

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ПІДГОТОВКИ
КІКБОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ РІЗНИХ СТИЛІВ
ЗМАГАЛЬНОГО ДІЯЛЬНОСТІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Фіярський Віталій Васильович

Керівник: **Чистякова Марина Олександрівна**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Рецензенти: **Скавронський Олександр Павлович**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....	7
1.1. Специфіка змагальної та тренувальної діяльності кікбоксингу	7
1.2. Сучасні підходи до системи спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах	17
1.3. Особливості підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах (на прикладі кікбоксингу) .	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ РІЗНИХ СТИЛІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	31
3.1. Узагальнення основних підходів до урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу в їхній підготовці	31
3.2. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки.....	44
3.3. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів різних стилів на етапі спеціалізованої базової підготовки	58
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Підготовка спортсменів з кікбоксингу становить собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізична, технічна, тактична, психологічна та інші) перебувають у складній взаємодії. Кожен із цих компонентів повинен розв'язувати індивідуальну сукупність завдань на різних етапах багаторічної підготовки [3; 25].

Загальне підвищення рівня спортивної майстерності та реалізація мети багаторічного удосконалення є першочерговими для досягнення спортсменами високої кваліфікації результатів у змаганнях найвищого рівня. Одержати це можливо лиш за умови злагодженої тренувальної та змагальної діяльності на кожному етапі багаторічної підготовки та дотримання єдиної стратегії підготовки [39].

За твердженнями науковців галузі спорту підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язано не тільки з упровадженням у тренувальний процес ефективних засобів й методів підготовки, але і використанням різних підходів для підвищення рівня спортивної майстерності [17]. Пошук резервів у структурі та змісті підготовки, вже починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки, можливий за допомогою одного з найбільш вагомих чинників – урахування індивідуальних особливостей спортсменів [42].

Використанню індивідуального підходу в тренувальному процесі спортсменів-єдиноборців було присвячено значну кількість наукових праць [24]. Його значення в забезпеченні результативності змагальної діяльності висвітлено в дослідженнях з боксу Ю. Б. Нікіфорова, Є. В. Калмикова, також частково з кікбоксингу у працях – П. А. Орла, М. Ю. Степанова, І. Деркаченка.

Відомо, що ступінь значущості різних чинників результативності змагальної діяльності та підготовленості спортсменів у єдиноборствах є відмінним на різних етапах. Серед значущих на етапі спеціалізованої базової підготовки фахівці виокремлюють спеціальну фізичну підготовленість [10].

Більшість зазначених наукових та методичних праць фахівці виконали до зміни правил змагань [25]. Це актуалізувало наукові пошуки щодо аналізу змагальної діяльності кікбоксерів та чинників забезпечення її результативності, зокрема удосконалення провідних проявів спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів для ефективною реалізації техніко-тактичної майстерності, тобто стилю ведення змагальної діяльності.

Індивідуалізацію різних стилів досліджено в низці наукових робіт. Зокрема, глибокий і всебічний аналіз факторів, які визначають індивідуальну манеру бою, здійснив А. В. Дмитрієв [11]. У дисертаційній роботі В. В. Клещова [12] розглянуто формування індивідуально-типових манер ведення бою в кікбоксингу. Науковець М. Ю. Степанов розглядав індивідуалізацію передзмагальної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на основі стильових відмінностей.

Індивідуальна схильність до темпу, характер змагальної діяльності ускладнюють вимоги до спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів. При такому підході процес формування необхідного рівня фізичної підготовки повинен ґрунтуватися на обліку змісту техніко-тактичних дій спортсменів.

Зазначене вказує на наявне протиріччя між потребою удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та відсутністю урахування в цьому процесі різних стилів змагальної діяльності, що формує актуальне науково-практичне завдання нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – спеціальна фізична підготовка кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах.

Предмет дослідження – засоби і методи підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності в кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження – підвищити рівень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний та світовий досвід організації контролю в спорті та визначити проблемне поле реалізації контролю в багаторічній системі підготовки спортсменів, що спеціалізуються у командних ігрових видах спорту.
2. Здійснити порівняльну характеристику систем контролю у провідних країнах світу.
3. Обґрунтувати підхід та розробити концепцію формування системи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення.
4. Обґрунтувати та систематизувати критерії, тести і розробити уніфіковану систему оцінки, що використовують в процесі контролю в командних ігрових видах спорту відповідно до етапів багаторічного вдосконалення та факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); опитування (анкетування – вивчено загальні підходи до удосконалення підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей (стилів)); аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в кікбоксингу); педагогічне спостереження (виявлено ефективні показники змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів та встановлення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки); педагогічний експеримент (перевірено ефективність програми підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності); методи математичної статистики (використано для опрацювання емпіричних результатів на етапі спеціалізованої базової підготовки).

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності, з'ясовано загальні підходи до урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в кікбоксингу. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи тренерів та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 72 основного тексту. Робота містить 2 таблиці і 18 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

1.1 Специфіка змагальної та тренувальної діяльності кікбоксингу

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що кікбоксинг – є одним із видів спортивно-бойових, ударних єдиноборств [6]. Змагальну діяльність в спортивних єдиноборствах розподіляють за такими напрямками: поєдинок з реальним супротивником (поєдинки за правилами лайт-, семі-, фул-контакту, лоу-кіку, орієнталу); сольні композиції зі зброєю і без (комплекс вправ, які імітують двобій); самозахист, так званий «селф-діфенс» (елементи рукопашного бою, спрямовані на протидію супротивнику зі зброєю і без неї) [15].

Упродовж останніх років розвиток спортивних єдиноборств (кікбоксинг і бокс) активно розвивається і вивчається, а також є одними із популярних видів спорту. Про це свідчать ряд фундаментальних публікацій, які вийшли за останні роки [35]. За даними О. С. Скірти [11], результати досліджень спортивних поєдинків характеризуються високою напруженістю, значними психічними, фізичними і емоційними стресами, вирівнюванням майстерності провідних спортсменів. Також, це свідчить про те, що разом із цим зростає роль техніко-тактичної підготовленості єдиноборців [6]. В спортивних єдиноборствах використовують традиційні методи для вдосконалення технічної майстерності спортсменів (боксерів і кікбоксерів), які спрямовані на відпрацювання базових технічних прийомів [20], підвищення рівня фізичної підготовленості боксерів [28], але не зважаючи на зазначене, недостатньо враховувались при цьому індивідуальні психофізіологічні особливості єдиноборців [19]. Таким чином, дослідження різних видів підготовки в спортивних єдиноборствах підтверджують високий залежність результатів змагальної діяльності від рівня техніко-тактичної

підготовленості спортсменів де ключовим аспектом є підвищення ефективності виконання даних дій в поєдинку [13; 31].

За останній період в спортивних єдиноборствах значно скорочується кількість техніко-тактичних дій [33], що використовуються спортсменами для досягнення максимальної результативності у спортивному поєдинку. Для досягнення перемоги спортсмен повинен мати кращі швидкісно-силові якості, бути напористим і агресивним при виконанні техніко-тактичних дій, ефективність яких залежить від здібностей спортсмена оцінювати ситуацію, яка виникла в ході виконання рухів і вносити при виконанні прийомів необхідні зміни. Це дає змогу досягнути запланованого результату. Тому спортсмен повинен виконувати не тільки атакуючі дії, але і за мінімальний час оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення [21]. За даними спеціалістів [16], які стверджують, що техніко-тактичні дії, які використовують єдиноборці у ході спортивного поєдинку є проявом їхньої фізичної, тактичної, психічної і теоретичної підготовленості.

У спортивних єдиноборства, спортсмен, який атакує, і не входить в повний захват з суперником намагається зберігати певну дистанцію, ударом руки або ноги збити з ніг і досягти перемоги над противником [18].

У спортивних єдиноборства класифікують техніко-тактичні дії за тією особливістю, яка саме покладена в основу, наскільки вона важлива для оцінки техніки і для її застосування [33].

За даними автора О. С. Сирти [11], враховуючи особливості змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг), а саме те, що очки нараховуються тільки за нанесений удар, всю техніку розподіляють на три групи: вихідні положення (кулака, стійки, дистанції), основні дії (удари), допоміжні дії (переміщення, захисти).

У дослідженнях науковців [17] описано циклічність переходів при проведенні поєдинків, від нападу до захисту, класифікацію змісту засобів. Так усі техніко-тактичні дії розподіляють на такі основні групи: техніко-тактичні засоби нападу, техніко-тактичні засоби захисту, техніко-тактичні засоби, що використовуються у нападі та захисті. В спортивних єдиноборствах до техніко-

тактичних дій, які застосовують у нападі та захисті в боксі, відносять а саме: стійки; переміщення; фінти.

Науковець О. С. Скірта [15] зазначає, що в спортивних єдиноборствах, техніко-тактичні дії є основними засобами ведення спортивного поєдинку, і поділяє їх на такі групи: техніко-тактичні дії в нападі (удари руками, ногами і колінами, підсікання) і техніко-тактичні дії в захисті (прийоми захисту від ударів і підсікань). У свою чергу, з точки зору теорії функціональних систем П.К. Анохіна [4] вони не є монохронними та складаються зі стадії аналізу, прийняття рішення, виконання і корекції виконаної дії. Дані дії можуть бути підготовчі, або ситуативні, спрямовані на здійснення обраної тактики і на її перебудову [31; 33]

У своїх роботах Е.В. Калмиков [75] описує рівень технічної майстерності боксера, який визначається широким набором варіантів ударів. Оскільки, основним засобом для досягнення перемоги є удари, які були ефективними і дійшли до мети (згідно існуючих правил) наведемо його характеристику. Удар – це складна рухова дія, в якій приймають участь м'язи ніг, тулуба і рук, у вигляді сполучення взаємодії окремих ланок тіла, що включаються в роботу в визначеній послідовності. Сукупна діяльність ланок тіла в ударному русі представляє собою висхідну хвилю зусиль при послідовному включенні м'язів. Означена послідовність включення дозволяє безперервно і плавно нарощувати швидкість кожної наступної ланки, тобто швидкість руху нарощується від опорних до дистальних ланок тіла.

Необхідно зазначити, що більшість фахівців із зародженням і становленням кікбоксингу використовували іноземні терміни [9]. Найбільш популярними серед них та такими, які мають інтернаціональне значення в нанесенні ударів і підсікань є «джеб» – прямий удар ближньою до противника рукою; «панч» – прямий удар дальньою від противника рукою; «хук» – боковий удар рукою; «бекфіст» – удар тильною стороною кулака, він частіше виконується з розворотом на 360° (розкручуючий удар); «аперкот» – удар рукою знизу; «фронт кік» – прямий удар ногою; «сайд кік» – боковий удар ногою; «раундхауз кік» – напівкруговий удар ногою; «хук-кік» – зворотній напівкруговий удар ногою; «бек-кік» – задній

прямий удар ногою; «екс-кік» – рублячий удар ногою зверху; «футсвіпс» – підсічка; «джампінг-кік» – удар ногою в стрибку; «лоу-кік» – низький напівкруговий удар ногою (наноситься по зовнішній або внутрішній поверхні стегон суперника).

Також О. С. Скірта [21] описав різноманітність кікбоксингу щодо арсеналу засобів техніки та тактики. Це для системи підготовки спричинило різноманітність термінів, які використовуються в теорії і практиці цього виду спорту. У змагальній діяльності використовуються такі терміни як удар і захист, де визначається характер взаємодія між супротивниками в поєдинку. У спортивних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг) є 12 основних ударів; за видом розрізняють: прямий, знизу, боковий; рукою що б'є: лівою, правою; і цілю: голова, тулуб, в яку спрямовується удар. Зазначені ознаки визначають і термінологію ударів, наприклад «прямий удар лівою в голову», «удар знизу лівого в тулуб», «боковий удар правою в голову» і тощо [10].

У науково-методичній літературі описано удари руками та ногами з розвороту, в стрибку, також виявлена тенденція блокування під час нанесення ударів супротивником, використання удару рукою з розворотом («бекфіст»), який є травмонебезпечним [15]. Тому при позначенні удару додається вказівка на особливості його нанесення: «з розворотом», «в стрибку». Наприклад, задній прямий удар правою ногою з розворотом в тулуб, напівкруговий удар лівою ногою в голову; розворотом в стрибку [14].

Науковець Воликов В.А. [27] розробив систему класифікації бойових позицій і розділив на такі: типова позиція, захисна позиція (крауч). Даний класифікатор ударів руками в боксі на думку науковця Дмитрієва А.В. [3 8] має такий вигляд: прямий удар лівою в голову і в тулуб, прямий удар лівою в тулуб з ухилом, прямий удар правою в голову і в тулуб, короткий прямий правою в тулуб, свінг лівою в голову і в тулуб, свінг лівою в тулуб з ухилом, свінг правою в голову і в тулуб, хук лівою в голову і в тулуб, хук правою в голову і втулуб, аперкот лівою в голову і в тулуб, аперкот правою в голову і в тулуб [27].

Багатьма експертами була описана класифікація і систематика ударів: за спрямованістю рухів до супротивника, удари можуть бути з фронту – прямі та знизу, і з флангу – бокові [18]. Так, О. С. Скірта [11], нарахував такі види ударів: прямий удар лівою в голову, прямий удар правою в голову, прямий удар лівою в тулуб, прямий удар правою в тулуб, боковий удар лівою в голову, боковий удар правою в голову, боковий удар лівою в тулуб, боковий удар правою в тулуб, удар знизу лівою в голову, удар знизу правою в голову, удар знизу лівою в тулуб, удар знизу правою в тулуб.

За класифікацією з підручника «Теорія і методика боксу» під загальною редакцією Є.В. Калмикова [25] існують наступні види ударів руками: прямі удари (ближньою і дальньою рукою); бокові (прямі) удари, що відрізняються від прямих ударів кінематичною зміною положення плечової всі атакуючого, відносно плечової всі противника, тобто виконуються паралельно власній плечовій всі (ніби продовжуючи її); удари збоку (ближньою і дальньою рукою); кругові удари (ближньою і дальньою рукою), що наносяться круговим рухом дещо зігнутою у лікті рукою з великою амплітудою; удари знизу (ближньою і дальньою рукою).

Іншим дослідником, В.А. Єгановим [31] була розроблена та описана класифікація базового техніко-тактичного арсеналу в кікбоксингу:

- удари руками – прямий удар, боковий удар, удар знизу (які виконуються передньою і задньою рукою в голову і в тулуб з місця, з кроком, у стрибку); удар навідліг з розворотом (задньою рукою в голову з місця і в стрибку);

- удари ногами – прямий удар, удар в сторону, боковий удар, удар ковзаючи: передньою і задньою ногою в голову, тулуб і вздовж стегна з місця, і в ковзанні, удар зверху: передньою ногою і задньою ногою в голову з місця і в ковзанні, удар назад з розворотом: задньою ногою в тулуб з місця і у стрибку, удар навідліг з розворотом: задньою ногою в голову з місця і в стрибку;

- підсікання – підсікання підйомом стопи: передньою ногою з місця і з кроком, підсікання внутрішньої сторони стопи: передньою ногою з місця і з кроком, підсікання «високий хвіст»: з розворотом задньої ноги з місця.

На думку фахівця О. С. Скирти [10] у кікбоксінгу, найбільшу ефективність у змагальному поєдинку мають удари поєднані у комбінації (особливо двох-ударні комбінації «голова-тулуб», «тулуб-голова», «голова- стегно»).

Науковці, вважають що в спортивних єдиноборствах класифікують удари, як за траєкторією руху, так і за урахуванням сили, швидкості і влучності на: балістичні удари, які відрізняються високими показниками сили і швидкості, але не завжди досягають мети, небалістичні удари, які характеризуються тим, що в них досягається максимальний силовий ефект з високою точністю, але при цьому швидкість ударного руху набагато нижче, ніж при балістичних; акцентовані удари (універсальний тип ударних рухів), що характеризуються проявом максимальних показників сили, швидкості і влучності; тактичні удари, характеризуються найвищими показниками влучності і швидкості, при цьому силовий компонент дуже низький [45].

Фахівець О. С. Скирта [11] вказує, що захист в ударних видах єдиноборств – важливий розділ підготовки спортсменів. Так само, П. Ю. Галкін [28] виділяє в боксі три класи прийомів захисту: захист за допомогою рук (підставки, відбиви); захист пересуванням; захисти рухом тулуба. Найбільш «швидкими» і простими у виконанні з них є прийоми захисту за допомогою рук.

Науковець І.П. Дегтярьов [15] розробив класифікацію техніки боксу, куди увійшли два рівнозначних розділи: техніка нападу і техніка захисту. Техніку захисту автор поділяє на два класи – стійки, переміщення та захисти проти ударів правою і лівою рукою. Використовуючи метод формального перебору допустимих можливостей за ознаками кожного рівня класифікації, можна отримати повний каталог варіантів оборони, що має істотне значення для навчально-тренувального процесу .

