

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

ГУЦУЛ НАТАЛІЯ ЗЕНОВІЇВНА

УДК 796.015.132[796.09:796.835](043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
КІКБОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ РІЗНИХ СТИЛІВ ЗМАГАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**24.00.01 – олімпійський і професійний спорт**

**Фізичне виховання і спорт**

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. \_\_\_\_\_

Науковий керівник: канд. фіз.вих., доцент Окопний А.М

Львів-2019

## АНОТАЦІЯ

*Гуцул Н.З.* Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» (Фізичне виховання і спорт). – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2019.

Підготовка спортсменів із кікбоксингу представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізична, технічна, тактична, психологічна та інші) знаходяться в складній взаємодії. Кожен із цих компонентів повинен вирішувати свою індивідуальну сукупність завдань на кожному з етапів багаторічної підготовки

Вимоги до спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів ускладнюються наявністю індивідуальної схильності до темпу, характеру змагальної діяльності тощо. При такому підході процес формування необхідного рівня фізичної підготовленості повинен бути заснованим на обліку домінант в структурі та змісті техніко-тактичних дій спортсменів

Зазначене вказує на наявне протиріччя між потребою удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, внесенням ряду змін до правил змагань та відсутністю урахування в цьому процесі структури та змісту техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів як основи певних стилів ведення змагальної діяльності, що формує актуальне науково-практичне завдання нашого дослідження.

*Метою* дослідження було підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням структури та змісту їхніх техніко-тактичних дій.

У процесі досягнення мети дослідження було розв'язано ряд *завдань*:

1. Узагальнити наукові та методичні підходи щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах.

2. Визначити ефективні техніко-тактичні дії кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Встановити рівень спеціальної фізичної підготовки та сенсомоторних показників кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розв'язання завдань дослідження досягнуто за допомогою таких *метод* 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).

Основними результатами, *науковою новизною* є такі положення:

- *вперше* обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності;
- *вперше* виявлено стильові відмінності спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- *удосконалено* наукові дані щодо обсягу та ефективності техніко-тактичних дій, що виконуються кваліфікованими кікбоксерами на етапах спеціалізованої базової підготовки;
- *удосконалено* побудову підготовки кваліфікованих кікбоксерів у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- *набули подальшого розвитку* напрями індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів в єдиноборствах;

*Набули подальшого розвитку* наукові дані з комплексного контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів.

У першому розділі висвітлено теоретико-методичні аспекти фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Було висвітлено специфіку змагальної та тренувальної діяльності кікбоксингу, сучасні підходи до системи спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах, особливості підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах (на прикладі кікбоксингу), індивідуалізацію як напрям удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.

У другому розділі розкрито методи та організація дослідження.

Третій розділ присвячений аналізу змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності. У ньому зіставлено показники техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів та спеціальної фізичної підготовки представників етапу спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності.

У четвертому розділі проведено характеристику програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та її експериментальну перевірку за показниками окремих та комплексних показників спеціальної фізичної підготовки, поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів та спеціалізованих тестів зі спеціальної фізичної підготовки («8 с» та «40 с»).

За допомогою проведеного дослідження встановлено таке.

Узагальнення наукових та методичних підходів щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах вказує на широке коло піднятих в науковому полі питань. Серед них: вивчення показників змагальної діяльності, що визначають перевагу в умовах двобою; удосконалення окремих компонентів системи підготовки спортсменів, що зумовлюють підвищення результативності змагальної діяльності; інноваційні засоби та методи підготовки та контролю тренувальної та змагальної діяльності тощо.

Сукупність наукової інформації вказує на високі вимоги до різних сторін підготовленості кваліфікованих кікбоксерів, постійне удосконалення регламентації змагальної діяльності, потребу підвищення результативності та видовищності змагальної діяльності та загалом ефективності системи підготовки у спортивних єдиноборствах. Це зумовило виокремлення ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах, зокрема кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі індивідуального підходу, що може бути реалізованим в спеціальній фізичній підготовці.

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».

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

За абсолютною та відносною силою ударів руками (правий прямий та лівий боковий), абсолютної сили удару ногою (в 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 ведення змагальної діяльності).

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

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

Експериментальна перевірка програми індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки довела її ефективність за внутрішньо груповими та між груповим змінами показників представників різних стилів змагальної діяльності.

Внутрішньо групові прирости наявні за окремими проявами спеціалізованих тестів (здебільшого були покращені показники максимальної сили кисті, вибухової сили верхніх та нижніх кінцівок), усіма комплексними проявами спеціалізованих тестів, спеціальної працездатності («нокаутер» –

2,96–27,66%; «темповик» – 3,10–13,68%; «ігровик» – 2,95–46,05%, від вихідного рівня відповідно,  $p \leq 0,05$ – $0,01$ ).

Зіставлення результатів педагогічного експерименту вказало на переваги на міжгруповому рівні у представників експериментальної групи, зокрема «темповиків» здебільшого в максимальній силі кисті, вибуховій силі та швидко-силовій витривалості м'язів верхніх кінцівок та показниках спеціальної працездатності (тести «8 с» та «40 с») від – 3,18 до 13,55%; «ігровиків» здебільшого в проявах швидко-силової витривалості, показниках спеціальної працездатності (тести «8 с» та «40 с») від 2,46 до 8,11% ( $p \leq 0,05$ ); «нокаутерів» вибуховій силі та показниках спеціальної працездатності (тести «8 с» та «40 с») від – 4,08 до 10,00% від представників контрольної групи ( $p \leq 0,05$ ).

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані із визначенням ефективності зазначених наукових підходів на етапі підготовки до вищих досягнень, а також зі з'ясуванням ефективності індивідуалізації інших сторін системи підготовки кваліфікованих кікбоксерів, зокрема їхньої техніко-тактичної підготовки.

*Ключові слова:* фізична підготовка, кікбоксинг, стиль, кваліфіковані спортсмени.

Список публікацій здобувача:

***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:***

1. Гуцул НЗ, Савчин МП. 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.

*Внесок здобувача полягає у визначенні рівнів реакції антиципації кікбоксерів різних стилів ведення бою.*

2. Гуцул НЗ, Савчин МП. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. 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;ЗК2(71)16, с. 98–101.

*Внесок здобувача полягає у визначенні індивідуальних техніко-тактичних діях кікбоксерів різних стилів ведення поєдинку.*

3. 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.

4. Гуцул НЗ, Савчин МП. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Чернігів; 2017;143,с. 158–163.

*Внесок здобувача полягає у отриманні емпіричних даних та їх порівнянні.*

5. Окопний А, Гуцул Н. Динаміка показників об'єктів контролю в змагальному періоді кікбоксерів різних стилів ведення бою. В: Вісник Прикарпатського ун-ту. Фізична культура. Випуск 27-28. Івано-Франківськ; 2017; с. 214-219.

*Внесок здобувача полягає у визначенні основних об'єктів контролю в змагальній діяльності.*

6. 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 (JPES). 2017; 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752.jpes.2017.s3157

*Внесок здобувача полягає у визначенні техніко-тактичних дій кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності.*

*Видання внесено до наукометричної бази Scopus.*

7. Гуцул НЗ. 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.



***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

8. Гуцул Н, Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа ЄН, 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.

*Внесок здобувача полягає у визначенні основних аспектів розвитку кікбоксингу в світі.*

9. Гуцул НЗ. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Молодий вчений. 2017; 3.1(43.1):116–119.

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:***

10. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19, с. 95–100.

**SUMMARY**

*Hutsul N. Z. Improvement of special physical preparedness of kickboxers taking into account various styles of competition activity at the stage of specialized basic training – Thesis manuscript copyright.*

Thesis for scientific degree of candidate of science of physical education and sports, specialty 24.00.01 “Olympic and professional sport” (Physical education and sports). – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2019.

Preparation of kickboxers is a multi-component system, all parts of which (physical, technical, tactical, psychological and others) are in tight correlation. Each

of these components must tackle individual totality of tasks at each stage of multi-year training.

Requirements to special physical preparedness of qualified kickboxers are complicated by the availability of individual disposition to tempo, character of competition activity etc. With such approach, the process of formation of the required level of physical preparedness must be based on the account of dominants in the structure and content of athletes' technical and tactical actions.

