

<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 опори 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

using music contributes to the successful consolidation of the motor skill.

**Key words:** kickboxing aerobics, strike types of martial arts, musical accompaniment, educational process, positive influence.

**Постановка проблеми.** В даний час спостерігається стійкий негативний характер збільшення проблем пов'язаних з: гіподинамією, великими розумовими і нервово-емоційними навантаженнями; відповідністю або неузгодженістю навчальних програм; рівнем викладання; наявністю відповідної матеріально технічної бази та умовами проведення занять, а також інших суперечливих тенденцій в системі освіти.

Питання підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді та поліпшення навчального процесу повинне бути спрямовані на: перегляд якісного змісту навчальних програм; кадрове та матеріальне забезпечення процесу навчання; впровадження нових сучасних форм и методів навчання тощо.

Таким чином, проблема імплементації інноваційних програм та форм проведення занять, спрямованих на зниження нервово-емоційної напруги, підвищення рівня функціональних можливостей організму студентів, поліпшення їх здоров'я, координаційних можливостей, засвоєння і закріплення техніки виконання спортивних рухів є досить актуальною і представляє інтерес для вивчення.

**Мета дослідження.** Визначити основні аспекти позитивного впливу занять з кікбокс аеробіки на ефективність навчально-тренувального процесу в ударних видах єдиноборств.

**Аналіз досліджень з даної теми.** Останнім часом представники багатьох видів спорту звертаються до проведення занять з елементами аеробіки. І це не випадково. У процесі навчально-тренувальних занять під музичний супровід враховується роль емоційної атмосфери й позитивного впливу музики. Стимуляція до виконання рухів у певному ритмі та злиття темпу своїх рухів із запропонованим ритмом приводить до підвищення рівня слухомоторної координації рухових дій та позитивно екстраполюється на якісний компонент техніки та рухів, які виконуються [3, 8].

Виконання технічних дій під музичний супровід сприяє підвищенню рівня координаційних якостей, здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здатність до збереження стійкості, почуття ритму, розслаблення м'язів тощо. Встановлено, що на рівень технічної підготовленості позитивно впливає потрібний (*достатній*) ступень прояву *почуття* темпу і ритму. Поєднання ритму власних рухів з ритмічними звуковими коливаннями у результаті музичного супроводу дозволяє спортсменам краще *відчувати* рухи, що виконуються. Таким чином, стимуляція до виконання рухів у певному ритмі сприяє вдосконаленню елементів техніки, поліпшенню роботи дихальної системи, підвищенню рівня аеробних і в цілому функціональних можливостей організму спортсмена [3, 8].

Під час навчання (засвоєння технічних дій) треба домагатися, щоб спортсмени виконували рухи вільно, без зайвих психічних і м'язових напружень (які сковують і уповільнюють рухи). Тому в процесі тренувань у супроводі темпової музики створюється позитивна емоційна атмосфера, яка сприяє зняттю нервово-емоційного напруження та позитивно впливає на розвиток та вдосконалення фізичних якостей і технічної майстерності [6], підвищує рівень мотивації та впевненість студентів у собі [18].

Особливу увагу слід приділяти впливу аеробного навантаження на психологічні та поведінкові (адаптаційні) реакції організму студентів. Також слід враховувати вплив генетичних факторів, рівень і спосіб адаптації до аеробної підготовки [12, 16, 17]. Об'єктивне вивчення даного питання повинне включати в себе безліч адаптаційних моделей, фізіологічних і психологічних тестів, а не зводиться до вимірювання одиночних параметрів [17].

З метою покращення стану здоров'я студентської молоді, підвищення рівня їх рухової підготовленості та забезпечення оптимального контролю за показниками, слід будувати біомеханічні моделі біодинамічних та координаційних параметрів рухової підготовленості студенток на заняттях з аеробіки, що дає можливість кількісного і якісного контролю за руховим розвитком, станом здоров'я, розвитком рухової підготовленості [7].

Встановлено, що застосування музичного супроводу при засвоєнні рухових дій у єдиноборствах дозволяє скоротити термін навчання, підвищити ефективність формування рухових навичок, позитивно впливає на координацію рухів, на регулювання психологічного стану студентів [5, 11].

