

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**«РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ З
ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ КІКБОКСИНГУ»**

**«DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS 1-2
COURSES USING ELEMENTS OF KICKBOXING»**

Магістранта групи 683
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура
і спорт
Дем'яненко Іван Іванович

Керівник: кандидат наук з
фізичного виховання і спорту,
доцент
**Харченко-Баранецька Людмила
Леонідівна**

Рецензент : К. б. н. доц.
Зав. Кафедри МБОС та ФСР ЧНУ
Ім. Петра Могили
Гетманцев С. В.

Миколаїв 2024

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ
ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІНОГО СПОРТУ

Протокол № 5 від 31.01.2024 року

Кваліфіковану роботу здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти Дем'яненко Іван Іванович

на тему: «Розвиток фізичних якостей студентів 1-2 курсів з використанням елементів кікбоксингу» рекомендувати до захисту.

Завідувачка кафедри

Довгань Н.Ю.

Декан факультету

Тупєєв Ю.В.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТОКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ.....	7
1.1. Сучасний стан розвитку фізичних якостей студентів 1-2 курсів.....	7
1.2. Основи організації секційних занять.....	29
1.3. Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту.....	35
Висновки до розділу 1.....	53
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	55
2.1. Методи дослідження.....	55
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.....	55
2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	56
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	58
2.1.4. Методи математичної статистики.....	58
2.2. Організація дослідження.....	59
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З КІКБОКСИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ.....	60
3.1. Теоретичне обґрунтування програми секційних занять з кікбоксингу для студентів.....	60
3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої програми.....	72
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78

АНОТАЦІЯ

Дем'яненко І. І. «Розвиток фізичних якостей студентів 1-2 курсів з використанням елементів кікбоксингу» // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили , 2024. – 85с.

Робота присвячена дослідженню впливу елементів кікбоксингу на розвиток фізичних якостей у студентів перших і других курсів. Вона описує методи та прийоми, використані для організації тренувань та впровадження елементів кікбоксингу в навчальний процес. Робота спрямована на вивчення впливу тренувань з кікбоксингу на розвиток ключових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість та координація рухів.

У роботі використовується широкий спектр методів дослідження, зокрема тестування фізичних показників перед і після введення елементів кікбоксингу в навчальний процес, анкетування студентів щодо їхнього ставлення до тренувань та їхніх результатів. Проведено аналіз літературних джерел, що дозволяє систематизувати і узагальнити наявні наукові дані з цієї проблематики.

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив введення елементів кікбоксингу на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Робота має практичне значення для тренерської практики та подальших досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: розвиток фізичних якостей, здобувачі вищої освіти, кікбоксинг, тренування, підготовка, спортивна активність, фізична культура, спорт, дослідження, ефективність, методика, анкетування, тестування, координація рухів, сила, витривалість, швидкість.

Annotation

Demianenko I. I. "Development of Physical Qualities of 1-2 Year Students Using Elements of Kickboxing" // Master's Qualifying Paper / Specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, 2024. - 85 p.

The paper is dedicated to investigating the impact of kickboxing elements on the development of physical qualities in first and second-year university students. It describes the methods and approaches used to organize training and implement kickboxing elements into the educational process. The study aims to examine the influence of kickboxing training on the development of key physical qualities such as strength, endurance, speed, and coordination. A wide range of research methods is employed, including testing physical indicators before and after the introduction of kickboxing elements into the educational process, surveying students regarding their attitudes towards training and their results. A literature review is conducted to systematize and generalize existing scientific data on this issue.

The research results indicate a positive impact of introducing kickboxing elements on improving the level of physical fitness among students. The paper has practical significance for coaching practice and further research in the field of physical culture and sports.

Keywords: development of physical qualities, higher education students, kickboxing, training, preparation, sports activity, physical culture, sports, research, effectiveness, methodology, survey, testing, coordination of movements, strength, endurance, speed.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність даного дослідження обумовлена проблемами фізичного та психомоторного розвитку здобувачів вищої освіти на початкових етапах їхнього університетського навчання. Сучасна молодь стикається з низьким рівнем фізичної активності та здоров'я, що може впливати на загальний стан та успішність в навчанні. З врахуванням цього контексту, використання елементів кікбоксингу у процесі розвитку фізичних якостей студентів 1-2 курсів стає важливим напрямком дослідження.

Розвиток фізичних та психомоторних якостей здобувачів вищої освіти є ключовим фактором для формування активного та здорового способу життя. Здатність кікбоксингу в комбінації із загальноосвітніми програмами може сприяти поліпшенню фізичного стану, психічного благополуччя та підвищенню академічної ефективності студентів.

Таким чином, дослідження спрямоване на вирішення актуальної проблеми фізичного розвитку студентської молоді, а також може служити базою для розробки ефективних програм фізичного виховання в університетському середовищі.

Мета дослідження – дослідити вплив елементів кікбоксингу на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти 1-2 курсів.

Наше експериментальне дослідження спрямоване на визначення впливу занять з елементами кікбоксингу на показники фізичних якостей і здібностей студентів, що може сприяти створенню ефективних програм фізичного виховання в університетському середовищі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку фізичних якостей студентів 1-2 засобами різних видів спорту.

2. Розробити експериментальну програму занять з елементами кікбоксингу для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів.

3. Здійснити перевірку впливу експериментальної програми з елементами кікбоксингу для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів на їх фізичну підготовленість.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – фізичні якості студентів 1-2 курсів під впливом експериментальної програми з елементами 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 здобувачів вищої освіти 1-2 курсів. Доповнено відомості про рівень фізичної підготовленості студентів.

Практична цінність. Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Апробація роботи. За результатами магістерської роботи опубліковано наукову статтю: Дем'яненко І. І. Розвиток якостей студентів 1-2 курсів з використанням елементів кікбоксингу, м. Миколаїв 2023.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел (60 найменувань).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТОКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ

1.1. Сучасний стан розвитку фізичних якостей студентів 1-2 курсів.

Сучасний стан розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти перших та других курсів активно визначається важливістю фізичної активності та її впливом на їх фізичне здоров'я та загальний розвиток. Загальний фізичний стан та рівень фізичної активності студентів стають об'єктом спеціальної уваги, оскільки ці аспекти можуть відображати їх готовність до навчання та загальний стиль життя.

Неабияке значення має аналіз ефективності традиційних методик фізичного виховання та їх відповідність потребам сучасних здобувачів вищої освіти у вищому навчальному середовищі. Перегляд рівня залучення здобувачів вищої освіти до фізичної активності та розуміння їхніх мотивацій може визначити успішність програм фізичного виховання на перших і других курсах.

Урахування якісних та кількісних показників фізичної підготовленості, а також динаміки їхнього зміцнення, грає ключову роль у визначенні ефективності програм з фізичного виховання. Важливо враховувати індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти та пристосовувати методику до їхніх потреб та можливостей.

Зазначені аспекти визначають не лише фізичний стан здобувачів вищої освіти, але й сприяють створенню позитивного середовища для навчання та розвитку особистості. Розуміння та врахування цих факторів сприяє

формуванню здорового способу життя та визначає загальний успіх студентів на перших і других курсах у вищих навчальних закладах.

За даними наукових досліджень, здобувачі вищої освіти перших і других курсів університету вважаються особливою категорією, яка вже володіє певним рівнем навичок та звичок адаптації до соціального середовища. Хоча їхні переконання можуть бути нещодавно сформованими, вони проявляють певний рівень життєвої впевненості та рефлексії, оскільки здобувачі вищої освіти знаходяться на порозі активного вступу до суспільного життя. Незважаючи на це, важливо враховувати, що моніторинг їхніх теоретичних знань у галузі фізичної культури можливий завдяки розвитку механізмів самооцінки та ієрархії системи цінностей.

Отже, розуміння особливостей фізичної підготовленості та психологічного налаштування здобувачів вищої освіти перших і других курсів є важливим для розробки ефективних програм фізичного виховання, які враховують індивідуальні потреби та особливості цієї категорії студентів.

При організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти перших і других курсів, методика проведення занять спрямована на адаптацію до особливостей цільової аудиторії, враховуючи їхній статус дорослих. Завдяки цьому підходу, динаміка навантажень може досягати рівня, що характерний для спортивної підготовки. Структура занять, дозування фізичних вправ та оцінка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти варіюють залежно від їхніх індивідуальних особливостей та рівня фізичного розвитку.

У цьому віці особлива увага приділяється розвитку вмінь самоаналізу вправ на основі знань, отриманих на уроках фізики, хімії та біології. здобувачів вищої освіти стимулюються використовувати свої знання для власної фізичної активності, а також для оцінки ефективності виконання вправ. В процесі занять застосовуються високі навантаження та вправи, що вимагають статичних навантажень, сприяючи розвитку силових та стійкісних якостей здобувачів вищої освіти. Враховуючи індивідуальні особливості, цей

підхід допомагає забезпечити оптимальний розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти у перші та другі роки навчання в університеті.

Згідно з результатами наукових досліджень [58], здобувачі вищої освіти перших і других курсів проявляють особливий інтерес до різноманітних видів фізичної активності, і особливо до типових вправ з гирями, які сприяють розвитку швидко-силових навичок. Цей підхід враховує індивідуальні особливості студентів, сприяючи оптимальному розвитку їх фізичних якостей.

Виділено, що здобувачі вищої освіти цього віку виявляють зацікавленість у розумових викликах та мають схильність до логічного мислення. За словами М. Саїнчука, студенти перших і других курсів виявлятимуть різні розумові операції та володітимуть здатністю до логічного та змістовного мислення. Це свідчить про важливість врахування когнітивних аспектів у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти, сприяючи їхньому збалансованому фізичному та розумовому розвитку. Адаптація програм до цих особливостей може покращити ефективність фізичного виховання на перших і других курсах університету.

Дослідження також наголошує, що здобувачі вищої освіти перших і других курсів університету виявляють себе активно та креативно, зокрема, коли мають можливість досліджувати та експериментувати. Згідно з висловленнями І. Мінського [36], високий рівень самооцінки може стимулювати розвиток самоосвіти у студентів, що важливо для їхнього власного професійного та особистісного зростання.

Однак важливо враховувати, що на цьому етапі здобувачі вищої освіти розвивають не лише фізичні якості, але й соціальні аспекти своєї особистості. Вони виявляють бажання розуміти один одного, взаємодіяти та розвивати особистісні якості з соціальної точки зору. Зокрема, це може включати в себе сприяння командній роботі, розвиток лідерських якостей та здатність до ефективної співпраці в групі.

Освіта та фізичний розвиток здобувачів вищої освіти повинні інтегрувати не тільки фізичні, але і соціальні аспекти, щоб підтримати повноцінний і гармонійний розвиток молоді. Організація занять та програм фізичного виховання повинна враховувати цей комплексний підхід для забезпечення успішного формування фізичних якостей та соціальних навичок студентів на перших і других курсах університету.

У контексті зацікавленості здобувачів вищої освіти у фізичній активності, особливу важливість набуває самоконтроль фізичного стану під час занять специфічними видами активності, наприклад, кікбоксингом. Застосування цього виду фізичної активності може стати не лише захоплюючою формою тренувань, але й ефективним засобом зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної активності серед здобувачів вищої освіти перших і других курсів.

Самоконтроль та вміння свідомо впливати на власний фізичний стан стають ключовими аспектами в розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Крім того, зайняття кікбоксингом сприяє вдосконаленню координації рухів, розвитку силових та гнучких властивостей.

Враховуючи сучасні тенденції у фізичному вихованні, важливо підкреслити не лише саму фізичну активність, але і її вплив на психологічний стан та самопочуття здобувачів вищої освіти. Заняття кікбоксингом можуть не лише підтримати фізичний тонус, але й сприяти стресостійкості та психічній готовності студентів до викликів навчання та повсякденного життя. Такий інтегрований підхід може сприяти всебічному розвитку фізичних якостей та підвищити загальний рівень благополуччя студентської громади.

У процесі формування фізичних якостей здобувачів вищої освіти перших і других курсів, особлива увага приділяється самоконтролю під час фізичних занять, зокрема, таких, як кікбоксинг. Це необхідно для комплексної оцінки різних аспектів їхнього фізичного розвитку та забезпечення ефективності оздоровчих процесів.

Спеціальний підхід до оцінки фізичних якостей здобувачів вищої освіти включає:

- Рівень фізичного стану: Важливо визначати загальний фізичний рівень студентів, щоб адаптувати тренування та забезпечити оптимальне фізичне навантаження.
- Інтенсивність та адекватність використовуваних засобів оздоровлення: Самоконтроль стосовно вибору та використання методів оздоровлення дозволяє здобувачам вищої освіти підтримувати баланс між тренуванням і відновленням, зменшуючи ризик перевантаження та травм.
- Ефективність оздоровчих занять: Самостійна оцінка результативності фізичної активності допомагає здобувачам вищої освіти адаптувати свою програму тренувань для досягнення конкретних фізичних цілей.

Важливо також звертати увагу на можливі об'єктивні ознаки перевантаження, зокрема спостереження за роботою серцево-судинної системи. Регулярний самоконтроль частоти серцевих скорочень дозволяє здобувачам вищої освіти уникати перевантажень та підтримувати оптимальну фізичну форму.

Інтеграція цих принципів в програму фізичного виховання сприяє відповідальному та свідомому підходу здобувачів вищої освіти до розвитку своїх фізичних якостей, сприяючи здоров'ю та загальному благополуччю.

Паралельно з цим, розширюючи тему, можна наголосити на важливості регулярного моніторингу фізичного стану здобувачів вищої освіти та виявлення їхніх індивідуальних потреб у заняттях фізичною активністю. Освітня програма може також включати рекомендації щодо ведення здорового способу життя та стресового контролю, що сприяє загальному благополуччю студентської громади.

Важливо зазначити, що індивідуалізація підходів до оцінки інтенсивності фізичних вправ може стати ключовим чинником для підвищення мотивації студентів до занять фізичною активністю. Кожен здобувач вищої освіти може по-різному сприймати власні фізичні можливості та відчуття під час тренувань. Такий індивідуальний підхід дозволяє здобувачам вищої освіти більш ефективно керувати своєю фізичною активністю та досягати бажаних результатів.

Також важливо підкреслити важливість включення в програму освіти про здоровий спосіб життя, яка враховує не лише аспекти фізичної активності, але і аспекти психічного здоров'я та стресового менеджменту. Інформація та навички, отримані здобувачами вищої освіти в рамках такої освітньої програми, можуть служити їм на користь протягом усього життя, сприяючи не лише фізичному, але й загальному психічному благополуччю.