This shows available contradiction between the need to improve special physical preparedness of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training, introduction of a number of changes to the rules of competition, and lack of taking into account dominants of the structure and content of technical and tactical actions of qualified kickboxers as the basis of certain styles of running competition activity, which formulates topical scientific and practical relevance of our research.

*The aim* of the research is to improve efficiency of special physical preparedness of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training taking into account dominants of the structure and content of their technical and tactical actions.

In the process of reaching the aim of the research, we have tackled the following *tasks*:

1. To improve scientific and methodological approaches to improvement of special physical training of qualified athletes in martial arts.
2. To define indices of technical and tactical actions of qualified kickboxers at various stages of multi-year training.
3. To define the level of special physical preparedness and psycho-physiological indices of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training of various styles of competition activity.
4. To elaborate the program of improvement of special physical preparedness of kickboxers taking into account dominants of the structure and content of their technical and tactical actions at the stage of specialized basic training and to experimentally check its efficiency.

Tasks of the research have been tackled using the following *methods*: theoretical analysis and generalization of references (information was searched and validity of scientific range of problems was revealed), poll (survey helped analyze general approaches to improvement of training of qualified kickboxers at various stages of multi-year training taking into account their individual characteristics); analysis of documents (structure and content of program and normative requirements to training of kickboxers and program of training of qualified athletes at the stage of specialized basic training of kickboxers were studied); pedagogical survey (indices of competition activity of qualified kickboxers at various stages of multi-year improvement and the level of physical preparedness and psycho-physiological indices of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training were revealed); pedagogical experiment (efficiency of the program of improvement of special physical preparedness of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training taking into account dominants of the structure and content of their technical and tactical actions was checked); methods of mathematic statistics (the methods were used to process empiric results at various stages of research).

The following points are basic theoretic results and *scientific novelty*:

- *for the first time*, the program of special physical training of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training taking into account dominants of the structure and content of their technical and tactical actions has been substantiated; qualification and style differences of special physical preparedness of technical and tactical actions of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training have been revealed;
- scientific data regarding volume and efficiency of technical and tactical actions done by qualified kickboxers at stages of specialized basic training and training for higher achievements; structure of training of qualified kickboxers in an annual macro-cycle at the stage of basic training *have been improved*.

Prospects for further research may be related to the determination of the effectiveness of these scientific approaches at the stage of preparation for higher achievements, as well as with the clarification of the effectiveness of other parties'

individualization of the system of qualified kickboxers training, in particular their technical and tactical training.

Chapter one highlights theoretical and methodological aspects of physical training in martial arts. Specific features of competition and training activity in kickboxing, modern approaches to the system of special physical training in martial arts, peculiarities of training of athletes at the stage of specialized basic training in martial arts (kickboxing), individualization as a trend of improvement of special physical training of athletes in martial arts have been discussed.

Chapter two reveals methods and organization of research.

Chapter three is dedicated to the analysis of competition activity of qualified kickboxers in different styles of competition activity. It includes comparison of indices of technical and tactical actions of qualified kickboxers at various stages of multi-year training (specialized basic training and training for higher achievements) and special physical preparedness of athletes at the stage of specialized basic training of various styles of running competition activity.

Chapter four deals with characteristics of the program of improvement of special physical training of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training and its experimental check by the indices of separate and complex indices of special physical preparedness, single kicks by qualified kickboxers and specific tests in special physical preparedness (“8 s” and “40 s”).

With the help of the research done, we have revealed the following:

Generalization of scientific and methodological approaches to improvement of special physical preparedness of qualified athletes in martial arts indicated a wide range of issues within scientific circle. They include: study of the indices of competition activity that define advantage under condition of a single combat; improvement of separate components of the system of training of athletes that results in the increase of productivity of competition activity; innovative means and methods of training and control of competition and training activity etc.

Totality of scientific information indicates on high demands to various aspects of preparedness of qualified kickboxers, constant improvement of regulation of

competition activity and efficiency of the system of training in martial arts as a whole. This stipulated pointing out effective ways of optimization of training process of qualified athletes in martial arts, namely kickboxers at the stage of specialized basic training on the basis of individual approach, which can be implemented within special physical training.

Indices of technical and tactical actions of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training have significant differences ( $p \leq 0,05$ ) taking into account style of running competition activity, which includes mostly defensive and counter-attacking technical and tactic actions done by arms; “punchers” show higher efficiency of attacking actions done by arms; “tempo-runners” are characterized with lower indices of efficiency of counter-attacking actions done by arms.

The level of special physical preparedness of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training has true differences ( $p \leq 0,05$ ) according to the styles of running competition activity.

By absolute and relative punching power (right jab and left hook), absolute kicking power (to the hip), “general tonnage” of punches in 8 s and 40 s and kicks in 40 s, “workforce” of arms in 8 s, general number of kicks in 8 s and 40 s, and “index of glycolytic capacity of work” at kicking motion in 40 s, we observe obvious advantage of “punchers” (2,66–15,38% of indices of representatives using other styles of running competition activity).

By general number of punches in 8 s; “index of kreatine phosphate endurance” at kicking motion in 8 s, “workforce” of legs in 8 s, and general number of punches in 40 s, “tempo-runners” prevail over representatives of other styles of running competition activity (4,01–33,81% of indices of representatives using other styles of running competition activity).

By indices of absolute kicking power (to the head), and “index of kreatine phosphate endurance” at punching motion in 8 s, “play-runners” have true advantage (4,12–6,74% of indices of representatives using other styles of running competition activity)

Experimental check of the program of individualization of special physical training of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training proved its efficiency by inner-group and inter-group changes of indices of representatives using different styles of competition activity.

Inner-group increases are available by individual manifestations of special physical qualities (mostly, indices of maximum wrist power, explosive force of upper and lower limbs were improved), all complex manifestations of special physical qualities, and special capacity for work (“punchers” – 2,96–27,66%; “tempo-runners” – 3,10–13,68%; “play-runners” – 2,95–46,05% of initial level respectively,  $p \leq 0,05-0,01$ ).

Comparison of the results of pedagogical experiment showed advantages at inter-group level among representatives of experimental group, namely among “tempo-runners” mostly in maximum wrist power, explosive force, and speed and power endurance of muscles of upper limbs and indices of special capacity for work (tests “8 s” and “40 s”) from 3,18 to 13,55%; among “play-runners” mostly in manifestations of speed and power endurance, indices of special capacity for work (tests “8 s” and “40 s”) from 2,46 to 8,11% ( $p \leq 0,05$ ); among “punchers” – explosive force and indices of special capacity for work (tests “8 s” and “40 s”) from 4,08 to 10,00% ( $p \leq 0,05$ ).

Perspectives of further research can be related to establishing efficiency of the aforementioned scientific approaches at the stage of training for higher achievements, as well as to establishing efficiency of individualization of other parties in the system of training of qualified kickboxers.

*Key words:* physical training, kickboxing, style, qualified athletes.

In which the main scientific results of the dissertation are published;

1. Гуцул НЗ, Савчин МП. 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.

2. Гуцул НЗ, Савчин МП. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стилєвих відмінностей. 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;ЗК2(71)16, с. 98–101.

3. 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.

4. Гуцул НЗ, Савчин МП. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Чернігів; 2017;143,с. 158–163.

5. Окопний А, Гуцул Н. Динаміка показників об'єктів контролю в змагальному періоді кікбоксерів різних стилів ведення бою. В: Вісник Прикарпатського ун-ту. Фізична культура. Випуск 27-28. Івано-Франківськ; 2017; с. 214-219.

6. 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 (JPES). 2017; 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752.jpes.2017.s3157

7. Гуцул НЗ. 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.

which certify the approbation of the materials of the dissertation;

8. Гуцул Н, Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа ЄН, 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.

9. Гуцул НЗ. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Молодий вчений. 2017; 3.1(43.1):116–119.

which additionally reflect the scientific results of the dissertation;

10. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19, с. 95–100.



