

інтенсивність та об'єм.

5. **Принцип узгодження видів навантаження.** Означає, що у вправах мусять узгоджуватися лише такі види навантаження, механізми забезпечення яких не суперечать одне одному. В основі даного принципу лежать морфофізіологічні закономірності. Одна з головних полягає в тому, що роботу повільну й швидку здійснюють різні м'язові волокна. І хоч у цілісному руховому акті беруть участь обидва типи волокон, вони «сприймають» впливи відповідно саме до своїх особливостей. І навпаки, зміни в м'язах відбуваються лише тоді, коли характер навантаження відповідає специфіці м'язових волокон. Тому швидкісну силу можна успішно розвивати лише за допомогою швидкісно-силових вправ, статичну – лише за допомогою однойменних напружень. Те саме стосується видів силової витривалості й швидкісно-силової, які є похідними від названих вище силових якостей. Марно намагатися розвивати швидкісно-силову витривалість за рахунок статичних вправ – їх забезпечують різні морфофункціональні структури.

Не можна після вправ на витривалість розвивати будь-які базові силові якості – для цього необхідний відносно свіжий стан того, хто займається. Проте гнучкість, навпаки, краще вдосконалювати на фоні втоми.

6. **Принцип узгодження координаційної складності й фізичної трудності впливу.** Має на меті таке співвідношення складності й трудності, яке б, з одного боку, забезпечило можливість виконати передбачувану вправу, а з іншого – зробило б її настільки важкою, щоби стимулювати розвиток та уміння реалізувати рухову якість. При цьому слід прагнути до використання фізичної трудності впливу до такої межі, при якій не порушується техніка вправи і не проявляється інша рухова якість, яка в даний момент не підлягає розвитку (наприклад, замість швидкого руху відбувається повільний; замість статичного виникає допустовий режим).

7. **Принцип фізичного утруднення вправи.** Пов'язаний із попереднім і використовується задовго до комплексних форм. Його суть не в полегшенні виконання вправи, за допомогою якої розвивається рухова якість, а навпаки, в утрудненні її виконання через провокування резервних можливостей організму. Наприклад, коли на практиці учень не спроможний віджати в упорі лежачи, йому полегшують виконання, пропонуючи виконати те саме з додатковою опорою (на стегна або навіть коліна). Очікується, що таке полегшення узгодить навантаження з силовими можливостями учня, і він поступово справлятиметься з руховим завданням. Проте, в такий спосіб розвивати силу й виконувати віджимання ніхто не навчився через неналежну величину навантаження і неналежний його розподіл у розвивальній вправі. Адже в цій ситуації залишаються незадіяними м'язи задньої поверхні тулуба і ніг, які в основному завданні відіграють вирішальну роль, до того ж не формується техніка правильного руху.

Для вправи потрібно віднайти такі вихідні положення, в яких зусилля не сприймаються як надмірні. Наприклад, в упорі лежачи злегка (до 30°) зігнути руки й утримувати позу 3 с, а далі слід збільшити фізичну трудність вправи: запропонувати проявити зусилля, що перебільшують ті, на які учень здатен. Наприклад, в упорі лежачи зігнути руки до прямого кута й утримувати 3 с.

Висновки. Отже, на уроці фізичної культури важливою є цілеспрямована побудова фізичного навантаження. Залежно від конкретних задач динаміка навантаження може різнитися. Для розвивально-оздоровчих занять найтипівішою є побудова з відносно плавним збільшенням навантаження у першій третині основної частини уроку, певним утриманням його на досягнутому рівні приблизно до $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ часу, що залишається до кінця основної частини, і потім поступове зниження ЧСС до після розминкового рівня або трохи нижче – до кінця заключної частини.

Перспектива подальших досліджень передбачає перевірку ефективності реалізації розвивально-оздоровчих принципів у процесі фізичного виховання школярів.