Музика може використовуватися як фоновий звуковий супровід або для посилення та синхронізації руху спортсменів. Сприйняття конгруентності (єдності та адекватності) музики та руху дозволяє добиватися стану цілісності та узгодженості дій переслідуючи єдину мету [13]. Дослідження спрямовані на використання музики в спорті (під час тренувань, виконання фізичних вправ або елементів техніки) вивчають зміни у емоціях та мотивації [10, 13].

Невелика кількість студентів (особливо дівчат) спроможні психологічно та фізично займатися в секціях єдиноборств. Тому поєднання оздоровчої аеробіки з навичками самооборони має викликати велику зацікавленість та бажання тренуватися [2].

Засвоєння спортсменами ритму власних рухів завдяки регулярному їх виконанню в ритмі музичного супроводу дозволяє їм краще *відчувати* кожний з цих рухів, викликає почуття задоволеності своїми діями. Стимуляція до виконання рухів у певному ритмі дозволяє вдосконалити індивідуальні елементи техніки, роботу дихальної системи, підвищити рівень спеціальної витривалості [3, 5, 11, 14, 16].

Запропонована авторська програма фізичного, техніко-тактичного, морально-вольового і естетичного розвитку – Fight-fitness впроваджено в навчальний процес у 2008 році), включає в себе наступні розділи: *самозахист* (на основі системи рукопашного бою); *спеціальна фізична підготовка*; *кікбокс аеробіка* (ударна техніка руками і ногами під музичний супровід); *спеціальна морально-вольова підготовка* (під час проведення практичних занять), де акцентується набуття практичних навичок, підвищення інтегрального рівня підготовленості, а не розвиток окремих компонентів [3].

Примірні комплекси вправ, що пропонуються виконувати під музичний супровід під час занять з кікбокс аеробіки.

А). Одиночні удари руками або серії (*самостійно, без партнера*): з переміщенням ваги тіла вперед-назад; з поворотами вліво-вправо; з пресуванням вліво (вправо); з пересуванням по колу вліво та вправо; удари руками в сполученні з виконанням захисних дій та серії ударів руками.

Б). Комбінації, які складаються з ударів руками і ногами з поворотами на 45° відносно фронтального положення:

- два прямі удари руками та прямий удар коліном;
- два прямі удари руками та прямий удар ногою (front-kick);
- два прямі удари руками та круговий удар ногою (round-kick);
- два прямі удари руками та удар ногою убік (side-kick);
- два прямі удари руками та удар ногою назад (back-kick).

В). Технічні дії, які складаються з ударів руками і ногами та захисних дій від них в парах (*з партнером*):

- окремі удари; прості серії і комбінації;
- серії і комбінації середньої складності;
- складні серії і комбінації (удари руками і ногами).

Г). Виконання спеціальних комплексів, які складаються з ударів руками і ногами у певної складності та послідовності.

Музичний супровід відіграє суттєву роль у процесі проведення занять. Саме від мелодійності та стилю музики багато в чому залежать емоційний настрій і зацікавленість студентів, а від ритму і темпу – величина впливу навантаження на їх організм. Правильно підібрана до рухів музика допомагає закріплювати м'язове почуття, а слуховим аналізаторам запам'ятовувати рухи. Водночас музика є засобом формування вміння виконувати рухи в узгодженні з ритмом, динамікою, характером твору. Оптимальна методика застосування музики сприяє успішному закріпленню рухового досвіду [1, 8, 9, 12].

На початку засвоєння нового матеріалу темп не повинен бути занадто швидким, щоб не призвести до перенапруження, нездатності спортсменів зрозуміти завдання і повторити вправи (це може викликати роздратування, розвинути комплекс нездатності до даного роду рухової активності). У міру засвоєння вправ, коли ставиться завдання вдосконалення техніки, потрібно використовувати більш ритмічну емоційну музику. Важливим методичним прийомом є зміна темпу виконання рухів: його можна уповільнювати або прискорювати залежно від стадії засвоєння елемента, серії або цілої комбінації [1, 8, 14].