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	19
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ</b>	25
1.1. Специфіка змагальної та тренувальної діяльності кікбоксингу	25
1.2. Сучасні підходи до системи спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах	36
1.3. Особливості підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах (на прикладі кікбоксингу)	42
1.4. Індивідуалізація, як напрям удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.	44
Висновки до розділу	55
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	57
2.1. Методи дослідження	57
2.2. Організація дослідження	75
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ РІЗНИХ СТИЛІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	77
3.1. Узагальнення основних підходів до урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу в їхній підготовці	77
3.2. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки	90
3.3. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів різних стилів на етапі спеціалізованої базової підготовки	104
3.4. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих	115

кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності	
Висновки до розділу	130
<b>РОЗДІЛ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ</b>	<b>133</b>
<b>УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	
<b>КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ</b>	
<b>СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЇЇ</b>	
<b>ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА</b>	
4.1. Обґрунтування програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням їхнього стилю змагальної діяльності	133
4.2. Динаміка змін спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності	142
4.2.1. Динаміка змін показників спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за час педагогічного експерименту.	143
4.2.2. Динаміка змін показників спеціальної працездатності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за час педагогічного експерименту	169
Висновки до розділу	195
<b>РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ</b>	<b>199</b>
<b>ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>208</b>
<b>ПОСИЛАННЯ</b>	<b>212</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>232</b>

## 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 (Ю. В.Верхошанский, В. И. Филимонов, Ю. Б. Никифоров, 1980; Ю. В. Верхошанский, 1985; В. Н. Платонов, 1997; Л. П.Матвеев, 1999; В. Н. Платонов, 2004 ).

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 (Г. Н. Арзютов, 1997; Д. Перрека, 2004, С. Е. Бакулев, М. В. Назаренко, Д. А. Момот, 2007; О. Бекас, 2009; М. Ю. Степанов, 2011).

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 (Ю. Б. Никифоров, 1987; С. В. Кіприч, 1996; Г. В. Коробейніков, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А.Бріскін, 2013; О. С.Скирта, 2014). 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 (Г. В. Данько, 1999; Ю. А. Бріскін, О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, 2009; О. Ф. Товстоног, В. С. Науменко, 2010).

Використанню індивідуального підходу в тренувальному процесі спортсменів-єдиноборців було присвячено значну кількість наукових праць (Е. А.Климов, 1969; В. А.Таймазов, 1996; Р. А.Воликов, 2007; В. П Шульгина,

Э. В.Кладов, 2010; Э. В.Кладов, 2011). Його значення в забезпеченні результативності змагальної діяльності висвітлено в дослідженнях з боксу Ю. Б. Нікіфорова (1987), Є. В. Калмикова (1996), також частково з кікбоксингу у працях – П. А. Орла (2000), М. Ю. Степанова (2011), І. Деркаченка (2007).

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 (В. Н. Платонов, 1997; Е. В. Головихин, 2008; О. С. Скірта, 2016; С. Г. Приймак, 2017).

Більшість зазначених наукових та методичних праць фахівці виконали до зміни правил змагань (В. С. Фарфель, 1975; М. О. Яремко, 2001; П. М. Огієнко, Н. О. Афіногенов, С. С. Новопащенко, 2009; М. Ю. Степанов, 2011; С. Г. Приймак, М. П. Савчин, С. О. Власенко, А. В. Заворотинський, О. С. Федорченко, Т. М. Федорченко, Л. В. Мошко, 2015). Це актуалізувало наукові пошуки щодо аналізу змагальної діяльності кікбоксерів та чинників забезпечення її результативності, зокрема удосконалення провідних проявів спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів для ефективного 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 (1978). У дисертаційній роботі В. В. Клещова (2006) 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.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до теми 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки (номер державної реєстрації 0111U001723).

Роль автора у виконанні зазначеної теми полягає у визначенні рівня спеціальної фізичної підготовки та ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності, створенні та експериментальній перевірці програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності 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:**

1. Узагальнити наукові та методичні підходи щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах.
2. Визначити ефективні техніко-тактичні дії кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Установити рівень спеціальної фізичної підготовки та сенсомоторних показників кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність програми підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**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.

**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).

**Наукова новизна:**

- *уперше* обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності;
- *уперше* виявлено стильові відмінності спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- *удосконалено* наукові дані щодо обсягу та ефективності техніко-тактичних дій, що виконуються кваліфікованими кікбоксерами на етапах спеціалізованої базової підготовки;
- *удосконалено* побудову підготовки кваліфікованих кікбоксерів у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- *набули подальшого розвитку* напрями індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів в єдиноборствах;
- *набули подальшого розвитку* наукові підходи з комплексного контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані із визначенням ефективності зазначених наукових підходів на етапі підготовки до вищих досягнень, а також зі з'ясуванням ефективності індивідуалізації інших сторін системи підготовки кваліфікованих кікбоксерів, зокрема їхньої техніко-тактичної підготовки.

**Особистий внесок здобувача** полягає в аналізі наукової та методичної літератури за тематикою дослідження; конкретизації науково-практичного завдання; визначенні актуальності обраної теми; формулюванні мети та завдань; виборі й застосуванні методів та методик для дослідження; накопиченні емпіричних даних за допомогою проведення опитування, аналізування документальних даних, педагогічного спостереження та порівняльного формувального експерименту; перевірці ефективності програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності; аналізі, інтерпретації та узагальненні отриманих даних.

Підбір засобів контролю, планування педагогічного експерименту проведено спільно з науковим керівником.

**Практичне значення дослідження.** Розроблено програму 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.**

Результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес Всеукраїнського дитячо-юнацького спортивного клубу «Альянс», у навчально-тренувальний процес спортивного клубу «Файтерс», навчально-тренувальний процес спортивного клубу «Тайфун», у навчальний процес Івано-Франківського коледжу фізичного виховання та в навчальний процес кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури.

Результати дослідження можуть бути використані для формування стратегії побудови тренувального процесу спортсменів у підготовчому періоді макроциклів підготовки та визначення пріоритетів при доборі засобів спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Основні положення дисертаційного дослідження доповідалися на засіданнях VII and VIII International Scientific-Methodical Conference «Modern problems and prospects of development of physical education, health and training of future professionals of physical education and sport» (Київ, 2016, 2017), на засіданні Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: досвід і перспективи» (Чернівці, 2017), на III Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні технології формування особистості фахівців з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 2017), на засіданнях IV всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю



«Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017).

**Публікації.** Результати дисертаційної роботи відображено у 10 публікаціях, з яких 6 статей – у наукових фахових виданнях України, 1 – у закордонному періодичному виданні, внесеному до міжнародної наукометричної бази Scopus.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційна робота, виконана на 232 сторінках, складається із вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (224 джерела, а 35 з яких латиницею), 4 додатків. Дисертацію ілюстровано 25 таблицями і 22 рисунками.

## 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 кікбоксінг – є одним із видів спортивно-бойових, ударних єдиноборств [6, 66, 123, 184]. 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) [152, 186].

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, 137]. За даними О. С. Скірти [151], 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, 61, 138, 219]. В спортивних єдиноборствах використовують традиційні методи для вдосконалення технічної майстерності спортсменів (боксерів і кікбоксерів), які спрямовані на відпрацювання базових технічних прийомів [120], підвищення рівня фізичної підготовленості боксерів [128, 167, 195], але не зважаючи на зазначене, недостатньо враховувались при цьому індивідуальні психофізіологічні особливості єдиноборців [59, 165, 220]. 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, 152].

За останній період в спортивних єдиноборствах значно скорочується кількість техніко-тактичних дій [133], що використовуються спортсменами для досягнення максимальної результативності у спортивному поєдинку. Для досягнення перемоги спортсмен повинен мати кращі швидко-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 [121]. 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 [68, 69].

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 [63, 69, 160].

За даними автора О. С. Скірти [151], 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 [167, 173] 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 [151] 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, 151, 186]. 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 [151] 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, 61, 157, 168].

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 [175]. 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 [84, 85].

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. [58] 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 в

тулуб, аперкот лівою в голову і в тулуб, аперкот правою в голову і в тулуб [27, 58].

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 [118, 119, 183]. Так, О. С. Скірта [151], 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 [75] 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 круговимрухом дещо зігнутою у лікті рукою з великою амплітудою; удари знизу (ближньою і дальньою рукою).

