

індивідуальні закономірності розвитку школярів, оскільки для дітей різного віку і для кожної окремо взятої дитини не всі мотиви мають однакову спонукальну силу. Одні з них є першочерговими, провідними, основними, інші – другорядними, побічними, які не мають самостійного значення. Останні підпорядковуються провідним мотивам. У одних випадках основним мотивом може виступати прагнення стати відмінником у класі, в інших – інтерес до самих знань, бажання одержати вищу освіту тощо.

Список використаних джерел:

1. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: Автореф. дис. канд. наук. фіз. вих і сп. ВДУ Луцьк, 2000. 20 с.
2. Круцевич Т., Безверхня Г. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом школярів з різними типами ВНД. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. №25. С.89–98.
3. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Фізичне виховання як соціальне явище. Наука в олімпійському спорті. 2001. №3. С.3–16.
4. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання у загальноосвітній школі: Авотреф. дис. канд. фіз. вих. і сп. ЛДІФК. Львів, 2002. 20 с.
5. Москаленко Н.В. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури. Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 284–286.
6. Москаленко Н.В. Особливості формування інтересів дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі ФК і С.* Львів, 2003. Т. 2. С. 46–48.

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Лободюк В'ячеслав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті висвітлені питання розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку, які займаються кікбоксингом. Розглядається проблема покращення фізичної підготовленості школярів, особливостей фізичних вправ і використання їх на уроках фізичної культури.

Summary. The article covers the issues of physical development of high school students who practice kickboxing. The problem of improving the physical fitness of schoolchildren, the peculiarities of physical exercises and their use in physical education lessons is considered.

Актуальність проблеми. Кікбоксинг є бойовим видом спорту, в якому відбувається розвиток фізичних якостей учнів. Особлива увага приділяється

фізичній витривалості та психологічній підготовці спортсмена. Це один із тих контактних видів єдиноборств, де рівень фізичної підготовленості та психологічний настрій суттєво впливають на результат змагальних поєдинків.

Техніка і тактика в кікбоксингу нерозривно пов'язані між собою і визначають одна одну. Тактика – це розділ теорії кікбоксингу, в якому вивчаються форми, види, способи і засоби боротьби з різними за манерою ведення бою супротивниками. Тактична майстерність кікбоксера визначається правильним плануванням бою і його управлінням, насамперед вона проявляється в здатності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використати його слабкі сторони і відночас уміти використовувати свою індивідуальну манеру ведення бою [1, 2, 3].

Мета дослідження полягала у визначенні та структуруванні ефективних засобів розвитку фізичних якостей бійців-кікбоксерів.

Завдання дослідження: на основі використаної науково-методичної літератури та власного досвіду розробити комплекс тренувальних вправ, що сприятиме розвитку фізичних якостей кікбоксерів.

Методи дослідження: власний досвід; аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження, опитування провідних тренерів з боксу.

Результати дослідження.

У процесі тренувань спортсменам потрібно постійно підвищувати свій рівень фізичної та технічної підготовленості, тобто розвивати такі якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість.

Основа підготовки. В основі підготовки був розроблений комплекс, у який входять фізичні та спеціальні вправи. Найважливішим завданням тренера є виховання у кікбоксерів цілеспрямованості, що виявляється в чіткому усвідомленні мети і завдань, в активному і неухильному бажанні підвищувати свою майстерність. Необхідною якістю, що забезпечує досягнення наміченої мети, є наполегливість. Для її виховання важливо, щоб кікбоксер вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, щоб був переконаний, що працьовитість під час виконання вправ і стійкість у бою активно сприятимуть формуванню його майстерності.

Виховання сміливості та рішучості доцільно починати з вироблення в кікбоксера впевненості, віри в свої сили. Сміливість і рішучість – якості, основані на впевненості в своїх силах, знанні своїх позитивних сторін і якостей, умінні добре орієнтуватись у бойовій обстановці. Вони виражаються у здатності в найгостріші моменти поєдинку швидко приймати рішення, без вагань виконувати їх, переборюючи страх та інертність. У ході змагань перевіряється здатність спортсмена до вольових вчинків. Тренер запов'язаний систематично застосовувати вправи для розвитку вольових якостей кікбоксера.