Література

1. Фурман А. Системна диференціація навчання : концепція, теорія, технологія // Освіта і управління. – 1997. – Том 1. – кн. 2. – С. 37-67.
2. Гордійчук В. І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури : автореф. дис. канд. пед. наук з фіз. вих. і спорту / В. І. Гордійчук. – Львів, 2004. – 20 с.
3. Horbenko M. I. Retrospektyvnyy analiz problemy individualizatsiyi u fizychnomu vdoskonalenni shkolyariv / M. I. Horbenko // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, 2005. – # 2-3. – S. 41-44.
4. Menkhyn Yu. V. Fyzycheskoe vospytanye : teoriya, metodyka, praktyka – M. : SportAkademPress, Fyzkul'tura u Sport, 2006. – 312 s.

**Мозолев О. М.,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія**

ПЕРСПЕКТИВНІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

У статті розкрито зміст стратегічних завдань органів влади, освітніх установ та фізкультурно-спортивних організацій щодо формування сучасної культури збереження здоров'я, фізичної досконалості та рухової активності населення України. Встановлено перспективні шляхи вдосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. Розкрито змістове наповнення діяльності органів управління, закладів освіти, громадських організацій, фахівців фізичного виховання в процесі розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Ключові слова: вдосконалення, управління, розвиток, освіта, фізична культура.

Мозолев Александр Михайлович, Перспективные пути совершенствования процесса управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта в Украине. В статье раскрыто содержание

стратегических задач органов власти, образовательных учреждений и физкультурно-спортивных организаций по формированию современной культуры сохранения здоровья, физического совершенства и двигательной активности населения Украины. Установлены перспективные пути совершенствования процесса управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта. Раскрыто содержательное наполнение деятельности органов управления, учреждений образования, общественных организаций, специалистов физического воспитания в процессе развития образования в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: совершенствование, управления, развитие, образование, физическая культура.

Oleksandr Mozolev. Perspective Ways Of Improving The Management Of The Development Of Education In The Sphere Of Physical Culture And Sports In Ukraine. *The article reveals the content of the strategic tasks of the authorities, educational institutions and sports organizations on the formation of modern culture of preservation of health, physical perfection and physical activity of the population of Ukraine. perspective ways of improving the process of management of the development of education in the sphere of physical culture and sports have been identified. Disclosed the content of the activities of the management bodies, educational institutions, public organizations, specialists of physical education in development of education in the sphere of physical culture and sports.*

The author suggests changes in the basic program of training students and expanding the content of the variable part of physical education, which is formed by educational institutions taking into account the interests, aspirations and abilities of students, capabilities of training facilities, the regional characteristics and national traditions, climatic and environmental conditions. Identified the need for the development and implementation of a national system of assessment of level of physical preparedness of population of Ukraine, which would be logically linked to the training system of preschool, secondary, vocational and higher education.

One of the promising directions of development of education is the designing of a national programme of development of academic mobility of students and teachers, which provides for the exchange of students, teaching staff among the related UNIVERSITIES in the country and abroad, educational programs and best practices in learning and teaching, contributes to the spread of international integration and the introduction of European education standards.

It is determined that the desired result is achieved through the development of the target program of education development in the field of physical culture and sports, which would include the following main directions: improvement of normative-legal base of physical culture and sport; the introduction of new technologies of management; organizational development; development of physical culture and sport infrastructure; improvement of mechanisms for management and support of the sphere of physical culture and sports.

Key words: improvement, management, development, education, physical culture.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Розвиток освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом науки, культури, традицій тощо. Ключовим завданням державних органів влади, освітніх установ та фізкультурно-спортивних організацій має стати формування сучасної культури збереження здоров'я, фізичної досконалості та рухової активності населення, особливо в молодіжному середовищі. У Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що пріоритетним завданням системи освіти у сфері фізичної культури і спорту є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я людей як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [4].

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні та структурно-функціональні основи управління освітою закладено в працях таких учених, як-от: Е. Адамчук, А. Атрашенко, В. Бакуменко, М. Білозерова, А. Бикова, О. Галус, В. Кобилінські, В. Кремень, С. Крисюк, В. Малиновський, Н. Ничкало та інші.

Нормативно-правові й організаційні основи регулювання освітньої діяльності у сфері фізичної культури і спорту досліджували В. Ареф'єв, О. Богославець, О. Вацеба, О. Дубогай, В. Жолдак, О. Попрощаєв, Ю. Рєпкіна, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Н. Ярова та інші.