Враховуючи індивідуальні особливості та потреби здобувачів вищої освіти, такий підхід сприяє створенню здорового та підтримуючого середовища в університетському співтоваристві. Велика увага до самопізнання і самоконтролю може також сприяти формуванню у студентів навичок самозахисту та ефективного управління своїм фізичним та емоційним станом.

Однак у здобувачів вищої освіти із низькими функціональними можливостями може виникнути невідповідність між частотою серцевих скорочень та суб'єктивними відчуттями. 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, враховуються динаміка суб'єктивних відчуттів, рівень захворюваності та об'єктивні показники здоров'я. Зазвичай використовуються

ті ж методи опитування, що і для первинного огляду, тобто перед початком курсу, з метою покращення порівняння.

Важливо враховувати індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти та їхні цілі, спрямовані на покращення фізичної форми та збереження здоров'я. Зазначені аспекти не лише розглядають фізичні аспекти навантажень, але й враховують психологічний та медичний аспекти для забезпечення повноцінного оздоровлення здобувачів вищої освіти.

Звернемося до ширших аспектів фізичної активності здобувачів вищої освіти та її впливу на різні аспекти їхнього життя. Враховуючи сучасні тенденції та вимоги до фізичної форми, можна розглядати деякі додаткові аспекти:

- Варто розглядати взаємозв'язок між загальною фізичною активністю здобувачів вищої освіти та їх здоров'ям. Моніторити вплив регулярних фізичних вправ на фізіологічні параметри, такі як кров'яний тиск, робота серця.
- Розглянути позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Включити аспекти, такі як зменшення стресу, поліпшення настрою, та підвищення емоційного благополуччя.
- Розглянути, як участь у спільних фізичних заняттях чи спортивних командах може впливати на соціальну інтеграцію та взаємодію здобувачів вищої освіти.
- Дослідити можливий вплив фізичної активності на навчання та академічні результати. Деякі дослідження вказують на те, що регулярна фізична активність може поліпшити когнітивні функції та увагу.
- Взаємозв'язок між фізичною активністю здобувачів вищої освіти і їхніми загальними звичками життя, такими як харчування, сон, та інші аспекти.
- Дослідити конкретні види фізичних вправ або спорту, які можуть бути особливо корисними для студентів.

- Розглянути, як сучасні технології можуть бути використані для підтримки та моніторингу фізичної активності здобувачів вищої освіти, такі як мобільні додатки, трекери активності та віртуальні тренажери.

Загальна мета - розглянути фізичну активність здобувачів вищої освіти як комплексний фактор, що впливає на здоров'я, емоційний стан, соціальну інтеграцію та академічні досягнення.

Існує три типи ефектів: позитивні, байдужі (без змін), негативні. Критерії позитивних змін у фізичному вихованні та тренуваннях здобувачів вищої освіти включають:

- Зміцнення фізичної активності може призводити до поліпшення загального самопочуття та настрою здобувачів вищої освіти.
- Регулярна фізична активність сприяє покращенню якості сну та зменшенню втоми, сприяючи загальному здоров'ю здобувачів вищої освіти.
- Активний спосіб життя може позитивно впливати на здоров'я, збільшуючи кількість продуктивних робочих днів та зменшуючи випадки захворювань.
- Фізична активність може сприяти нормалізації артеріального тиску, маси тіла, ліпідного обміну та інших факторів ризику серцево-судинних захворювань.
- Підвищення фізичної активності може призводити до зниження частоти серцевих скорочень як у стані спокою, так і під час фізичних навантажень.
- Регулярні тренування можуть покращити фізичний стан студентів та призвести до покращення результатів рухових тестів.

При заняттях фізичною активністю важливо уникати ознак перетренованості, особливо при самонавчанні. Спеціалісти у галузі фізичного

відновлення та здобувачі вищої освіти повинні бути уважні до власних організмів і реагувати на будь-які зміни з метою досягнення максимальних користей від фізичної активності.

Науковці акцентують увагу на самостійних заняттях фізичними вправами серед здобувачів вищої освіти. О. Повар [42] розробив методiku формування готовності здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами, яка орієнтована на виховання позитивного ставлення та інтересу до занять фізичними вправами. Ця методика передбачає також формування спеціальних знань, вмінь і навичок, необхідних для ефективних самостійних занять.

О. В. Онопрієнко та О. М. Онопрієнко [41] визначили конкретні спрямованості програми самостійних занять, які залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної й функціональної підготовленості здобувачів вищої освіти:

- **Гігієнічна:** Використання фізичних вправ для відновлення роботоздатності та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти.
- **Оздоровчо-рекреативна:** Використання засобів фізичної культури у вільний час після навчання з метою відновлення організму й профілактики перевтоми.
- **Лікувальна:** Використання фізичних вправ, гігієнічних заходів і процедур, що гартують, у загальній системі лікувальних заходів для відновлення здоров'я після захворювань.
- **Загальнофізична:** Забезпечення всебічної фізичної підготовленості та підтримки її протягом тривалого періоду.
- **Спортивна:** Підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних змаганнях і підготовка до них, із прагненням досягнення максимального результату.

- **Професійно-прикладна:** Використання засобів фізичної культури в системі наукової організації праці та підготовки до професійної діяльності.

Ці спрямованості враховують індивідуальні потреби здобувачів вищої освіти та дозволяють їм максимально використовувати фізичну активність для забезпечення якісного фізичного та психічного здоров'я.

Програма самостійних занять з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти, розроблена [41], виконує ряд функцій, спрямованих на комплексний розвиток особистості та формування цілісного підходу до фізичної активності:

- **Навчальна:** Опрацювання першоджерел сприяє глибокому осмисленню вже засвоєних знань з фізичного виховання.
- **Пізнавальна:** Програма дозволяє студентам ознайомлюватися з новими знаннями та концепціями у сфері фізичного виховання.
- **Коригуюча:** Самостійна робота допомагає осмислити нові теорії, концепції та підходи до визначення суті відомих понять фізичної діяльності.
- **Стимулююча:** Організація самостійної роботи сприяє отриманню задоволення від результатів пізнавальної діяльності та розвиває інтерес до фізичної активності.
- **Виховна:** Програма спрямована на формування в студентів самовихованості, самоцілеспрямованості, відповідальності та самодисципліни.
- **Розвиваюча:** Самостійні заняття спрямовані на розвиток самостійності, творчості та дослідницьких вмінь здобувачів вищої освіти у сфері фізичного виховання.

Організація самостійних занять студентів передбачає проведення ряду етапів, включаючи формування мотивації та інтересу, визначення рівня фізичного стану, розробку комп'ютерних програм для самостійних занять та залучення здобувачів вищої освіти до систематичних фізичних вправ. Такий підхід сприяє комплексному розвитку студентів і підготовці до виконання нормативів та удосконаленню рухових умінь і навичок.

Під час проведення самостійних занять у здобувачів вищої освіти підвищується не лише рівень фізичної підготовленості, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість, самодисциплінованість та самовиховання.

О. Дубинська акцентує увагу на тому, що рекреаційно-оздоровча діяльність та технологія її реалізації у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти повинна включати аналіз мотивів та вивчення вподобань студентів до рухової активності. Крім того, важливим є оцінка вихідного рівня показників фізичного стану, визначення можливостей запровадження рекреаційно-оздоровчих програм, а також оцінка ефективності рекреаційно-оздоровчої програми та можливостей її подальшого застосування.

Рибалко П. Ф. та Ліфінцев І.Д розглядає інновації в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти як принципово важливий аспект. Основою інноваційних процесів у розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти є створення та впровадження інновацій, спрямованих на активізацію діяльності студентів у напрямку самостійної рухової активності. Ключовим елементом є оволодіння здобувачами вищої освіти методологією та технологією інноваційних впроваджень.

Отже, процес розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти спрямований на формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя і розвиток потреби у систематичній руховій діяльності. Це також сприяє розвитку моральних якостей та впровадженню інноваційних підходів у сфері фізичного виховання.

Відповідно до висловлень вчених [52], студенти-кікбоксери повинні бути особливо обережні та відповідальні під час фізичних навантажень, оскільки симптоми серцевої недостатності під час тренувань можуть включати наступне:

- Біль і тиск за грудною кліткою.
- Біль у лівій руці та під лівою лопаткою.
- Дискомфорт у шлунку.
- Задишка.
- Короткочасний непритомність.

Це свідчить про критичну важливість відповідального підходу до фізичного тренування студентів-кікбоксерів для збереження їхнього здоров'я та досягнення максимальної ефективності в процесі занять.

З'явлення симптомів серцевої недостатності під час тренувань вимагає термінового втручання. На цьому етапі важливо не лише зменшити, але і припинити прийом препаратів, які розширюють судини, і негайно звернутися до лікаря. Врахування цих аспектів стає невід'ємною частиною індивідуальної програми фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Важливо підкреслити, що використання фізичних вправ як елементу здорового способу життя повинно супроводжуватися систематичним медичним обстеженням та взаємодією з фахівцями для максимального забезпечення безпеки та ефективності тренувань.

Також важливо враховувати візуальні ознаки недостатньої фізичної активності, які можуть вказувати на неефективність тренувань та загрозу здоров'ю здобувачів вищої освіти перших і других курсів. До цих ознак відносяться:

- Різке почервоніння або блідість шкіри обличчя.

- Поява "холодного" поту, що може виникати при низькій інтенсивності фізичного навантаження, коли тіло ще не прогрілося.
- Ціаноз губ [52].

Під час написання цього розділу магістерської роботи використовувалися дослідження Т. Тарнавської та Ю. Усачова [53]. Об'єктивні ознаки недостатньої фізичної активності можуть також включати підвищення систолічного артеріального тиску до 220 мм рт. ст., діастолічного – до 120 мм рт. ст.

Зазначені ознаки показують важливість уважного спостереження за фізичним станом здобувачів вищої освіти і наголошують на необхідності регулярного моніторингу їхнього фізичного розвитку. Підходячі індивідуалізовані програми тренувань, які враховують ці візуальні ознаки, можуть сприяти збалансованому фізичному розвитку та підтримці здоров'я здобувачів вищої освіти.

В контексті сучасного розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти перших і других курсів надзвичайно важливим є впровадження оптимальних методів сенсорного контролю для підвищення ефективності тренувань та усвідомлення власного фізичного стану.

Оптимальний варіант сенсорного методу передбачає тренування уміння визначати інтенсивність навантаження на основі аналізу взаємозв'язку між частотою серцевих скорочень (ЧСС) і суб'єктивними відчуттями під час фізичних вправ. Здобувачі вищої освіти, навчаючись визначати пульс та спостерігаючи за власними відчуттями, можуть ефективно керувати інтенсивністю тренувань та підлаштовувати їх до своїх потреб і можливостей.

Процес навчання реалізується на трьох етапах. Початковий етап передбачає інформування здобувачів вищої освіти про частоту їхніх серцевих скорочень та сприяє усвідомленню суб'єктивних відчуттів під час різної інтенсивності фізичних вправ. Цей підхід сприяє формуванню в здобувачів

вищої освіти вміння свідомо регулювати навантаження та допомагає визначити оптимальні умови для досягнення максимальних результатів у фізичному розвитку.

Застосування сучасних методів контролю фізичних навантажень сприяє не лише покращенню фізичних якостей, але й розвитку самоусвідомлення та відповідального ставлення до власного здоров'я серед студентської громади.

На подальших етапах навчання частота серцевих скорочень залишається під контролем вчителя, проте студенти навчаються самостійно оцінювати свою пульсацію, використовуючи власні суб'єктивні відчуття. Це важливий крок у розвитку їхнього вміння визначати інтенсивність фізичних навантажень.

Під час цього етапу, коли різниця між фактичним пульсом та заданим значенням знижується до менше ніж 5 ударів за хвилину, переходимо до третього етапу тренувань. На цьому етапі студенти вже мають здатність самостійно контролювати свій пульс, що свідчить про їхню зрілість у вмінні регулювати інтенсивність фізичного навантаження.

Розглядаючи сучасний стан розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти перших і других курсів, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного студента, оскільки вони можуть суттєво впливати на їхню сприйнятливність та адаптацію до фізичних вправ.

Індивідуальні особливості можуть включати різний рівень фізичної підготовки, наявність попереднього досвіду у заняттях спортом та медичні обмеження чи особливості здоров'я. Ці фактори визначають, як кожен здобувач вищої освіти сприймає та адаптується до фізичних навантажень.

Спрямування на покращення фізичної форми та збереження здоров'я також пов'язане з формуванням правильних звичок у здобувачів вищої освіти. Важливо не лише надавати їм фізичні вправи, але й надавати освіту щодо здорового способу життя, збалансованого харчування, важливості регулярної фізичної активності та відпочинку. Такий підхід сприяє не лише фізичному

розвитку, але й створює фундамент для здорового та збалансованого способу життя серед здобувачів вищої освіти.

Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти 1-2 курсів є комплексним і визначається різними факторами, включаючи програми навчання, фізичну активність, взаємодію з іншими аспектами освіти та соціокультурним оточенням. Нижче розглянуті деякі аспекти сучасного стану фізичного виховання студентів 1-2 курсів.

Куррикулум та програми фізичного виховання для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів відіграють ключову роль у формуванні їхньої фізичної активності та розвитку фізичних якостей. Сучасні навчальні плани ставлять перед собою завдання забезпечити здобувачам вищої освіти не лише необхідну кількість годин для здоров'я, а й розвинуті можливості для фізичного самовираження та освоєння різних видів спорту.

Ключовим елементом є структура курсів, яка має забезпечувати баланс між різними аспектами фізичної активності. Навчальні плани мають передбачати як обов'язкові, так і вибіркові курси, що дозволяють здобувачам вищої освіти самостійно обирати спортивні напрямки відповідно до їхніх інтересів та фізичних можливостей. Такий підхід допомагає створювати гнучкі траєкторії розвитку, враховуючи індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти.

Особлива увага приділяється розробці курсів, які спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, включаючи силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію. Інтеграція цих елементів в програми дозволяє створити повноцінні програми, що сприяють загальному фізичному розвитку здобувачів вищої освіти.

Окрім того, важливим аспектом є використання інноваційних методів навчання та тренувань. Впровадження сучасних технологій, інтерактивних тренувань та онлайн-ресурсів може зробити процес фізичного виховання більш цікавим та ефективним для здобувачів вищої освіти.

Значущим елементом є також взаємодія із студентськими організаціями та забезпечення можливостей для участі у спортивних подіях і змаганнях. Це стимулює студентів активно залучатися до спорту, формуючи не лише фізичні якості, але й командний дух та лідерські якості.

Також важливим аспектом вдосконалення куррикулуму є система обліку та контролю за фізичним розвитком здобувачів вищої освіти. Регулярне тестування та оцінювання дозволяють визначати успіхи та коригувати тренувальні програми для досягнення максимальних результатів.