Іншим дослідником, В.А. Єгановим [61] 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. Сирти [150, 151] 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 [145].

Фахівець О. С. Сирта [151, 152] 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 [55] 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. Скірта [151], описав вибір способів захисту в бою, які залежать від дистанції. Перебуваючи в тій чи іншій дистанції, спортсмен вибирає різні раціональні захисні прийоми [66, 124]:

- 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 слідує 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 прийомів від ударів руками та ногами.

За даними В.І. Філімонова [166, 169], вдосконалення техніко-тактичної майстерності, де визначається рівень ступеню володіння технічним арсеналом нападу і захисту, а також вмінням раціонально і ефективно використовувати його в умовах поєдинку, 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 [166, 169].

Як стверджують дослідники, рівень техніко-тактичної підготовленості характеризують показники технічної і тактичної майстерності єдиноборців [124, 128, 150].

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. [151, 152] 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 змагальний періоди. 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 [103] 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 [151].

За ознаками закономірності розвитку спортивної форми [12, 35, 127], 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 [174], 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 методику навчання і тренування у порівнянні з іншими видами спортивних єдиноборств [7, 10, 115].

У навчальній програмі з кікбоксінгу ВРКА 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 [175].

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 [96, 128, 129].

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 майстерність 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. Сучасні підходи до системи спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах.**

Сучасний рівень розвитку спорту висуває високі вимоги до пошуку більш ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу, а також доцільному використанню їх в ньому [17, 25, 74, 102, 218].

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 [175].

Процес підготовки висококваліфікованих спортсменів єдиноборців є тривалим, який складається зі складних і багатоструктурних елементів. За даними В. Н. Платонова [127], 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 [100, 163, 223].

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 [109, 127, 175].

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 [128, 129]. Фізичну підготовку прийнято поділяти на такі види [127]:

**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, 175, 179].

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 [89, 135, 146, 164]. Автори, В. М. Фаворитов, О. М. Дьомін, С. В. Желенков, О. А. Сідоренко [164], 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 [90, 149, 164]. 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 [164].

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, 144, 148, 178].

До швидкісно-силових якостей належить швидкісна сила і вибухова сила. Швидкісна сила характеризується окрім іншого неграничним напруженням м'язів, що прос 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 [178].

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 [55, 144]. Витривалість – це можливість людини протистояти втомі шляхом вольових зусиль в умовах рухової діяльності. Виділяють такі види витривалості [55, 79, 110]: 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 поединку потребують дещо різного комплексу проявів фізичних якостей і техніко-тактичних дій (захистів, атак, контратак при виконанні ударних дій в бою) [47, 221].

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 [156]. 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, упізнанням, оцінкою та вибором тих чи інших стимулів; 3) моторний момент реакції – процеси, які визначають початок руху [156, 224].

На думку науковця М. П. Савчина [142], 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 [142].

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, 82, 99, 134, 141].

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) [73, 82, 171].

У науково-методичній літературі фахівці [111, 171] 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, 23, 112, 114] 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 [171] 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 [99] 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 поєднуються 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 [140, 144, 156, 212]. 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 [80, 188, 191]. Також як стверджують автори, вона дає можливість спортсмену передбачити дії суперника, а також утримувати (змінювати) «критичну» відстань, при якій необхідно атакувати або захищатись [103, 106, 205].

### **1.3. Особливості підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах (на прикладі кікбоксингу).**

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, 57].

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 [126] 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, 95, 126, 139].

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, 126];
- орієнтація тренувального процесу на подальшу максимальну реалізацію потенціалу спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності [34, 57];
- 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 [126].

На думку фахівців [32, 34, 57], 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, 47, 139, 154]. 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 [32, 34, 57, 154], 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 [154].

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

#### **1.4. Індивідуалізація, як напрям удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.**

Широким загалом науковців та практиків у науково-методичній літературі визначено, що із числа основних напрямів удосконалення спеціальної фізичної підготовки провідним є урахування тих чи інших особливостей спортсменів, тобто індивідуалізація. Як зазначають науковці ефективність її врахування в тренувальному процесі залежить від певних рис спортсменів, які відображають його індивідуальність [11, 170, 193, 201].

Інформація відображена в науково-методичній літературі обґрунтовує підходи до системи багаторічної спортивної підготовки, які можуть стати об'єднанням для всіх засобів і методів на першому-третьому етапах

багаторічної підготовки кікбоксерів навколо основної мети – індивідуалізації спортивної підготовки [5, 7, 11].

Науковець И. В. Деркаченко [57] описує індивідуальність як наявність якоїсь неповторної своєрідності, будь-якого явища або процесу. В області наукових знань, пов'язаних з вивченням людини як біологічного виду, вона характеризується сукупністю специфічних, властивих лише йому, рис і полягає в своєрідному поєднанні спадкових і набутих властивостей [57]. Індивідуальність рухових здібностей, що виє в певних видах діяльності до яких залучається людина в ході вікового розвитку індивіда під впливом факторів середовища і цілеспрямованого навчання. До цієї групи видів діяльності відносимо й спортивну діяльність, а саме залученням до цілеспрямованого навчально-тренувального та змагального процесу [57].

Аналіз проведених досліджень в яких було встановлено, що серед успадкованих ознак, які володіють високим ступенем інформативності щодо прогнозування індивідуальних рис спортивної обдарованості, важливе місце займає морфо-типологічні ознаки в спортивних єдиноборствах (конституція тіла, поєднання властивостей нервової системи тощо), тобто, це ті, які відрізняються своєю консервативністю [14, 21, 40, 194].

Науковець И. В. Деркаченко [57] досліджував основні фактори, які впливають на ефективність спортивної діяльності і генетичний фактор, який детермінує не тільки ступінь прояву різних рухових здібностей, але і певну норму реакції організму на тренувальні навантаження.

Автори [19, 38, 74], описують сукупність різних успадкованих ознак, які сприяють формуванню в індивіда своєрідного поєднання індивідуальних рис, які виступають в якості деяких передумов можливого розвитку її здібностей і знаходять своє подальше вираження в схильності до різноманітних способів реалізації рухової діяльності спортсмена.

До основних чинників екзогенного характеру (зовнішніх факторів) для індивідів, які активно тренуються, відносять тренувальний вплив. В результаті систематичного використання значних за силою тренувальних дій відбувається

поступовий процес адаптації організму до запропонованих йому умов. Це, своєю чергою, пов'язане з істотним розширенням допустимого діапазону адаптаційно-компенсаторних реакцій, морфологічною та функціональною перебудовою різних органів і систем організму, вдосконаленням регуляторних його механізмів тощо [71, 104, 105, 108, 126].

Дослідник Т. Вотра [194], стверджує, що найбільш істотним є те, що спостережувані зміни повинні здійснюватися в контексті цілеспрямованого вдосконалення тих специфічних рис, які обрані в якості спеціалізації, форм прояву рухових здібностей.

Науковець В. А. Таймазов [158] прийшов до висновку, що вихід із спадкової обумовленості специфіки прояву рухового потенціалу спортсмена, успішність реалізації генотипу у фенотипі багато в чому залежить від особливостей змісту, пропонованих для освоєння «управляючих впливів». У межах тренувального процесу, що переслідує мету вдосконалення фізичних, функціональних та інших сторін підготовленості спортсменів, відбувається регулярне «накладення» впливів середовища (тренувальних навантажень) на генетично обумовлену програму їх розвитку. Тому, здатність до досягнення спортсменом максимально можливого результату обумовлена, в першу чергу, тим, наскільки раціонально йому вдалося реалізувати запрограмовані індивідуальні можливості. Внаслідок цього, детермінуючим чинником є і відповідність змісту тренувальних впливів спадково обумовленій схильності організму.

Підсумком виборчої морфо-функціональної спеціалізації організму закономірно стає набуття ним рис, що вирізняються ознакою індивідуальності, знаходять своє вираження в схильності спортсмена до різних способів здійснення рухової діяльності. Підсумком адаптаційного процесу є сформований середовищем фенотип, наділений комплексом найбільш затребуваних рухової діяльністю властивостей [158].