Також у своїх дослідженнях О. С. Скирта [51], описав вибір способів захисту в бою, які залежать від дистанції. Перебуваючи в тій чи іншій дистанції, спортсмен вибирає різні раціональні захисні прийоми [26]:

-захисти за допомогою рук, які спрямовані на нейтралізацію ударних взаємодій – використовуються контрудари, підставки, відбиви, блоки;

- захисти за допомогою тулуба, які спрямовані на усунення взаємодій з супротивником, використовуються ухил, відхилення, пірнання;

- захисти за допомогою ніг, які спрямовані на усунення контакту з супротивником, шляхом відходу і розриву дистанції (її збільшення).

Дослідник А.О. Акопян [2] виділив захисні техніко-тактичні дії за допомогою: долонь, передпліччя, ліктів, плечей, гомілки і стопи; і розрізняє такі види захистів: захисти проти ударів суперника до їх початку, які є випереджувальними і складаються з ряду дій, що перешкоджають супернику провести початок удару;

- захисти на початку удару суперника. Ці захисні дії слідують у відповідь на перші рухи суперника, який проводить удар;

- захисти при розвитку удару суперника. Вони застосовуються під час успішного початку проведення дії суперником;

- комбіновані захисти (застосовується декілька видів захистів одночасно);

- універсальні захисти (від одного і того ж удару застосовуються захисти з різних класифікаційних груп).

Отже, техніко-тактичні дії які виконуються в змагальній діяльності, проводять ефективні удари, атаки і захисні дії, визначають високий рівень підготовки спортсмена, і складаються із захисних дій за допомогою рук, ніг і корпусу, а також певного захисту, яке поєднається в різних варіантах вищезгаданих захисних прийомах від ударів руками та ногами.

За даними В.І. Філімонова [16], вдосконалення техніко-тактичної майстерності, де визначається рівень ступеню володіння технічним арсеналом нападу і захисту, а також вмінням раціонально і ефективно використовувати його в умовах поединку, у відповідності із поставленими тактичними задачами (тобто рівнем техніко-тактичної підготовленості спортсмена) в спортивних єдиноборствах (кікбоксінгу і боксі) здійснюється в різних напрямках. Серед них наступні: в аспекті особливостей побудови тренувального процесу загалом (вибір засобів і методів тренування і відновлення тощо); в аспекті вдосконалення особистої майстерності спортсмена під час ведення спортивної боротьби

(передбачає індивідуалізацію комбінацій, що використовуються в поєдинку, особливостей техніки і тактики). З психологічної точки зору, під техніко-тактичною майстерністю єдиноборців (боксера, кікбоксера) треба розуміти сторону свідомості спортсмена, в якій віддзеркалюється високий рівень володіння технічними прийомами в умовах змагального поєдинку [16].

Як стверджують дослідники, рівень техніко-тактичної підготовленості характеризують показники технічної і тактичної майстерності єдиноборців [24].

У своєму дослідженні В. Кашевко [77], описує техніко-тактичну підготовленість, яка є вирішальним фактором в спортивних досягненнях єдиноборців. Ним застосоване поняття техніко-тактична дія як основний засіб ведення боротьби. Подальше підвищення ефективності тренувального процесу у боротьбі ним значною мірою пов'язане з вдосконаленням системи навчання юних борців техніко-тактичним діям. Успішність реалізації основних рухових дій в бойовому поєдинку передбачає володіння різними прийомами стратегії і тактики поведінки протягом усієї сутички і всього турніру в цілому. У технічній підготовці борця провідну роль відіграють атакуючі дії і умови реалізації конкретних динамічних ситуацій в певних положеннях сутички. Аналіз спортивної діяльності показав, що питання удосконалення техніко- тактичних дій необхідно розглядати з позиції конкретної динамічної ситуації, створюючи певні з них залежно від техніко-тактичних дій атакуючого.

Науковець Скирта О. С. [11] зазначає, що на етапі спеціалізованої базової підготовки вдосконалюються в основному вузлові (ключові) компоненти тактичної майстерності. Основний обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і змагального періоду. На першому етапі підготовчого періоду вдосконалюються лише окремі компоненти тактики. Основне місце тактичної підготовки займає на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань. Рівень технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності. Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його

відпрацювання та використання в змагальній діяльності обумовлені рівнем технічної майстерності спортсмена, розвитком його рухових якостей, можливостями найважливіших функціональних систем, морально-вольової та психологічної підготовленістю. Тому процес тактичної підготовки можна розглядати, як свого роду, об'єднуючий початок по відношенню до інших складових спортивної майстерності. Автор, Л. П. Матвеев [13] запропонував систему вправ і методичних підходів становлення спортивної тактики, яка включає наступне: створення полегшуючих умов при освоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коригуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів); створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод); дотримання тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за сигналом або у зв'язку з різкою зміною ситуації; необхідність реалізації оптимальної тактичної схеми при роботі в умовах значного і постійно прогресуючого стомлення [11].

За ознаками закономірності розвитку спортивної форми [12; 35], тренувальний цикл розподіляють на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Дані періоди відрізняються між собою завданнями, співвідношеннями видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних впливів. Межі між періодами мають умовний характер. Вони змінюються за своїм змістом і поступово переходить в інший, що зумовлює необхідність поступової зміни тренувальних навантажень.

Науковець В. Шандригось [14], стверджує, що при плануванні на даному етапі засобів технічної підготовки потрібно враховувати методичні умови, які є необхідними для удосконалення техніки прийомів боротьби; засоби технічної підготовки, які повинні бути взаємопов'язані із засобами інших видів підготовки (фізичної, тактичної, психологічної, інтелектуальної), а також забезпечити успішну роботу над удосконаленням інших сторін підготовленості борців.

За даними авторів Ю.М. Бичкова, Д.А. Тишлера [20] одними з основних форм проведення тренувальних занять із вдосконалення техніки в єдиноборствах на етапі спеціалізованої базової підготовки є робота з партнером, робота з протиборюючим партнером, з метою адаптації до перешкод, а також типових просторово-тимчасовим умов взаємодій з супротивником.

Особливими характеристиками таких видів підготовки як теоретична, фізична, технічна та психологічна в кікбоксінгу, як своєрідному інтегрованому виді єдиноборств є специфічні цілі, завдання пов'язані з особливостями тактики та стратегією цього виду спорту в сучасних умовах. Це свідчить про те, наявний безпосередній вплив на організацію та методіку навчання і тренування у порівнянні з іншими видами спортивних єдиноборств [7; 10].

У навчальній програмі з кікбоксінгу WPKA для ДЮСШ на етапі спеціалізованої базової підготовки збільшується змагальна практика та обсяг тактичної, психологічної, інтегральної підготовки. На цьому ж етапі в подальшому запропоноване вдосконалення технічної майстерності на ближній і середній дистанції. Поглиблене вивчення техніки основного розділу кікбоксінгу. Опанування техніки інших (суміжних) розділів кікбоксінгу. Мінімальна кількість навчальних годин на тиждень на етапі спеціалізованої базової підготовки на першому році навчання – 24 години, другому – 26, а на третьому – 28 [15].

Важливим компонентом річної підготовки для спортсменів є те, що вона будується на основі самостійних структурних компонентів, де певні елементи об'єднанні загальним педагогічним завданням – досягнення стану максимальної готовності єдиноборців до головних стартів року [26].

Важливе місце серед засобів спеціальної підготовки займають спеціально-підготовчі вправи. Дані вправи досить різноманітні, які дозволяють розвивати необхідні спеціальні фізичні якості і здібності (техніка прийомів і дій, швидкісні і швидкісно-силові якості під час виконання ударів, серій, комбінацій), а також використовуються вправи на розтягування – «стрейчінг», вправи які включаються в розминку, і в заключну частину тренування для відновлення організму спортсменів [3; 8].

У навчально-тренувальному процесі застосування вправ для вдосконалення техніко-тактичної підготовки з партнером і проведення умовних боїв необхідно, для розвитку спеціальних техніко-тактичних навиків. У тренувальному процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності єдиноборців з партнером застосовують широкий спектр змінних умов: 1) виконання ударів з максимальною силою та жорсткістю; 2) зі зміною партнерів різної вагової категорії; 3) зі зміною партнерів різних стилів змагальної діяльності (дає можливість більш ефективно вдосконалювати спеціальні дії, комбінації, прийоми, як технічного так і тактичного характеру).

Також вправи, які несуть більш умовний характер, вони слугують ефективним перехідним засобом, як за спрямованістю, так і за ступенем впливу на організм спортсмена. У тренувальному процесі в меншій мірі застосовують вправ змагального характеру, що пов'язано з високою руховою інтенсивністю, здебільшого – відбувається чергування між вправами з вдосконалення техніко-тактичних дій з партнером і змагальною практикою

Отже, у спортивних єдиноборствах, на етапі спеціалізованої базової підготовки збільшується обсяг тренувального часу, спрямованого на поглиблене вивчення і вдосконалення техніки і тактики спортсменів.

1.2. Особливості підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (принципи)

Сучасний рівень розвитку спорту висуває високі вимоги до пошуку більш ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу, а також доцільному використанню їх в ньому [17; 25].

Спортивна підготовка кікбоксерів як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення спортсмена, оволодіння систематизованими знаннями даного виду спорту. Спортивна підготовка в кікбоксингу – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання учнів у ДЮСШ. Основною функцією в кікбоксингу є змагальна

діяльність, де властиве гостре суперництво, чітка регламентація взаємодії суперників, уніфікація змагальних дій, умов і способів оцінки їх досягнення [15].

Процес підготовки висококваліфікованих спортсменів єдиноборців є тривалим, який складається зі складних і багатоструктурних елементів. За даними В. М. Платонова [27], на етапах багаторічної підготовки відсутні суворо фіксовані терміни, які залежать від таких факторів: специфіка виду спорту, обрана спеціалізація, вік спортсмена і особливості організації тренувального процесу.

Структура спеціальної фізичної підготовки як складний і багатофакторний процес розглядався багатьма фахівцями та в різних видах спорту [10; 16].

У спортивних єдиноборствах навчально-тренувальний процес направлений на вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Для спортсменів-єдиноборців, на етапі спеціалізованої базової підготовки повинна переважати спеціальна фізична підготовка, яка необхідна для наступних етапів підготовки .

Провідним фахівцем В. М. Платоновим вказується, що цьому етапі потрібно забезпечити передумови для реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі. Також серед завдань цього етапу створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, сприяння формуванню стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завданням все таки розглядається забезпечення досконалого та варіативного володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Передумовами для цього є набуття спортсменами необхідного рівня фізичних (в першу чергу, спеціальних) та вольових якостей, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту [28]. Фізичну підготовку прийнято поділяти на такі види [7]:

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям "фізична підготовка" користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання по відношенню до трудової, військової, спортивної та іншої діяльності.

Загальна фізична підготовка – це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту. Засобами ОФП є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні та рухливі ігри, лижний спорт, велоїзда, вправи з обтяженнями та ін.), Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Зі ЗФП пов'язано досягнення фізичної досконалості - рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивної, військової, професійної та іншої діяльності.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

У спортивній підготовці єдиноборців особливою характеристикою виступає поглиблена спеціалізація, яка залежить від здібностей спортсмена і зачіпає всі сторони підготовки, а також визначає вибір засобів, методів, рівнів тренувального та змагального навантаження [14; 36].

У науково-методичній та спеціальній літературі описано про важливість підвищення рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості, а також, про велику роль спеціальних швидкісно-силових якостей витривалості та спеціальної витривалості в подальшому підвищенні ефективності технічної майстерності спортсменів [39]. Автори, В. М. Фаворитов, О. М. Дьомін, С. В. Желєнков, О. А. Сідоренко [14], вважають, що швидкісно-силові якості та спеціальна підготовка для єдиноборців (боксер, кікбоксер) є важливою і не викликає сумнівів, оскільки вдосконалення рівня техніко- тактичної майстерності базується на високому рівні їхньої фізичної підготовленості. У спортивній підготовці потрібно застосовувати концентроване поглиблене тренування швидкісно-силової спрямованості та спеціальної витривалості, тому що в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів-єдиноборців повинна відбутися певна стабілізація рівня загальної та спеціальної підготовленості. До того ж,

постійно підтримувати високий рівень швидкісно-силових якостей упродовж усього періоду змагання є неможливим [30]. Оскільки процес планування підготовки передбачає участь у змаганнях, то він повинен мати також період відпочинку після граничних за обсягом тренувальних навантажень. Отже, в тренувальному процесі, одним із основних принципів є цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки та спеціальної витривалості на етапах спеціальної підготовки єдиноборців [14].

Також, у науково-методичній та спеціальній літературі описано провідні рухові здібності єдиноборців (бокс, кікбоксинг), які характеризуються їх комплексними проявами, і мають яскраво виражену спрямованість на швидкісно-силові якості та спеціальну витривалість спортсменів [94].

До швидкісно-силових якостей належить швидкісна сила і вибухова сила. Швидкісна сила характеризується окрім іншого неграничним напруженням м'язів, що проє у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, та не досягає граничної величини. А вибухова відображає здатність людини під час виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в найкоротший час [8].

Аналіз змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах дає змогу стверджувати, що основним чинником, який сприяє максимально високому спортивному результату є рівень спеціальної фізичної підготовленості, а саме – рівень розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості [35]. Витривалість – це можливість людини протистояти втомі шляхом вольових зусиль в умовах рухової діяльності. Виділяють такі види витривалості [25]: загальна витривалість – це можливість протистояти втомі в умовах неспецифічної рухової діяльності, в якому функціонує весь м'язовий апарат (ходьба, біг, плавання) тощо. Вона характеризується тим, що сприяє покращенню результатів в усіх інших видах рухової діяльності, де необхідна витривалість. Спеціальна витривалість – це можливість протистояти втомі в конкретному виді спорту. В спортивній науці розрізняють окремі аспекти витривалості представників різних спортивних спеціалізацій, наприклад гімнаста, борця, боксера.

У змагальній діяльності різні стилі ведення поєдинку потребують дещо різного комплексу проявів фізичних якостей і техніко-тактичних дій (захистів, атак, контратак при виконанні ударних дій в бою) [47].

Проте дотепер дослідження, які розкривають зміст та структуру спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціальної базової підготовки є обмежені.

Відзначимо, що також до структури спеціальної підготовленості єдиноборців багато фахівців відносять психомоторні процеси, або психомоторику. Це об'єктивне сприйняття людиною усіх форм психічного відображення дійсності, починаючи із відчуття й закінчуючи складними формами інтелектуальної активності [16]. Сучасними науковими дослідженнями експериментально доведено, що психофізіологічний аналіз рухів спортсменів завжди походить від тої мети, яка досягається за рахунок цих рухів. Тобто одним і тим-самим рухом можна виконувати різні дії, для досягнення різних цілей, а одна й та сама ціль може бути досягнута різними рухами. Важливою підструктурою у сфері психомоторики людини є багаточисельні види сенсомоторних реакцій. У свою чергу до класу сенсомоторних реакцій входять їх різновиди, такі як: проста сенсомоторна реакція, складна сенсомоторна реакція та сенсомоторна координація. При цьому у кожній з цих реакцій можливо виділити три фази: 1) сенсорний момент реакції – процеси виявлення стимулу; 2) центральний момент реакції – процеси переробки сприйнятої інформації, іноді із розрізненням, упізнаванням, оцінкою та вибором тих чи інших стимулів; 3) моторний момент реакції – процеси, які визначають початок руху [16].

На думку науковця М. П. Савчина [42], важливим компонентом переносимості тренувальних навантажень в процесі становлення спортивної форми в єдиноборствах є стан їхньої сенсомоторики. Так автор, описує що для визначення стану психічної сфери в єдиноборствах в практиці розроблено численну систему тестів. У наших дослідженнях використані тести з визначення точності шести видів реакції антиципації.

Автори вважають, що дослідження реакцій спортсмена є одним із простих і точних методів дослідження підготовленості єдиноборців. Так, автор описує, що основою вивчення є те, що коливання часу рухової реакції впливає на точність та динаміку різних показників підготовленості спортсменів [12].

Автори, Бабаян К. Л., Родионов А. В., Киприч С. В. та інші вказують про те, що показники сенсомоторного реагування є психологічними проявами сили і рівноваги нервових процесів. Дослідження сенсомоторної реакції проводились у спортивних єдиноборствах багатьома авторами [24].

Автори стверджують, що антиципуюча реакція є специфічною для видів спорту єдиноборців, тому що вона має свої особливості. Так дані автори, вважають, що в якості специфічної реакції для єдиноборців рекомендується використовувати реакцію на рухомий об'єкт (РРО) [33].

У науково-методичній літературі фахівці [11] стверджують, що в міру наростання тренуваності відбувається зменшення латентного часу рухової реакції. При цьому час складної реакції зменшується більш виражено, ніж простої реакції. Це свідчить про те, що, найбільший вплив на реакцію на рухомий об'єкт мають: 1) чинник термінової інформації; 2) час експозиції; 3) чинник просторової віддаленості. Крім того, автори стверджують, що окремим чинником, що негативно впливає є "стрес-чинник". Проведено дослідження [21] в яких вивчено динаміку показників рівня креатинфосфатної працездатності, розвиток швидкісний- силових якостей і ефективності дій боксера в бою, а також розроблялися модельні характеристики різних сторін підготовленості боксерів. Основна увага була приділена вивченню психічної і фізичної сфери спортсменів.