Спрямований на здоров'я та велнес куррикулум розглядається як ключовий фактор, який сприяє загальному самопочуттю здобувачів вищої освіти. Інтеграція аспектів велнесу в навчальний процес може стати ефективним інструментом для підтримки фізичного, психічного та емоційного благополуччя.

Враховуючи соціокультурний контекст, сучасна система фізичного виховання також реагує на зміни в суспільстві та культурні тенденції, спрямовуючи свої зусилля на відповідь на виклики інноваційного світу та забезпечення студентам комплексного розвитку.

Отже, куррикулум та програми фізичного виховання для студентів 1-2 курсів відіграють важливу роль у формуванні фізичної культури, здоров'я та активного способу життя серед молоді, враховуючи сучасні наукові та соціокультурні вимоги.

Крім того, важливим аспектом сучасних куррикулумів та програм фізичного виховання є врахування індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти. Різноманітність фізичного стану, інтересів та можливостей вимагає підходів, які дозволяють індивідуалізувати тренування та навчання. Персональні програми та консультації із фахівцями допомагають студентам визначити свої цілі та розробити ефективний план розвитку.

Окрім цього, у сучасних куррикулумах фізичного виховання акцентується на розвитку не лише фізичних, але і когнітивних та соціальних

навичок. Навчання командним видам спорту, співпраця та взаємодія в рамках тренувань сприяють формуванню колективного духу та комунікативних навичок, що є важливими для подальшого професійного й особистісного розвитку.

Застосування інтерактивних методів та сучасних технологій, таких як віртуальні тренажери, мобільні додатки для тренувань та онлайн-ресурси, допомагає зробити навчання більш доступним та захоплюючим для здобувачів вищої освіти. Це також сприяє взаємодії студентів з фізичною активністю поза класними заняттями та сприяє підтримці активного способу життя.

Важливою складовою сучасних програм є також сприяння різноманітності та інклюзивності. Забезпечення рівних можливостей для участі у фізичних заняттях та спортивних подіях для всіх здобувачів вищої освіти, незалежно від фізичних здібностей чи обмежень, є однією з ключових мет системи фізичного виховання.

На кінець, сучасні куррикулуми спрямовані на створення умов для формування стійких звичок щодо фізичної активності та спорту, які здобувачі вищої освіти зможуть втілювати в своєму подальшому житті.

Інфраструктура та спортивні заклади в університетах є важливою складовою системи розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти 1-2 курсів. Ця інфраструктура визначає не лише доступність занять та тренувань, а й загальний рівень фізичної активності серед студентської громади.

Важливим аспектом є наявність сучасних та функціональних спортивних закладів на території університету. Спортивні зали, тренажерні зони, басейни та ігрові майданчики створюють ідеальні умови для розвитку різних видів фізичних активностей. Важливо, щоб ці приміщення були обладнані необхідним тренувальним обладнанням та відповідали сучасним стандартам безпеки та зручності для здобувачів вищої освіти.

На додаток до внутрішніх спортивних закладів, зовнішній простір також відіграє важливу роль у створенні фізично активної атмосфери. Наявність

спортивних майданчиків, зон для занять йогою чи фітнесом у відкритому повітрі стимулює здобувачів вищої освіти до активних занять на свіжому повітрі.

Важливим елементом є також доступність спеціалізованих приміщень для проведення групових занять та тренувань. Це може включати в себе танцювальні студії, зони для йоги чи пілатесу, де студенти можуть розвивати свої фізичні та естетичні здібності.

Система інфраструктури також повинна забезпечувати доступність для людей з обмеженими фізичними можливостями, роблячи фізичну активність доступною для всіх здобувачів вищої освіти без винятку.

Важливою частиною інфраструктури є також система безпеки та охорони, яка гарантує безпеку та захищеність студентів під час їхніх занять та тренувань.

Загалом, наявність розвиненої та добре обладнаної інфраструктури та спортивних закладів в університетах грає ключову роль у сприянні активному способу життя студентів і визначає ефективність системи фізичного виховання в цілому.

Крім фізичних приміщень та закладів, інфраструктура також включає в себе організаційні та інформаційні компоненти, які допомагають ефективно організувати та підтримувати фізичну активність здобувачів вищої освіти. Інформаційні ресурси, такі як веб-сайти, мобільні додатки та інші електронні платформи, надають студентам зручний доступ до розкладів занять, тренувань та інших корисних матеріалів.

Також важливою є система мотивації та підтримки, яка вбудована в інфраструктуру фізичного виховання. Спеціально розроблені програми мотивації, нагороди та системи визнання можуть стимулювати здобувачів вищої освіти до регулярних занять спортом та участі в різноманітних спортивних подіях.

Значущою частиною інфраструктури є також система електронного моніторингу та обліку результатів студентів під час фізичних занять. Вона дозволяє вчителям та тренерам аналізувати прогрес кожного студента, а також виявляти та вирішувати можливі труднощі чи проблеми у їхньому фізичному розвитку.

Успішна інфраструктура також передбачає ефективний взаємозв'язок із студентськими організаціями, які можуть відігравати активну роль у формуванні та розвитку спортивного середовища. Співпраця із студентськими спортивними клубами, організаціями з організації турнірів та змагань допомагає розширити можливості для участі здобувачів вищої освіти у спортивних ініціативах.

В цілому, вдосконалення інфраструктури та спортивних закладів університетів сприяє забезпеченню всебічного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти та формуванню у них здорового способу життя. Вона не лише створює умови для фізичної активності, але й сприяє розвитку спортивної культури та сприяє підвищенню ефективності системи фізичного виховання університетського середовища.

Методи навчання та тренування в системі фізичного виховання для студентів 1-2 курсів є ключовим елементом, що визначає ефективність та результативність процесу фізичного розвитку. Сучасні підходи враховують різноманітність фізичного розвитку здобувачів вищої освіти, їхні індивідуальні особливості та потреби.

Інтеграція інноваційних технологій в навчання та тренування є іншим сучасним методом. Використання віртуальних тренажерів, мобільних додатків та онлайн-ресурсів робить навчання більш захопливим та доступним. Технології також дозволяють стежити за показниками та прогресом здобувачів вищої освіти, а також надають можливість взаємодії з іншими учасниками навчального процесу.

Важливим елементом є також використання групових занять та колективних тренувань. Вони сприяють формуванню командного духу, розвитку соціальних навичок та взаємодії між учасниками. Групові тренування можуть бути різноманітними, включаючи спортивні ігри, фітнес-класи чи танцювальні заняття.

Тренери та інструктори також використовують принципи варіативності у тренуваннях. Зміна видів фізичної активності, інтенсивності та об'єму дозволяє уникнути монотонності та надає здобувачам можливість вибирати ті види спорту, які відповідають їхнім інтересам та фізичним можливостям.

Успішні методи також враховують психологічні аспекти навчання та тренувань. Стимулювання мотивації, підтримка психологічного комфорту та розвиток емоційної стійкості допомагають здобувачам досягати кращих результатів та зберігати зацікавленість у фізичній активності.

Узагальнюючи, сучасні методи навчання та тренувань в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти розробляються з урахуванням індивідуальних потреб та можливостей, інтегрують технології, сприяють груповій взаємодії та враховують психологічні аспекти для досягнення комплексного та ефективного фізичного розвитку.

Співпраця із студентськими організаціями є необхідним елементом ефективної системи фізичного виховання для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів. Стан співпраці залежить від того, наскільки вдало взаємодіють адміністрація університету, інструктори та тренери із студентськими спортивними клубами та організаціями.

Ефективна співпраця забезпечує залучення здобувачів до різноманітних спортивних ініціатив та заходів, які організовуються студентськими організаціями. Це може включати в себе турніри, змагання, фітнес-заходи та інші спортивні події, які не лише сприяють фізичному розвитку, але й сприяють побудові спільноти та командного духу.

Стан співпраці також визначає рівень участі студентів у спортивних клубах та програмах. Активна взаємодія із студентськими організаціями стимулює участь здобувачів у різноманітних спортивних групах, що сприяє розвитку різних фізичних навичок та інтересів.

Співпраця дозволяє також інтегрувати принципи лідерства та волонтерства у фізичну активність здобувачів вищої освіти. Студентські організації можуть організовувати власні ініціативи та проекти, які підтримують здоровий спосіб життя та сприяють розвитку громадського духу серед здобувачів.

Важливим аспектом є також розвиток студентських лідерських якостей через спортивні організації. Організація та участь у спортивних подіях дозволяє здобувачам виявити свої лідерські здібності, взяти на себе відповідальність та розвивати комунікативні навички.

Успішна співпраця враховує також потреби здобувачів вищої освіти із різним рівнем фізичної підготовки та інтересами. Забезпечення різноманітності та доступності спортивних програм допомагає залучити різні групи студентів та створює умови для їхнього різностороннього розвитку.

Отже, стан співпраці із студентськими організаціями визначає не лише фізичну активність, але й соціальний та культурний аспект системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти, сприяючи їхньому гармонійному розвитку в університетському середовищі.

Здоров'я та велнес у контексті системи фізичного виховання для студентів 1-2 курсів визначають широкий спектр аспектів, спрямованих на досягнення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Ці аспекти взаємодіють і формують комплексний підхід до забезпечення загального велнесу здобувачів вищої освіти.

Психічне здоров'я також відіграє важливу роль у системі фізичного виховання. Регулярна фізична активність сприяє зменшенню стресу, покращенню настрою та загальної психічної стійкості. Успішні методи

тренувань враховують не лише фізичні, але й емоційно-психологічні аспекти для підтримки психічного здоров'я здобувачів.

Сприяння велнесу також включає у себе елементи правильного харчування та образу життя. В освітньому процесі важливо вдосконалювати свідомість здобувачів вищої освіти щодо важливості збалансованого харчування, регулярних медичних оглядів та ведення здорового способу життя.

Успіх у досягненні загального велнесу залежить від інтеграції цих аспектів у всі сфери навчального процесу. Система фізичного виховання має сприяти не лише розвитку фізичних якостей, але й створювати умови для гармонійного розвитку особистості здобувача з урахуванням його фізичних, психічних та соціальних потреб.

Соціокультурний контекст у системі фізичного виховання для студентів 1-2 курсів визначається рядом факторів, що включають в себе культурні традиції, суспільні норми та цінності, які впливають на сприйняття та відношення до фізичної активності та спорту.

Важливим аспектом є також врахування статевих ролей у соціокультурному контексті. Розвиток програм фізичного виховання повинен враховувати інтереси та можливості здобувачів вищої освіти незалежно від їхньої статі, сприяючи формуванню рівних умов для участі у різних видах спорту та фізичних занять.

Важливою є також роль фізичного виховання в підтримці культурного розмаїття та визнанні різноманітних фізичних традицій. Сприяння участі в традиційних та національних виданнях спорту може зміцнювати підвищення ідентичності та гордості студентів.

Отже, соціокультурний контекст визначає специфіку фізичного виховання здобувачів вищої освіти та сприяє створенню середовища, де різноманітні культурні, соціальні та індивідуальні особливості враховуються та взаємодіють для підтримки гармонійного фізичного розвитку.

1.2. Основи організації секційних занять

З метою покращення фізичного виховання здобувачів вищої освіти на старших курсах варто розглянути досвід організації секційної роботи. Магістерське дослідження висвітлює важливість такого підходу, оскільки звичайні заняття з фізичного виховання не завжди відповідають потребам молоді та можуть бути спрямовані лише на загальнофізичну підготовку у традиційних або обраних видах спорту.

Згідно з висновками Т. Маленюк та А. Косівської [34], секційна форма організації занять фізичною активністю може виявитися більш ефективною, оскільки дозволяє учням обирати конкретний вид спорту для вдосконалення, випробувати себе та заохочувати викладачів до вивчення нових тенденцій у своїй професійній галузі.

Секційна форма навчання може сприяти підвищенню мотивації здобувачів через теоретичне, методичне, фізичне та функціональне навчання, а також залучати до практики нетрадиційні види фізичної активності. Організація секційних занять дозволяє створити сприятливе середовище для вдосконалення навичок, виявлення і розвитку талантів здобувачів вищої освіти у конкретних спортивних напрямках.

Л. Дудорова розглядає позакласні заняття з фізичної культури як ефективний засіб збільшення загального часу, присвяченого фізичним вправам. В поєднанні із загальною навчальною програмою секційні заняття можуть забезпечити оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання здобувачів [21].

Зокрема, Л. Дудорова вказує на можливість поліпшення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти через секційні заняття, проте вказує на проблеми, пов'язані з відсутністю чіткої концепції організації та диференціації таких занять з урахуванням навичок та уподобань [21].

З моєї точки зору, ключовим елементом успішної організації секційних занять є визначення мотивації здобувачів до вибору конкретного виду спорту.

Це важлива передумова для створення чіткої та збалансованої програми, що враховує індивідуальні потреби та інтереси здобувачів вищої освіти.

В аспекті досліджень, пов'язаних з організацією секційної форми роботи в освітніх закладах, варто звернутися до роботи О. Дяченка та В. Теслюка, які розглядають особливості підготовки молоді у ВП НУБІП України, зокрема в "Немішаївському агротехнічному коледжі" [22].

У їхньому дослідженні відзначається активна роль викладачів з фізичного виховання та захисту Вітчизни в організації та керуванні клубом "Патріот" та стрілецьким відділенням на території коледжу. Вчені описують проведення різноманітних заходів, спрямованих на виховання патріотизму та вшанування подвигів.

Зокрема, уроки з предметів, таких як "Партизанський рух на Київщині", "Шляхи партизанської слави", та інші, проводяться до Дня ветеранів та інших важливих подій. Така ініціатива викликає підвищений інтерес здобувачів до національно-патріотичного виховання.

На мою думку, цей приклад ілюструє, як секційна робота може бути використана для втілення конкретних освітніх і патріотичних ініціатив в навчальному закладі.

Немішаївський коледж створив сприятливі умови для розвитку фізичної культури та спорту, впроваджуючи програму "Здоров'я молоді – здоров'я нації". Учні мають можливість приєднатися до 12 спортивних відділень, включаючи волейбол, баскетбол, теніс, футбол, лижний спорт, легку атлетику, боротьбу, важку атлетику та шахи [22].

О. Коломійцева та Й. Радченко в своєму дослідженні надають наукову інформацію про організацію та проведення секційних занять з настільного тенісу на прикладі Зінківського професійно-аграрного коледжу [27]. Це доповнення до досліджень інших вчених, таких як Л. Сергієнко, про розвиток координаційних навичок учнів.