Провідний теоретик спорту Л. П. Матвеев [103] досліджуючи індивідуалізацію підготовки, зазначив, що вона передбачає процес поглибленої

спеціалізації організму, здійснюваний з урахуванням виявлених раніше функціональних, рухових і адаптаційних особливостей спортсмена.

У науковій-методичній літературі описано індивідуалізацію, яка повинна передбачати, як врахування специфіки індивідуального прояву різних функцій організму спортсменів, так і орієнтацію на їх тренувальний процес із переважною експлуатацією результативно важливих рухових здібностей спортсменів. Акцентована на них стимуляція значною мірою зумовлює демонстрацію високих досягнень в виді спорту, обраного в якості поглибленої спеціалізації. Впровадження даної установки в навчально-тренувальний процес безпосередньо взаємозв'язане з використанням в процесі підготовки спортсменів однойменного підходу, доцільність застосування якого з ростом спортивної майстерності істотно зростає [103, 44, 128, 162, 213].

Науковець И. В. Деркаченко [57], вивчав ефективність індивідуального підходу, який необхідно підпорядкувати певним критеріям. Він наголошував, що опираючись на них можна з високим ступенем надійності здійснювати диференціацію спортсменів згідно їхніх індивідуальних ознак. Перелік критеріїв дуже різноманітний, і тому проблема індивідуалізації тренувального процесу спортсменів поки не знайшла свого остаточного вирішення. При цьому, слід зазначити, що в якості таких критеріїв, як правило, різних їх поєднаннях, фахівцями традиційно використовуються наступні ознаки: ступінь біологічної зрілості; структурні особливості моторики; стан психомоторики; фізичний розвиток; конституційні особливості статури; стан різних сторін підготовленості; властивості вищої нервової та психічної діяльності; специфіка протікання адаптаційних процесів; морфо-функціональні, психофізіологічні, медико-біологічні та інші показники.

У видах єдиноборств дослідження даної проблеми найбільш часто здійснювалося в двох напрямках:

- психофізіологічному, де основна увага акцентувалася на вивченні психомоторики, особливостей властивості їх нервової системи, темпераменту спортсменів тощо [21, 87, 159, 201];



- функціонально-педагогічному, який вивчає функціональні і морфологічні показники суб'єктів, а також кількісних і якісних оцінок рухових здібностей спортсменів [15, 26, 37, 83, 155].

Автори [44] прийшли до висновку, що володіння настільки різноманітною інформацією про спортсмена, з метою її використання в практиці, якщо і можливо, то лише теоретично. Саме тому, в тих випадках, коли мова йде про застосування індивідуального підходу в реальній практиці спорту, слід говорити не про абсолютну, а про відносну індивідуалізацію.

Науковці [42], досліджували основні причини «відносності» індивідуального підходу: традиційно в практиці враховуються індивідуальні особливості не окремо взятого спортсмена, а деякою їх сукупності, яка має певну схожість специфічних рис. Цей підхід реалізується в тренувальному процесі як правило не в продовж всієї його тривалості, а епізодично в окремо взятих структурних елементах річного циклу або в найбільш значущих видах підготовки спортсмена. Індивідуалізація процесу підготовки спортсмена передбачає його орієнтацію на переважне стимулювання тільки тих його здібностей або ознак сукупного прояву, акцентований розвиток яких забезпечить ефективне формування необхідного базису рухових навичок, а також підвищенню, специфічного виду спеціалізації, рухового потенціалу тощо. Загалом, причин, за якими індивідуалізація тренувального процесу не може бути реалізована на практиці в повному обсязі є багато. Спроби вирішення цієї проблеми робилися фахівцями неодноразово. Однак, незважаючи на всю її актуальність, вона не отримала поки належного наукового обґрунтування [18, 88].

Зазначав науковець Е. В. Калмыков [74], процес формування спортивної майстерності єдиноборців нерозривно пов'язаний з поглибленою морфо-функціональною спеціалізацією їх організму, зумовленої специфікою рухового режиму змагальної діяльності. У зв'язку з цим, індивідуалізація процесу підготовки єдиноборців повинна передбачати використання в якості об'єкта впливу переважно їх рухові здібності та техніко-тактичні дії, тому що

психофізіологічна сфера має біологічну основу і тому є досить консервативною. Однак, при цьому слід враховувати, що даний процес необхідно здійснювати в суворій відповідності з індивідуально-типологічними особливостями спортсменів.

У зв'язку з зазначеним фахівцями було визначено основні два напрямки реалізації індивідуального підходу щодо процесу підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах:

- індивідуалізація змісту і побудови процесу підготовки, тобто вибір засобів, методів, форм організації тощо. [15, 38, 65, 107];

- індивідуалізація змагальної діяльності, тобто вибір і формування форм, манер, видів, стилів побудови поєдинку тощо. [37, 56, 65, 198].

Спеціалісти, Д. А. Булгаков, Е.В. Калмыков [19, 74], розуміють індивідуальність в сукупності ознак та відображені в специфічності, властивій спортсменам конкретних видів єдиноборств. Зазвичай це наявність якісної своєрідності, вираженої в конкретний спосіб реалізації змагальної діяльності.

Впродовж останніх років досягнення в єдиноборствах на прикладі боксу та кікбоксингу пов'язували: з безперервним підвищенням напруженості тренувальних і змагальних навантажень; зі збільшенням специфічності тренувальних впливів; раціоналізацією їх розподілу в тренувальних циклах різної тривалості; з акцентованою корекцією різних сторін підготовленості спортсменів; з трансформацією та подальшою оптимізацією рівня атлетичної і функціональної підготовленості в техніко-тактичній майстерності, тощо. [7, 37, 66, 136].

Однак, як свідчить І. В. Деркаченко, раціоналізація підготовки в даних видах спорту повинна здійснюватися за допомогою зростання ролі індивідуалізації, якщо не в усьому тренувальному процесі загалом, то в його окремих компонентах [57].

Провідний науковець Верхошанський Ю. В. [25] у контексті досліджуваної проблеми до основних завдань індивідуалізованої спеціальної фізичної підготовки відніс: цілеспрямований розвиток специфічних рухових

якостей; розширення меж функціональних можливостей організму; економізації рухів; стимулювання повноцінного прояву генетично обумовлених рухових задатків; вдосконалення здатності до максимальної реалізації рухового потенціалу в рамках техніко-тактичних дій; вироблення надійних навичок в подоланні протидії супернику в змагальній діяльності, а також утримання високого рівня специфічної працездатності на тлі стомлення, що розвивається.

Автори, Е. В. Калмыков, В. А. Таймазов [74, 158], стверджують, що між техніко-тактичною майстерністю єдиноборців і їх руховими здібностями спостерігається оптимальне співвідношення. Воно, як правило, досягається за рахунок вирішення зазначених вище завдань спеціальної фізичної підготовки. Як наслідок, зміни в морфо-функціональних і рухових показниках зумовлюють закономірну корекцію способів виконання прийомів при збереженні без змін типової техніки і, тим самим, обумовлюють, поряд з успадкованою сукупністю ознак, індивідуальний стиль змагальної діяльності єдиноборця.

Науковець Илларионов Г. Г. зазначає [70], що практична реалізація завдань здійснюється спортсменами в рамках властивих лише їм стилів, становить певний інтерес і можливість диференціації кікбоксерів виходячи з специфічності їх рухових проявів. Це знаходить своє відображення в наявності різних стилів змагальної діяльності. Отримані при цьому дані в подальшому можуть бути використані в якості сукупності ознак, цільова орієнтація на які дасть змогу істотно оптимізувати тренувальний процес та специфікувати змагальну діяльність кікбоксерів. Стиль, за своєю суттю, є одним з основних критеріїв індивідуальної якості і своєрідністю змагальної діяльності. Під цим поняттям слід мати на увазі індивідуальну манеру поведінки, сталу систему способів вирішення завдань, які обумовлюють досягнення найкращих результатів у змагальній діяльності спортсменів. Внаслідок цього формується оптимальна манера ведення поєдинку, орієнтована на максимальне використання провідних сторін або якостей спортсмена при компенсації слабких сторін в спортивних єдиноборствах.