Науковці М. О. Худадов, О. П. Фролов [11] відзначають, що рухова реакція є більш специфічною для видів спорту, які пов'язані з єдиноборствами. Як специфічну реакцію для єдиноборців вони виділяють реакцію на рухомий об'єкт. У інших дослідженнях також підтверджено, що дані індивідуальних значень точності РРО можуть стати одним із показників рівня спеціальної підготовленості боксерів.

Фахівець В. В. Латишенко [39] стверджує, що усі позитивні зміни швидкості простого реагування можуть стати критерієм оптимального стану спортсмена. На думку автора, якщо дані зміни позитивні, тоді швидкість простого реагування поєднується з поліпшенням точності реакції антиципацій. Якщо даних змін не відбулося, то мова йде про передстартове збудження, неадекватний ступінь психоемоційного стану спортсмена.

У сфері психомоторики важливим елементом є багаточисельні види сенсомоторних реакцій, а саме: проста сенсомоторна реакція; складна сенсомоторна реакція та сенсомоторна координація [40]. Проте, ми вважаємо, що проста сенсомоторна реакція меншою мірою відображає специфічність вимог до підготовленості спортсменів у кікбоксингу.

Здійснений нами пошук теоретичних даних вказує, що швидкість рухів є важливим психофізіологічним чинником підвищення ефективності та загалом реалізації спеціальної фізичної підготовленост в техніко-тактичних діях спортсменів-єдиноборців (сила та точність удару боксера і кікбоксера, точність уколу у фехтуванні). Це зумовлено вимогами різних моментів змагальної діяльності, зокрема початком атаки або контратаки, яка повинна відповідати своєчасності дії [30]. Також як стверджують автори, вона дає можливість спортсмену передбачити дії суперника, а також утримувати (змінювати) «критичну» відстань, при якій необхідно атакувати або захищатись [13].

1.3 Формування системи контролю в спорті в ретроспективі та на сучасному етапі

Східні єдиноборства, на сучасному етапі активно розвиваються в різних країнах світу. Практика східних єдиноборств втілює оздоровчий, спортивний та прикладний напрямки, які формуються зі спеціальних навчальних програм для систематичного застосування різними верствами населення [1; 37].

Спортивний напрямок багатьох єдиноборств дає можливість реалізувати набуту майстерність у змагальній діяльності, що передбачає виборювання нагород

різного рівня та прославлення країни, міста, спортивного клубу або школи, себе тощо. Проте, на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалювання, обґрунтованих професором В. М. Платоновим [26] необхідно дотримуватись теоретичних розробок, що зазначають оптимальні умови прояву функціональних характеристик, розвиток рухових якостей, особливості нервової системи тощо.

На сучасному етапі розвитку спорту, який висуває високі вимоги до різних сторін підготовленості єдиноборців на всіх етапах багаторічної підготовки основна увага приділялась вдосконаленню спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним із головних чинників для досягнення максимального результату в змагальній діяльності цих спортсменів [32; 34].

Спеціалісти, акцентують свою увагу на таких основних завданнях етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних єдиноборствах:

- індивідуалізація та диференціація засобів та методів спортивного тренування;
- розробка нових підходів для підвищення ефективності тренувального процесу [32];
- орієнтація тренувального процесу на подальшу максимальну реалізацію потенціалу спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності [34];
- широке застосування засобів, які дозволяють максимально підвищити потенціал організму єдиноборця не застосовуючи великого обсягу роботи, який наближений за характером до змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах [32; 34];
- систематична робота над удосконаленням спортивної техніки [6].

На думку фахівців [32; 34], в процесі підготовки єдиноборців необхідно максимально підвищити рівень функціонування різних систем організму, які забезпечують високий рівень спеціальної та змагальної підготовленості. У навчально-тренувальному процесі це передбачає розвиток таких рухових якостей як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, а також можливості до проявів їх різновидів в змагальній діяльності. Високі показники загальної фізичної підготовленості є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних

якостей для удосконалення таких сторін підготовленості: технічної, тактичної і психічної.

Різноманітні аспекти єдиноборств висвітлені у ряді публікацій фахівців [7; 38]. Науковці приділяли велику увагу етапу спеціалізованої базової підготовки [32; 34]. Вказується на потребі широкого застосування засобів, які дозволяють максимально підвищити потенціал організму єдиноборця не застосовуючи надмірного збільшення обсягу роботи наближеного за характером до змагальної діяльності.

Науковці стверджують [30], що аналіз змагальної діяльності єдиноборців (зокрема кікбоксерів) дає підстави виокремити провідні якості в структурі спеціальної фізичної підготовки. Вони є підставою для ефективної реалізації техніко-тактичних дій. Це такі фізичні якості як швидкість, сила та спеціальна витривалість. Дані якості найчастіше визначають результативність змагальної діяльності кікбоксерів.

В умовах поєдинку в спортивних єдиноборствах застосовують різноманітні технічні дії захисту, атак, контратак. Від арсеналу своєчасно застосовуваних технічних дій, опираючись на розвиток певних фізичних якостей залежить кінцевий результат поєдинку [4].

Зазначене свідчить, що на етапі спеціалізованої базової підготовки зміст спеціальної фізичної підготовки спортсменів має неконкретизоване представлення та відбувається з переважною спрямованістю на розвиток швидко-силових якостей, силової витривалості та спеціальної витривалості.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та джерельної бази інформації інтернет. Використання зазначеного методу пов'язане із накопиченням значного масиву інформації з загального напрямку обраної проблематики дослідження. У межах проведеного аналізу вивчено 224 джерела наукової та методичної літератури. Вивчались праці провідних фахівців галузі серед них наукові статті, автореферати дисертацій та їхній текст, монографії, та інші види джерел інформації. Виявлено загалом достатньо детальне висвітлені різні аспекти методології наукових досліджень.

Можна стверджувати про розкриття низки важливих для розв'язання нашого науково-практичного завдання аспектів. Певна кількість досліджень та наукової інформації присвячена таким напрямкам:

- системі підготовки спортсменів [18];
- інтерпретації та обґрунтуванню підходів до підготовки спортсменів в єдиноборствах [5];
- індивідуалізації та диференціації підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах [1; 3; 8];
- реалізаційним аспектам контролю різних сторін підготовленості спортсменів у спортивних єдиноборствах;
- засобам та методам підготовки (за різними сторонами) спортсменів у спортивних єдиноборствах;
- структурі та змісту тренувального процесу у різних часових межах;
- проблемам спеціальної фізичної підготовки представників спортивних єдиноборств [15].

- структури та змісту змагальної діяльності та особливостям системи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах та зокрема кікбоксингу тощо.

Загалом до списку літератури було включено 224 джерела, з них 35 виконаних латиницею.

На підставі використання зазначеного методу дослідження було підтверджено необхідність розв'язання актуального науково-практичного завдання удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у кікбоксингу на основі урахування особливостей ведення ними змагальної діяльності. Власне особливості ведення змагальної діяльності нами розглядаються як сукупність результативних техніко-тактичних дій спортсмена, реалізація яких утворює певний стиль ведення поєдинку [14, 21, 27, 54, 83]. Зазначене наукове завдання спричинене наявністю протиріччя між потребою удосконалення ефективності та результативності підготовленості спортсменів у наявних умовах навчально-тренувального процесу (визначаються обмеженням екстенсивного та інтенсивного нарощування навантажень) та можливістю індивідуалізовано-диференційованого розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів у кікбоксингу починаючи уже з етапу спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз документальних матеріалів був застосований для отримання об'єктивної інформації за допомогою стандартизованих способів передачі та збереження інформації. Аналізуванню були піддані плани підготовки, та навчальна програма з кікбоксингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (2022 р.).

- Плани підготовки у річному макроциклі кваліфікованих кікбоксерів, які були залучені до навчально-тренувального процесу у спортивних клубах «Фастерс» та «Муай Тай» м. Львова. Цей вид документів належав: за способом фіксування інформації до рукописних, за типом авторства до особистих, за статусом до неофіційних, за способом отримання до природних, за ступенем близькості до емпіричного матеріалу до первинних. Аналізувалися плани

навчально-тренувальних занять у різних структурних утвореннях (мікро-, мезо- та макроцикл) впродовж річного циклу підготовки. Це змістовно частково відображено у характеристиці програм спеціальної фізичної підготовки для кваліфікованих кікбоксерів контрольної та експериментальної груп. Вивчення цього типу документу передбачало встановлення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень за різними сторонами підготовки, зміст засобів застосовуваних для удосконалення фізичних якостей кваліфікованих кікбоксерів;

- Навчальна програма з кікбоксингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Особливості цього документа дали підстави віднести його типологічними ознаками до таких видів: друкований (спосіб фіксування інформації), суспільний (тип авторства), офіційний (за статусом), природний (за способом отримання), первинний (за ступенем близькості до емпіричного матеріалу).

Соціологічні методи дослідження. Зазначений метод був використаний у формі опитування через анкетування з метою отримання інформації з окремих складових індивідуалізації та диференціації підготовки кваліфікованих кікбоксерів, як основної проблематики дослідження. З цією метою було розроблено певний блок питань, зміст яких стосувався ставлення респондентів до окремих напрямів удосконалення системи підготовки кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки. При укладанні запитань анонімного опитувальника ми намагалися враховувати сучасні вимоги методології наукових досліджень.

Для відповідей респондентів було запропоновано 6 запитань.

До опитування було залучено 81 респонденти. До їх числа було входили кваліфіковані спортсмени (зі званням Майстри спорту України та вище) та їхні тренери зі спортивних єдиноборств (здебільшого кікбоксинг та бокс). Воно мало на меті доповнити дані аналізу наукової та методичної літератури. Опитування проводилося на змаганнях із різних спортивних єдиноборств та переважно на тих самих змагальних стартах, де здійснювався підбір відеоматеріалів для педагогічного спостереження.

Проведене анкетування було таким: вибіркоче (опитували не усю генеральна сукупність спортсменів, а лише ту частину, яка виявила взяти участь в опитуванні); особисте (передбачало безпосередній контакт з респондентом); індивідуальне (було виконане за можливості спортсменів у поза змагальний час); роздаткове (особисто передавали респондентам бланки опитування); анонімне (не передбачало потребу зазначення особистих даних).

Педагогічне спостереження. Використання зазначеного методу дало можливість отримати об'єктивну інформацію на кількох рівнях.

Одним з основних об'єктів у педагогічному спостереженні було обрано змагальна діяльність кікбоксерів різного рівня кваліфікації. Змагальна діяльність аналізувалася на етапах підготовки до вищих досягнень для спортсменів, які мали звання майстра спорту України та Майстра спорту України міжнародного класу (відповідно 8 та 2 особи). Ці дані вважалися нами еталонними для спортсменів, що були на етапі спеціалізованої базової підготовки. Власне у подальшому ми провели співставлення та порівняння структури та змісту техніко-тактичних дій цих двох груп кваліфікованих спортсменів. Підґрунтям для цього були думки багатьох фахівців зі спортивних єдиноборств [14; 15], які взували на наявність прямої залежності між арсеналом техніко-тактичних дій та показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Педагогічний експеримент як метод вивчення об'єкта за допомогою цілеспрямованого впливу на нього зі створенням спеціальних умов використано для визначення ефективності програми підвищення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в кікбоксингу з урахуванням особливостей ведення ними змагальної діяльності.

2.2 Організація дослідження

Завдання дослідження вирішували у три взаємопов'язані етапи.

На першому етапі (жовтень-листопад 2022 року) було здійснено пошук та аналізу наукової інформації в джерелах наукової та методичної літератури й мережі Інтернет, що дало змогу обґрунтувати тему, а саме конкретизувати мету та завдання дослідження, визначити об'єкт та предмет дослідження. Здійснено збір, систематизацію та аналіз літературних джерел, присвячених як питанням самої методології проведення досліджень, так і різним аспектам індивідуалізації підготовки кваліфікованих спортсменів, в тому числі, і спеціальної фізичної підготовки. У контексті досліджуваної тематики особливий інтерес представляли публікації, в яких, в тій чи іншій мірі, були порушені питання: форм організації спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів не тільки в річному макроциклі їх підготовки, а й в тренувальних циклах іншої тривалості; специфічності змагальної діяльності кікбоксерів різного стилю змагальної діяльності, а також індивідуальних особливостей (стилів) їх спеціальної фізичної підготовки; шляхів оптимізації процесу підготовки кікбоксерів; індивідуалізації процесу спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів. Систематизовано розділи роботи «теоретико-методичні аспекти фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах» та «Методи та організація досліджень».

На другому етапі (листопад 2022 – травень 2023 року) було проведено основну частину педагогічного експерименту із використанням програм спеціальної фізичної підготовки для спортсменів контрольної та експериментальної груп. Проведено повторне тестування рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Здійснено порівняння вихідних та кінцевих даних за результатами педагогічного експерименту кікбоксерів контрольної та експериментальної груп.

На третьому етапі (липень – жовтень 2023 року) проведено математичну обробку результатів та зроблено порівняльний аналіз даних за результатами формувального педагогічного експерименту. Даний етап дослідження мав експериментальний характер і передбачав підвищення рівень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.

Узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали дипломну роботу магістра.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ РІЗНИХ СТИЛІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1 Узагальнення основних підходів до урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу в їхній підготовці

Для з'ясування певних узагальнених підходів практиків до проблематики урахування індивідуальних стилів спортсменів, зокрема з кікбоксингу, нами було проведене опитування.

Перше запитання стосувалося того часу (етапу) з якого варто було б розпочинати цілеспрямований процес урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів у кікбоксингу (рис. 3.1). До варіантів відповідей було запропоновано чотири: етап початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. Ми не включали до варіантів відповідей на це запитання етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

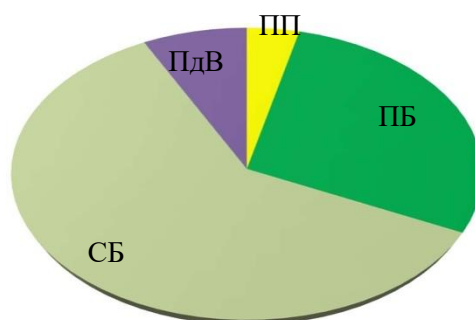


Рис. 3.1. Ставлення респондентів щодо етапу початку цілеспрямованого урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів у кікбоксингу:

ПП – етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап спеціалізованої базової підготовки; ПдВД – етап підготовки до вищих досягнень.

За отриманими результатами можемо спостерігати виражену перевагу думок респондентів щодо найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати цілеспрямоване урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів у кікбоксингу на стороні етапу спеціалізованої базової підготовки. За цей варіант відповіді висловилося 61% респондентів.

На другому місці вказано етап попередньої базової підготовки (28%). Дещо неочікуваним для нас був результат, згідно якого окремі спортсмени та тренери пропонували розпочинати врахування індивідуальних особливостей (стилів) на етапі початкової підготовки.

Наявна незначна частина респондентів, які зазначили про необхідність початку цілеспрямованого урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів лише на етапі підготовки до вищих досягнень (7%).

Виявлене дало нам підстави зробити ряд узагальнень. Першочергово нами підтверджено у системі підготовки спортсменів у кікбоксингу думки значної кількості фахівців, які рекомендують починати індивідуалізацію підготовки спортсменів власне з етапу спеціалізованої базової підготовки [18]. Це може бути реалізоване за допомогою індивідуалізації навчально-тренувального процесу, зокрема тих сторін, які є результативно визначальними [18].

Щодо етапу попередньої базової підготовки у науковій та методичній літературі ми зустрічали ряд наукових праць пов'язаних із початком урахування індивідуальних особливостей спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Здебільшого науковці рекомендують враховувати індивідуальні особливості (стилі) спортсменів на етапі попередньої базової підготовки не в процесі власне індивідуалізації, а при диференціації навчально- тренувальних навантажень.

Респонденти, що надали перевагу варіанту відповіді – етап підготовки до вищих досягнень, керувалися тим, що на цьому етапі суттєво зростає важливість індивідуальних проявів в техніці та манері ведення поєдинку.

Невід'ємними складовими, на їхнє переконання, з яким ми погоджуємося є показники підготовленості та змагальної діяльності.

У другому питанні анкети ми намагалися з'ясувати ті сторони підготовки, при реалізації яких у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу, повинні були б максимально враховані їхні індивідуальні особливості (стилі) спортсменів. Ураховуючи складність постановки питання та відповіді на нього одним пунктом, ми запропонували обрати до трьох варіантів відповідей (за потреби) (рис. 3.2.) [8].