На мою думку, такі ініціативи допомагають здобувачам вищої освіти не лише фізично розвиватися, але й знаходити своє захоплення та здоровий спосіб життя. Такий підхід покликаний формувати цінності фізичного здоров'я та виховувати активне ставлення до спорту.

Ольга Крайнюк у своїх наукових дослідженнях звертає увагу на формування морально-вольових якостей студентів коледжів спортивного відділення під час підготовки до змагань. Її дослідження ґрунтуються на прикладі Політехнічного коледжу Луганського національного аграрного університету [29].

Ці дослідження важливі, оскільки вони показують, що участь у секційних заняттях сприяє не лише фізичному, але й різнобічному розвитку здобувачів, включаючи аспекти координації та морально-вольового вдосконалення. Формування цих навичок може мати далекорейхові позитивні впливи на загальний розвиток особистості.

Ольгою Крайнюк була запропонована авторська програма, що ґрунтується на змагальному методі формування морально-вольових якостей студентів. Вчена також розробила класифікацію-рейтинг вимог, яка передбачає виконання нормативів з різних видів підготовки, формуючи при цьому морально-вольові якості здобувачів вищої освіти [29].

У дослідженні Ольги Крайнюк основною умовою тренувального процесу в коледжі вважається постійний аналіз усіх його компонентів. Дослідниця приводить приклад комплексу контрольних вправ та нормативів з фізичної підготовки, які дозволяють об'єктивно та вичерпно оцінити стан спортсмена. Вона підкреслює, що такий аналіз є ключовим елементом тренувального процесу. Тести з фізичної підготовки, розроблені в рамках дослідження, відзначаються точністю та ефективністю у визначенні рівня підготовленості студентів-спортсменів. Це надає можливість оптимізовано формувати команду та сприяє розвитку морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти [29].

Завдяки цьому підходу до організації секційних занять вдається поєднати фізичний розвиток із систематичним формуванням моральних та вольових якостей здобувачів, що може сприяти їхньому комплексному розвитку та вдосконаленню як спортсменів і особистостей.

Ольгою Крайнюк була запропонована авторська програма, що ґрунтується на змагальному методі формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти. Вчена також розробила класифікацію-рейтинг вимог, яка передбачає виконання нормативів з різних видів підготовки, формуючи при цьому морально-вольові якості здобувачів вищої освіти [29].

У дослідженні Ольги Крайнюк основною умовою тренувального процесу в коледжі вважається постійний аналіз усіх його компонентів. Дослідниця приводить приклад комплексу контрольних вправ та нормативів з фізичної підготовки, які дозволяють об'єктивно та вичерпно оцінити стан спортсмена. Вона підкреслює, що такий аналіз є ключовим елементом тренувального процесу. Тести з фізичної підготовки, розроблені в рамках дослідження, відзначаються точністю та ефективністю у визначенні рівня підготовленості студентів-спортсменів. Це надає можливість оптимізовано формувати команду та сприяє розвитку морально-вольових якостей студентів [29].

Завдяки цьому підходу до організації секційних занять вдається поєднати фізичний розвиток із систематичним формуванням моральних та вольових якостей здобувачів вищої освіти, що може сприяти їхньому комплексному розвитку та вдосконаленню як спортсменів і особистостей.

У Криворізькому медичному коледжі активно розвивається спортивна діяльність завдяки Комісії спортивного виховання. Основна мета комісії полягає в стимулюванні студентів до дбайливого ставлення до свого здоров'я, розвитку життєвих навичок, спрямованих на здоровий спосіб життя, та підвищенню професіоналізму майбутніх лікарів. Зокрема, акцент робиться на індивідуальній роботі із студентами, залучаючи їх до різних спортивних

відділень, таких як баскетбол, волейбол, настільний теніс, фітнес-аеробіка та гімнастика. Це сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню командного духу та сприяє підтримці здорового способу життя серед студентів.

Тетяна Лісовенко поділяється своїм поглядом на організацію секційних занять з фізичного виховання, засвідчуючи успішний досвід в цьому напрямку. Вона вказує, що комісія з фізичного виховання Богуславського гуманітарного коледжу імені І. Нечуя-Левицького звернула увагу на пошук нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання. Результатом вдосконалення методичного забезпечення стало створення лекційного курсу для здобувачів, який не лише надав їм теоретичні знання та методику, але й допоміг збагатити їх розуміння організації фізичного виховання, спорту, секцій та фізичної реабілітації.

Важливим аспектом цього досвіду є акцент на розвиток методичної бази для викладачів, що сприяє налагодженню ефективного процесу навчання та покращенню якості фізичного виховання. Лекційний курс допомагає здобувачам не лише освоювати теорію, але і отримувати практичні навички в організації секцій, що створює підґрунтя для їх подальшого успішного впровадження в сферу фізичної активності та спорту.

Цей підхід враховує не лише практичний аспект занять, але й сприяє підвищенню теоретичного рівня студентів, надаючи їм комплексні знання для вдалого викладання та організації секційних занять у сфері фізичної культури і спорту.

Вчителі фізичного виховання вдало розробили програми для різних груп студентів, охоплюючи різноманітні види спорту та фізичних вправ, такі як легка атлетика, волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, шашки, шахи, гандбол, фітнес, рукопашний бій, загальна фізична підготовка та реабілітаційні групи. Заняття проводяться в спеціально обладнаних залах, де

здобувачі мають можливість вибрати різноманітні види вправ для підтримання здоров'я.

Важливим аспектом є проведення занять в парах: перша половина за загальною програмою, друга – за спеціально розробленою. Такий підхід сприяє ефективності роботи та вищій зацікавленості студентів, адже вони можуть вивчати обрані види спорту з ентузіазмом та бажанням. Результати порівняння занять у спеціалізованих групах та традиційних класах свідчать про більшу ефективність роботи у спеціалізованих групах.

Також варто відзначити, що фізичне виховання в університетах реалізується у взаємодоповнюючих формах, які створюють єдиний процес. Це включає тренувальні підрозділи, спеціалізовані відділення, спортивні заходи та заходи зі зміцнення здоров'я, відповідаючи сучасним вимогам.

У Хмельницькому коледжі кооперативного торговельно-економічного інституту секції з різних видів спорту також активно функціонують, надаючи студентам можливість займатися футзалом, волейболом, баскетболом, настільним тенісом, легкою атлетикою, силовим багатоборством, а також шахами.

Організація секційних занять в коледжі стала не лише ефективною формою фізичного розвитку, але й засобом підтримки здоров'я та підвищення зацікавленості студентів у заняттях фізичною активністю та спортом.

В екологічному коледжі Львівського національного аграрного університету та інших освітніх закладах акцент на розвиток студентів здійснюється через роботу у спортивних секціях різноманітних видів. Важливою складовою організації секційних занять є розносторонній підхід до вибору видів спорту, що сприяє задоволенню інтересів різних студентських груп.

У спортивних клубах Кам'янець-Подільського індустріального коледжу та Лубенського лісотехнічного коледжу також діють різні секції, включаючи настільний теніс, шахи, волейбол, футбол, стрільбу, баскетбол, легку атлетику

та інші види. Це створює можливості для здобувачів займатися тим видом спорту, який їх цікавить та в якому вони бажають вдосконалюватися.

Організація секційної роботи в освітніх закладах є важливим елементом розвитку фізичної активності та спорту серед здобувачів вищої освіти. Цей підхід дозволяє створити сприятливі умови для розвитку різних видів спорту та задоволення потреб студентської громадськості.

1.3. Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту

Кікбоксинг є динамічним і вражаючим видом спорту, який поєднує в собі різноманітні аспекти фізичної активності, бойові мистецтва та спортивну стратегію. Цей вид спорту виник у другій половині 20 століття і швидко завоював популярність по всьому світу завдяки своїй ефективності та вразливості у порівнянні з іншими бойовими видами.

Кікбоксинг відзначається вражаючим поєднанням ударів ногами та руками, що робить його унікальним та динамічним видом бойових мистецтв та спорту. Використання обох екстремітетів надає більшу різноманітність та стратегічність у поєдинках, а також створює широкий спектр можливих технік та комбінацій.

Використання рук, такі як удари кулаками. Кікбоксери мають можливість використовувати різні удари кулаками, такі як прямі удари, хуки, апперкоти та аперкоти верхні.

Удари ліктьом, однією з характерних особливостей кікбоксингу є можливість використання ударів ліктьом, що надає більшу ефективність та розмаїття у виконанні технік.

Стрибки та оберти кікбоксери використовують різні техніки стрибків та обертів для зміни положення та ефективного виконання ударів з різних кутів.

Використання ніг, такі як низькі удари ногою, включають у себе удари в стегно, гомілку та ступню. Такі удари можуть бути використані для атаки по

нижній частині тіла суперника, зниження стійкості та виводження із рівноваги.

Високі удари ногою, охоплюють удари в обличчя, голову та тіло суперника. Це ефективний спосіб нанесення сильних ударів та отримання переваги в поєдинку.

Удари коліном та гомілкою, включають у себе удари коліном та гомілкою, що можуть бути використані в різних ситуаціях, включаючи близькі бої та контратаки.

Взаємодія рук та ніг, кікбоксери вправно об'єднують удари рук та ніг в складні комбінації, щоб створити неочікувані атаки для суперника.

Блокування та ухилення, здатність використовувати і одночасно захищатися від ударів рук та ніг є важливим елементом технічної майстерності.

Стратегії Змагань, розробка стратегій, які включають в себе використання різних комбінацій ударів рук та ніг, дозволяє досягати успіху в різних ситуаціях бою.

Використання ніг та рук у кікбоксингу дозволяє спортсменам виявляти креативність, ефективно використовувати різні аспекти техніки та стратегії, роблячи цей вид спорту захоплюючим та вражаючим для глядачів і виконавців.

Кікбоксинг включає в себе різноманітні стилі, такі як тайландський бокс (Muay Thai), японський кікбоксинг (K-1), американський кікбоксинг та інші. Кожен стиль має свої особливості та правила.

Кікбоксинг, як бойове мистецтво та спорт, визначається широким спектром стилів, кожен з яких має свої характеристики, правила та особливості. Різноманіття стилів робить кікбоксинг захоплюючим та різноманітним видом, який привертає увагу як професіоналів, так і любителів.

Тайландський бокс (Muay Thai). Цей стиль визначається використанням "восьми кінців" – кулаків, ліктів, колін та гомілок. Muay Thai славиться своєю агресивністю та використанням ліктів як смертельно ефективного знаряддя.

Багато уваги приділяється техніці ліктювих та колінних ударів. Також характерні близькі бої та клінчі.

Muay Thai відзначається великою витривалістю, стратегією "зносу" суперника та використанням контратак.

Японський Кікбоксинг (K-1). K-1 є еволюційним стилем кікбоксингу, який виник у Японії. Він відрізняється більшою свободою у виборі технік та більшим акцентом на стоячі удари.

Використання ударів руками та ногами, а також ліктювих ударів. K-1 також сприяє більшій рухливості та кількісній ефективності ударів.

K-1 визначається активнішою стратегією, з більшим акцентом на ефективність ударів та боротьбу в стійці.

Американський Кікбоксинг. Цей стиль має свої коріння у карате та таеквондо, але включає в себе також елементи боксу та кікбоксингу.

Використання різноманітних ударів, включаючи руки та ноги. Важливою частиною є тактика на дистанції та робота на різних відстанях.

Американський кікбоксинг відзначається гнучкістю та адаптабельністю стратегій, залежно від суперника та ситуації.

Різноманіття стилів у кікбоксингу визначається культурними, історичними та спортивними особливостями різних регіонів. Кожен стиль привносить свої унікальні особливості, роблячи кікбоксинг захоплюючим та динамічним для практикуючих та глядачів.

Важливим аспектом також є розділення за ваговими категоріями, що дозволяє забезпечити рівні умови для змагань та визначити сильніших у своїй ваговій категорії.

Система вагових категорій у кікбоксингу визначається для забезпечення рівних умов у змаганнях та розділення спортсменів за їхньою масою. Це

допомагає забезпечити адекватність змагань та захист здоров'я учасників, оскільки спортсмени із подібними фізичними характеристиками змагаються між собою. Система вагових категорій також відображає вагомість фізичних відмінностей між різними спортсменами, що робить змагання більш справедливими та конкурентоспроможними.

Забезпечує більшу справедливість у змаганнях, розділяючи спортсменів зі схожою масою. Це забезпечує високий рівень конкурентоспроможності та виключає ситуації, коли фізично менший або важчий спортсмен має вагому перевагу.

Вагові категорії можуть охоплювати широкий діапазон мас, дозволяючи спортсменам з різним фізичним розвитком знаходити оптимальний рівень конкуренції.

Система вагових категорій використовується як на професіональних, так і на аматорських змаганнях, що дозволяє спортсменам обирати рівень змагань відповідно до своїх навичок та цілей.

Стандартні Вагові Категорії в Кікбоксингу:

- Легка Вага (Lightweight): до 60 кг
- Полулегка Вага (Super Lightweight): 60.1 - 63.5 кг
- Легка Середня Вага (Light Welterweight): 63.6 - 66.7 кг
- Півсередня Вага (Welterweight): 66.8 - 69.9 кг
- Легка Важка Вага (Light Middleweight): 70 - 72.3 кг
- Півсередня Важка Вага (Super Middleweight): 72.4 - 76.2 кг
- Важка Вага (Light Heavyweight): 76.3 - 79.4 кг
- Півважка Вага (Cruiserweight): 79.5 - 90.7 кг
- Важка Вага (Heavyweight): 90.8 кг та вище.

Забезпечення вагових категорій сприяє уникненню ситуацій, коли спортсмени занадто різною масою вступають у бій, що може призвести до травм.

Дозволяє спортсменам обирати категорію, яка відповідає їхнім фізичним характеристикам, що сприяє більшій участі та розвитку виду спорту.

Система вагових категорій полегшує організацію турнірів та змагань, оскільки вона враховує фізичні різниці між спортсменами.

Система вагових категорій є необхідною складовою у кікбоксингу, що дозволяє забезпечити справедливість, безпеку та ефективність у проведенні змагань на різних рівнях.

Висока технічна майстерність та спритність є ключовими аспектами успіху у кікбоксингу. Спортсмени навчаються ефективно виконувати удари, використовуючи різноманітні техніки та комбінації.

Технічна майстерність та спритність є критичними аспектами успіху в кікбоксингу. Ці навички вимагають від спортсменів високого рівня контролю над своїм тілом, точності виконання технік та здатності адаптуватися до різних ситуацій в поєдинку.

Розвиток відмінних ударів руками, ногами, ліктями та колінами вимагає безперервного тренування та удосконалення технічних аспектів.

Вміння поєднувати різні удари в ефективні комбінації робить спортсмена більш передбачуваним та важливим у поєдинку.