Засоби розвитку різних фізичних якостей юних кікбоксерів представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Засоби розвитку фізичних якостей юних кікбоксерів

Вправи для рук:	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей
-віджимання на руках з положення упору лежачі; -підтягування на перекладині; -віджимання на брусах;	-кроси на різні дистанції; -б'юрпі (з положення стоячи зробити упор присівши, стрибком упор лежачі -з упора лежачи перехід в упор сидячи (швидкісне виконання вправи); -вистрибування вгору з двох ніг на тумбу; -стрибки на скакалці;
Вправи для ніг:	Загально розвивальні справи з предметами
-присідання; -присідання зі стрибком догори; -випади вперед, зміна положення вперед-назад стрибком (рухи пружинні)	-кидки набивного м'яча від 2-5кг (кидки м'яча з напарником, одне одному, кидки м'яча індивідуально у довжину і висоту; -вправи з гантелями, гирями, штангою;
Спеціальні вправи для спеціальної витривалості	Вправи для розвитку швидкості
-швидкісне та вибухове відпрацювання ударної техніки на боксерських мішках і засобах для відпрацювання ударів (лапи, пади). Існує загальна і спеціальна витривалість. З метою удосконалення загальної витривалості кікбоксера використовують загальнопідготовчі вправи (крос, плавання, спортивні ігри тощо) і спеціальні (вільні і умовні бої, робота в парах, на снарядах і лапах). Для вдосконалення спеціальної витривалості, яка проявляється в здібності кікбоксера виконувати інтенсивну роботу максимальної потужності використовуються спеціальні і спеціально-підготовчі вправи (умовні і вільні бої, робота на снарядах, «бій з тінню», вправи з партнером у парах без руковичок, стрибки зі скакалкою, робота з набивними м'ячами, з тягарами тощо. При вихованні витривалості кікбоксерів велике значення має постановка правильного дихання, воно повинно бути безперервним і достатньо глибоким. Це забезпечує кращу вентиляцію легень і дозволяє більш ефективно використовувати життєву ємкість легень.	Для досягнення високої швидкості складної реакції у навчанні і тренуванні слід дотримуватись відомого педагогічного правила: від простого до складного і поступово збільшувати кількість вправ. Зокрема, спочатку бійців вчать захисту у відповідь на завчасно обумовлений удар, далі – реакція на одну з двох, трьох атак тощо. Вправи з пневматичною грушею: пневматична груша наповнена повітрям і підвішена на спеціальній платформі. На них вдосконалюються тільки удари руками. Швидкі рухи, чіткий ритм ударів змушують спортсмена підтримувати темп вправи, завдавати удари з певною силою і частотою. Груша рухається тим швидше, чим чим сильніше наноситься удар. Вміння наносити швидко і точно послідовні удари, відчуття ритму рухів і дистанції розвиваються за допомогою вправ з пневматичною грушею.

Запропонована нами методика тренувань побудована на основі фізичної витривалості та швидкісно-силових вправах. Паралельно зі звичайним відпрацюванням на боксерських мішках і лапах по команді відпрацьовується

швидкісна і вибухова техніка (тобто в періодах між раундами). Вибухові та швидко-силові відпрацювання актуальні в основній і заключній частинах тренування.

Висновки. Враховуючи особистий досвід, а також під час обміну досвідом з іншими тренерами з різних видів єдиноборств можна зробити висновок, що фізична підготовленість має велике значення при підготовці кікбоксерів, адже у змагальному процесі у визначений момент це може вплинути на результат поєдинку.

Список використаних джерел:

1. Ведмедюк А.Д. Атлетизм як різновид занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд». 2014. Т.2, №1.
2. Гуцул Н.З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахування різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
3. Особливості техніко-тактичної підготовки у кікбоксингу. / Укладачі: Савченко В.Г., Авдієвський А.С., Шевченко О.В. Дніпропетровськ: Видавництво ДДІФКіС, 2012, 40 с.

**ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ
У СТУДЕНТІВ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ**

Макарова Ія

*Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова*

Резюме. Стаття присвячена дослідженню проблеми застосування дихальних вправ для боротьби зі стресами у студентів на дистанційному навчанні під час війни в Україні. У дослідженні передбачається, що доповнення основних занять з фізичної культури дихальними вправами призведе до зниження стресу в студентів, які перебувають на віддаленому навчанні. Комплекси вправ дихальної гімнастики сприяють зниженню психо-емоційної напруги, зняттю стресу, покращенню загального самопочуття та підвищенню працездатності студентів.

Summary. The article is devoted to the study of the problem of using breathing exercises to combat stress in students on distance learning during the war in Ukraine. The study suggests that supplementing basic physical education classes with breathing exercises will lead to a reduction in stress among students enrolled in distance learning. Complexes of breathing exercises help to reduce psycho-emotional tension, relieve stress, improve overall health and increase students' performance.