Стиль – це система найбільш ефективних прийомів і способів діяльності, деяка стійка система особливостей діяльності і поведінки [70, 74].

Результати аналізу науково-методичної літератури [92, 180], свідчать, що єдиноборці переважно дотримуються однієї з традиційних форм в здійсненні змагальної діяльності (комбінованої, наступальної, оборонної, контратакуючої). Це також залежить від дистанцій в якій активно протидіють суперники. Змагальна діяльність також може бути диференційована і за ознакою виду ведення поєдинку, тобто ведення бою на ближній, середній і далекій дистанціях. Сукупність застосовуваних в поєдинку техніко-тактичних дій безпосередньо відображена в манері змагальної діяльності.

Науковці Калмыков Е.В., Таймазов В.А. [74, 159] в своїх дослідженнях описують «індивідуальну манеру» поєдинку, яку прийнято розуміти як деяку схильність єдиноборців до певних способів ведення ними змагальної діяльності. Вона, значною мірою обумовлена генетичним фактором, який в процесі системного використання цілеспрямованих впливів сприяє формуванню «домінуючих можливостей». А вони, своєю чергою реалізуються різними руховими способами в змагальній діяльності. Схожа взаємозалежність простежується також і в співвідношенні певних стилів змагальної діяльності. Отже, можна з упевненістю стверджувати про те, що манера змагальної діяльності залишає певний «відбиток» на формуванні стилю, і стиль впливає на становлення манери бою. У зв'язку з цим потрібно взяти до уваги твердження ряду фахівців про те, що яку б манеру змагальної діяльності не обрав кікбоксер, вона буде властивою виключно йому

Таким чином, під поняттям індивідуальний стиль ведення бою слід розуміти сукупність специфічних рис змагальної діяльності. Вона знаходить своє відображення як в переважному того чи іншого варіанту тактичної побудови, так і в способах практичної реалізації завдань. Стиль ведення поєдинку обумовлений в основному домінуванням тих чи інших, частково традиційних, підходів в підготовці єдиноборців з однієї сторони, а з іншої, істотно детермінований генетичним фактором.

Дослідник В.Н. Клещев [86] відзначає той факт, що між поняттями «індивідуальний стиль» і «індивідуальна манера» досить часто наводиться тотожність.

Виходячи з цього, більш коректним вважаємо в подальшому описі та дослідженні, застосування терміну «стиль».

За останнє десятиліття фахівці неодноразово робили спроби диференціації єдиноборців за ознакою індивідуального стилю змагальної діяльності. Основною характеристикою, як правило, ставала ступінь взаємозв'язку досліджуваних ознак стилю змагальної діяльності спортсменів із їхніми індивідуальними особливостями типу вищої нервової діяльності, а також психічними і морфо-функціональними особливостями єдиноборців [40, 41, 170, 172].

Так, в науково-методичній літературі розділяють єдиноборців на дві підгрупи, що відрізняються деякою своєрідністю в сукупній реалізації рухових і психічних здібностей.

До першої, більш численної групи, відносяться представники силового протиборства, а до другої, представники, так званого, «мистецького напрямку». Також розподіляють спортсменів за такими типами тактики: «мистецького обігрування»; темпу і нокауту, а також групу «універсалів», які успішно поєднують в своїй змагальній діяльності всі перераховані вище тактичні варіанти ведення поєдинку [7, 41, 92, 170].

На думку авторів В. Н. Клещева [86] існування єдиноборців, що використовують у своїй змагальній діяльності один стиль, має розцінюватися як недолік методики їх навчання і тренування.

У науково-методичній літературі зустрічаються й інші класифікації спортсменів-єдиноборців, що диференціюються за ознаками стилів змагальної діяльності. Це, наприклад, такі: «ігровик», «темповик», «силовик»; «нокаутер»; «ігровик», «темповик», «силовик», «універсал»; «нокаутер», «ігровик», «темповик», «універсал» [37, 97, 154].

Досить часто фахівці ототожнюють шляхи формування індивідуальної манери і тактики ведення бою та стилів боксу і кікбоксингу [169], що вважаємо частково помилковим.

На думку автора Г. Грузного [43] володіння дуже великою кількістю інформації про спортсмена, для використання її в практиці, можливе тільки теоретично. Саме тому, при використанні індивідуального підходу в практиці спорту, потрібно говорити про локалізоване застосування індивідуалізації, що може бути пов'язане із застосуванням в межах однієї чи кількох розділів підготовки спортсменів.

Аналіз науково-методичної літератури, яка присвячена спортивним єдиноборствам вказала на пропозиції фахівці та різні підходи до вивчення показників єдиноборців в умовах змагань.

За автором Ю. Б. Нікіфоровим [114], змагальну діяльність у єдиноборствах варто розглядати за трьома рівнями, а саме:

- 1 – це змагальні бої та заходи у проміжках між ними;
- 2 – сам змагальний бій, у структурі якого виділяють і аналізують розвідувальні дії; дії по здійсненню обраної тактики бою та по її перебудові; ситуативні дії та підготовчі;
- 3 – окремі операції (удари, захисти, маневрування тощо), які є складниками дій.

За даними авторами С.В. Кіпріч, Л. Огньова [82, 116] змагальну діяльність у спортивних єдиноборствах потрібно розглядати як систему, до якої належать: фактор реалізації (показники виконання техніко-тактичних дій у бою), фактор забезпечення (показники підготовленості) та фактор, що не залежить від спортсмена (правила змагань, умови проведення, жеребкування тощо).

Авторами Горащенко А., Данаил С., Морошан Р. в 2008 році відзначено, що в контактних єдиноборствах становлення майстерності повинно супроводжуватися не тільки вдосконаленням улюбленого стилю ведення поєдинку, але і формуванням «кондицій», що відрізняються високим ступенем

універсальності в їх руховому прояві. Також широкого поширення серед науковців набула думка про те, що істотне підвищення ефективності змагальної діяльності єдиноборців багато в чому пов'язано з універсалізацією їх підготовки. У контексті досліджуваної проблеми універсалізація підготовки єдиноборців повинна розглядатися з точки зору цілеспрямованого набуття ними властивостей або якостей, що дозволяють успішно протистояти спортсменам, які використовують різні стилі змагальної діяльності [40]. Хоча цей підхід має значну кількість противників, з аргументами яких ми частково погоджуємося.

З усього різноманіття різних стилів ведення змагальної діяльності були запозичені лише чотири, які найбільш часто спостерігаються: «нокаутер», «темповик», «ігровик», «універсал» [64, 66, 86, 124]. Ця диференціація кикбоксерів досить умовна, але водночас, вона цілком відповідає висунутим до неї вимогам. Відмінні риси вищевказаних різних стилів були описані багатьма авторами, тому їх детальний розгляд у цій частині дослідження ми не проводили.

Спеціалісти, А.Ю Горащенко., С.Н., Данаил Р.Б. Морошан [40], у своїх дослідженнях визначили специфічні особливості змагальної діяльності кикбоксерів універсального стилю. Характерними рисами універсалів є: здійснення змагальної діяльності на будь-яких дистанціях і в будь-яких формах; побудова поєдинку на імпровізації, що дозволяє ситуаційно міняти стиль його ведення; можливість ефективно здійснювати атакуючі і захисні дії в поєдинку; володіння достатнім арсеналом техніки ударних атакуючих дій, виконуваних як в одиночних, так і серійних діях; доцільна тактична маневреність; органічне поєднання комбінацій ударних рухів, що наносяться руками і ногами в будь-яку незахищену частину тіла супротивника; виняткова надійність їх захисних дій і здатність «тримати удар».

Подібний характер ведення змагальної діяльності сприяє дезорганізації противника, позбавляє його ініціативи і зводить ефективність виконання ним різних рухових дій, що контратакують до мінімуму, і забезпечує беззаперечну

перевагу «універсалів» над опонентом, що дозволяє останньому успішно закінчувати поєдинок «перемогою за очками» або нокаутом. Природно, що перераховане неможливе без високого рівня розвитку специфічного стилю змагальної діяльності і рухової підготовленості кікбоксера. Висока маневреність «універсалів» на рингу сприяє швидкої втоми суперника і змушує його допускати помилкові дії, що своєю чергою, сприяє появі в ньому невпевненості. У зв'язку з цим, цілком обґрунтованим слід визнати твердження про те, що володіння навичками надійної протидії опонентам інших амплуа не тільки позитивно відрізняє кікбоксерів цієї групи від інших, але і дозволяє говорити про них, як про спортсменів, які мають «найкращий» стиль змагальної діяльності.