Рівень переробки музичних структур і їхня інтерпретація виражається у динаміки (темпі), а також у виборі елементів руху (техніки руху). Музичні розміри викликають у студентів однакову або схожу рухову реакцію, а реагування на музику залежить від рівня розвитку рухових умінь [5].

Враховуючи побудову музичних творів, тривалість окремих вправ та навчальних комбінацій можна скласти на рахунок 8 / 16 / 32, а при більшій тривалості – на 64. Зазвичай в аеробіці застосовується музика з ритмічною структурою 4/4, отже, цей рахунок до 4-х особливо зручний при розучуванні композицій, до того ж він дає можливість тренеру робити зауваження, вказівки щодо виконання пересувань, техніки окремих елементів та ін. Складання навчальних комбінацій можна умовно розділити на три основні етапи: [1, 18].

- *перший* – підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір *складових* повинен відповідати рівню підготовленості спортсменів у групі, з одного боку, і поставленим завданням – з іншого;

- *другий* – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішного планування та підготовки майбутніх дій, від яких залежатимуть темп виконання вправ, їх характер, емоційний вплив;

- *третій* – безпосереднє складання комбінації з урахуванням ритму і темпу музики.

Наприклад, виконання певних технічних дій (серій, комбінацій з ударів руками, руками і ногами) у високому темпі, спрямований на підвищення рівня швидкісних якостей. Або «бій с тінню» під музичний супровід протягом тривалого часу сприяє поліпшенню рівня загальної та спеціальної витривалості, морально-вольових якостей тощо.

При проведенні занять рекомендується використовувати *вільний і структурний методи* конструювання програм. *Вільний метод* передбачає спонтанність у підборі вправ, широко застосовувану імпровізацію рухів і у комбінації найпростіших кроків (береміщеннях). Зміст рухової діяльності, методів навчання та виконання вправ на кожному такому занятті можуть розрізнятися. Застосування *структурного методу* визначає використання спеціально підготовлених музичних фонограм і розроблених комбінацій, що складаються з поєднань різних технічних дій, що повторюються у певному порядку, із заданою частотою і точно відповідають музичному супроводу. Перевагою цього підходу є те, що після розучування вправ студенти впевненіше виконують *задані* комбінації у різних їх поєднаннях та отримують можливість оцінити свої досягнення і підвищити рівень тренуваності [1, 15].

Під час занять важливим моментом є: почуття музичного ритму у взаємозв'язку з технікою виконання конкретних рухів, величина заданих зусиль, раціональна послідовність та взаємозв'язок певних технічних дій, оптимальне чергування напруження та розслаблення м'язів. Ефективність роботи потребує мобілізації психіки, раціональної послідовності і взаємозв'язок, акцент на конкретний елемент техніки або рух [8, 14, 17].

Під час занять слід враховувати закономірності створення спортивних рухів та біомеханічні характеристики технічних дій. При виконанні ударної техніки руками і ногами під музичний супровід спортсмени використовують силу пружної деформації м'язів, яку слід розглядати як використання рекуперованої, «одного разу створеної» енергії. Це є одним з основних чинників економічності роботи. Ступінь використання пружної деформації м'язів і сили реакції опори залежить від умов виконання руху, наскільки ланки тіла працюють як єдина біомеханічна система. При виконанні технічних дій слід зменшити обертальний рух тулуба, який істотно впливає на момент інерції (в залежності від довжини і маси тулуба, шиї, голови, рук, і їх положення) а також від інтегрального рівня підготовленості спортсмена (внутрішньо м'язової та міжм'язової координації, техніко-тактичної майстерності, фізичної підготовленості, психомоторних здібностей і ін.). Тому, слід прагнути

виконувати рухи в більшій мірі за рахунок роботи ніг і в меншій мірі відхилити тулуб від його вертикального положення [4].

**Висновки.** Використання музичного супроводу сприяє створенню благополучної атмосфери на заняттях з кікбокс аеробіки, формуванню позитивної мотивації, підвищенню рівня функціональних можливостей організму, фізичних якостей, поліпшення техніки виконання рухів, зацікавленню студентів у розкритті свого творчого потенціалу.