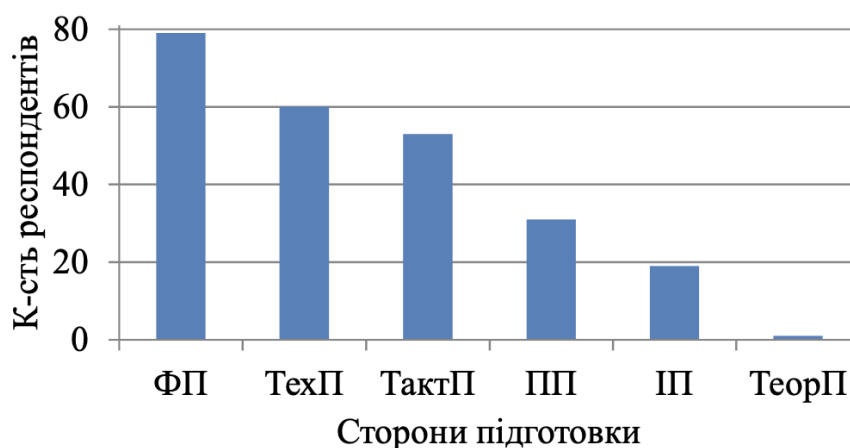


Рис. 3.2. Ставлення респондентів щодо пріоритетності сторін підготовки, які повинні максимально враховувати індивідуальні особливості (стилі) спортсменів у кікбоксингу:

ФП – фізична підготовка; ТехП – технічна підготовка; ТактП – тактична підготовка; ПП – психологічна підготовка; ІІ – інтегральна підготовка; ТеорП – теоретична підготовка.

Опираючись на результати відповідей можемо констатувати, що майже усі респонденти, як один зі своїх варіантів відповідей зазначили необхідність урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів з кікбоксингу у фізичній підготовці (97,53% опитаних). Можна стверджувати, що на другому місці рейтингу з незначними відхиленнями опинилися ще два види підготовки. Так на потребу урахування індивідуальних особливостей спортсменів у технічній та тактичній підготовці вказали 74,07 та 65,43% респондентів відповідно. З певним відставанням серед відповідей респондентів опинилися варіанти щодо потреби урахування таких показників у психологічній (38,27%) та інтегральній

(23,46% опитаних респондентів відповідно). Лише один з респондентів, в одному зі своїх варіантів відповідей вказав на потребу врахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів з кікбоксингу в процесі теоретичної підготовки, що становило лише 1,23%.

Таким чином, ми отримали певне підтвердження нашим попереднім припущенням щодо потреби максимального врахування індивідуальних особливостей спортсменів з кікбоксингу саме в фізичній підготовці. Зрозуміло, що це положення може стосуватися виключно спеціальної фізичної підготовки. Адже загальна фізична підготовка здійснюється для гармонійного та пропорційного розвитку фізичних якостей, які не мають безпосереднього впливу на результативність змагальної діяльності в тому чи іншому виді спорту [15], зокрема кікбоксингу.

Наступне запитання стосувалося потреби визначення для системи підготовки спортсменів у кікбоксингу пріоритетних етапів для акцентування на індивідуальних особливостях (стилів) в безпосередньому навчально-тренувальному процесі (рис. 3.3.).

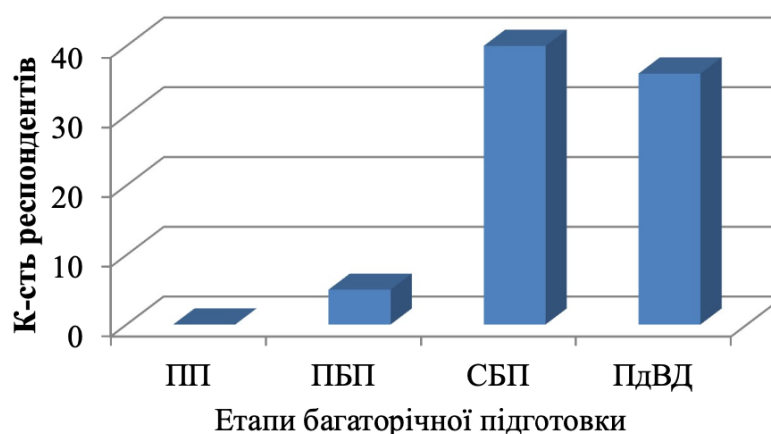


Рис. 3.3. Розподіл ставлення респондентів щодо етапів, на яких найбільш важливе врахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів у кікбоксингу в удосконаленні їхньої підготовленості:

ПП – етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап спеціалізованої базової підготовки; ПдВД – етап підготовки до вищих досягнень.

Під час проходження спортсменом підготовки на різних етапах низка фахівців вказують на необхідність дотримання (за часовими межами) сенситивних періодів. На думку респондентів, такими періодами для максимальної ефективності урахування індивідуальних особливостей (стилів) кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу є два етапи. Це етап спеціалізованої базової підготовки та етап підготовки до вищих досягнень. Суттєвої переваги, за результатами розподілу відповідей респондентів не має, а незначна перевага на стороні етапі спеціалізованої базової підготовки (49,38% та 44,44% з опитних респондентів). Однак виявлена частин респондентів, які визначають важливість якісного процесу індивідуалізації уже на етапі попередньої базової підготовки [34].

Чергове запитання мало складну структуру побудови. Респондентам необхідно було зазначити на яких етапах і яким чином застосовується індивідуальний підбір засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу (табл. 3.1.). Серед варіантів, які відображають ґрунтовність врахування індивідуального підходу для того чи іншого етапу підготовки запропоновано такі: не застосовую, рідко, часто, майже завжди.

Згідно відповідей респондентів можемо спостерігати чітку закономірність зростання уваги до індивідуалізації навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу від початкових до наступних етапів системи багаторічної підготовки.

Фактично на подальших етапах (підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей) сумнівів щодо урахування індивідуальних особливостей (стилів) кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу не виникає.

Таблиця 3.1 – Розподіл відповідей респондентів щодо запитання зі застосування індивідуального підбору засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу

Етап багаторічної підготовки	Варіанти відповіді			
	не застосовую	рідко	часто	майже завжди
Початкової підготовки	76,54	23,46	–	–
Попередньої базової підготовки	4,94	53,09	41,98	–
Спеціалізованої базової підготовки	–	8,64	55,56	35,80
Підготовки до вищих досягнень	–	–	39,51	60,49
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	–	–	19,75	80,25

Усі респонденти наголошують на використанні індивідуального підбору засобів та методів підготовки. При цьому кількість респондентів, що майже завжди застосовують такий підбір зростає з 60,49 (на етапі підготовки до вищих досягнень) до 80,25% (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей) від кількості опитаних респондентів. Таке збільшення відбувається за рахунок пропорційного зменшення кількості респондентів, що зазначили відповідь «часто».

Ми вирішили з'ясувати певну пріоритетність індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів, які рекомендуються респондентами до урахування при підготовці кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу на різних етапах багаторічної підготовки (табл. 3.2.).

При формуванні бланку опитування ми включили до варіантів відповідей найбільш розповсюджені чинники індивідуалізації, що зустрічаються в науковій

та методичній літературі з різних видів спорту [15]. Також був передбачений пункт для власного варіанту відповіді.

Таблиця 3.2 – Ранг індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів, які рекомендуються респондентами до урахування при підготовці кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу на різних етапах багаторічної підготовки

Чинники для урахування	Етапи багаторічної підготовки				
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД	МРІМ
показники підготовленості	5	1	1	2	2
показники змагальної діяльності	5	4	2	1	1
фізичний розвиток	1	2	5	8	8
соціальний статус	4	5	4	5	4
вік	2	6	6	4	5
мотивація	3	3	3	3	3
інше:					
стан здоров'я	–	7	6	6	6
клімат в сім'ї	–	–	6	7	7

Примітки: ПП – етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап спеціалізованої базової підготовки; ПдВД – етап підготовки до вищих досягнень; МРІМ – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На етапі початкової підготовки пріоритети респонденти ставлять на об'єктивно обумовлених чинниках. Перші місця рейтингу надані наявному фізичному розвитку та віку початку занять. Ми вважаємо, що у цьому випадку також йдеться про рівень відповідності «паспортного» та «біологічного» віку спортсмена, який розпочав тренувальну діяльність з кікбоксингу. Цим двом чинникам поступаються мотивація та соціальний статус спортсмена. Знову ж тут йдеться не стільки про соціальний статус самого спортсмена, скільки про благополуччя його сім'ї.

Останні місця надані показникам підготовленості та змагальної діяльності. Ми погоджуємося з цими думками, а також маємо підтвердження зі сторони

фундаментальних наукових праць [13], що на цьому етапі ці два показники не можуть бути визначальними. Якщо говорити про підготовленість, то вона повинна лише починати формуватися, а участь у змаганнях на цьому етапі взагалі повинна бути обмеженої пріоритетами мотиваційного та загально зміцнюючого характеру [27]. У варіанті з власною відповіддю не було відображено жодних пропозицій.

Беручи за основу рейтинг отриманий на етапі початкової підготовки, розглянемо динаміку та зміни пріоритетів на кожному з наступних етапів підготовки. Для першого за рангом чинника на етапі початкової підготовки в подальшому ситуація значно змінилася. Для «фізичного розвитку» вже починаючи з етапу попередньої базової підготовки й далі значущість урахування в навчально-тренувальному процесі, за твердженнями більшості респондентів знижується. Спочатку в групі чинників він опускається на друге рейтингове місце, на етапі спеціалізованої базової підготовки різке падіння до п'ятого місця, а на двох наступних послідовних етапах узагалі займає останнє місце в складі чинників, які пропонуються для урахування при індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Виявлена ситуація вказує на важливість показників фізичного розвитку виключно для початку занять видом спорту. Пропонування цього чинника, скоріш за все, пов'язане з тим, що при приході в спортивну секцію з кікбоксингу фізично обдарованих дітей, варто розглянути питання їх переведення до більш сильнішої за рівнем підготовки групи. Це збереже мотивацію дитини до занять кікбоксингом та вкаже на віддалену мету тренувань.

На подальших двох етапах (попередньої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень) цей чинник респонденти позначили загалом на шостому місці. І в подальшому він займав четверте (етап підготовки до вищих досягнень) та п'яте (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей) місце.

Цікавим для нас виявилися результати щодо потреби урахування чинника мотивації спортсменів при проведенні індивідуалізації навчально-тренувальної діяльності. На усіх етапах багаторічної підготовки, за результатами опитування рецензентів він займає третє рангове місце.

Відомо, що кожен етап багаторічної підготовки може мати відмінні компоненти мотивації. На початкових це вподобання та «мода», на більш пізніх – власна самореалізація, престиж тощо. Важливим результатом цього є виявлена потреба в акцентуванні уваги на кожному етапі на індивідуальну мотивацію спортсмена, що допоможе підвищити результативність, сприяти підтриманню її чи навіть вберегти спортсмена від завершення спортивної діяльності. Однак, цей компонент спортивної підготовки потребує дещо іншого шляху розв'язання та може стати предметом для ряду наукових досліджень в суміжній області галузей фізичної культури та спорту і психології.

Серед чинників (варіантів відповідей на питання анкети) ми зазначили соціальний статус (в широкому розумінні). За результатами відповідей респондентів виявилось, що цей чинник на окремих етапах має достатньо важливе значення. Хоча упродовж усієї багаторічної підготовки він не піднімається вище середини рейтингу, перебуває в межах 4-5 місць.

На початкових етапах соціальний статус має значення тому, що більшість спортивних секцій зі спортивних єдиноборств, у тому числі кікбоксингу перебувають на забезпеченні батьків дітей.

Два чинники індивідуалізації (показники підготовленості та змагальної діяльності) на етапі початкової підготовки зайняли останнє, 5 місце. Це дає підстави розглядати їх у взаємозв'язку й надалі. За допомогою опитування нами підтверджено наявні в науковій та методичній літературі дані [10], що на етапі початкової підготовки чинники підготовленості та результативності не є визначальними, зокрема і для процесів індивідуалізації й диференціації. Крім цього фахівці заперечують потребу реалізації цього принципу підготовки на цьому етапі [14].

Починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки власне ці два чинники для удосконалення навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів з кікбоксингу стають визначальними та займають відповідно перше та друге місце. Із підвищенням майстерності також відбувається певна ротація на користь показників змагальної діяльності.

Це є передбачуваним, адже на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей усі спортсмени досягають наближено однакового рівня підготовленості за такими сторонами як фізична, технічна, тактична, частково психічна підготовка.

Окрім стандартизованих відповідей на це питання, було передбачено варіанти респондентів. Серед респондентів було лише дві основні пропозиції щодо чинників, які потребують урахування при побудові тренувального та змагального процесів конкретного спортсмена. Одна з них це загальний стан здоров'я, друга – клімат у сім'ї. При цьому, стан здоров'я респондентами пропонується до розгляду на етап попередньої базової підготовки, а клімат в сім'ї пропонується з етапу спеціалізованої базової підготовки.

Незважаючи на це, ці чинники для індивідуалізації навчально- тренувального та змагального процесів не набрали достатньої ваги на жодному з етапів. Вони перебувають з незначними відмінностями на 6-7 місцях.

Підсумкове запитання стосувалося співвідношення стилів змагальної діяльності серед спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у кікбоксингу. Ми припустили, що опитані нами респонденти мають певний досвід участі у змаганнях та тренуваннях (в якості спортсменів та тренерів). Це дало змогу нам звернутися до них для виявлення певного суб'єктивного бачення спрямованості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на окремих етапах. Це проводилося також як доповнення для об'єктивного з'ясування приналежності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою педагогічного спостереження [18].

Залучені до нашого дослідження респонденти вказали їхнє бачення розподілу кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки. Ми завідомо не включали до варіантів етапу початкової підготовки, адже у жодному із наукових та методичних джерел не виявлено інформації щодо можливості проведення на цьому етапі індивідуалізації чи диференціації підготовки.

Таким чином, більшість кваліфікованих кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки, за твердженнями респондентів, ведуть змагальну діяльність із залученням арсеналу техніко-тактичних дій характерних для нокаутерів (54,32% з опитаних). Вони намагаються максимально продемонструвати свою перевагу в тих, чи інших діях та швидко завершити поєдинок. Це можливо лише при виконання потужних та прицільних ударів у визначені «слабкі зони» супротивника [47].

Підтвердження цього ми також знаходимо у наявності на другому місці (за твердженнями респондентів) спортсменів, яких можна охарактеризувати як

«темповик». Ведення змагальної діяльності цими спортсменами також характеризується значною динамікою атакуювальних техніко-тактичних дій виконаних руками та ногами. Проте вони не мають на меті досягнути як найшвидше переваги та достроково завершити поєдинок. За мету вони ставлять домінування в процесі поєдинку та накопичення втоми для суперника.

На думку респондентів значно поступаються за кількістю кваліфіковані кікбоксери, які використовують в своїй змагальній діяльності «ігровий» чи

«універсальний» стилі. За твердженнями респондентів вони переважають в 7-8% випадків. На нашу думку це пов'язано із складністю застосовуваних стилів ведення змагальної діяльності. Їхнє використання на цьому етапі може відбуватися або за рахунок високої техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів, або ж навпаки – при недостатньому кваліфікаційному рівні спортсменів. Тобто, не справляючись з агресивною манерою ведення поєдинку супротивником спортсмен намагається уникати, відходити та за можливості, контратакувати. Це за сукупністю наближає його до ведення в «ігровий» чи «універсальній» манері.

Проте, ми близькі до думки, що на етапі попередньої базової підготовки не варто говорити про можливість ведення поєдинку кваліфікованими кікбоксерами в «універсальній» манері. Це скоріше адаптація до суперників.

На етапі спеціалізованої базової підготовки за твердженнями респондентів співвідношення стилів змагальної діяльності, які переважають в кваліфікованих кікбоксерів зазнає певних змін.

Серед лідерів залишаються «нокаутери». Їх частку респонденти загалом оцінюють в 41,98%. Це значно менше за показник на попередньому етапі. Співвідношення «темповиків» та «ігровиків» також зазнало змін.

За рахунок зменшення кількості «темповиків» та «нокаутерів» зросла кількість «ігровиків». Це вказує на те, що спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки вже не можуть настільки швидко нарощувати свою перевагу в умовах змагальної діяльності, а отже їм потрібно використовувати не один-два провідних прийомів, а суттєво збільшувати свій арсенал техніко-тактичних дій для досягнення результату в поєдинку[15].

Відзначимо, що на цьому етапі за твердженнями респондентів, представництво «універсального» стилю ведення змагальної діяльності також не є вагомим, окрім того незначно знизилася до 4,94%. Це вказує на складність оволодіння цим стилем ведення змагальної діяльності та відповідно усією сукупністю техніко-тактичних дій. Однією з причин цього також може бути низький рівень спеціальної фізичної підготовленості, яка забезпечує ефективність дій спортсмена.

На етапі підготовки до вищих досягнень у лідерах знову відзначено «нокаутерів». Респонденти вказують, що стиль переважає в 48,15% кваліфікованих кікбоксерів на цьому етапі. Однак кваліфікованих кікбоксерів, що проводять змагальну діяльність за стильовими ознаками як «ігровики» порівняно з попереднім етапом значно менше – 11,11%. На нашу думку, це може бути спричинене кількома чинниками. Серед них природні прирости м'язової маси внаслідок завершення пубертатного періоду, різкий ріст підготовленості та змагальної практики внаслідок реалізації етапі спеціалізованої базової підготовки (попереднього) тощо [1]. На цьому етапі до певної міри більшає спортсменів, які використовують стиль «темповика». Це засвідчує наявність достатнього рівня

підготовленості в кваліфікованих кікбоксерів, що дає підстави проводити у високому темпі увесь поєдинок.