Таким чином при наявності значної кількості різнопланових досліджень Є.В. Калмикова [74], В.А. Таймазова [157, 158, 159], Г.С. Туманяна [162], В.І. Філімонова [166, 167, 168, 169], Ш.К. Шахова [174], V.G. Manolachi [200, 201] та їх вагомому наукового внеску у становлення і розвиток методологічних основ індивідуалізації підготовки єдиноборців потрібно відмітити наявність потреби удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

### **Висновки до розділу**

1. Специфічними особливостями змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу є потреба виконання техніко-тактичних дій як руками, так і ногами у різні частини тіла суперника з метою досягнення переваги над ним та можливістю дострокового завершення поєдинку. Це ставить підвищені вимоги до проявів фізичних якостей при роботі різних м'язових груп спортсменів.

2. Основу наявного наукового обґрунтування різних сторін підготовки кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу становить значна кількість наукових праць присвячених здебільшого загальному впливові кікбоксингу на організм



людини, вивченню особливостей організму спортсменів (нейро- та психодинаміка, спеціальної фізичної працездатності тощо); розвитку спеціальної витривалості; застосуванню в системі підготовки кікбоксерів новітніх технологій; вдосконаленню техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів. Це, водночас, не розкриває усіх актуальних напрямів удосконалення різних сторін підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

3. До числа ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу зокрема удосконалення спеціальної фізичної підготовленості в спортивних єдиноборствах належить індивідуальний підхід. Однією із гострих проблем в теорії та практиці підготовки кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу є підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки, актуальність чого зростає з підвищенням спортивних результатів. За останні роки сформувався актуальне наукове вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки із доцільним урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Основні результати за розділом подано у працях: [50, 53]

## РОЗДІЛ II

### 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, 67, 78, 81, 100 та ін.];
- інтерпретації та обґрунтуванню підходів до підготовки спортсменів в єдиноборствах [5, 22, 30, 82, 130 та ін.];
- індивідуалізації та диференціації підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах [1, 3, 8, 65, 74 та ін.];
- реалізаційним аспектам контролю різних сторін підготовленості спортсменів у спортивних єдиноборствах [60, 91, 109, 139, 141 та ін.];
- засобам та методам підготовки (за різними сторонами) спортсменів у спортивних єдиноборствах [62, 93, 114, 138 та ін.];
- структурі та змісту тренувального процесу у різних часових межах [128, 157, 163, 181, 210 та ін.];
- проблемам спеціальної фізичної підготовки представників спортивних єдиноборств [15, 29, 34, 98 та ін.].

- структурі та змісту змагальної діяльності та особливостям системи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах та зокрема кікбоксингу тощо[72, 124, 151, 153 та ін. ].

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 [103, 112, 122, 129, 132, 155].

**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 (2010 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 (див. підрозділ 4.1). 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, 29, 58, 77], які взували на наявність прямої залежності між арсеналом техніко-тактичних дій та показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки також нами проводилося на змаганнях різного рівня. До цієї групи нами віднесено 40 спортсменів які мали спортивний розряд кандидата у майстри спорту України.

У зв'язку із складним та динамічним перебігом змагальної діяльності спортсменів у кікбоксингу, незалежно від кваліфікаційної групи безпосередню реєстрацію показників було проведено за допомогою відеозаписів змагальних поєдинків. Попередньо проведено їх запис в реальних умовах змагань. Запис

проводився камерою («Panasonic» SDR-H280) в режимі функції «sport». Дослідження загалом дозволило виявити кількісні та якісні показники техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів, які застосовувались в змагальній діяльності. Це використано для обґрунтування провідних кожному зі спортсменів провідних проявів фізичних якостей.

У межах аналізованих показників було вивчено ефективність та результативність техніко-тактичних дій. Відповідно до цього у подальшому зроблено припущення щодо приналежності спортсменів до однієї з груп за стилем ведення поєдинку («ігровик», «темповик» та «накаутер»). Зазначимо, що на етапі підготовки до вищих досягнень нами, з огляду на рекомендації фахівців [81, 83, 151, 153, 155] та об'єктивні показники змагальної діяльності, виокремлено групу спортсменів, яких доречно охарактеризувати як «універсали».

Однак для етапу спеціалізованої базової підготовки таких спортсменів не виявлено. Це дало нам підстави у подальшому серед аналізованих емпіричних даних педагогічного спостереження урахувати лише представників трьох наявних на обох кваліфікаційних рівнях загальноприйнятих стилів ведення поєдинку [168, 169, 182, 196, 200].

До загального переліку відеозаписи поєдинків (116 боїв), на підставі яких проводилося визначення структури та змісту змагальної діяльності кікбоксерів різних кваліфікаційних груп (етап спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень) потрапили змагання, які проводились за версією WPKA головних змагань – Кубку України з кікбоксінгу WPKA (16-19.12.2015), Чемпіонату України з кікбоксінгу WPKA (23-26.03.2016), Чемпіонату Світу з кікбоксінгу WPKA (31.05-04.06.2016). Усі змагання проведені в 2015-2016 роках.

Окрім цього педагогічне спостереження як метод вивчення особливостей змагальної діяльності нами залучений для додаткового обґрунтування ефективності запропонованої програми підвищення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової

підготовки в кікбоксингу на основі урахування особливостей ведення ними змагальної діяльності.

Дослідження змагальної діяльності кікбоксерів передбачало урахування класифікатора показників. Це дало підставу аналізувати змагальну діяльність за наступним показниками:

- ударні дії руками та ногами в атаці - А (сумарний параметр кількості, що наносяться руками ударів за поєдинок: прямий – «джеб», «джеб», «крос»; бічний - «хук», «свінг»; знизу - «аперкот»; розкручується – «бекфіст»), раз; (сумарний параметр кількості, що наносяться ногами ударів за поєдинок: прямий – «фронт - кік»; бічний – «сайд - кік»; задній прямий – «бек - кік»; підсікання – «футсвіпс»; з розворотом тіла – «тернінг»), раз;

- захисні дії, виконувані руками і ногами (ЗД) – (сумарний параметр кількості виконаних дій за поєдинок: зустрічні удари, блоки, відбиви, підставки), раз;

- ефективність атакуювальних дій (ЕАД) – (відношення кількості успішних дій до їх сумарним показником),%;

- ефективність зустрічних контратакуювальних дій (ЕЗКД) – (відношення кількості успішних дій до їх сумарним показником),%;

- ефективність відповідних контратакуювальних дій (ЕВКД) – (відношення кількості успішних дій до їх сумарним показником),%.

Разом із тим, аналіз відеозапису поєдинку також передбачав і реєстрацію часу його тривалості.

За класифікаційними ознаками проведені нами педагогічні спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих спортсменів із кікбоксингу належать до: за обсягом – тематичні, оскільки спостереження велися за окремими складовими досліджуваного явища, а саме показниками техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів; за стилем – невключені, адже спостереження за техніко-тактичними діями проводилися на основі матеріалів відео зйомки; за програмою проведення були основні, адже вони мали чітко визначені об'єкт та заздалегідь розроблену програму із визначеною

технікою фіксації та спеціально розроблені протоколи; за поінформованістю – відкриті, адже під час усіх проведених спостережень ми не приховували інформацію щодо мети проведення спостереження та за потреби й цікавості зі сторони учасників повідомляли; за часом – безперервні, тобто передбачало тривалість в межах тривалості відповідного педагогічного явища, що вивчалось (змагання відповідного рівня).

Ключового значення педагогічне спостереження як метод дослідження у нашій роботі набуло для вивчення та моніторингу показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

До визначення та вивчення було залучено показники окремих проявів спеціальних фізичних якостей, комплексних проявів спеціальних фізичних якостей.