Головні напрями формування державної політики та системи управління розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні висвітлено в працях Б. Богуша, І. Гасюка, М. Дутчака, О. Кириленка, В. Кононовича, В. Лукашука, В. Мудрика, М. Олійника та інші.

Метою статті є встановлення перспективних шляхів удосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні.

Викладення основного матеріалу дослідження. Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, пропаганді здорового способу життя та вихованню культури поведінки населення. В умовах перебудови системи освіти органи управління повинні сформулювати стратегічне бачення та розуміння важливості розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту, яке законодавчо відображено в таких нормативно-правових актах: Стратегія сталого розвитку «Україна-2020» [6]; Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [5].

Метою стратегії сталого розвитку «Україна-2020» є впровадження в нашій країні європейських стандартів життя, створення належних умов життя і праці для виховання власних талантів, а також залучення найкращих світових спеціалістів різних галузей та вихід України на провідні позиції у світі. Відповідно до стратегії розвитку освіти у сфері фізичної культури і

спорту в Україні необхідно провести структурні реформи в системі освіти; розробити програми «Популяризація фізичної культури та спорту» і «Здоровий спосіб життя та довголіття»; надати територіальним громадам можливості самостійно вирішувати питання місцевого значення та забезпечити гарантії доступу кожного громадянина до високоякісної освіти.

Вирішення стратегічних завдань передбачає визначення перспективних шляхів удосконалення процесу розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні; координацію діяльності суб'єктів освітнього процесу, що сприятиме формуванню в громадян навичок ведення здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності; створення необхідних інформаційних, фінансових, матеріально-технічних умов для стимулювання громадян до впровадження оздоровчої рухової активності в різних сферах життєдіяльності, які розглянемо через призму їхнього змістового, організаційного та управлінського складників на державному, регіональному та місцевому рівні управління з урахуванням польського досвіду розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту та сучасних реалій розвитку національної системи освіти.

Змістове наповнення освіти охоплює сукупність знань, умінь, навичок і компетенцій, яких людина набуває, навчаючись в освітніх закладах або самостійно, та містить систему наукових знань про природу, суспільство, людське мислення, культуру, а також практичні вміння й навички, необхідні для життєдіяльності людини. Розвиток освіти у сфері фізичної культури і спорту України спрямовано на формування системи знань, умінь та навичок учнів і студентів про необхідність збереження здоров'я, розвитку фізичних здібностей, занять спортом, ведення активного способу життя. Фізична культура у сфері освіти базується на затверджених відповідно до закону державних стандартах освіти, які визначають норми рухової активності дітей та молоді з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Фізичне виховання в закладах освіти здійснюється відповідно до навчальних програм, у яких визначено зміст та обсяг навчального матеріалу. Базові програми встановлюють мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку необхідно засвоїти всім дітям, учням та студентам.

Вважаємо, що на сучасному етапі склалися передумови для впровадження в базову програму навчання формування таких життєво важливих соціальних компетенцій молоді, як-от: формування навичок прийняття правильних рішень у надзвичайних ситуаціях (стихійні лиха, техногенні катастрофи, аварії, виявлення вибухових приладів тощо); ознайомлення з правилами надання першої долікарської допомоги. Формування цих соціальних компетенцій необхідно здійснювати в старших класах повної загальної середньої освіти та продовжувати в закладах професійної освіти та у ВНЗ, їх слід розглядати як окрему тему навчання та проводити на перших заняттях кожного навчального семестру [3].

Ще одним важливим елементом базової програми навчання, на нашу думку, має стати впровадження принципів олімпійського виховання і використання правил «Fair play». Його слід розглядати як систематичну роботу фахівців фізичної культури і спорту з навчання й виховання молоді, формування в них норм поведінки на спортивних змаганнях, що охоплює: виховання загальної культури спортсменів та уболівальників (повага до супротивника, збереження його здоров'я і гідності, надання необхідної допомоги, уміння гідно сприймати перемоги й поразки, прагнення уникати конфліктних ситуацій, контроль емоційного стану та поведінки, уникнення образ, розуміння вимушених помилок) [9]. Кінцевим результатом повинно стати формування культури поведінки молоді в повсякденному житті: популяризація волонтерського руху, дотримання заходів безпеки та культури поведінки на спортивних об'єктах, виховання шанобливого ставлення до дітей, жінок та людей похилого віку, надання їм допомоги, уникнення образ і неповаги та поважне ставлення до думок і висловлювань інших людей.