Техніки обходження та ухилення від ударів допомагають зменшити ризик травм та забезпечують збереження енергії.

Спритність у кікбоксингу включає в себе швидкість реакції на рухи суперника, зокрема на його удари та ухили.

Розвиток рухливості та координації тіла дозволяє спортсменові ефективно виконувати різноманітні технічні рухи та бути більш адаптивним у бою.

Спритність також пов'язана з розвитком стійкості та балансу, що дозволяє спортсмену витримувати удари та залишатися стійким під час виконання ударів.

Спритність та технічна майстерність дозволяють швидко змінювати тактику відповідно до ситуації в поєдинку, що може здивувати та перехоплювати ініціативу.

Здатність вивчати та аналізувати техніку суперника в реальному часі сприяє розробці ефективних стратегій.

Високий рівень технічної майстерності та спритності дозволяє спортсменам виявляти креативність у виконанні ударів та рухах, що може стати перевагою в поєдинку.

Забезпечення високого рівня технічної майстерності та спритності в кікбоксингу дозволяє спортсменам ефективно виражати свої навички та створювати стратегії, що виходять за рамки традиційних підходів до бою.

Кікбоксинг включає в себе широкий спектр турнірів та змагань на різних рівнях, від місцевих турнірів до світових чемпіонатів. Це створює міцну спільноту та стимулює розвиток виду спорту.

Бойові турніри та змагання в кікбоксингу є важливим елементом розвитку цього виду спорту. Вони створюють платформу для виявлення талантів, розвитку навичок та конкуренції між спортсменами на різних рівнях. Турніри не лише сприяють популяризації кікбоксингу, але й створюють сприятливе середовище для розвитку спільноти та виявлення найкращих представників цього виду спорту.

Професіональні турніри. Турніри, де виступають професіоналі, що вже мають певний досвід та рівень підготовки. Ці змагання можуть включати чемпіонати світу, континентальні та національні турніри.

Аматорські турніри. Змагання для спортсменів, які ще не мають професійного статусу або набувають досвід. Такі турніри можуть служити підґрунтям для подальшого переходу до професійного рівня.

Турніри для молоді та новачків. Спеціально організовані змагання для молодих та початківців, які дозволяють їм отримати досвід та підвищити рівень своєї майстерності.

Важливими аспектами змагань є визначення чітких правил та регламенту для змагань гарантує справедливість та безпеку учасників. Розділення учасників за ваговими категоріями дозволяє створити рівні умови для всіх спортсменів. Наявність кваліфікованих суддів, які можуть об'єктивно оцінювати виступи учасників, грає ключову роль у справедливому визначенні переможців.

Також кікбоксинг сприяє розвитку спільноти. Змагання створюють фан-західну атмосферу, приваблюючи велику кількість глядачів та фанатів кікбоксингу. Турніри є ефективним інструментом для промоції кікбоксингу, залучаючи увагу медіа та спонсорів. Змагання є платформою для виявлення та розвитку талантів, які мають потенціал стати лідерами в цьому виді спорту.

Змагання на міжнародному рівні дозволяють спортсменам з різних країн змагатися та встановлювати стандарти високого рівня майстерності. Співпраця між кікбоксерськими федераціями сприяє розвитку цього виду спорту на глобальному рівні.

Бойові турніри та змагання в кікбоксингу мають велике значення для розвитку спорту, підвищення його привабливості та визначення найсильніших представників цього виду спорту.

Кікбоксинг вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки. Це включає в себе витривалість, силу, гнучкість та швидкість.

Фізична підготовка гравців у кікбоксингу грає важливу роль у формуванні їхнього успіху та продуктивності в рингу. Досягнення високого рівня фізичної підготовки включає в себе різноманітні аспекти, які допомагають підвищити витривалість, силу, швидкість та гнучкість спортсмена.

У зв'язку з тривалістю боїв у кікбоксингу, важливо розвивати кардіоваскулярну витривалість для збереження енергії та ефективного виконання техніки протягом всього бою. Біг, велосипед та інші аеробні вправи сприяють розвитку кардіоваскулярної системи, поліпшуючи витривалість спортсмена.

Розвиток загальної сили дозволяє кікбоксерам здійснювати потужні удари та бути більш стійкими в бою. Тренування на збільшення силової витривалості допомагає утримувати високий рівень продуктивності протягом тривалого періоду.

Тренування для підвищення технічної швидкості рухів дозволяє ефективно виконувати удари та ухили від суперників. Тренування на покращення реакції на різноманітні ситуації в бою сприяє адаптивності та найбільш ефективному використанню техніки.

Гнучкість дозволяє ефективно виконувати різноманітні технічні рухи та уникати травм. Підвищення координації рухів полегшує виконання складних технічних комбінацій та реагування на дії суперника.

Включення у тренувальний процес комплексних вправ, які поєднують силову та кардіоваскулярну навантаженість. Послідовна зміна вправ для різних м'язових груп з мінімальним часом відпочинку покращує загальну силову витривалість.

Виконання тіншового бою дозволяє підвищити технічну швидкість та реакцію на рухи та удари. Включення в тренування спеціальних вправ, які розвивають реакцію на непередбачувані події.

Комбінація статичних та динамічних розтяжок сприяє покращенню гнучкості. Використання вправ, що активно включають роботу різних м'язових груп для підвищення координації рухів.

Фізична підготовка в кікбоксингу є комплексним процесом, включаючи різноманітні аспекти, які взаємодіють для створення спортсмена, готового до

ефективного виступу в рингу. Компетентне і систематичне тренування усіх фізичних аспектів гарантує високий рівень підготовки та успіх у змаганнях.

У кікбоксингу велика увага приділяється розробці стратегій та тактик. Спортсмени вивчають своїх суперників, визначають їхні слабкі місця та розвивають власні плани бою.

Аналіз стилів, технік та стратегій суперників допомагає визначити їхні сильні та слабкі сторони. Врахування власних сильних та слабких сторін дозволяє розробити стратегію, яка найкраще відповідає індивідуальним можливостям.

Визначення основної мети бою - чи це контроль рингу, накопичення очок, чи завершення бою нокаутом. Стратегія повинна бути гнучкою, дозволяючи змінюватися відповідно до розвитку подій під час бою.

Визначення, чи є перевага чи недолік у фізичних параметрах спортсмена порівняно із суперником. Розробка тактики, яка максимально використовує власні фізичні переваги та недоліки суперника.

Розробка плану, який ефективно розподіляє енергію та дозволяє підтримувати високий рівень продуктивності протягом всіх раундів. Визначення стратегії для кожного раунду, враховуючи темп та динаміку бою.

Детальні інструкції для кутової стосовно того, як адаптувати стратегію під час перерв. Забезпечення ефективного відновлення та психологічної підтримки для спортсмена між раундами.

Використання системи оцінювання під час бою для аналізу ефективності та визначення необхідних корекцій. Розвиток здатності адаптуватися до ситуацій та змінювати тактику відповідно до виявлених тенденцій.

Тренування з різними партнерами та симуляція різноманітних сценаріїв бою. Робота над стратегіями проти різних стилів суперників для максимальної підготовки.

Стратегія та тактика в кікбоксингу повинні бути ретельно розробленими та підлаштовуватися під кожного конкретного суперника. Гнучкість та

здатність адаптуватися до різних ситуацій в рингу є ключовими елементами успішної стратегії в цьому виді спорту.

Кікбоксинг, як вид спорту, завойовує популярність не лише серед професіоналів, але й серед любителів, оскільки він пропонує ефективний спосіб фізичного вдосконалення, самозахисту та здоров'я.

Впровадження кікбоксингу як виду спорту серед здобувачів вищої освіти 1-2 курсів виправдано, але важливо визначити причини, які можуть обмежувати ефективність цього процесу. Опираючись на досвід О. Андрєєвої та Н. Ковальової у розгляді проблем фізичного виховання, можна виділити кілька аспектів, що можуть впливати на якість та результативність занять кікбоксингом серед студентів.

- **Матеріально-технічна база.** Важливо забезпечити належний інвентар та обладнання для безпечної та ефективної практики кікбоксингу. Необхідна належна доступність до занять та сприятлива атмосфера для вивчення цього виду спорту.
- **Кадрове забезпечення.** Необхідно створити систему підготовки викладачів з кікбоксингу, враховуючи сучасні тенденції та потреби студентів. Підвищення рівня кваліфікації та залучення компетентних тренерів є важливим елементом успішної реалізації цього виду фізичної активності.
- **Фінансування.** Достатнє фінансування для створення та утримання спортивної інфраструктури є ключовим фактором. Недофінансування може обмежувати можливості студентів у зайняттях кікбоксингом та впливати на якість тренувань.
- **Зміст програми.** Важливо розробити змістовну та цікаву програму для студентів, використовуючи сучасні методи та технології. Врахування індивідуальних мотивацій та інтересів студентів може покращити ефективність навчання.

- **Інформаційна обізнаність.** Важливо висвітлювати позитивні аспекти кікбоксингу для фізичного здоров'я та загального благополуччя студентів. Залучення батьків та студентів у процес освіти щодо вигод зайнять цим видом спорту може сприяти підвищенню інтересу.
- **Організаційна підтримка.** Створення системи допомоги вчителям та тренерам в організації занять кікбоксингом може покращити якість позашкільної роботи в цьому напрямку.

Загалом, успішне впровадження кікбоксингу серед здобувачів вищої освіти вимагає комплексного підходу та вирішення ряду проблем, подібних до тих, що існують у сфері фізичного виховання в школах. Враховуючи вищевказані аспекти та активну підтримку соціальних та освітніх інституцій, можна досягти позитивних результатів у розвитку кікбоксингу серед студентської аудиторії.

Сучасні дослідження акцентують увагу на впровадженні секційних занять з кікбоксингу для студентів 1-2 курсів. Кікбоксинг, як контактний вид єдиноборств, визначається високим рівнем швидкісно-силової підготовленості, яка є ключовою для досягнення успішних результатів у змаганнях [48].

Науковці, зокрема Н. Санжарова та Г. Огарь, розробили методіку спеціальної швидкісно-силової підготовки для молодих кікбоксерів [48]. Їхні дослідження включають вправи, розподілені на різні групи:

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

Навчально-тренувальні заняття, розроблені згідно із зазначеною методикою, включають:

Підготовчу частину: Вправи для підготовки студентів до основної тренувальної роботи, включаючи біг, пересування у стійках та інші.

Також використовуються вправи для розвитку координації, такі як акробатичні рухи.

- **Розминка:** Динамічна розминка, яка включає махові вправи та імітацію ударних дій кікбоксерів для розвитку гнучкості.

Важливим елементом навчання є не лише фізична підготовка, але і врахування технічних та тактичних аспектів кікбоксингу. Систематичне вдосконалення навичок та розвиток фізичної форми є основою для досягнення успіхів у цьому виді спорту.

Для стимулювання інтересу студентів до кікбоксингу можна впроваджувати додаткові форми мотивації, такі як турніри, інтерактивні тренування та взаємодію з досвідченими тренерами. Враховуючи індивідуальні особливості та мотивації студентів, можна створити сприятливі умови для успішного вивчення та практики кікбоксингу на ранніх етапах їхньої студентської кар'єри.

Під час тренувань кікбоксингу для здобувачів вищої освіти першого і другого курсів основна частина тренувань розпочинається з виконання вправ бойового характеру. Це включає техніку окремих ударів, ударних серій та захисних дій, які виконуються, переважно, під час руху. Щоб поліпшити швидкісно-силовий компонент підготовленості студентів, використовуються стрибкові вправи та вправи з обтяженнями [48].

У цій експериментальній методиці використовуються різні засоби спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, вибухової сили та спеціальної швидкісно-силової витривалості. Ці засоби об'єднані у чотири комплекси, які використовуються під час навчально-тренувального процесу студентів-кікбоксерів.

О. Наумов та В. Ємець розробили навчальну програму "Кікбоксинг" для розвитку дітей та підлітків [38]. Ця програма спрямована на дітей віком від 10

років та студентів різних навчальних закладів, що займаються розвитком єдиноборств, та дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Згідно з програмою, ключовими складовими спортивної підготовки кікбоксера є теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та цілісна підготовка.

Для здобувачів вищої освіти перших і других курсів це може бути чудовим викликом, сприяючи не лише фізичному розвитку, але й розвитку навичок управління стресом, та розвитку цілісної підготовки, необхідної для досягнення успіху у світі кікбоксингу та загальній студентській життєвій сфері.

Програма "Кікбоксинг" [38] пропонує комплексне навчання для студентів 1-2 курсів, розглядаючи кожен вид навчання з особливою увагою.

- **Фізична підготовка:** Основна мета - розвиток основних рухових навичок, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та навички координації. Для студентів це важливо не лише для покращення фізичної форми, але й для опанування ключових елементів кікбоксингу, які вимагають відповідної фізичної підготовки.
- **Тактична підготовка:** Включає засвоєння прийомів спортивної тактики, її типів, форм (індивідуальні та командні) та засобів реалізації в змаганнях. Тут здобувачі вищої освіти навчаються розуміти та використовувати тактичні прийоми у різних ситуаціях, що розвиває їхнє мислення та вміння приймати швидкі та обдумані рішення під час поєдинків.
- **Стратегічна підготовка:** Важлива для тих, хто працює у групах для підготовки до вищих спортивних результатів. Студентам надається можливість розвивати стратегічне мислення та планування в різних сценаріях змагань. Активність та ефективність тактичних дій є ключовими показниками успішності тренувального процесу.

Загальна ідея в тому, що студенти, навчаючись кікбоксингу, не лише покращують свою фізичну форму, але й розвивають тактичне та стратегічне мислення, що може бути корисним як у спорті, так і в їхньому загальному особистісному розвитку.

Психологічна підготовка кікбоксера визначається як процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної розумової підготовки. У сучасній системі психологічного тренінгу для кікбоксерів виділяються кілька ключових блоків, спрямованих на розвиток різних аспектів психічної стійкості та підготовки:

- **Формування мотивації до кікбоксингу:** Стимулювання і підтримання внутрішньої мотивації є важливим етапом в психологічній підготовці студентів. Це включає роботу над індивідуальними цілями, розвиток емоційного зв'язку із спортом та формування позитивного ставлення до тренувань.
- **Ідеомоторна підготовка та вдосконалення реакції:** Розвиток спеціальних навичок та ідеомоторної координації допомагає студентам ефективніше виконувати технічні елементи кікбоксингу. Також, удосконалення реакції та спеціальних навичок є важливим елементом психологічної готовності до змагань.
- **Зняття психологічного стресу та поліпшення толерантності до емоційного стресу:** Спроможність керувати емоціями та стресом є ключовою для студентів-кікбоксерів. Це включає в себе методи релаксації, техніки дихання та психологічні стратегії для збереження емоційної стійкості під час змагань.