Як і на попередніх етапах, частка кваліфікованих кікбоксерів, що надають перевагу «універсальному» стилю ведення змагальної діяльності є найменшою. На етапі підготовки до вищих досягнень вона становить 6,17%, за твердженнями респондентів відповідно.

Заслуговує на увагу, отримане за результатами опитування, співвідношення домінуючих стилів змагальної діяльності серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Помітні суттєві зрушення за твердженнями респондентів щодо приросту кількості кікбоксерів, які використовують стиль «універсала» до 23,46%. При цьому кількість «нокаутерів» залишається домінуючою – 39,51%. На цьому етапі за допомогою опитування респондентів виявлено нижчі значення для стилю «ігровика» та «темповика» (14,81 та 22,22% відповідно).

Таким чином можна зробити припущення, що на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей кваліфіковані кікбоксери та їхні тренери мають усі передумови для чіткого виокремлення пріоритетного для себе стилю ведення змагальної діяльності. Найбільш популярним стилем для спортсменів все одно залишається «нокаутер». За допомогою його ефективного використання наявна можливість дострокового завершення з використанням слабких сторін, навіть стартову розгубленість тощо суперника [13].

Така пропорційність між представниками різних стилів ведення змагальної діяльності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей вказує, що формування відбувалося на попередніх етапах багаторічної підготовки. Таким чином виникає додаткове навантаження на етапи підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки щодо забезпечення відповідного рівня володіння технічними прийомами, їхнім раціональним застосуванням в умовах змагальної діяльності та беззаперечно створення рухового потенціалу за допомогою оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Підсумовуючи відповіді на останнє запитання можна констатувати, що за твердженнями респондентів, які проводять активну та тривалу діяльність в системі підготовки кікбоксерів є такі важливі узагальнення:

- кількість представників стилю ведення змагальної діяльності «нокаутер» на усіх етапах багаторічної підготовки (від попередньої базової до максимальної реалізації індивідуальних можливостей) є домінуючою;

- кількість спортсменів, які представляють стиль «універсал» на усіх етапах, окрім максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є мінімальною (4,94-7,41% кваліфікованих кікбоксерів). На останньому, за рахунок наявного високого рівня підготовленості (фізична, технічна, тактична, психічна) вона зростає до 23,46%;

- кількість кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» має певні коливання, проте загалом перебуває у межах 22,22–34,57%;

- кількість кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» не має чітких меж застосування на різних етапах багаторічної підготовки та підпорядковується різним чинникам формування, що пов'язане із закономірностями тренувальної та змагальної діяльності на тому чи іншому етапі;

- чіткість розмежування та певна пропорційність трьох основних стилів ведення змагальної діяльності («нокаутер», «ігровик», «темповик») наявна здебільшого на етапі спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

3.2 Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки

У зв'язку з виявленням направленості процесу спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді тренування спортсменів та виявлення ефективних техніко-тактичних дій кікбоксерів в змагальній діяльності. В рамках дослідження виконувався збір відеоматеріалів. Відеозаписи поєдинків

здійснювався за допомогою камери «Panasonic SDR-H280» в режимі функції «sport».

При аналізі змагальної діяльності були використані наступні показники техніко-тактичних дій: ударні дії руками та ногами в атаці (А); захисні дії, виконувані руками і ногами (ЗД); ефективність атакуювальних дій (ЕАД); ефективність зустрічних контратакуювальних дій (ЕЗКД); ефективність контратакуювальних дій (ЕВКД).

До реалізації завдань на цьому етапі дослідження було залучено кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які складають основний контингент дослідження. Та для порівняння показників проведено визначення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень (2 та вищі роки навчання).

Зіставлення показників проведено паралельно між показниками кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності, а також між показниками спортсменів цього етапу (за стилями ведення змагальної діяльності та загалом) і кікбоксерами на етапі підготовки до вищих досягнень.

При цьому різні індивідуальні особливості стилю ведення поєдинку розглядаються нами не як абсолютні категорії, а скоріше свідчать про наявне переважання того чи іншого стилю змагальної діяльності, не виключається можливість ефективного включення елементів інших стилів змагальної діяльності.

Реалізація цієї частини дослідження стикнулася з певними труднощами. При аналізуванні показників змагальної діяльності ми виявили, що чіткого розмежування серед спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень за трьома основними стилями немає. Кожен зі спортсменів володів індивідуальним набором техніко-тактичних прийомів із суттєвою варіативністю їхнього застосування в умовах змагальної діяльності.

Тому першу частину порівняльного аналізу показників техніко- тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів ми присвятили порівнянню представників різних

етапів багаторічної підготовки, а саме підготовки до вищих досягнень (10 спортсменів) та спеціалізованої базової підготовки (40 спортсменів). Обрання послідовних етапів багаторічного удосконалення пов'язане із спрямованістю нашого дослідження. Етап підготовки до вищих досягнень є наступним після спеціалізованої базової підготовки, а тому може вважатися певним орієнтиром з огляду на тренувальну та змагальну діяльність. Внаслідок цього значна частина науковців рекомендують урахувати це при плануванні навчально-тренувального процесу та участі в змаганнях різного рівня [10].

Сукупність показників залучених до педагогічного спостереження була зумовлена наявними науковими та методичними даними та особливостями змагальної діяльності в кікбоксингу [14].

Розподіл структури змагальної діяльності на кілька груп техніко- тактичних дій зумовило виокремлення кількох блоків даних. Це дії, що виконуються в нападі, захисті та контратакувальні техніко-тактичні дії.

За даними аналізу змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів двох етапів підготовки (попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки) відсутні істотні відмінності щодо співвідношення атакуювальних дій виконаних руками та ногами (рис. 3.4).

Для загалу кваліфікованих кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень характерне здебільшого виконання техніко-тактичних дій руками. Їхні частки становить орієнтовно 63- 64% від загальної кількості атакуювальних техніко-тактичних дій. Інша частка (36-37%) атакуювальних техніко-тактичних дій на цих етапах багаторічної підготовки виконується ногами.

Це дає підстави для удосконалення спеціальної фізичної підготовки залучати в обмеженому обсязі науково-методичну інформацію, що пропонована фахівцями з боксу [8; 13; 21; 26]. Однак подальша складність застосування цих знань пов'язана з необхідністю раціонального поєднання з ударною технікою ніг та потребою розвитку фізичних якостей груп м'язів, що їх забезпечують.

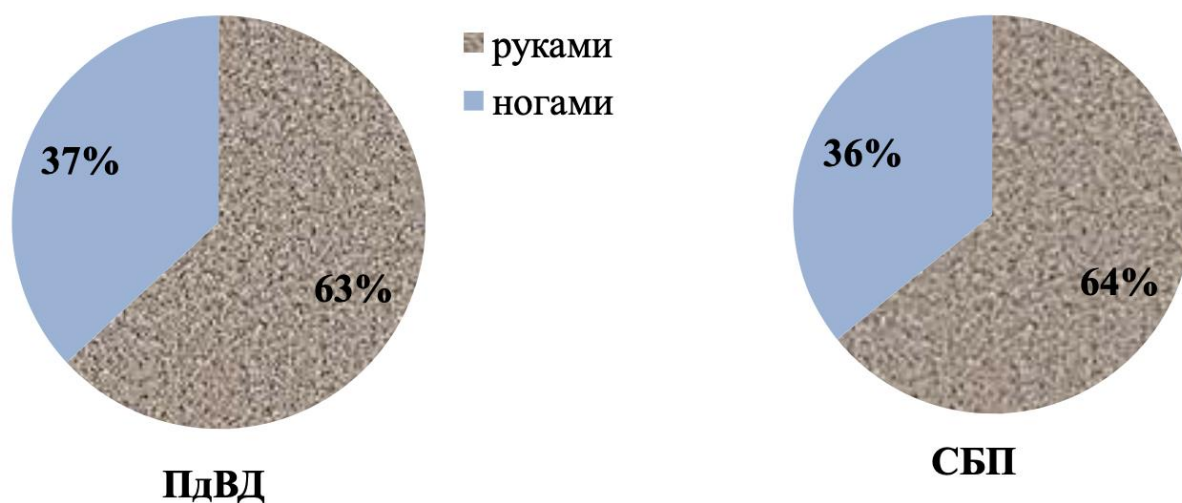


Рис. 3.4 Співвідношення атакувальних ударів руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

За абсолютними значеннями відповідні показники атакувальних техніко-тактичних дій руками становлять $44,90 \pm 2,52$ для кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень та $39,50 \pm 4,20$ для представників етапу спеціалізованої базової підготовки. Для атакувальних техніко-тактичних дій ногами середні показники за бій становлять $26,20 \pm 1,68$ для спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень та $22,00 \pm 3,75$ – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для обох видів атакувальних техніко-тактичних дій наявна достовірна перевага на користь більш досвідчених кікбоксерів ($p \leq 0,05$). Це, на наш погляд значною мірою пов'язане з вищою спеціальною підготовленістю кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Наявність високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей дає можливість спортсменам виконувати у вищій ритмо-темповій структурі техніко-тактичні дії [26].

Співвідношення захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки, на відміну від атакувальних, є дещо відмінним (рис. 3.5).

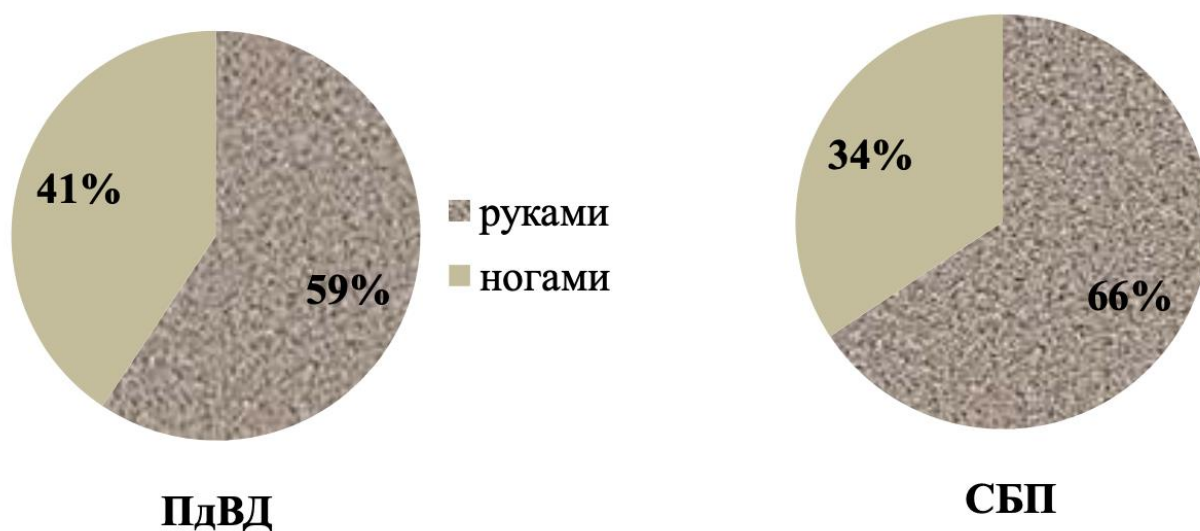


Рис. 3.5. Співвідношення захисних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

У цьому випадку ми спостерігаємо більші значення захисних техніко-тактичних дій виконаних ногами кваліфікованими кікбоксерами на етапі підготовки до вищих досягнень. Відповідно частка техніко-тактичних дій виконаних руками є меншою порівняно із відповідними показниками спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Однак за абсолютними показниками констатуємо, що кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень достовірно ($p \leq 0,01$) переважають своїх молодших колег за кількістю техніко-тактичних дій. У середньому впродовж поєдинку представники етапу підготовки до вищих досягнень виконують $34,60 \pm 1,80$ техніко-тактичні дій в захисті руками та $23,70 \pm 2,96$ таких дій ногами. При цьому кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідно виконують $28,45 \pm 4,44$ – руками та $14,85$ – захисні техніко-тактичні дії ногами.

Виявлене дає підстави говорити про більшу інтенсивність змагальної діяльності спортсменів у частині виконання захисних дій на етапі підготовки до вищих досягнень. Відмінність за абсолютними середньо груповими показниками $31,59\%$ для техніко-тактичних дій руками та $47,80\%$ – ногами.

Захист є невід'ємною результативно-значущою стороною діяльності кікбоксера під час двобою. Можна стверджувати що виконання захисних техніко-тактичних дій у кікбоксингу значною мірою пов'язані з такими проявами фізичних якостей як бистрість, сила та координаційні здібності, які зумовлені відповідно якісними психофізіологічними показниками спортсменів. Наявність більшої частки захисних техніко-тактичних дій ногами вказує,

що у більш кваліфікованих кікбоксерів наявний вищий рівень прояву підготовленості за цими компонентами. Тому при розробці програми ми орієнтувалися на потребу інтенсифікації відповідно до індивідуальних потреб (за стильовою приналежністю) кваліфікованих кікбоксерів щодо швидкісно- силової підготовленості в поєднанні з підвищеним психоемоційним навантаженням відповідно до етапу багаторічної підготовки.

Специфіка змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах визначається можливістю проведення окрім атаквальних та захисних техніко- тактичних дій ще й контратакувальних [13] (рис. 3.6).

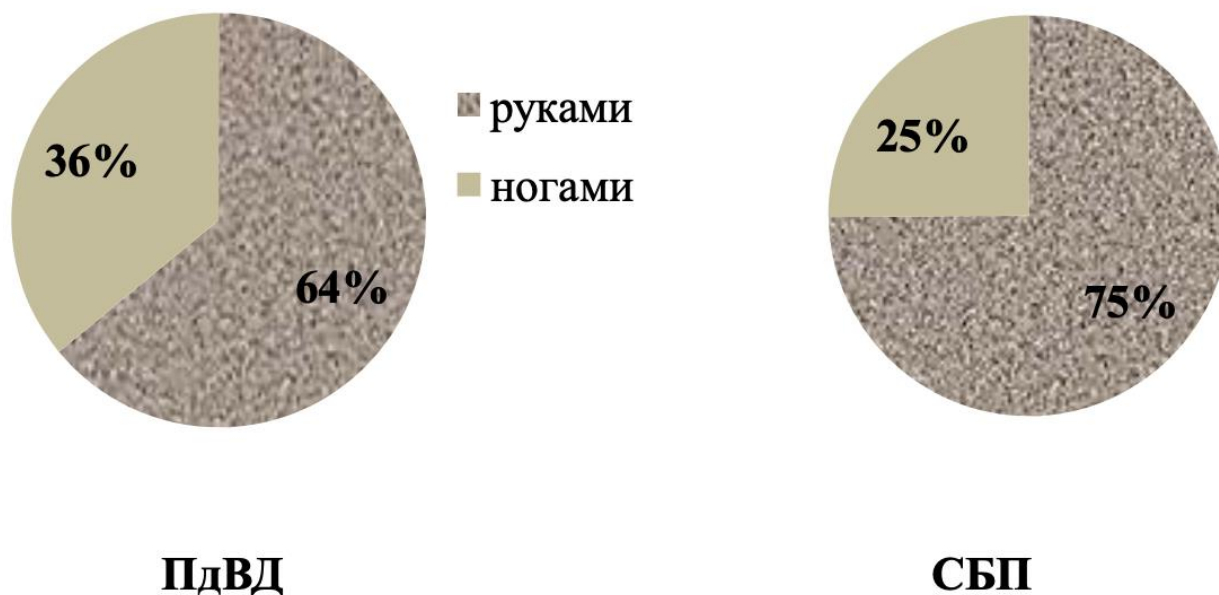


Рис. 3.6. Співвідношення контратакувальних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

Виявлене співвідношення вказує, що кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки частіше чергують в контратакувальних техніко-тактичних діях залучення прийомів руками та ногами порівняно з їхніми більш юними колегами. Це безпосередньо пов'язане з можливостями адекватно сприймати рухову активність суперника та, певною мірою, передбачати подальші дії.

При аналізуванні цих даних ми також стикнулися з ситуацією переваги за показниками техніко-тактичних дій руками ($15,30 \pm 2,36$ та $13,63 \pm 2,44$) і ногами ($8,60 \pm 2,40$ та $4,58 \pm 1,54$) на боці кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Для виконаних контратакувальних техніко-тактичних дій руками вона не набула достовірності відмінностей ($p > 0,05$; 10,91% між показниками спортсменів різних кваліфікаційних груп). Для контратакувальних техніко-тактичних дій ногами здобута достовірна перевага, що становила 46,7% ($p \leq 0,01$). Ми в черговий раз переконалися, що в підготовці кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно звертати більшу увагу на забезпечення високого рівня розвитку провідних фізичних якостей м'язів нижніх кінцівок. Це дає перевагу, за рахунок більшої маси кінцівки можна створити й більше складнощів супернику при виконанні техніко-тактичних дій різного характеру (атакувальні, захисні, контратакувальні) [15].