Встановлено, що застосування музичного супроводу прі засвоєні рухових дій у єдиноборствах дозволяє скоротити термін навчання, підвищити ефективність формування рухових навичок, спеціальної витривалості, позитивно впливає на координацію рухів, кардіореспіраторну систему, регулювання психологічного стану та має оздоровчий ефект на організм студентів.

Під час занять (виконання фізичних вправ, елементів техніки) під музичний супровід, з позиції біомеханічних закономірностей створення рухів, слід урахувати оптимальне використання сил пружної деформації м'язів та реакції опори, визначити оптимальну резонансну частоту рухів та послідовне включення (залучення) різних ланок тіла спортсмена у коливальний рух.

**Перспектива подальших досліджень у даному напрямку.** Дослідження рівня спеціальної витривалості студентів під час занять кікбокс аеробікою.

#### Література

1. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. (2002). Аэробика. Т. 1: Теория и методика. Федерация аэробики, Москва.
2. Масенко, Л. В. (2017). «Значення впровадження комбінованої секції «оздоровча аеробіка – основи самозахисту» в контексті реформування системи освіти в Україні». Науковий часопис, 3К(84)17, С. 288–292.
3. Мунтян, В. С. (2011). «Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений». Физическое воспитание студентов. ХОНОКУ–ХГАДИ, Харьков, № 1, С. 94–98.
4. Мунтян, В. С. (2008). «Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов в единоборствах на основе учета биомеханических характеристик технических приемов». Актуальные проблемы современной биомеханики физического воспитания и спорта, С. 442–449.
5. Новопащенко, С. С. (2014). «Вплив музичного супроводу на покращення ефективності занять зі спортивних видів єдиноборств». Науковий часопис, 3К(45)14, С. 210–213.
6. Озолин, Н. Г. (2003). Настольная книга тренера: наука побеждать. ООО Астрель, Москва.
7. Редько, Т. М. (2017). «Моделювання рухової підготовленості студенток педагогічних спеціальностей під час занять з аеробіки». Молодий вчений, № 7 (47), С.154–157.
8. Романенко, В. В. (2010). Модельные характеристики технической и физической подготовленности тазквондистов на этапе начальной подготовки. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. ХГАФК, Харьков.
9. Сосина, В. Ю., Фабиан, Э. М. (1990). Ритмическая гимнастика. Рад. шк., Киев.
10. Hayakawa, Y., Miki, H., Takada, K. and Tanaka, K. (2000). Effects of music on mood during bench stepping performance. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 307-314.
11. Karageorghis, C. I., Priest, D.L., Williams, L.S., Hirani, R.M., Lannon, K.M., and Bates, B.J. (2010). Ergogenic and psychological effects of synchronous music during circuit-type exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 551-559.
12. Linda Rae Chape (2005). Coaching cheerleading successfully, *Human Kinetics*, USA.
13. Loo Fung Chiat, Loo Fung Ying, Chua Yan Piaw (2013). Perception of Congruence between Music and Movement in a Rhythmic Gymnastics Routine. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(11), 259-268.
14. Loo, F.C. & Loo, F.Y. (2013). The Perception of Musical Phrasing in Correlation to Movements in Sports Routines. *World Applied Sciences Journal*, 25(4), 592-599.
15. MacRitchie, J., Buck, B. & Bailey, N.J. (2013). Inferring Musical Structure through Bodily Gesture, *Musicae Scientiae*, 17(1), 86-108.
16. Punduk Z. (2016). Physical and mental fitness through aerobics. *Jurnal Aerobics Fitness*, 1, e107.
17. Stephen H. Boutcher (1990). Aerobic Fitness: Measurement and Issues. *Journal of sport and exercise psychology*, 12, 3, P. 235-247.
18. Wei Z. (2016). Experimental study on aerobics teaching model based on cognitive flexibility theory. *J. Aerobics Fitness*, 1, 102.

**Нестеренко Т.М.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

*Ефективність формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій у сфері формування здоров'язбережувальної діяльності, активності засобів масової інформації у пропаганді здорового способу життя, впровадження інноваційних освітніх програм і тренінгів, зорієнтованих на формування життєвих навичок майбутніх фахівців, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я. Обов'язковим є проведення відповідної державної політики щодо здоров'язбереження.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна діяльність, рухова активність, студенти, гуманітарні спеціальності.