Поява нових видів спорту, розваг та можливостей проведення вільного часу вимагає розширення змістового наповнення варіативної частини фізичного виховання, яка формується навчальними закладами з урахуванням інтересів, прагнень та здібностей учнів, можливостей навчально-матеріальної бази, особливостей регіональних і національних традицій, кліматичних і екологічних умов. Розвиток освіти у сфері фізичної культури і спорту має відбуватись шляхом впровадження інноваційних технологій навчання, а також розширення можливості доступу до спортивної інфраструктури міста та області. Вирішення цього завдання перебуває в площині взаємодії органів управління, закладів освіти та громадських організацій освітньої та фізкультурно-спортивної спрямованості [1; 7].

Важливим кроком змістового наповнення навчальних програм на державному рівні управління, на нашу думку, має стати розробка та впровадження національної системи оцінювання рівня фізичної підготовленості населення України, яка б логічно пов'язувала систему підготовки дошкільної, середньої, професійної, вищої освіти та надавала б можливість фахівцям у галузі фізичної культури і спорту об'єктивно, з урахуванням вікових та статевих особливостей визначати рівень фізичної підготовленості населення протягом усього життя. Чинна система оцінювання досягнень учнів і студентів з фізичного виховання містить різноманіття поглядів учителів, викладачів та науковців на процес формування рухових здібностей, який є недосконалим і при здійсненні контролю за розвитком цих здібностей не враховує їхніх сенситивних та вікових особливостей, має слабкий мотиваційний складник. Такий підхід веде, з одного боку, до зниження загального рівня фізичної підготовленості учнів та студентів, а з іншого, – до різноманіття поглядів на оцінку їхніх навчальних досягнень у різних закладах освіти. Організаційна діяльність державних органів влади полягає в постійному проведенні моніторингу освітнього процесу та на основі його результатів здійснення управління процесами розвитку освіти. Вважаємо, що одним зі шляхів організаційної роботи органів державної влади з удосконалення процесу управління є розробка національної програми розвитку академічної мобільності студентів та викладачів. Розвиток професійної мобільності педагогічних кадрів є вимогою часу та однією зі світових тенденцій, що впливають на процес модернізації та реформування системи освіти. Навчаючись, стажуючись та здійснюючи науково-дослідну роботу, людина набуває знань та індивідуального досвіду, розширює світогляд, сприяє поширенню передового досвіду кращих педагогів та науковців, налагоджує контакти взаємодії в професійному середовищі. Програми розвитку академічної мобільності повинні передбачати обмін студентами, професорсько-викладацьким складом серед споріднених ВНЗ країни і за її межами, освітніми програмами та передовим досвідом у

навчанні та викладанні, сприяти поширенню міжнародної інтеграції та впровадженню європейських стандартів освіти. Відповідно до розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту організаційна діяльність у цьому напрямку повинна спрямовуватись насамперед на обмін досвідом з організації системи збереження здоров'я учнів і студентів під час навчання та занять спортом, проведення спортивно-масових та рекреаційно-оздоровчих заходів, залучення до систематичних занять фізичними вправами та пропаганду здорового способу життя [3].

Діяльність органів влади у сфері фізичної культури і спорту побудована за принципом ієрархічного підпорядкування та ґрунтується на виконанні завдань і розпоряджень вищих органів управління. Вважаємо, що діяльність місцевих органів влади у сфері фізичної культури і спорту повинна мати більшу децентралізацію та самостійність у прийнятті управлінських рішень. Організаційна діяльність місцевих органів влади з розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту повинна насамперед спрямовуватись на врахування думки місцевої громади щодо напрямів розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту, налагодження партнерських взаємовідносин із закладами освіти та громадськими організаціями. Цілеспрямований та раціонально організований процес їхньої спільної діяльності дозволяє вирішити більшу кількість проблем розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту, актуальних для місцевої громади [1; 7].

Удосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту України неможливе без впровадження нових та вдосконалення наявних технологій управління, які визначають спосіб організації та впорядкування практичної діяльності об'єктів управління, сукупність принципів, методів, форм, засобів та прийомів досягнення бажаного стану [8]. Упровадження нових технологій повинно здійснюватися на різних рівнях управління (державному, регіональному, місцевому, рівні закладу освіти) і охоплювати взаємопов'язані послідовно організовані процедури й операції, спрямовані на вирішення завдань управління. Вважаємо, що досягненню високої результативності та ефективності процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту України повинна сприяти імплементація та творче використання таких технологій управління [2], як-от:

– на державному рівні: технологія нормативно-правового регулювання розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту; технологія побудови організаційної структури суб'єктів управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту; технологія підготовки, прийняття та реалізації управлінських рішень; технологія управління всебічним забезпеченням розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту; технологія стандартизації якості освітніх послуг у сфері фізичної культури і спорту; технологія моніторингу наслідків управлінських рішень у сфері фізичної культури і спорту;

– на регіональному (місцевому) рівні: технологія визначення стратегії розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту регіону; технологія прогнозування та планування комплексного управління якістю розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту регіону; технологія реформування внутрішньої організації суб'єктів державного управління; технологія організаційно-змістового регулювання діяльності органів управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту; технологія контролю керованих процесів розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту; технологія організації обміну оперативною та поточною інформацією;

– на рівні закладу освіти: технологія стратегічного управління закладом освіти; технологія програмування і планування розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту в закладах освіти; розробка і впровадження інноваційних технологій освіти у сфері фізичної культури і спорту; технологія єдиного інформаційного середовища навчального закладу; технологія вироблення критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів; технологія моніторингу навчальної діяльності закладу освіти у сфері фізичної культури і спорту.

Упровадження управлінських технологій розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту у вітчизняну практику повинно відбуватись з дотриманням принципів державності, демократизації, цілеспрямованого розвитку, науковості, оптимальності, компетентності, єдності та диференціації, гуманізації, розвитку ініціативи й активності працівників, оцінки діяльності працівників. Таким чином, досягнення ефективного управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту України можливе за допомогою реалізації вище вказаних напрямків діяльності, які слід розглядати в комплексному поєднанні з усіма рівнями управління. Бажаний результат досягається за умов розробки цільової програми розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту, яка б містила такі головні напрями: удосконалення нормативно-правової бази фізичної культури і спорту; впровадження нових технологій управління; удосконалення організаційної структури; розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури; удосконалення механізмів управління та забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в дослідженні методів, засобів, організаційних форм управління розвитком освіти в сфері фізичної культури і спорту в Україні.

Література

1. Мозолев О. Актуальні проблеми взаємодії органів управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту з громадськими організаціями в Україні / О. Мозолев // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки : збірник наукових праць / за ред. проф. Тетяни Степанової. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. – № 1 (56), – С. 107–111.
2. Мозолев О. Використання управлінських технологій регіонального розвитку освіти у сфері фізичної культури і спорту з польського досвіду / О. Мозолев // щомісячний науково-педагогічний журнал "Молодь і ринок" Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка № 1 (144) – 2017. – С. 98–102.
3. Мозолев О. М. Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Польщі: впровадження передового досвіду в Україні : монографія / О. М. Мозолев. – Хмельницький. Видавець ФОП Цюпак А. А., 2017. – 504 с.
4. Про Національну доктрину розвитку освіти [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 347/2002 від 17.04.2002 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України :

<http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=347%2F2002>

5. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 42 від 09.07.2016 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=42%2F2016>

6. Стратегія сталого розвитку «Україна-2020» [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 5/2015 від 12.01.2015 р. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>

7. Jakonis, A. (2010). System zarządzania jako ściany a jako przykład kompleksowego projektowania, realizacji i ewaluacji usług – podejście procesualne. Zarządzanie międzykulturowe w teorii i praktyce. – Łódź: Drukarnia «Green».