Підсумовуючи кількісні показники нами проведено порівняння загальної кількості техніко-тактичних дій різного спрямування, що виконувалися кваліфікованими кікбоксерами різних кваліфікаційних рівнів (етапу спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень) (рис. 3.7).

За усіма групами даних, атакуювальні, захисті та контратакувальні техніко-тактичні дії наявна суттєва перевага на користь кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

У відсотковому співвідношенні вона коливалася у межах від 13,50 до 25,73% із $p \leq 0,01-0,001$. Це засвідчує, що у змагальній діяльності кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки за невідповідного рівні спеціальної фізичної підготовленості не можуть виконувати більшого обсягу

техніко-тактичних дій спрямованих на атакувальні, захисті та контратакувальні завдання.

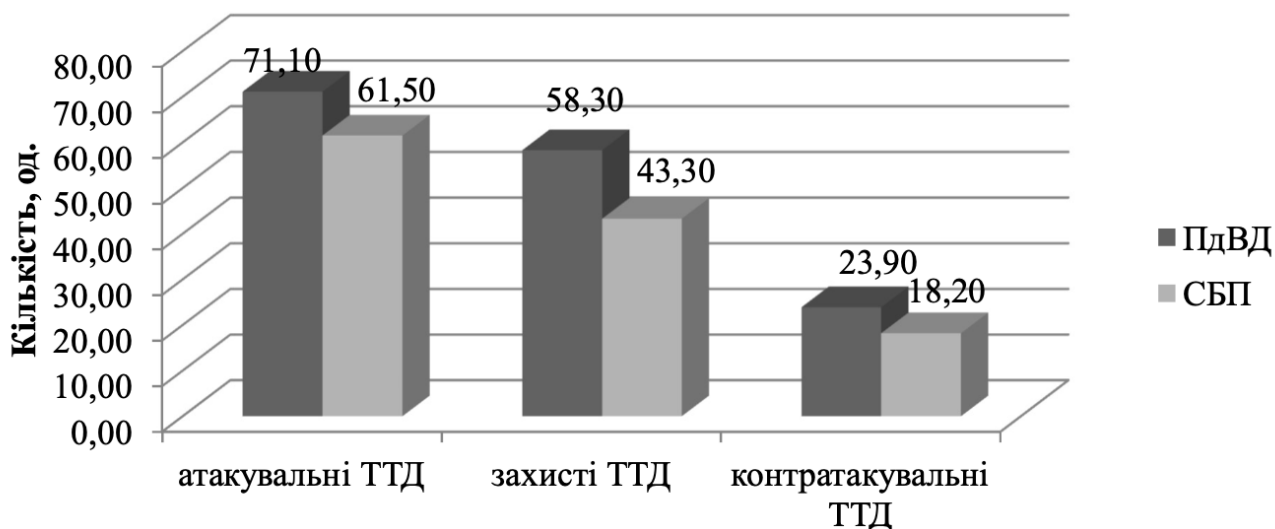


Рис. 3.7. Показники загальної кількості техніко-тактичних кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

З огляду на специфіку змагальної діяльності та на підставі даних науково-методичної літератури можна припустити, що менша кількість атакувальних техніко-тактичних дій (на 13,50% порівняно з представниками етапу підготовки до вищих досягнень) певною мірою впливає на результативність виступів спортсменів. Однак тут може спостерігатися ситуація за якої, менша кількість техніко-тактичних дій спричинена їхньою потужністю та певним вибором тактичної схеми ведення змагального поєдинку.

Дещо більше занепокоєння викликає значне відставання кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки від своїх старших колег за кількістю захисних та контратакувальних дій (25,73 та 23,85% відповідно). Це вказує на складність реагування та формування відповіді на дії суперників в умовах змагальної діяльності. Подолання цього можна вбачати загалом в підвищенні спеціальної витривалості (в кікбоксингу – швидко-силового характеру) та зокрема результативно-значущої її компоненти – стійкої ефективної реалізації психомоторних реакцій.

При аналізі показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах (спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень), які є базовими для подальшої стратегії побудови програми спеціальної фізичної підготовки, ми вирішили не зупинятися виключно на кількісних показниках та провели якісний аналіз. До нього включено з'ясування ефективності атаквальних, захисних та контратакувальних техніко-тактичних дій виконаних руками та ногами й загальної їх кількості (рис. 3.8–3.12).

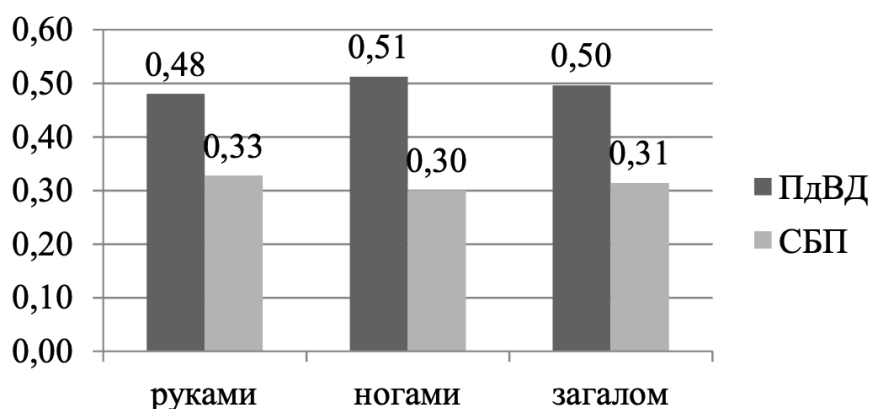


Рис. 3.8 Показники ефективності атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

При аналізуванні ефективності атаквальних дій одразу можна відмітити суттєво вищі показники ефективності за різними розділами (техніко-тактичні дії руками, ногами та узагальнений показник), $p \leq 0,01-0,001$. Спостерігаються вищі показники спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень становить на 0,15–0,21. При цьому відмінності для техніко-тактичних дій виконаних руками та виконаних ногами є несуттєвими, тобто перебувають на одному рівні за абсолютними та відносними показниками.

Це засвідчує значно вищі показники реалізації задуманих техніко- тактичних дій спортсменів. Беззаперечно, що з усієї сукупності проаналізованих ударів та визначення їхньої ефективності не всі безпосередньо були направлення на завдання вирішального удару. Серед сукупності ударів до ефективних враховано ті, які мали на меті підготовчі та оманливі для суперника дії. Наявність

ефективності при таких ударах визначається розв'язаним завданням застосування техніко-тактичної дії.

Для обох груп кваліфікованих спортсменів підрахунок проводився стандартизовано. Тому отримані результати з наявними відмінностями можуть свідчити, що кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки не в змозі вчасно зреалізувати техніко-тактичну дію. Це, опираючись на думки ряду фахівців спортивних єдиноборств може бути пов'язане з кількома чинниками для кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової:

- неадекватне сприйняття змагальної ситуації, що утворилася;
- сповільнена психомоторика внаслідок недосконалості діяльності психофізіологічних систем, що може проявлятися в тривалій обробці сигналу внаслідок подразника, тривалому пошуку ефективного варіанту прийняття рішення, сповільненому передаванні імпульсів внаслідок неналагодженості відповідних систем;
- відсутність функціональних резервів для виконання руху;
- відсутність достатньої сили та швидкості виконуваного руху, що нівелює вигідність використання техніко-тактичної дії в змагальній ситуації;
- накопичення втоми та не здатність спортсменів протистояти цьому станові тощо.

Це узгоджується із пріоритетами, що ставляться фахівцями (теоретиками та практиками) підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах. Щодо ефективності захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки ситуація має певні відмінності (рис. 3.9).

Можна спостерігати за ефективністю виконаних техніко-тактичних дій як руками, так і ногами відсутність достовірних відмінностей між спортсменами цих двох етапів багаторічної підготовки.

Звернемо увагу, що спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень закономірно переважають своїх молодших колег за загальним показником ефективності захисних техніко-тактичних дій. Проте це лише 0,01 ум.од. ($p > 0,05$).

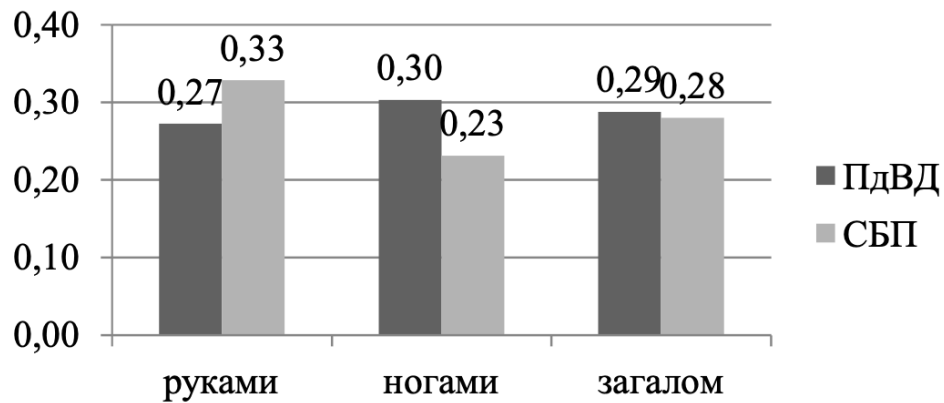


Рис. 3.9. Показники ефективності захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

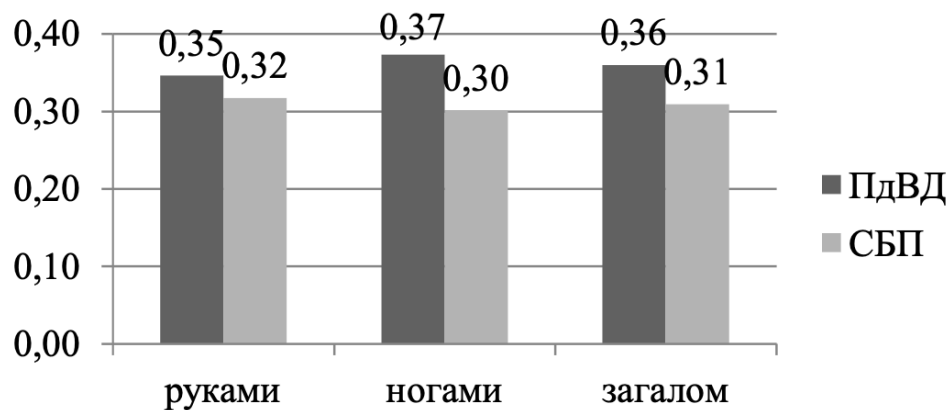
Формування загального показника ефективності відповідно включає окремі показники ефективності захисних техніко-тактичних дій руками та ногами. Встановлено, що для спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки наявні різноспрямовані тенденції. Ефективність захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виконаних руками несподівано виявилася вищою.

Проведений пошук наукової та методичної інформації не вказав нам на наявність даних, які б заперечували чи спростовували цей факт. Тому ми припускаємо, що більша ефективність захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки порівняно з їхніми більш досвідченими колегами, пов'язана з меншою загальною інтенсивністю змагальної діяльності. Тобто спортсмени встигають відреагувати на дію супротивника та відповідно виконати ту чи іншу дію захисного характеру за рахунок більшої тривалості самого руху та відрізків між окремими (серіями) ударів супротивників.

Ефективність захисних техніко-тактичних дій виконаних ногами не має таких відмінностей. Тут спостерігається передбачувана закономірність щодо вищих показників кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Це доповнює попередні дані щодо значно нижчої підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки у частині техніко-тактичних дій, що виконуються за допомогою ніг. Ми значною мірою пов'язуємо це з неготовністю нервово-м'язового апарату та нижніх кінцівок загалом до вимог змагальної діяльності.

Ще іншою виявилася ситуація при аналізуванні контратакувальних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки (рис. 3.10)



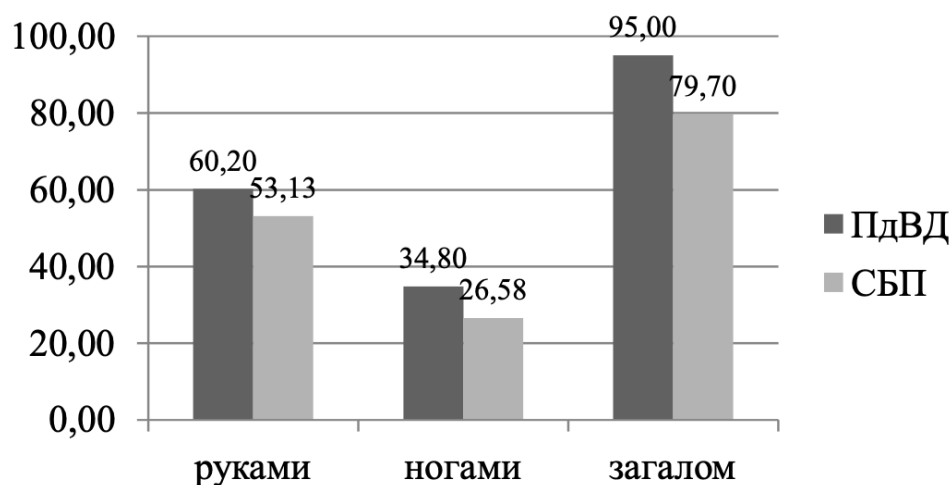
3.10. Показники ефективності контратакувальних техніко-тактичних кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

У всіх групах показників ефективності контратакувальних техніко-тактичних дій кваліфіковані кікбоксери на різних етапах багаторічної підготовки продемонстрували наближено однакові коефіцієнти ефективності ($p > 0,05$). Незначна перевага спостерігається для контратакувальних техніко-тактичних дій виконуваних руками (0,3, 8,6%) та ногами (0,7, 18,9%).

Встановлені незначні відмінності в ефективності контратакувальних техніко-тактичних діях з огляду на структуру та зміст можуть пояснюватися певною динамікою змагальної діяльності. На відміну від атакувальних, які можуть бути заплановані у межах реалізації того чи іншого тактичного варіанту, контратакувальні техніко-тактичні дії є наслідком відповіді на дії суперника. Тому їхнє тактичне планування є ускладненим. Це підтверджено найменшою

часткою таких дій для кваліфікованих кікбоксерів різних етапів багаторічної підготовки.

Підсумовуючи аналіз змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки ми провели вивчення узагальнених показників змагальної діяльності. Встановлено, що кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень виконують достовірно ($p \leq 0,01-0,001$) більше техніко-тактичних дій різного виду (атакувальні, контратакувальні, захисні) (рис. 3.11).



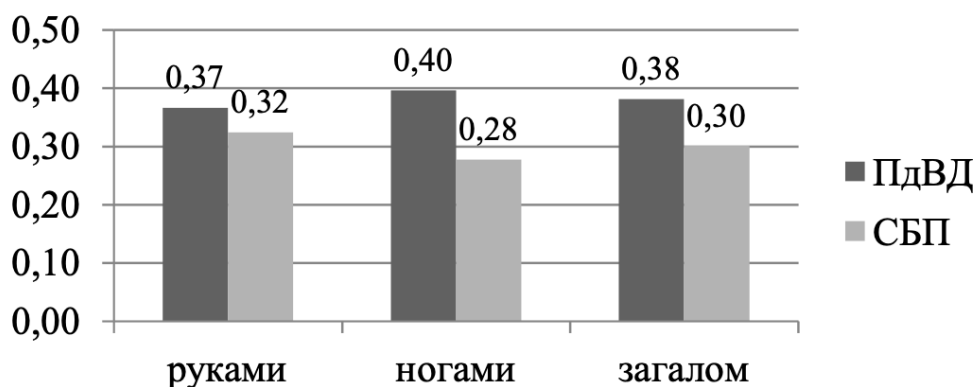
3.11. Показники загальної кількості ударів у змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

Згідно даних з опрацьованих відеоматеріалів встановлено, що спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень наносять в середньому близько $60,20 \pm 4,88$ ударів руками та менше, тобто $34,80 \pm 4,08$ ударів ногами. Різниця становить 15,20 удари, тобто 25,25%. Загальна кількість ударів упродовж усіх раундів поединку на одного спортсмена становить орієнтовно $95,00 \pm 6,26$ ударів.

Однак кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки загалом завдають менше на 15,3 удари (16,10%) в умовах змагальної діяльності, тобто $79,70 \pm 10,15$ удари. Це проє також в достовірно менших кількостях нанесених ударів за допомогою рук на 7,07 удари (12,79%) та за допомогою ніг на

12,22 удари (35,11% від показника кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень).

Це підтверджує наші припущення щодо об'єктивно відмінних рівнів підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на цих двох етапах багаторічної підготовки [10].