Зазначена психологічна підготовка не лише допомагає студентам впоратися з труднощами кікбоксингу, але й забезпечує їхній психічний комфорт та самоперевищення. Успішна робота над цими аспектами може позитивно позначитися на їхньому загальному розвитку та успіхах в спорті.

Цілісна підготовка кікбоксера уявляє собою складний процес, що включає координацію та реалізацію змагальної діяльності різних аспектів підготовки, таких як технічна, тактична, розумова, фізична та стратегічна підготовка. Інтегрований підхід спрямований на ефективне виявлення навичок кікбоксерів у конкретних умовах змагань, виступаючи як головна мета комплексного тренінгу. Одним із найпопулярніших засобів досягнення цієї мети є участь у змаганнях різного рівня.

Програма, запропонована О. Наумовим та В. Ємцем, є вичерпною та досконалою, оскільки вона охоплює всі аспекти тренувань з кікбоксингу та враховує психологічну складову. У цьому випадку, участь у змаганнях стає не лише інструментом вимірювання успішності, але і ефективним засобом вдосконалення та аплікації отриманих навичок у реальних умовах.

Методика вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів, розроблена О. Скірта, Т. Лошицькою та О. Володченком, враховує особливості розділу "орієнтал" на етапі спеціалізованої базової підготовки [49]. Педагогічний експеримент, проведений протягом передзмагального етапу першого макроциклу тривав 3 тижні і визначався цілеспрямованою підготовкою, спрямованою на підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної і психологічної готовності. У цьому випадку, тренування враховували всі особливості головних змагань, забезпечуючи студентам-кікбоксерам практичний досвід та можливість ефективного використання отриманих навичок в бою.

Задачі першого тижня тривалого тренування були спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розвиток функціональних систем організму та підготовку до максимальних спеціальних навантажень. Усе це вказує на важливість системної та комплексної підготовки студентів-кікбоксерів для досягнення високих результатів у цьому виді спорту.

Другий тиждень тренувань, або ударний мікроцикл, спрямований на підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів-кікбоксерів. За допомогою максимальних навантажень спеціального характеру, які використовуються під час вільних двобоїв і спарингів, спортсмени розвивають не лише фізичні якості, але й вдосконалюють техніко-тактичні вміння. Важливим є чергування таких тренувань із активним відпочинком для забезпечення оптимальної відновлення.

Третій тиждень, або відновлювальний мікроцикл, спрямований на відновлення організму кікбоксерів та підвищення їхньої підготовленості. Застосування різноманітних вправ з активним відпочинком і вправ на швидкість дозволяє покращити індивідуальні техніко-тактичні навички.

Третій тиждень визначається як тиждень кумуляції, де досягають високих показників рівня інтегральної підготовленості. Цей етап важливий для забезпечення гармонійного розвитку всіх аспектів фізичної та техніко-тактичної готовності.

Авторська методика вдосконалення спеціальної витривалості, яку розробили О. Скірта, Т. Лошицька та О. Володченко, визначається як пріоритетна у порівнянні з загальноприйнятою методикою. Це свідчить про важливість індивідуального та спеціалізованого підходу до тренувань кікбоксерів для досягнення високих результатів.

Науковці, такі як О. Тищенко та В. Солоха, висвітлюють важливість вивчення особливостей розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Це свідчить про необхідність урахування індивідуальних потреб та особливостей кожного спортсмена для ефективного формування його фізичних здібностей.

Для ефективного розвитку сили у кікбоксерів, науковці використовували різноманітні методи, які сприяли комплексному формуванню різних аспектів силової підготовленості:

- **Метод максимального зусилля:** Цей метод сприяє розвитку власної сили та максимального напруження м'язів.
- **Метод повторних зусиль:** Використання повторних зусиль сприяє розвитку силової витривалості, що є важливим аспектом у кікбоксингу.
- **Метод динамічних зусиль:** Цей метод спрямований на розвиток вибухової сили, що є ключовим для успішного виконання технічних елементів у кікбоксингу.
- **Метод кругового тренування:** Для комплексного впливу на силову підготовку використовується метод кругового тренування. Це дозволяє поєднувати різні види вправ та тренувань для ефективного розвитку всіх аспектів сили.

Регулювання навантажень відбувалося за допомогою:

- **Кількості вправ:** Визначалося різноманіттям вправ, спрямованих на різні аспекти силової підготовленості.
- **Числа підходів:** Визначалася кількість повторень та підходів, необхідних для досягнення бажаних результатів.
- **Чергування навантажень і інтервалів відпочинку:** Це дозволяло підтримувати оптимальний рівень навантажень та ефективно використовувати час в тренуванні.

Дана методика, за висновками науковців, може бути рекомендована тренерам у кікбоксингу та успішно використовуватися в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної підготовки.

Щодо методичних особливостей побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу, науковці акцентують увагу на важливості визначення та врахування індивідуальних особливостей у побудові програм тренувань для юних кікбоксерів.

Науковці визначають, що ефективна побудова тренувального процесу в кікбоксингу базується на розробці оптимальних тренувальних циклів, які

враховують специфіку єдиноборств загалом і конкретного виду, зокрема. Це передбачає належну домірність динаміки тренувальних навантажень на різних етапах підготовки та впровадження нових раціональних засобів у спортивну підготовку. Науковці особливу увагу приділяють системному підходу, який інтегрує окремі поняття та принципи спортивного тренування з високою ефективністю.

Важливими є висновки дослідників щодо побудови підготовки на основі різних циклів, які дозволяють систематизувати завдання, методи та засоби тренувального процесу та реалізувати принципи безперервності, єдності загальної та спеціальної підготовки, поступовості збільшення навантажень та хвилеподібності.

Відзначається, що якісне оволодіння технічними діями є результатом правильної методики навчання, яку необхідно належним чином вибирати.

Розроблена методика фізичної рекреації для студентів, що займаються кікбоксингом, авторами С. Пашкевич та Е. Крюковим, ґрунтується на застосуванні спортивного масажу для підвищення їхньої спортивної працездатності. Вони вказують на те, що спортивний масаж має позитивний вплив на робочі та післяробочі показники стомлення студентів-кікбоксерів. Попередній масаж проявляє більш виражений позитивний ефект на швидкість реакції та витривалість студентів, тоді як відновлювальний масаж поліпшує процеси витривалості під час тренувань.

Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту для студентів 1-2 курсів включає в себе не лише фізичну підготовку, але й важливі аспекти психологічної та технічно-тактичної підготовки. Успішний розвиток у цьому виді вимагає врахування різних аспектів тренувального процесу та індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів 1-2 курсів вказує на необхідність впровадження диференційованого підходу до організації занять фізичною культурою, що враховує вікові та статеві особливості. Зокрема, структура занять для здобувачів вищої освіти повинна бути схожою до тренувань для дорослих.

Науковці рекомендують використовувати три етапи при підборі засобів та методів фізичного виховання для студентів 1-2 курсів. Перший етап включає вимірювання частоти серцевих скорочень на початку уроку. Другий етап передбачає контроль цього показника тренером, а третій - самостійний контроль здобувачем.

Важливо враховувати ці етапи з метою уникнення перенавантажень учнів під час фізичних занять. Адаптація методів тренувань та систем фізичної особливості студентів, їхні фізичні здібності, вибір виду спорту, який їм цікавий. Це сприяє більш ефективному розвитку фізичних якостей за індивідуальними потребами.

Секційні заняття активно сприяють формуванню моральних та вольових якостей здобувачів вищої освіти, таких як цілеспрямованість, витримка, дисципліна. Участь у спортивних змаганнях та тренуваннях сприяє розвитку тільки фізичних, але й психологічних аспектів особистості.

Секційні заняття, сфокусовані на конкретному виді спорту, надають можливість студентам систематично підвищувати рівень фізичної підготовленості в обраній галузі.

Участь у секційних заняттях сприяє підтримці нормального фізичного стану студентів, поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Дослідження підкреслює, що секційні заняття можуть стати ключовим чинником у формуванні фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Розширення спектру доступних видів спорту та врахування індивідуальних

особливостей дозволяють створювати ефективні програми фізичного виховання для різних груп студентів.

У сучасному фізичному вихованні студентів 1-2 курсів активно використовується кікбоксинг як ефективний вид спорту для комплексного розвитку фізичних якостей та підвищення загальної фізичної підготовленості. Загальна характеристика кікбоксингу вказує на те, що для досягнення високих результатів у цьому виді спорту необхідна значна швидкісно-силова підготовленість.

Секційні заняття з кікбоксингу рекомендується планувати з урахуванням загальнорозвиваючих, спеціальних та змагальних засобів. Це дозволяє здобувачам вищої освіти отримувати необхідні знання та навички, які охоплюють теоретичний, фізичний, технічний, тактичний та психологічний аспекти кікбоксингу.

Багатогранний підхід до підготовки включає такі види як теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна та цілісна підготовка. Це сприяє системному розвитку різних аспектів фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

У процесі занять формуються та розвиваються ключові фізичні якості, зокрема сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Це сприяє створенню здорового, спритного та гнучкого організму студентів.

У процесі занять активно формується воляова та спеціальна розумова підготовка, що сприяє підвищенню концентрації, віддачі та високій виконавчій діяльності здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань дослідження кваліфікаційної роботи другого (магістерського) рівня вищої освіти нами застосовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел
2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

Відповідно до обраного напрямку дослідження проаналізовано 60 джерел науково-методичної літератури та мережі Internet. В основному бралися до уваги дослідження, присвячені проблемі фізичного виховання здобувачів вищої освіти, 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 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 студентів 1-2 курсів.

2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості

Для оцінки показників фізичної підготовленості загалом та фізичних здібностей безпосередньо студентів 1-2 курсів використано серію тестів, спираючись на дослідження Н. Гуцул "Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів" (2019).

Динамометрія кисті, пробна вправа, що дозволила визначити максимальну силу м'язів кисті. Результати вимірювалися з урахуванням обох рук, але найкращий результат зафіксувався для визначення лідера.

Кидання набивного м'яча, для визначення вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок застосовувався тест "Кидання набивного м'яча, сидячи з розведеними ногами на відстані". Вага м'яча (2 кг) та відстань поліпшували стандартизований підхід до оцінки цього показника.

Враховуючи результати тестів, можна визначити ступінь загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, а також їхні фізичні здібності у вибраних аспектах. Динаміка результатів тестів дозволяє виявити прогрес та слабкі місця кожного студента.

Методика тестування є не лише ефективним інструментом оцінки, але й може служити стимулом для подальшого саморозвитку здобувачів вищої освіти у фізичній сфері. Важливо враховувати індивідуальні особливості та можливості кожного учня для більш точного визначення підходів до їхньої фізичної підготовки.

Таке педагогічне тестування не лише надає об'єктивні дані щодо фізичної підготовленості студентів, але й стимулює їх до участі у заняттях та збереження здорового способу життя.

У процесі педагогічного тестування фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 1-2 курсів були використані різнобічні тести, серед яких виділяємо тест стрибка у довжину з місця та тести для визначення швидкісно-силової витривалості.

Тест стрибка у довжину з місця:

- Студент стоїть так, щоб ноги були на одній лінії.
- Відштовхується та приземляється якнайдалі від лінії.
- Результат вимірюється в сантиметрах від лінії до точки приземлення п'ят.
- Здійснюється дві спроби, зараховується найкраща.

Швидкісно-силова витривалість:

- **Згинання-розгинання рук від підлоги (за 30 с.):**
 - Студент самостійно визначає оптимальний темп виконання, зберігаючи ритм.
 - Фіксується максимальна кількість разів.
- **Підтягування на перекладині за 30 секунд:**
 - Студентам пропонується виконати максимальну кількість підтягувань протягом 30 секунд.
 - Рахується ефективність та динаміка повернення в вихідне положення.
 - Вправа виконується з однієї спроби, але учасники можуть спробувати ще раз, якщо не задоволені результатом.

Ці різноманітні тести дозволяють визначити не лише загальний рівень фізичної підготовленості, а й фокусуватися на окремих аспектах, таких як вибухова сила, швидкість та витривалість. Гнучкість тестування дозволяє кожному учневі підбрати оптимальні шляхи саморозвитку, спираючись на індивідуальні можливості та потреби.

Такий підхід до тестування сприяє не лише об'єктивній оцінці, але й індивідуальному розвитку кожного здобувача, сприяючи формуванню інтересу та відповідальності за власне здоров'я та фізичну форму.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент передбачав проведення констатуючого та формувального етапів і проводився протягом 2023–2024 рр. У процесі експерименту на основі даних, одержаних у ході констатуючого етапу та індивідуальних бесід, з числа студентів 1-2 курсів факультетів фізичного виховання та спорту Чорноморського Національного університету імені Петра Могили і Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика було сформовано експериментальну групу, орієнтовану на секційні заняття з кікбоксингу за експериментальною програмою.

Загальна кількість студентів, які брали участь в експерименті, складала 20 осіб. Студенти, яких було залучено до проведення експерименту, до початку занять повинні були пред'явити медичну довідку від сімейного лікаря. На навчально-тренувальних заняттях нами визначався рівень фізичної підготовленості студентів до початку і по завершенні педагогічного дослідження.

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 зміни показників. Визначалося середньоарифметичне значення результатів, математична похибка, відсоткове значення. 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 20 здобувачів вищої освіти (юнаків) 1-2 курсів Чорноморського національного університету імені Петра Могили і Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика. Заняття зі здобувачами вищої освіти проводились на спортивному майданчику.

На початку експерименту та після завершення дослідження проводилося визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Дослідження проходило в **три етапи**.

На першому етапі дослідження здійснювався аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури з теми дослідження, визначалася мета, об'єкт, предмет і завдання, проводився підбір методів дослідження, розроблялась експериментальна програма.

На другому етапі визначалася ефективність експериментальної програми занять з елементами кікбоксингу для здобувачів вищої освіти. Заняття проводилися протягом трьох місяців.

Третій етап 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 СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ.

3.1. Теоретичне обґрунтування програми секційних занять з кікбоксингу для студентів.

Програма занять з кікбоксингу для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів розроблена враховуючи сучасні підходи до фізичної підготовки та рекомендації науковців. Програма складається з двох основних розділів: загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка складається з використання рухових ігор, бігу та вправ на гнучкість для розвитку загальної фізичної підготовленості.

Вправи на гнучкість сприяють відновленню після фізичних навантажень, а біг створює фізіологічні передумови для успішних силових тренувань.