8. Mozolev, O. (2017). Basic definitions of a control system of development of education in the sphere of physical culture and sports. *Středoevropský věstník pro vědu a výzkum. Pedagogika, Psychologie a Sociologie*. Praha: Publishing house Education and Science, 1 (37), 51–57.

9. Sliwerski, B. (2010). Teoria wychowania. W: Sliwerski B. (red.) *Pedagogika subdiscypiny i dziedziny wiedzy o edukacji*. Tom 4. GWP. Gdansk.

Мунтян В. С.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З КІКБОКС АЕРОБІКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В УДАРНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

Розглянуто питання підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах шляхом впровадження занять з кікбокс аеробіки. Відзначено, що музичний супровід занять використовується у багатьох видах спорту, у тому числі в ударних видах єдиноборств, і має ряд переваг. Це дозволяє опанувати рухи у певному ритмі і темпі, регулювати інтенсивність навчально-тренувального процесу, позитивно впливає на зняття нервово-емоціонального навантаження тощо. Підкреслено, що проведення занять з кікбокс аеробіки та використання музичного супроводу в ударних видах єдиноборств, сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму студентів, спеціальної витривалості, координаційних здібностей та технічної майстерності, а також (з позиції біомеханічних закономірностей створення рухів) виявлено позитивний вплив музичного супроводу на використання сили пружної деформації м'язів, сили реакції опору та хвилеподібний переніс енергії під час виконання ударних серій і комбінацій.

Ключові слова: заняття, кікбокс аеробіка, ударні види єдиноборств, музичний супровід, навчальний процес, позитивний вплив.

Мунтян В.С. Влияние занятий по кикбокс аэробике на эффективность учебно-тренировочного процесса в ударных видах единоборств. Рассмотрены вопросы повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях путем внедрения занятий по кикбокс аэробике. Отмечено, что музыкальное сопровождение занятий используется во многих видах спорта, в том числе в ударных видах единоборств и имеет ряд преимуществ. Это позволяет осваивать движения в определенном ритме и темпе, регулировать интенсивность учебно-тренировочного процесса, положительно влияет на снятие нервно-эмоциональной нагрузки. Подчеркнуто, что проведение занятий по кикбокс аэробике и использования музыкального сопровождения в ударных видах единоборств, способствует повышению уровня функциональных возможностей организма студентов, специальной выносливости, координационных способностей и технического мастерства, а также (с позиции закономерностей формирования движений) выявлено положительное влияние музыкального сопровождения на использование силы упругой деформации мышц, силы реакции опоры и волнообразный перенос энергии при выполнении ударных серий и комбинаций.

Ключевые слова: кикбокс аэробика, ударные виды единоборств, музыкальное сопровождение, учебный процесс, положительное влияние.

Muntian V.S. Impact of kick-box aerobics' classes on the effectiveness of the training process in strike types of martial arts. The issues of the increase of students' physical education effectiveness in higher educational institutions through the introduction of kick-box aerobics classes are considered. It is noted that the musical background of the classes is used in many sports, including martial arts and has a number of advantages. This allows to master the movement in a certain rhythm and tempo, adjust the intensity of training process, reduce the neuro-emotional load etc. It is emphasized that conducting kick-box aerobics' classes with musical accompaniment in combat types of martial arts, contributes to the increase of the level of students bodies' functional capabilities, special endurance, coordination abilities and technical skills. Examining the question from the position of the patterns of the sports movements' formation, the positive influence of musical accompaniment on the usage of the elastic deformation of muscles' force, the power of the supporting resistance and wave-like energy transfer during the performance of individual blows by hands and feet or series and combinations was revealed. Musical background plays a significant role in the process of conducting classes. Melody and style of music influences the emotional mood and interest of students, rhythm and tempo affects the magnitude of their load impact on their body. Correctly selected music according to the movements helps to strengthen the muscular feeling, and the auditory analyzers to remember the movements. At the same time, music is a means of formation of the ability to perform movements in accordance with the rhythm, dynamics, and character of the work. The optimal technique of