3.12. Показники середньої ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

Схожу ситуацію ми спостерігали за результатами визначення узагальненої ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів. Однак тут достовірна перевага представників етапу підготовки до вищих досягнень спостерігається в двох випадках – техніко-тактичних дій виконаних за допомогою ніг та загальної кількості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів. Так за показниками середньої ефективності техніко-тактичних дій виконаних руками кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень на 0,05 (13,51%, при $p \leq 0,05$) переважають своїх молодших колег. Однак найбільші показники відмінності встановлені для техніко-тактичних дій виконаних ногами 0,12 (30,00%) та загальної кількості ефективних техніко- тактичних дій 0,08 (26,7%) переваги над кваліфікованими кікбоксерами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Проведений аналіз вказав на ряд суттєвих відмінностей та недоліків у підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, вони розкриті

вище. Для їх подолання потрібно вносити певні зміни до структури та змісту тренувальної діяльності. Однак ці зміни не можуть бути однаковими для усіх спортсменів. Об'єктивним для кікбоксингу є наявність різних домінант ведення змагальної діяльності, що в окремих випадках доцільно розглядати як стиль. На думку науковців зі спортивних єдиноборств [5, 166, 176], з якими ми погоджуємося, незважаючи на розуміння кваліфікаційних відмінностей існує потреба розгляду внутрішньо групових відмінностей представників одного кваліфікаційного рівня чи етапу багаторічної підготовки з урахуванням стильових відмінностей ведення змагальної діяльності.

3.3 Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів різних стилів на етапі спеціалізованої базової підготовки

У доповнення зазначеного нами проведене зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності. Це у подальшому було використано для обґрунтування варіативності змісту програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

До цього аналізу було залучено виключно спортсменів з етапу спеціалізованої базової підготовки розподіл яких проведено за ознаками домінуючих застосовуваних техніко-тактичних дій (рис. 3.13.-3.16.).

Таким чином проаналізовано показники одинадцяти спортсменів, яких умовно можна віднести до «нокаутерів», тринадцяти – «темповиків» та шістнадцяти – «ігровиків». Для визначення об'єктивних відмінностей даних цих груп спортсменів використано непараметричні методи перевірки статистичної гіпотези.

За результатами дослідження встановлено певні відмінності у співвідношенні атакувальних техніко-тактичних кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виконаних руками та ногами для

представників різних стилів ведення змагальної діяльності. Усі представники використовують здебільшого техніко-тактичні дії руками (від 61,27 до 68,56%). Найбільшу кількість таких дій застосовують «нокаутери» – 68,56%, дещо менше «ігровики» та найменшу кількість «темповик» (63,91 та 61,27% відповідно). Ці зміщення акцентів у виконанні техніко-тактичних дій зумовлені частками виконуваних дій ногами. З огляду на це частіше у своїй змагальній діяльності застосовують їх «темповики» у 38,73% випадків.

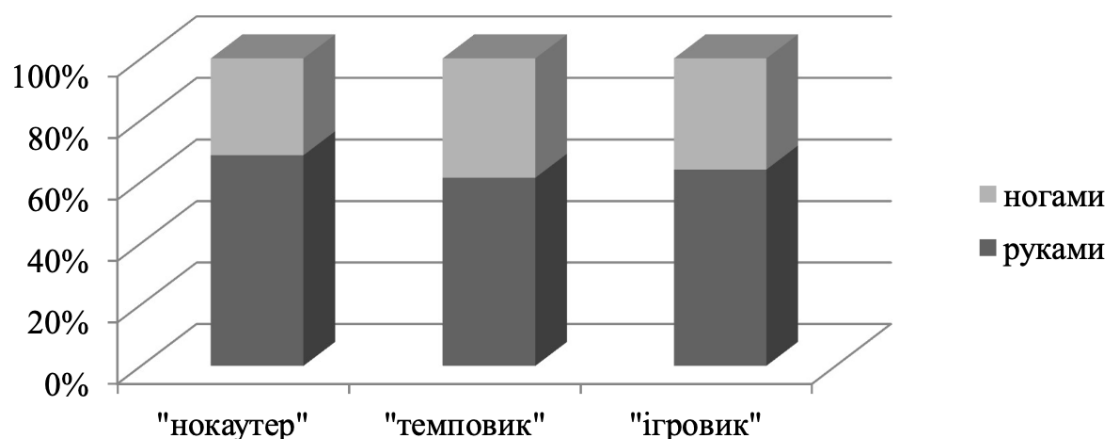


Рис. 3.13. Співвідношення атакуючих ударів руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності

Встановлене дає можливість зробити припущення, що «темповики» дотримуються запланованого змісту змагальної діяльності за рахунок частішого чергування атакуючих техніко-тактичних дій різними частинами тіла. На наш погляд, це забезпечує певну непередбачуваність та підтримання загрози для суперника.

Щодо «нокаутерів» використання здебільшого атакуючих техніко-тактичних дій руками є певною мірою закономірною. Адже удари руками є більш динамічними, а поєднання їх у серії накопичує змагальне навантаження для суперника до граничного рівня. Це у підсумку може спричинити до нокдауну чи нокауту.

За іншим розділом, захисні техніко-тактичні дії, серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності також наявні відмінності (рис. 3.14).

Зумовлені стильовими відмінностями атакувальні дії ведуть до зміни часток захисних техніко-тактичних дій. Виявлено, що захисні дії руками кваліфіковані боксери застосовують значно частіше в 64,18–69,36% випадках. Решта захисних дій виконується ногами (30,64–35,82% випадків).

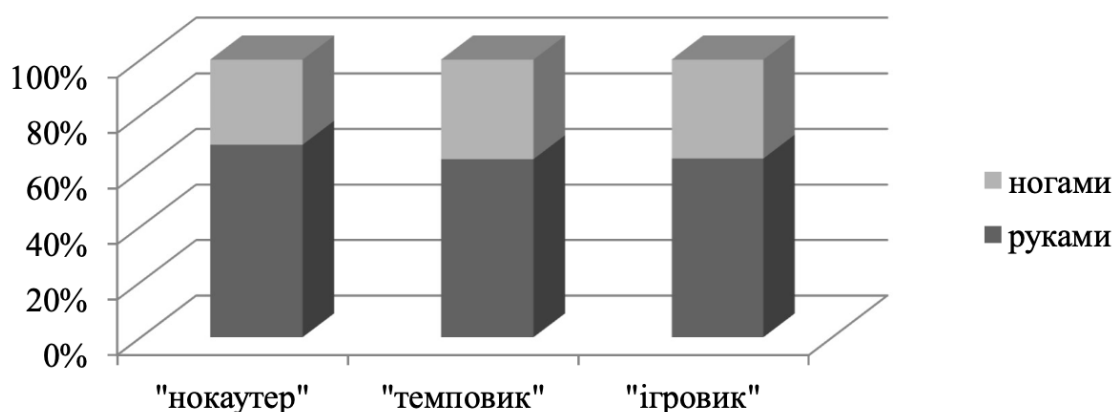


Рис. 3.14. Співвідношення захисних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності

Наступний блок інформації присвячений вивченню співвідношення контратакувальних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності (рис. 3.15)

Вивчення структури контратакувальних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки дає підстави говорити про збереження виявлених вище тенденцій рухової діяльності в межах поединку. Спортсмени в цьому випадку застосовують ще більш часто техніко-тактичні дії, що виконуються руками.

Це спостерігається в 74,03–76,35% випадках. Решта, від 23,65 до 25,97% становлять контратакувальні техніко-тактичні дії ногами. Виявлене доводить, що кікбоксерам, внаслідок їхнього наявного рівня підготовленості, зручніше

проводити контратакувальні дії за допомогою більш мобільних ланок тіла (руки). Однак з іншої сторони адекватне виконання контратакувальних техніко-тактичних дій за допомогою ніг несе більшу небезпеку для суперників. Це пов'язане із більшою потужністю ударів.

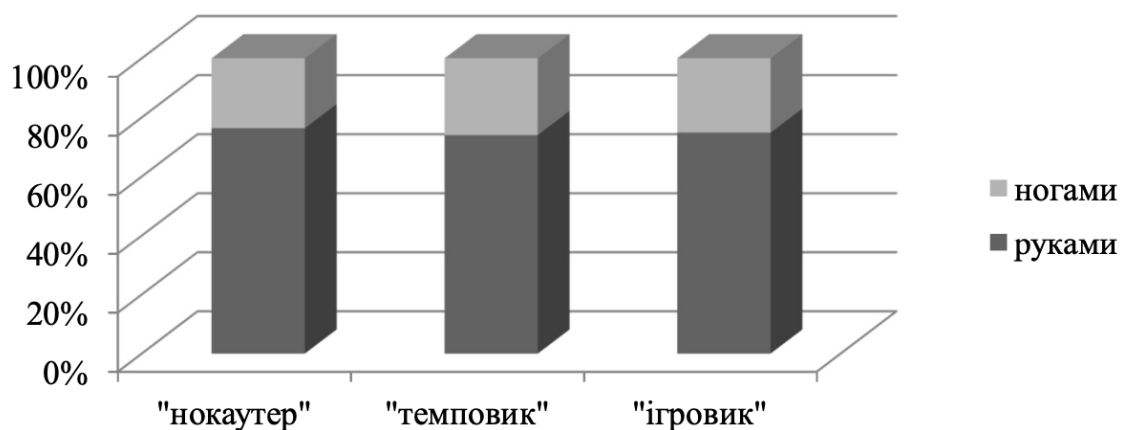


Рис. 3.15. Співвідношення контратакувальних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності

Суттєвих міжстильових відмінностей не виявлено, вони перебувають в межах статистичної подібності (2,31% при $p > 0,05$). Тобто у цій частині змагальної діяльності можна розглядати варіанти тренувальних завдань за стандартизованою програмою. Однак варто розглянути потребу диференціації спеціальної фізичної підготовки з врахуванням структури цих техніко- тактичних дій.

Окрім співвідношення окремих груп за специфікою виконання, ми поставили як одне з завдань вивчення кількісних показників виконаних ударів за різними групами техніко-тактичних дій (рис.3.16).

За допомогою проведеного аналізу даних встановлено, що серед представників різних стилів ведення змагальної діяльності присутні відмінності в застосуванні атакувальних техніко-тактичних дій виконаних руками. Так, «нокаутери» застосовують $42,82 \pm 1,65$ та «темповики» – $43,08 \pm 1,49$ таких дій. Між цими групами спортсменів відсутні достовірні відмінності ($p \leq 0,05$). Зафіксовано, що представники «ігровиків» суттєво поступаються цим двом групам. Упродовж поєдинку вони виконують лише $34,31 \pm 2,35$ атакувальні

техніко-тактичні дії та поступаються на 8,51 та 8,77 дії (19,87 та 20,36%) представникам «нокаутувального» та «темпового» стилю ведення змагальної діяльності відповідно.

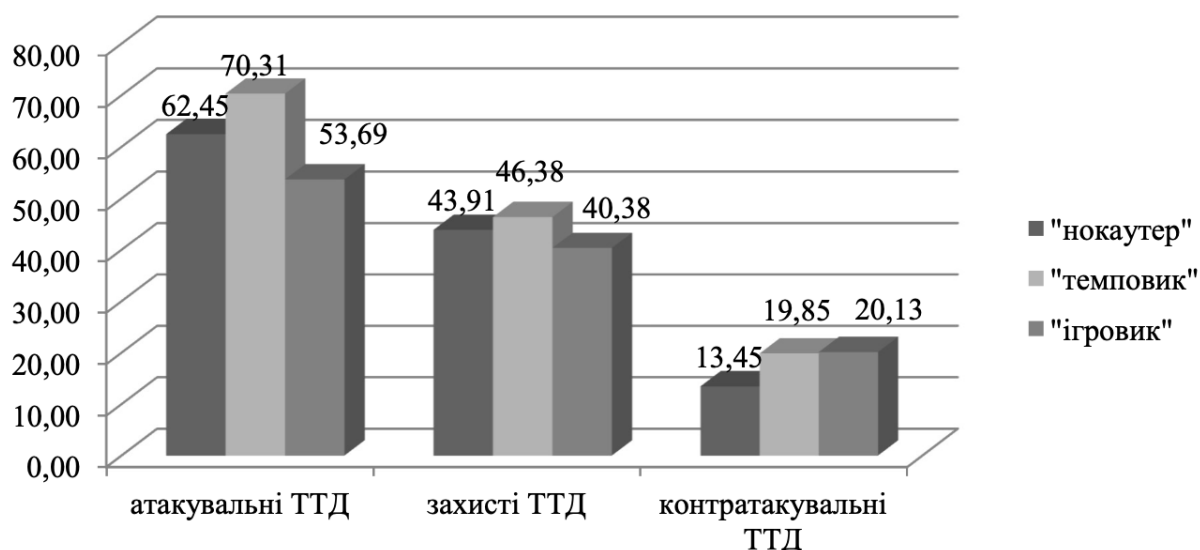


Рис. 3.16. Показники загальної кількості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки

За показниками атакувальних техніко-тактичних дій виконаних ногами виявлені відмінні від попередніх співвідношення. Перевагу за цими показниками утримують «темповими». Вони виконують достовірно ($p \leq 0,05$) більше таких дій, а саме $27,23 \pm 2,37$ дій упродовж змагального поєдинку. На 7,59 та 7,85 дії (28,49 та 28,83% відповідно) більше за представників груп «нокаутерів» та «ігровиків».

Встановлені відмінності за показниками атакувальних техніко-тактичних дій руками та ногами представників різних стилів ведення змагальної діяльності дали підстави для утворення суттєвих відмінностей між їх представниками за загальною кількістю таких дій. Виявлено найбільші кількісні значення виконаних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів, які надають перевагу «темповому» стилю ведення змагальної діяльності. Вони виконують близько $70,31 \pm 2,53$ дій за змагальний поєдинок. Це достовірно перевищує показники

«нокаутерів» – $62,45 \pm 2,86$ (на 11,18 дії 16,78% при $p \leq 0,05$) та «ігровиків» – $53,69 \pm 3,65$ дії (на 16,62 дії 23,64% при $p \leq 0,01$).

Окрім кількісних значень виконуваних техніко-тактичних дій за різними видами (атакувальні, захисні, контратакувальні) проведено визначення ефективності таких дій. Серед загалу показників, що вказує на ефективність спостерігається однорідність значень. За більшістю атаквальних техніко-тактичних дій зберігається ефективність на рівні 0,30–0,33 без суттєвих відмінностей для усіх стилів ведення змагальної діяльності. Дещо вищою виявилася ефективність атаквальних техніко-тактичних дій руками у представників групи «нокаутер» та становила 0,37 ($p > 0,05$).

Дещо вищий показник ефективності атаквальних техніко-тактичних дій може бути пов'язаний зі специфічними особливостями зазначеного стилю ведення поєдинку. Адже в умовах змагальної діяльності спортсмени з домінуванням цього стилю повинні завдавати акцентованих ударів. При цьому наважитися на удар можна за умов наявності якісної та вірогідно результативної змагальної ситуації. Власне спортсмени цього стилю загалом націлені на вищу ефективність та результативність своїх дії [27].

Можна констатувати, що для різних груп техніко-тактичних дій ефективність захисних має свої відмінності. Загальні показники, як такі є відображенням сукупностей тих дій, які виконані руками та ногами.

Водночас саме для них присутні суттєві відмінності. Ефективність захисних техніко-тактичних дій виконаних руками була вищою серед представників усіх стилів ведення змагальної діяльності та становила 0,32–0,34. Для захисних техніко-тактичних дій ногами ці показники були суттєво нижчими (0,20–0,25 при $p \leq 0,05$ –0,001). Хоча узагальнені значення перебували в одному діапазоні (0,26–0,29).

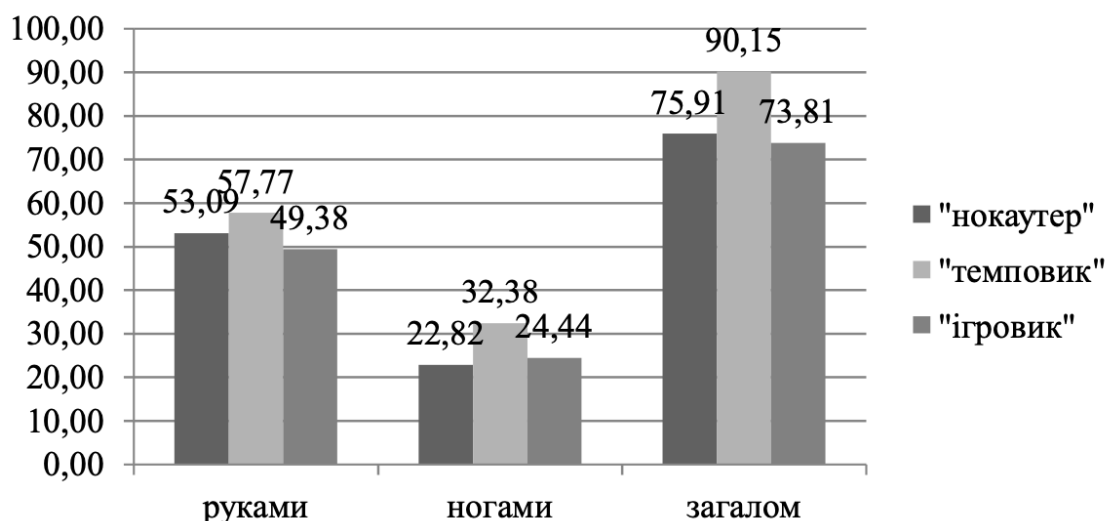
За останньою групою техніко-тактичних дій, пов'язаною з контратаками спостерігається схожа до атаквальних дій ситуація. Усі показники ефективності коливаються в межах від 0,28 до 0,34. Зафіксовано, що у кваліфікованих кікбоксерів, що представляють «темповиків» значення ефективності за усіма

групами є дещо нижчими (0,28–0,29 при $p > 0,05$) за представників інших стилів ведення змагальної діяльності. Найвища ефективність спостерігається для «ігровиків» та становить у межах 0,31–0,34 за окремими варіантами виконання техніко-тактичних дій.