Кожне заняття складається з таких частин:

- **Підготовча частина:** Організація студентів, функціональна готовність до основної частини. Включає шикування групи, перекличку, взаємне вітання та пояснення завдань заняття.
- **Основна частина:** Складається з вправ та завдань, спрямованих на розвиток конкретних фізичних якостей, важливих для кікбоксингу.
- **Заклучна частина:** Включає відпрацювання та розслаблення студентів, психологічну дефрагментацію після фізичних зусиль.

Спеціальна фізична підготовка:

- Враховано методичні рекомендації В. Ємця та О. Наумова [38].
- Психологічна підготовка до фізичних навантажень за допомогою спеціальних підготовчих вправ.

Програма спрямована на комплексний розвиток здобувачів вищої освіти, враховуючи психофізіологічні особливості на початкових етапах навчання. Враховуючи індивідуальні можливості, програма створює оптимальні умови для формування спеціальних навичок, підвищення фізичної витривалості та забезпечення ефективного відновлення після навантажень.

Координаційні механізми та фізичні навантаження на початку занять визначаються особливостями подальшої основної діяльності. Розминка включає вправи, спрямовані на вибіркоче впливання на системи організму, близькі за цільовими установками, координацією та характером зусиль до основних вправ. Застосовуються вправи, легко дозуються, можуть включати використання предметів.

Основна частина тренування має на меті:

- Вивчення базових спортивних принципів та технічних дій, передбачених програмою навчання.
- Розвиток раніше вивчених прийомів та дій.
- Комплексне тренування з використанням психологічних методів корекції мотивації, емоцій і поведінки спортсмена.
- Формування рухових вмінь та навичок.
- Розвиток вміння застосовувати рухові навички в нових обставинах.

Заключна частина має на меті приведення організму у впевнений спокійний стан та підведення підсумків тренування.

Додатково, особлива увага приділена:

- Організаційним та методичним аспектам підбору студентів до секції.
- Плануванню змісту та підготовці учнів до занять.
- Складанню змісту основного програмного матеріалу.
- Застосуванню змагального методу в секційних заняттях.
- Розробці системи контролю та нормативів здійснення етапів підготовки.

Програма розроблена з урахуванням індивідуальних можливостей здобувачів вищої освіти, сприяє комплексному розвитку та формуванню спеціальних навичок, необхідних для успішної практики кікбоксингу.

У розділі "Загальна фізична підготовка" програми використовуються рухливі ігри, розроблені О. Хоменком, що сприяють формуванню та розвитку необхідних фізичних та психологічних якостей для кікбоксингу. Дані ігри враховують індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти та допомагають у набутті ряду важливих навичок.

1. **"Бій півнів"**: Завдання гравців включає стрибки на одній нозі, руки за спиною, спрямовані на виведення один одного із рівноваги. Ця гра сприяє розвитку спостережливості та стриманості.
2. **"Виклик номерів"**: Гравці виконують завдання в залежності від названого номера. Це сприяє організаційним та командним навичкам, а також розвитку уваги.
3. **"Влуч в мішень"**: Гравці кидають м'ячі у великий м'яч на протилежному боці, намагаючись зсунути його на бік суперника. Гра сприяє точності та координації рухів.
4. **"Влуч у ціль"**: Гравці збивають кеглі, розташовані на середній лінії. Гра розвиває точність та швидкість реакції.
5. **"Крос по колу"**: Гравці біжать по колу, намагаючись наздогнати один одного. Це сприяє розвитку витривалості та змагального духу.

Ці рухливі ігри не лише формують фізичні якості, але й розвивають командний дух, стратегічне мислення та організаційні навички. Застосування цих елементів у програмі сприяє комплексному розвитку студентів на різних рівнях.

У програмі кікбоксингу для здобувачів вищої освіти використовуються дихальні вправи, спрямовані на регулювання психічного стану та збільшення ефективності тренувань. Розроблені А. Єфремовою, ці вправи сприяють зниженню стресу та покращенню концентрації уваги.

1. Заспокійливе дихання:

- **Вправа:** Стоячи або сидячи, робіть повний вдих, затримуючи дихання, уявляючи круг, і повільно видихніть в нього. Повторіть 4 рази. Потім двічі видихніть в уявний квадрат. Це сприяє заспокоєнню та психічному фокусуванню.

2. Видихання втоми:

- **Вправа:** Лежачи на спині, дихайте повільно та ритмічно. Уявіть, що кожним вдихом легені наповнюються життєвою силою, а з кожним видихом ця сила розповсюджується по всьому тілу. Сприяє розслабленню та відновленню енергії.

3. Позіхання:

- **Вправа:** Закрийте очі, широко відкрийте рот і позіхніть, уявляючи, як у роті утворюється порожнина. Під час позіхання потягуйте всі тіло. Позіхання активізує кровообіг та надає імпульс позитивним емоціям.

4. Прес:

- **Вправа:** Представте усередині себе на рівні грудей потужний прес. Вдихаючи, відчуйте його важкість, а видихаючи, "опускайте" його вниз, витіскаючи негативні емоції. Ефективно перед стресовими ситуаціями.

5. Черевне дихання "Легкий подих":

- **Вправа:** Сидячи, розташуйте долоні внизу живота. Виконуйте швидке і глибоке дихання, акцентуючи енергійний видих. Доцільно при відчутті сонливості.

Ці дихальні техніки сприяють збалансованому психічному стану та підвищенню рівня енергії студентів, готуючи їх до тренувань та ефективно допомагаючи у керуванні стресом.

В рамках програми кікбоксингу для здобувачів вищої освіти важливо враховувати фізичні та психічні аспекти тренувань. Одним із ключових елементів є вправи, спрямовані на зміну тонуру різних груп м'язів:

1. Вправа "Розслаблення за контрастом":

- **Виконання:** У положенні сидячи розслабте м'язи обличчя, плечей, рук і ніг. Потім напружте кисті рук, максимально їх стискаючи, а потім раптово розслабте. Напружте ноги, упершись у підлогу, а потім повністю їх розслабте. Ця вправа сприяє відчуттю звільнення від напруги та скрутності, підвищуючи рівень розслаблення.

2. Вправа для Зміни Тонуру Мімічної Мускулатури:

- **Виконання:** Зафіксуйте погляд на своє обличчя, включаючи "внутрішнє дзеркало". Затримуючи дихання, надувайте щоки та робіть ковтальні рухи. Після вдиху проводьте рукою по обличчю, якби видаляючи внутрішні затискання. Змінійте тонуру мімічних м'язів, проводячи масаж шиї та роблячи нахили головою. Гладьте та тертьте обличчя та завушні горбики пальцями, поліпшуючи кровообіг та знімаючи нервову напругу.

Ці вправи допомагають студентам зняти психічну та фізичну напругу, підвищити свіжість та готовність до навчання кікбоксингу. Інтеграція таких технік у програму сприяє гармонійному розвитку студентів як фізично, так і емоційно.

3. Вправа "Самомасаж":

- **Виконання:** У сидячому або стоячому положенні розслабтеся та закрийте очі. Виконуйте масаж визначених точок тіла, натискаючи на них без зусиль:
 - *Міжбрівна область обличчя:* Масажуйте повільними коловими рухами.

- *Задня частина шиї:* М'яко стискуйте кілька разів однією рукою.
- *Плечі:* Масажуйте верхню частину плечей всіма п'ятьма пальцями.
- *Ступні ніг:* Розім'якте ступні обома руками від кінчиків пальців до п'яток.

4. Вправа "Звукова":

- **Виконання:** Для зняття нервової напруги та негативних емоцій рекомендується промовляти або наспівувати звукосполучення "м-пом-пеее": "м-пом" – коротко, "пеее" – розтягнуто.

Ці вправи спрямовані на підтримання психофізичного благополуччя студентів, покращення їх емоційного стану та готовності до навчання кікбоксингу. Важливо враховувати не лише фізичний, але й емоційний аспект тренувань для забезпечення повноцінного розвитку та самопочуття учасників.

Гнучкість вважається важливим елементом спеціальної фізичної підготовки в кікбоксингу. Це стає можливим завдяки вправам, які можна використовувати не лише перед і після тренувань, але і між підходами.

Комплекс 1:

1. *Нахили тулуба вперед-назад* зі стартовою позиції – основною стійкою.
2. *Присідання* зі стартовою позицією, ноги на ширині плечей.
3. *Відведення прямих рук назад до відкосу* з гімнастичною палицею в руках.

Комплекс 2:

1. Зі стартовою позиції виконати *повороти вправо-вліво* зігнутими/прямими руками.
2. Зі стартовою позицією, руки з гімнастичною палицею, *підняття рук вгору* самостійно або з допомогою партнера.

Комплекс 3:

1. Зі стартовою позицією – *пружинні присідання на одній нозі*, змінюючи ноги.
2. *Колові оберти тулубом*, вихідна позиція – основна стійка.
3. *Нахили тулуба вперед-назад* зі стартовою позицією, аналогічно до попередньої вправи.

Комплекс 4:

1. *Пружинні погойдування* правою ногою вперед, лівою позаду, натягнути носок.
2. *Нахили тулуба назад*, легке зігнуття ніг в колінних суглобах, доторкання руками до колін.
3. *Кругові рухи руками* в різних напрямках.

Комплекс 5:

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

Комплекс 6:

1. *Почергові нахили до ноги* 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/вправо з м'ячем або гімнастичною палицею.*

Комплекс 12:

1. *Вихідне положення* – руки вгору/вниз/вперед (під час виконання вправи змінюється). *Переміщення рук* стоячи на місці з допомогою партнера. Затримати 3–4 секунди.
2. *Стоячи спиною один до 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* в тазостегновому суглобі за допомогою партнера.

Методи Розвитку Сили:

- *Максимальне Зусилля*: сприяє розвитку власної сили.
- *Повторні Зусилля*: розвиває силову витривалість.
- *Динамічні Зусилля*: сприяє розвитку вибухової сили.
- *Кругове Тренування*: комплексний вплив на основні аспекти силової підготовки в кікбоксингу.

Регулювання Навантажень:

- *Кількість Вправ*: зміна видів вправ для різноманітності.
- *Число Підходів*: адаптація до різних рівнів підготовки.
- *Чергування Навантажень і Інтервалів Відпочинку*: оптимізація для забезпечення ефективного тренування.

Розвиток Швидкості:

- *М'язи-згиначі плечового поясу і рук*: вправи на підтягування.
- *М'язи-розгиначі плечового поясу і рук*: вправи на поштовх рук.
- *Величина Обтяження*: 20–70 % максимальної сили.
- *Швидкість і Частота Рухів*: від 70 % до максимальної в конкретній вправі.

Цей комплекс спрямований на розвиток силових та швидкісних якостей, необхідних для ефективної підготовки в кікбоксингу. Його можна використовувати на різних етапах тренувань для підтримання та покращення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

У тренування фізично добре підготовлених атлетів, варіативна величина обтяження є ефективним методом. Наприклад, в першому підході можна

використовувати величину обтяження від 50–60%, а в наступних 2–3 підходах – 30–40% від максимального.

Зменшення тривалості і інтенсивності вправи дозволяє виконати конкретну вправу від 3–4 до 5–6 разів в одній серії без істотного зниження працездатності. Кількість повторень залежить від рівня фізичної підготовленості – чим вищий рівень, тим більше повторень можна виконати в одній серії.

Критерієм якості виконання вправи є збереження запланованої швидкості, частоти і амплітуди рухів при відповідному обтяженні в кожному підході.

Кількість серій швидко-силових вправ залежить від рівня тренуваності, тривалості і інтенсивності окремих вправ і кількості задіяних м'язів. Для початківців оптимальним навантаженням може бути 2–3 серії, тоді як для вправ високої активності може знадобитися більше серій.

Інтервал відпочинку між вправами має екстремальний характер і залежить від характеру вправи та рівня тренуваності. ЧСС може служити надійним критерієм готовності до повторного виконання вправи, відновившись до 100 уд/хв.

Характер відпочинку між вправами – активний, включаючи вправи на розслаблення, відновлення дихання та розтягання м'язів. Між серіями інтервал відпочинку може бути 2–3 рази довший, ніж між окремими вправами.

Оптимізований підхід до навантажень та відпочинку допомагає забезпечити ефективне та безпечне фізичне навантаження для здобувачів вищої освіти, зайнятих кікбоксингом.

Важливо включати вправи для розвитку швидкісної сили на початку основної частини заняття. Після інтенсивних тренувань в цьому режимі відновлення нервово-м'язового апарату може тривати до 48 годин. Оптимально використовувати такі вправи не частіше, ніж 2–3 рази на тиждень для конкретних груп м'язів.

Для досягнення більшої ефективності та адаптаційних можливостей організму, слід періодично змінювати комплекси вправ і умови їх виконання, такі як величина обтяження, довжина тренувальних відрізків і швидкість в циклічних вправах, кількість повторень і темп в ациклічних вправах.

Необхідно враховувати, що виконання швидко-силових вправ з додатковим обтяженням слід розпочинати лише після вивчення техніки виконання цієї ж вправи без навантаження.

Для розвитку вибухової сили можна використовувати вправи з обтяженнями (штанга, гирі і т.п.), а також вправи балістичного характеру, такі як метання різних предметів та стрибки. Завдання можна виконувати інтервальним методом, що підсилить ефективність тренувань.

Враховуючи велике значення техніки, важливо починати використовувати додаткове обтяження лише після вивчення та вдосконалення необтяженого виконання вправи.

Ця програма тренувань розрахована на студентів 1-2 курсів і сприяє розвитку необхідних фізичних якостей для успішної практики кікбоксингу.

Удосконалення вибухової сили в кікбоксингу дуже важливе, та запровадження авторської методики передбачало використання ігрових та змагальних методів. Однією з ключових вправ для розвитку вибухової сили був підйом штанги на груди у напівприсід.

Цей комплекс вправ спрямований на покращення вибухової сили, підготовки м'язів та зміцнення тіла. Змагальний підхід варто враховувати, оскільки він не лише мотивує, але й розвиває та сприяє формуванню тимчасового звільнення енергії, що є ключовим у кікбоксингу.

Програма для розвитку витривалості включає в себе різноманітні вправи, спрямовані на підвищення стійкості та витривалості організму студентів. Зокрема, комплекси вправ з використанням ваги, біг з прискореннями, багаторазові кидки набивного м'яча, стрибки на одній нозі

через скакалку – всі ці вправи сприяють розвитку витривалості та забезпечують комплексне навантаження різних груп м'язів.

Важливим елементом програми є також використання відновлювальних заходів, рекомендованих В. Ємцем та В. Наумовим. Вони передбачають відновлення тих функцій органів і систем, які будуть максимально мобілізовані у подальшій професійній діяльності кікбоксера.