Наявні певні відмінності, що знаходить своє підтвердження в окремих наукових дослідженнях, тісно пов'язані зі специфікою та цільовою спрямованістю виконання кваліфікованими кікбоксерами різних стилів ведення змагальної діяльності техніко-тактичних дій [36]. Власне «ігровики» повинні володіти найбільшим арсеналом техніко-тактичних дій та вміти застосовувати їх у різноманітних змагальних ситуаціях. Це дає їм перевагу порівняно з представниками інших стилів ведення змагальної діяльності, так як ті передбачають здебільшого домінуючі ролі на рингу.

Специфіка змагальної діяльності кікбоксингу вказує, що важливого значення для досягнення результату в змаганнях набуває не стільки загальна кількість техніко-тактичних дій за різними розділами (атакувальні, захисті, контратакувальні), скільки ефективне та результативне виконання ударів.

З цією метою ми доповнили аналіз змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів з'ясуванням показників ударів (рис. 3.17.)



3.17. Показники загальної кількості ударів у змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності

Таким чином встановлено, що загальна кількість ударних дій кваліфікованих боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки має суттєву різницю за стильовою приналежністю. Представники «темповиків» застосовують значно більшу кількість ударів у своїй змагальній діяльності.

Ймовірно для підтримання високого темпу виконання техніко-тактичних дій, застосування ударної техніки є невід'ємною складовою. Отже «темповики» достовірно ($p \leq 0,05-0,01$) більше використовують ударів як руками, так і ногами. Це дає підстави говорити загалом про перевагу за цим компонентом змагальної діяльності. Перевага за кількістю ударів руками становить 4,68 удару (8,10%) та 8,39 удара (14,52%) порівняно з «нокаутерами» та «ігровиками» відповідно.

Однак між представниками «нокаутерів» та «ігровиків» суттєвих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Це може бути пов'язано з тим, що «нокаутери» намагаються досягнути результату меншою кількістю ударів за рахунок їх ефективного використання та відповідно виконують менший час В багатьох випадках цієї переваги є достатньо. Водночас «ігровики» виконують менше ударів через намагання проводити більш тактично вивірену змагальну діяльність. Користуючись не лише своїми сильними сторонами, але й недоліками підготовленості суперників.

При наявності значних відмінностей за кількістю нанесених ударів представниками різних стилів змагальної діяльності показники ефективності є дещо іншими. Для кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності за показниками середньої ефективності техніко-тактичних дій спостерігається певна нерівномірність. Спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки усіх стилів ведення змагальної діяльності більш ефективно виконують техніко-тактичні дії руками, незалежно від їхньої приналежності (атакувальні, захисні, контратакувальні) ніж відповідні дії ногами. Діапазон ефективності в першому випадку становить 0,31–0,34 ум.од. та в другому – 0,27–0,29 ум.од.

Це вказує на суттєву потребу звернення уваги на рівень розвитку спеціальних фізичних якостей м'язів нижніх кінцівок, а також психофізіологічної підготовленості, яка є визначальною для реалізації усіх груп техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах.

У кікбоксингу об'єктивною є наявність різних видів виконання ударів як руками, так і ногами. За результатами педагогічного спостереження визначено співвідношення найбільш застосовуваних варіантів виконання ударів руками та ногами (рис. 3.18)

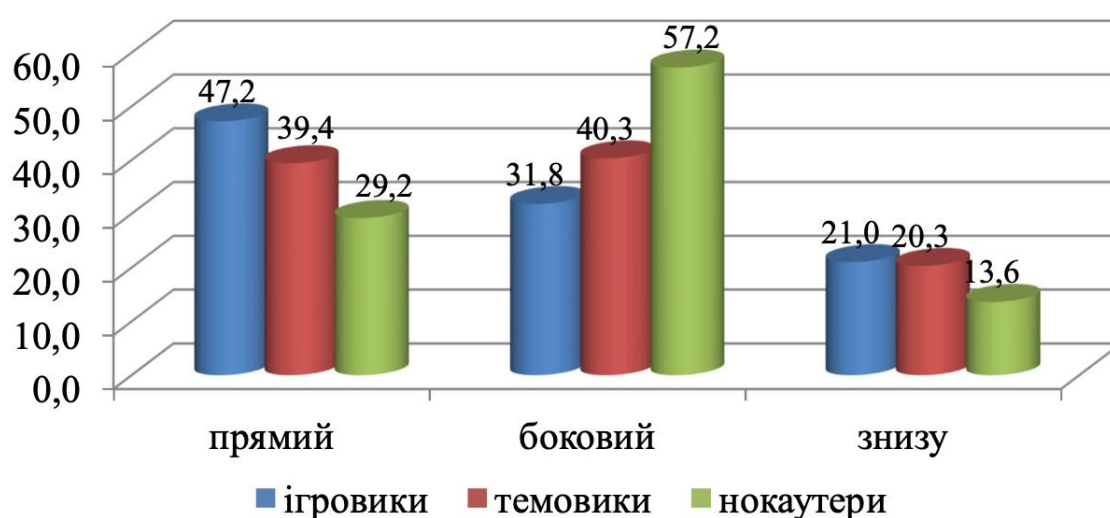


Рис. 3.18. Співвідношення різновидів ударів руками в змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення бою

До застосовуваних ударів руками варто віднести прямий, боковий, знизу. За відсотковими співвідношеннями виявлено, що кваліфіковані кікбоксери різних стилів ведення змагальної діяльності надають перевагу різним різновидам ударних техніко-тактичних дій руками. Серед представників «темповиків» пріоритети перебувають в межах застосування прямих та бокових ударів. Їх частка становить відповідно 39,4 та 40,3% від загальної кількості ударів виконаних руками в поєдинку. Це значно більше за третій вид застосовуваних ударів, а саме ударів знизу, частка яких становила 20,3% загальної кількості ударів руками при $p \leq 0,05$.

Серед представників «ігровиків» спостерігається домінування виконання лише прямих ударів частка яких становила близько 47,2%. Значно поступалися варіанти бокових ударів (на 15,4%, $p \leq 0,05$) та ударів знизу (на 26,2%, $p \leq 0,01$). Таким чином, представники цього стилю потребують специфікації тренувального навантаження, що передбачає пошук можливості виконання результативного прямого удару. Це виводить на перше місце ряд тренувальних засобів, які передбачають паралельне удосконалення психофізіологічних показників, адже для ефективного виконання зазначених дій потрібно тривалий час підтримувати високу продуктивність діяльності зорового аналізатора та усієї системи психомоторного реагування на подразники.

Для «нокаутерів» значна кількість фахівців спортивних єдиноборств приписує необхідність виконання відносно простих, але потужних ударів.

У випадку кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки такі спортсменів виконують найбільшу кількість (близько 57,2%) бокові удари руками. Практично вдвічі менше (29,2%) ними виконуються прямі удари та найменша частка ударів знизу, лише 13,6% загальної кількості ударів знизу.

Загальними рекомендаціями для кваліфікованих кікбоксерів різного стилю ведення змагальної діяльності також є необхідність розвитку сили та швидкісно-силової витривалості тих груп м'язів, які локалізовані біля основної механіки руху. Тобто для «нокаутерів» – грудний та передні долі дельтовидний, «ігровиків» – розгиначі руки, задній дельтовидний, «темповиків» – певне поєднання попередніх варіантів тощо. Однак це повинне відбуватися виключно при збереженні основних завдань в спеціальній фізичній підготовці кікбоксерів.

За отриманими результатами встановлено певну пріоритетність загалом у виконання ударів кваліфікованими кікбоксерами на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності.

Можна стверджувати, що незалежно від стилю ведення змагальної діяльності та кількісних показників таких ударів усі спортсмени надають перевагу виконанню бокових ударів ногами. Частки ударів ногами такого виду становлять

від 37,6 до 44,3% загальної кількості ударів спортсменів. Хоча тут є перевага ($p \leq 0,05$) представників («ігровиків» та «темповиків»), які частіше у своїх техніко-тактичних діях його застосовують. На другому місці також серед представників усіх стилів ведення змагальної діяльності перебувають прямі удари ногою. У цьому випадку частки становлять від 23,1 до 28,2% загальної кількості ударів ногами. Однак серед трьох груп спортсменів достовірно більше таких ударів застосовують «ігровики». Це на 5,1 та 3,6% ($p \leq 0,05$) більше за представників інших стилів ведення змагальної діяльності.

Для інших видів ударів ногою (підсікання та з розворотом) немає визначеної пріоритетності. Відзначимо лише, що кваліфіковані кікбоксери, які надають перевагу стилю «нокаутера» значно ($p \leq 0,01$) частіше застосовують за своїх колег підсікання, в 25,1% випадків та дещо менше ($p > 0,05$) ударів ногою з розвороту. Це вказує на доповнення до сукупності стильових відмінностей визначених раніше.

Таким чином вимоги, які пред'являються в змагальній діяльності до рівня розвитку і специфічної працездатності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів їх змагальної діяльності виступають в якості певного орієнтира. Процес спеціальної фізичної підготовки повинен бути направлений на цільове удосконалення тих фізичних особливостей техніко-тактичних дій, які притаманні досліджуванім групам: «ігровики», «темповими» і «нокаутери», для реалізації яких в поєдинку забезпечити високоефективним вирішенням задач кікбоксерів.

Для «ігровика» в змагальній діяльності ефективними техніко-тактичними діями є: захисне положення до і після нанесення удару, і тому у нього зменшується можливість проведення максимально сильного удару; ефект в нанесенні ударних дій, які він досягає за рахунок швидких і точних ударів з розвитком «вибухового» імпульсу на початку удару; більша частка ударів ногами під час поєдинку; більшою часткою відповідних контратак в структурі атакувальних дій.

Для «темповика» в змагальній діяльності ефективними техніко- тактичними діями є: сила, яка дозволяє йому наносити серії швидко чергуються порівняно не

сильних ударів, долаючи свої інерційні зусилля і опір противника; характерний високий показник нанесення кількості ударів в бою; для даної групи спортсменів бій проводиться на середній і ближній дистанції; нанесенням ударів руками прямими, боковими та знизу.

Для «нокаутерів» в змагальній діяльності ефективними техніко- тактичними діями є: здатність завдати сильний, акцентований удар з граничною або біля граничною силою «вибухового» характеру.

ВИСНОВКИ

1 Узагальнення наукових та методичних підходів до удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах вказує на порушені у науковому полі питання, серед яких: вивчення показників змагальної діяльності, удосконалення окремих компонентів системи підготовки спортсменів, інноваційні засоби та методи підготовки і контролю тренувальної та змагальної діяльності тощо.

Наукове обґрунтування в кікбоксингу знайшли напрями, пов'язані із загальним впливом кікбоксингу на організм спортсменів (вивчено особливості сенсомоторики, спеціальної фізичної підготовки тощо), розвитком спеціальної витривалості, застосуванням новітніх технологій, удосконаленням техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

Виявлено протиріччя між сукупністю наявної у кікбоксингу наукової інформації та високими вимогами до різних сторін підготовки кваліфікованих кікбоксерів, постійним удосконаленням регламентації змагальної діяльності, потребою підвищення результативності змагальної діяльності. Це зумовило виокремлення наукового завдання оптимізації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі індивідуалізації, що може бути реалізоване в спеціальній фізичній підготовці.

2. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів етапу спеціалізованої базової підготовки мають суттєві відмінності ($p \leq 0,05$) з урахуванням стилю змагальної діяльності, де загалом більше захисних та контратакувальних техніко-тактичних дій руками; вищу ефективність атакувальних дій руками демонструють «нокаутери»; нижчі показники ефективності контратакувальних техніко-тактичних дій руками наявні в «темповиків».

За співвідношенням атакуювальних техніко-тактичних дій руками і ногами, ефективністю атакуювальних, захисних та контратакуювальних техніко-тактичних дій серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності суттєвих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

3. Рівень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки має достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) відповідно до стилів змагальної діяльності.

За абсолютною та відносною силою ударів руками (правий прямий та лівий боковий), абсолютної сили удару ногою (у стегно), «загальним тоннажем» ударів руками за 8 с та 40 с та ногами за 40 с, «потужністю роботи» руками за 8 с, загальною кількістю ударів ногами за 8 с та 40 с, «індексом гліколітичної працездатності» при роботі ногами за 40 с наявна перевага «нокаутерів» (2,66–15,38% від показників представників інших стилів змагальної діяльності).

За загальною кількістю ударів руками за 8 с, «індексом креатинфосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с, «потужністю роботи» ногами за 8 с, «індексом креатинфосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с, загальною кількістю ударів руками за 40 с серед представників інших стилів змагальної діяльності переважають «темповики» (4,01–33,81% від показників представників інших стилів змагальної діяльності).

За показниками абсолютної сили удару ногою (у голову), «індексом креатинфосфатної витривалості» при роботі руками за 8 с достовірна перевага на боці «ігровиків» (4,12–6,74% від показників представників інших стилів змагальної діяльності).

4. Об'єктивні критерії ведення кваліфікованими кікбоккерами змагальної діяльності, їхньої підготовки, специфіка кваліфікаційних та стильових особливостей зумовили потребу обґрунтування нового змісту програми підвищення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

5. Експериментальна перевірка програми індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки довела її ефективність за внутрішньогруповими та міжгруповим змінами показників представників різних стилів змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009; 2:88-91.

2. Бріскін Ю., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [Інтернет]. 2009 . Електронний ресурс. Режим доступу : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>

3. Вачев С. Обґрунтування системи тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2005;9(1). С. 215-218.

4. Вачев С., Тьорло О. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; 2011 Бер. 28–29; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2011;15(1), С. 42-47.

5. Вачев С., Шутка Г. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа Є.Н., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16(1), С. 19-22.

6. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2017. 212 с.

7. Гуцул Н., Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа Є.Н., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і

здоров'я людини; 2015 Бер. 26–27; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015;1. С. 65-69.

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

9. 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. пр. Вінниця; 2017;3(22). С. 274-279.

10. Гуцул Н. З., Савчин М.П. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 6 (76) 16. С. 41-45.

11. Гуцул Н.З. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Молодий вчений. 2017; 3.1(43.1):116-119.

12. Гуцул Н.З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19. С. 95-100.

13. 51. Гуцул Н.З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;5(75)16. С. 36-38.

14. Гуцул НЗ.. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15,

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;3(84)17. С. 143-146.

15. Гуцул Н.З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2018;24, С. 204-209.

16. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ.: Наук. Світ; 2007. 211 с.

17. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 43-46.

18. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

19. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.

21. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 155-173.

22. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

23. Данько Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань [автореферат]. Київ; 1999. 16 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. До питання використання інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді (Колос Н. А., Малинський І. Й., Яременко В. В., Ніконов О. В.) Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2011. Вип. 12, т. 1. С. 193-197.

28. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.

29. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.

30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.

31. Кашевко В. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. В: Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культура та спорту. Львів; 2008;1. С. 150-154.

32. Костюкевич В. М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науко-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах

(спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. [Ред. Костюкевич ВМ. Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД»; 2016. 554 с.

33. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.

35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

36. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020.164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012. № 2. С. 66-70.

42. Містулова Т. Теоретико-методичні основи навчання акробатичних вправ зі складнокоординаційною структурою рухів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003; (1): с. 27-29.

43. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 127-131.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Балацька Л. В. Фізична активність студентів: стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: зб. наук. пр. Рівне: МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2015. Випуск 2 (14). С. 273-280.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.

47. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів. Електронний ресурс. Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf

48. Міронов А. О., Симоненко Л. І., Федотенко С. І. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 22-25.

49. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. 2014. С. 50-58.

50. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Випуск 20. С. 87-96.

51. Огієнко П.М., Афіногенов Н.О., Новопащенко С.С. Особливості кікбоксінгу як можливого компонента школи виживання в нинішніх умовах. В: Вісник

Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2009;64. С. 79-82.

52. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;2:124-128.

53. Скирта О.С. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології. Зб. наук. пр.. електрон. VIII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків:Академія ВВ МВС України; 2014;8. С. 182-185.

54. Шандригось В., Кравчук І. Особливості вдосконалення технічних дій борців на етапі спеціальної базової спортивної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2008;2:78-81.

55. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.

56. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

57. Яковлів В. Л. Управління підготовкою юних спортсменів [навчальний посібник]. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2018. 173 с.

58. Яцковський В., Мельник В., Пітин М., Кудріна Н. Засоби контролю спеціальні фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;7(26):242-248.

59. Яремко МО. Вдосконалення проявів швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХХІІІ; 1999;16. С. 21-24.

58. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Mytskan B., Cynarsk W. Information processing and emotional response in elite athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology*.2017;17(2):41-50.

59. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches. Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2012. № 3 (9). С. 23-28.

60. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–1030. doi:10.7752.jpes.2017.