Необхідно також враховувати індивідуальні особливості студентів та їхній фізичний рівень підготовки. Програма спрямована на підготовку студентів до високоінтенсивних тренувань у кікбоксингу, зокрема до змагань та виступів.

У програмі кікбоксингу для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів відводиться значна увага відновленню після тренувань, спрямованому на покращення аеробних та анаеробних механізмів енергозабезпечення. Використання відновлювальних заходів після тренувань допомагає прискорити відновлення працездатності, що важливо при тренуваннях різної спрямованості.

Призначення засобів відновлення після тренувань направлене на нормалізацію природних реакцій в організмі кікбоксера, забезпечуючи оптимальне відновлення його фізичної форми. Ці заходи включають в себе не лише фізичні методи, але й правильне харчування, що є важливим компонентом успішної тренувальної програми.

Раціон кікбоксера має бути висококалорійним, з оптимальним розподілом білків, жирів та вуглеводів. Зокрема, під час змагань, де характерні великі та високоінтенсивні м'язові зусилля, важливо забезпечити адекватний рівень енергії.

Раціональне харчування можна досягти правильним розподілом прийому їжі протягом дня, враховуючи графік тренувань та відпочинку. Це допомагає оптимізувати витрати енергії та забезпечити необхідні резерви для тривалих та інтенсивних тренувань.

Враховуючи важливість відновлення та раціонального харчування, програма кікбоксингу для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів надає цим аспектам належну увагу для підготовки студентів до високоінтенсивних занять та змагань у кікбоксингу.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої програми.

У результаті педагогічного експерименту були проведені контрольні вправи для оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти до і після експерименту.

Для оцінки фізичних якостей використовувалися 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 протягом 30 секунд).

Результати педагогічного експерименту представлено в таблиці 3.1.

У результаті педагогічного експерименту учасники групи показали позитивні зміни у виконанні контрольних вправ. Особливо помітні були покращення в результаті тестів «Динамометрія кисті» та «Стрибок у довжину з місця».

Таблиця 3.1

Показники тестових випробувань студентів дослідницької групи

Контрольні вправи	До педагогічного експерименту (n=20)	Після педагогічного експерименту (n=20)
Кистьова динамометрія, кг	39,2±3,07	44,5±3,13
Кидок набивного м'яча, м.	11,6±0,48	14,2±0,52
Стрибок у довжину з місця, см	180±3,17	190±3,1
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (за 30 с), рази	22,67±1,15	27,11±1,25
Підтягування на перекладині (за 30 с), рази	11,7±1,04	15,2±1,11

Як видно з результатів, серед учасників експерименту спостерігалися позитивні зміни у результатах контрольних вправ після педагогічного експерименту. Однак, ці зміни були надійними лише у випадках динамометрії кисті та стрибка у довжину з місця ($p \leq 0,05$), що свідчить про значне покращення в цих показниках. Для інших вправ зміни були менш значущими та не досягли статистичної значимості ($p > 0,05$).

Такий порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок про ефективність педагогічного експерименту у покращенні фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, а також визначити найбільш ефективні методи тренувань, які слід включити до програми кікбоксингу для максимального покращення результатів. Однак для деяких контрольних вправ на визначення

рівня розвитку швидкості та силової витривалості спостерігалися помірні зміни, які не досягли статистичної значимості ($p > 0,05$). Ці результати свідчать про ефективність педагогічного впливу на підвищення фізичної підготовленості студентів, а також підкреслюють важливість правильного планування та виконання фізичних вправ у програмі навчання.

В результаті аналізу експерименту виявлено позитивні тенденції у продовженні навчального впливу на експериментальну програму. Експериментальна група продемонструвала збільшення результативності у всіх контрольних вправах, досягнувши в цілому більш високих абсолютних та відносних результатів.

Висновки до розділу 3

1. Розроблено програму секційних занять з кікбоксингу для студентів з метою розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість та гнучкість.
2. Проведений педагогічний експеримент показав позитивну динаміку у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти.

За результатами тесту «Динамометрія кисті» в кінці дослідження студенти покращили свій результат на 13,9%. У тесті «Кидок набивного м'яча» підвищили результат на 24,5%. У тесті «Стрибок у довжину з місця» покращили результат на 5,6%. У тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» показали зростання на 26,3%. У тесті «Підтягування на перекладині» студенти підвищили результат на 32,7%. Отримані результати свідчать про ефективність секційних занять з кікбоксингу для здобувачів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження з проблеми розвитку фізичних якостей студентів на основі секційних занять з кікбоксингу дозволило зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми розвитку фізичних якостей студентів 1-2 курсів засобами різних видів спорту показав важливість включати в систему занять такі засоби і методи спортивного тренування, які відповідають віковим та фізіологічним особливостям студентів, а також їх інтересам відносно виду спортивної діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами вимагають від здобувачів вищої освіти самоконтролю та вміння правильно оцінювати власні фізичні можливості. Це дозволяє студентам розвивати фізичні якості та самоконтроль, а також забезпечує їхнє загальне здоров'я та благополуччя. Отже, застосування занять з кікбоксингу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти може сприяти покращенню їх здоров'ю, фізичному розвитку та формуванню важливих життєвих фізичних вмінь і навичок.

2. На основі аналізу наукової літератури та власного практичного досвіту розроблена експериментальна програма занять з елементами кікбоксингу для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів. В ході дослідження встановлено, що успіхи в кікбоксингу визначаються декількома ключовими факторами. Перш за все, правильне навчання техніці ударів і захисту, стратегії бою, тактика ведення поєдинку але це неможливо без фундаментальної фізичної підготовленості. Це включає в себе розвиток м'язової сили, витривалості та швидкості, які є важливими складовими фізичної форми для кікбоксера. Також слід враховувати індивідуальні особливості розвитку кожного здобувача. Оскільки кожен має свої сильні та слабкі сторони, тренер повинен враховувати ці особливості при плануванні тренувань та виборі методів тренування.

Специфіка кікбоксингу також впливає на процес підготовки здобувачів вищої освіти. Це високоінтенсивний вид спорту, що вимагає від спортсменів великої витрати енергії та високого рівня фізичної готовності. Тренування в кікбоксингу включає різні стадії спортивного вдосконалення, що передбачає поступове підвищення навантажень та розвиток спеціалізованих навичок з часом. Отже, успішна підготовка здобувачів 1-2курсів вимагала комплексного підходу.

3. Результати експериментального дослідження дозволили оцінити вплив експериментальної програми з елементами кікбоксингу для здобувачів вищої освіти 1-2 курсів на їх фізичну підготовленість. Встановлено, що організовані заняття надають широкий спектр можливостей для як загального розвитку, так і теоретичної, методичної і фізичної видів підготовки. Це дозволяє здобувачам не лише отримувати практичні навички в обраному виді спорту, але й поглиблювати свої знання про нього, розвивати власні методики тренувань та покращувати фізичну форму. Крім того, заняття надають здобувачам вищої освіти можливість вибору саме того виду спорту, який вони вважають найбільш цікавим і співпадає з їхніми індивідуальними уподобаннями та потребами. Це сприяє підвищенню їхньої мотивації та захоплення процесом занять, оскільки вони самі обирають напрямок свого самовдосконалення.

Розроблена експериментальна програма занять з елементами кікбоксингу для здобувачів вищої освіти, яка включала два основних розділи: загальну та спеціальну фізичну підготовку, після перевірки її ефективності вдалося виявити значні покращення в показниках фізичної підготовленості учасників. Учасники експериментальної групи показали наступні покращення в тестах:

- У тесті "Динамометрія кисті" покращення склало 13,9%.
- У тесті "Кидок набивного м'яча" покращення становило також 24,5%.

- У тесті "Стрибок у довжину з місця" зафіксовано покращення на рівні 5,6%.
- У тесті "Згинання-розгинання рук в упорі лежачи" спостерігалось покращення на 26,3%.
- У тесті "Підтягування на перекладині" покращення склало 32,7%.

Такі результати свідчать про ефективність експериментальної програми занять з елементами кікбоксингу для студентів 1-2 курсів та підтверджують її вплив на покращення складових фізичної підготовленості учасників.

У подальших наукових дослідженнях бачимо розширення цієї теми досліджень, яке може включати аналіз впливу різних факторів на результативність тренувань, вивчення психологічних аспектів мотивації та саморегуляції під час занять, а також оцінку впливу секційних занять з кікбоксингу на загальний фізичний та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Такі дослідження можуть сприяти розвитку наукових знань у галузі фізичної культури та спорту, а також забезпечити педагогам та тренерам цінну інформацію для покращення фізичних якостей студентів.

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. Київ. 2013. № 2. С. 45–53.
2. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», Київ, 2012. 20 с.
3. Біліченко О. О. Порівняльний аналіз фізіологічних показників тренуваності у студентів перших курсів. Науковий журнал «Педагогіка, і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2009. №9. С. 15-18.
4. Бубка С. Н. Олімпійський спорт: Давньогрецька спадщина та сучасний стан. Міністерство освіти і науки України Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2014. С. 35.
5. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2012. № 1. С. 22-25.
6. Бойко Д. В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. На здобуття наук, ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2013. 20 с.
7. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі .Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 4 (32), Луцьк, 2015. С. 56-59

8. Букаєв В. В. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали V інтернет-конференції. Одеса, 2021. 182 с.
9. Ведмедюк А. Д. Атлетизм як різновид занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд». Черкаси. 2014. Т. 2. № 1. С. 9.
10. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Педагогічні технології навчання фізичної культури, Луцьк, 2011. С 1-5.
11. Войнаровський А. Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури. м. Луцьк. 2012. С. 7-10
12. Галій С. М., Савенко В. О., Семененко Д. В. Оздоровчий пауерліфтинг – як одна із форм організації дозвілля. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Краматорськ, 2016. № 4. С. 120–127.
13. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Тернопільський національний економічний університет. Тернопіль. 2013. С. 153-156.
14. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи. Поліський національний університет. Міністерство освіти і науки України Поліський національний. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
15. Грибан, Г. П., Пронтенко, К. В., Булгаков, О. І., Ткаченко, П. П., Мичка, І. В., Жуковський, Є. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 115 с.
16. 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.

17. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Динаміка рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця. 2017. №3 (22), С. 274-279.

18. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. праць. Київ. 2016. ЗК2 (71) 16, С. 98-101.

19. Гуцул Н.З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр., Вінниця; 2015. № 19, С. 95-100.

20. Дубинська О. Я., Салатенко І. О Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей. Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України». Суми, 2014. С. 1-14.

21. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20. С. 62–65.

22. Дяченко О. А., Теслюк В. М. Особливості виховання студентської молоді у ВП НУБІП України Немішаївський агротехнічний коледж. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2014. № 3. С. 78–81.

23. 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.

24. Женьцян 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.

25. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В.Цьось. Луцьк, 2010. № 2. С. 50-54.

26. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). Класичний приватний університет Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. Дніпропетровськ, 2017. С. 1-4.

27. Коломійцева О., Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. № 5. С. 16–19.

28. Кожевникова Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету. Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація". Миколаїв : МДПУ, 2002. С. 100-105.

29. Крайнюк О. П. Морально-вольові якості студентів-допризовників у процесі фізичного виховання. Львівський державний університет фізичної культури, Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Львів, 2011. С. 44–49.

30. Кужельний С.А., Кужельний А.В, Кудін С.Ф. Методичні підходи до розвитку сили та витривалості у кикбоксерів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2023. С 106.

31. Куксова А. С., Ковальова А. О., Головіна С. С. Спортивні ігри як один із засобів фізичного виховання серед студентів у закладах вищої освіти. Випуск 81'2021 Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. С. 141-143.

32. Ладика П. Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання до навчання в університеті. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 1 (21), 2013. Тернопіль. С.54-57.

33. Маріонда І. І., Сивохоп Е.М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Міністерство освіти та науки України ДВНЗ «Ужгородський національний університет». навч. посіб. для викладачів і студентів. Ужгород: Говерла. 2015. 88 с.

34. 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. Кропивницький, 2015. № 4. С. 38–43.

35. 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). Київ, 2015. № 10. С. 99–101.

36. Мінський І. Я. Практикум з валеології: методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. Частина І. Черкаси, 1998. 118 с.

37. Навроцький Е. М., Пантік В. В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2013. № 2. С. 47–51.

38. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. Київ, 2017. № 4. С. 44–53.

39. Одайник. В., Авінов В., Етапи розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти засобами баскетболу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 15. Кам'янець-Подільський, 2019.

40. Ольховий, О. М. (2014). Динаміка фізичного стану юнаків 17-22 років у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я, 1, с. 219-224. Луцьк, 2015.

41. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М., Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп. М-во освіти і науки України, Черкас. Держ. Технол. Ун-т – Черкаси: ЧДТУ, 2019. 48 с.

42.. Повар О. В. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами. Р. 1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Молодіжний науковий вісник. Луцьк, 2010. С. 40-44.

43. Пангелова Н. Є. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виовання, спорту і туризму. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький Державний Педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав, 2020. С. 157-167.

44. Пашкевич С. А., Крюков Е. В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. Теорія та методика фізичного виховання. Харків, 2016. № 3. С. 8–13.

45. Пашков І. М., Пелєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. Єдиноборства. Харків, 2016. № 2. С. 48–50.

46. Рибалко П. Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко. Сер. «Педагогічні науки» / Чернігівський НПУ. Чернігів, 2016. Вип. 136. - С. 181-184.

47. Савченко В.Г., Авдієвський А.С., Шевченко О.В. Особливості техніко- тактичної підготовки у кікбоксингу. Дніпропетровськ: Видавництво ДДІФКіС. 2012. 40 с.
48. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства. Харків, 2018. С. 70–80.
49. Скірта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Харків, 2016. № 2. С. 124–128.
50. 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.
51. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій. Дніпропетровськ. 2015. 23 с.
52. 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.
53. Усачов Ю. О., Тарнавська Т. В. Фізичне виховання: настільний теніс: практикум для студентів усіх спеціальностей. Київ : НАУ, 2013. 44 с.
54. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.) Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2022. 124 с.

55. Фоменко О. В., Балаба Д. О., Журавльова І. М. Методика занять фізичними вправами засобами кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу. Ф 89 Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф. (21 квітня 2020 р., м. Харків.) / за заг. ред. О. М. Школи. Харків; 2020. 126 с.

56. 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.

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

58. 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. Луганськ, 2018. № 4. С. 59–65.

59. Яворський Т., Яворський А., Чеховська Л. Використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку. Спортивна наука України. Львів, 2013. № 1. С. 33–37.

60. Яременко В.В., Малинський І.Й., Колос М.А., Шандригось В.І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Національний університет державної податкової служби України Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка. Проблеми фізичного виховання і спорту № 5 / 2011, Тернопіль. С. 121-124.