Опираючись на програму ДЮСШ, нами були обрані тести для визначення спеціальних фізичних якостей:

- максимальна сила м'язів кисті. Для визначення цього прояву застосовано тестову вправу кистьова динамометрія. Застосовано стандартизовану процедуру за допомогою кистьового динамометра. Вправа виконувалася обома руками, адже змагальна діяльність передбачає ефективне володіння прийомами з двох рук. При цьому результати кращої руки дали нам підстави вважати цю руку провідною. За методикою результат фіксувався зі значенням до 1 кг та в трьох спробах. До протоколу фіксувався лише кращий з цих спроб результат. Застосовано одиниці виміру – кгс.

- вибухова сила м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Кидок набивного м'яча на дальність сидячи, ноги нарізно. Вага м'яча 2 кг. Це є достатньо стандартизованою та розповсюдженою тестовою вправою для контролю вибухової сили власне м'язів верхніх кінцівок [130, 175, 187]. Виконується двома руками із-за голови, вихідне положення сидячи на підлозі, ноги нарізно. Для визначення результату зараховувалася відстань від п'ят до місця приземлення м'яча. Вираховувався цей показник у сантиметрах (см).



Пропонувалося виконати обов'язкові дві спроби, після чого спортсмен самостійно приймав рішення про виконання або невиконання третьої спроби.

Стрибок у довжину з місця, як контрольна вправа призначений для визначення вибухової сили м'язів ніг. Широко рекомендується в науковій та методичній літературі [2, 16, 22, 175], пов'язаний з фізичною підготовкою спортсменів, особливо – єдиноборців. Для його виконання спортсмен повинен стати так, щоб носки були на одній лінії. Після підготовчих дій, потрібно було відштовхнутися ногами та максимально далеко від лінії приземлитися. Результат визначався в см від лінії носків до стрибка й до лінії торкання п'ятами основи при приземленні. Для виконання запропоновано дві спроби.

- швидкісно-силова витривалість. Відтискання (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) за 30 секунд. Часова тривалість вправи вказує на швидкісно-силовий характер з елементами спеціальної витривалості для кікбоксингу.

За сигналом спортсмени виконували згинання-розгинання та самостійно визначали оптимальний темп виконання вправи при збереженні ритму виконання вправи. Дотримання техніки визначалося візуально та при наявних помилках повідомлялося спортсменові. Фіксувалася кількість виконаних відтискань, що була кращою з двох спроб.

Підтягування на перекладині за 30 секунд. Також широко рекомендовано фахівцями зі спортивних єдиноборств. Дає результати з дещо інших груп м'язів при збереженні швидкісно-силового характеру роботи [2, 79, 100, 175]. Спортсменам пропонувалося виконати підтягування максимальну кількість разів за відведений 30 секундний проміжок часу. Результативне виконання зараховувалося при поверненні у вихідне положення, тобто у вис з випрямленими в ліктях руками. Техніка виконання вправи не була суворо регламентованою, що давало можливість спортсменам за допомогою залучення додаткових м'язових зусиль покращити свій результат. Головним вважалася потреба динамічного виконання вправи. Вправа виконувалася в одній спробі, але якщо спортсмен був незадоволений результатом чи виникли інші об'єктивні

обставини (зрив руки, невірне вихідне положення тощо), то він міг повторити спробу. Вимірювання проводилося за кількістю разів.

Комплексні прояви спеціальних фізичних якостей.

Їх визначення проведене із залученням загальновідомої серед представників спортивних єдиноборств методики хронодинамометрії [16, 82, 141, 143]. Хронодинамометрія – це сучасний метод наукових досліджень в ударних єдиноборствах в якому використовуються спеціалізовані ударні ергометри “СПУДЕРГ-10”. Хронодинамометри серії “Спудерг-10” дозволяють вимірювати спеціальну фізичну підготовленість (комплексні прояви), а також вимірювати потужність спеціалізованої роботи спортсменів [82, 141-143].

Завдяки методу хронодинамометрії у дослідників з’явилась можливість вимірювати силу та ефективність поодиноких та серійних ударів. Також цей метод дозволяє визначати потужність спеціалізованої роботи в ударних єдиноборствах, яка є однією із найбільш інтегрованих характеристик рівня тренуваності в цих видах спорту [82, 141].

У нашому дослідженні проводились кілька вимірювань за допомогою хронодинамометрії:

1. Визначення сили поодиноких ударів у кікбоксерів, для чого спортсмени наносили десять ударів по снаряду (боксерська груша з давачем усередині). Три кращих удари фіксувались і заносились до протоколу та розраховувалось їх середнє арифметичне (абсолютний показник сили удару). Зазначена вправа була виконана кікбоксерами окремо для рук та ніг.

2. Розрахунок відносної сили ударів, що проводилося за допомогою з’ясування співвідношення середньої сили трьох кращих ударів до маси тіла спортсмена.

3. Визначення наявного рівня спеціальної креатин фосфатної працездатності спортсменів. Цей тест представляє собою 8-секундну роботу на динамометричному снаряді з настановою на виконання максимально частих і максимально сильних ударів. Під час тестування кікбоксер займає середню дистанцію по відношенню до снаряду, який притримує помічник, та по власній

готовності починає наносити прямі удари руками (поперемінно правою та лівою). Відлік параметрів ударів починається від першого удару. Після виконання тесту в протокол заносяться показники кількості ударів та їх сумарний обсяг («тоннаж»). Усього спортсменові надавалося три спроби [141-143]. При проведенні даних тестів нами використовувались удари як руками, так й ногами. При проведенні тестів в ударах ногами використовувались бокові удари правої ноги в середній рівень. У цьому тесті спортсмену надавалось дві спроби.

Для отримання розрахункових даних до уваги бралися тільки показники кращої спроби. На підставі цих величин для кікбоксерів визначалися спеціальні інтегральні показники:

- потужність роботи в перерахунку на 1 кг маси тіла спортсмена за 1 с;

$$W_8 = F_8 / P_8, \cdot \text{кг} \cdot \text{с}^{-1} \quad (2.1),$$

де P – маса тіла спортсмена (кг),

F<sub>8</sub> – сумарний силовий показник роботи в тесті;

- коефіцієнт «вибухової» (швидкісно-силовий) витривалості – KBB :

$$\text{KBB} = (F_2 \cdot K_2) / (F_1 \cdot K_1) \quad (2.2),$$

де F<sub>1</sub> і F<sub>2</sub> – силовий показник першої і другої половини тесту, K<sub>1</sub> і K<sub>2</sub> – кількість ударів у першій і в другій половині тесту (разів);

- індекс «вибухової» витривалості – IBV:

$$\text{IBV} = W_8 \cdot \text{KBB} \quad (2.3);$$

- індекс креатин-фосфатної працездатності:

$$\text{КФП} = \text{IBV} \cdot K_8 \quad (2.4),$$

де K<sub>8</sub> – кількість ударів у тесті “8 с” (разів).

Розрахунок та інтерпретація представлена в роботах М.П. Савчина різних років [141-143].

4. Визначення наявного рівня гліколітичної анаеробної працездатності спортсменів. Це відображено в дослідженні швидкісної витривалості кікбоксерів для виявлення гліколітичної анаеробної працездатності спортсменів. Цей тест представляє собою 40-секундну роботу на

динамометричному снаряді з настановою на виконання максимально частих ударів. При проведенні даних тестів нами використовувались удари руками та окремо удари ногами. Під час тестування кікбоксер займає середню дистанцію по відношенню до снаряду, який притримує помічник, та по власній готовності починає наносити прямі удари руками (поперемінно правою та лівою). При проведенні тестів в ударах ногами використовувались бокові удари почергово обох ніг в середній рівень. Відлік параметрів ударів починається від першого удару.

Після виконання тесту в протокол заносяться показники кількості ударів та їх сумарний тоннаж. На підставі отриманих величин максимальної працездатності кікбоксера розраховуються спеціальні інтегральні показники: потужність роботи в перерахунку на 1 кг маси тіла спортсмена за 1 секунду; коефіцієнт швидкісної витривалості – КШВ; індекс швидкої витривалості – ІШВ; індекс гліколітичної витривалості – ІГЛП [142].

Цей тест, умови виконання, алгоритм розрахунку показників тощо схожий на аналог за 8 с.

На підставі отриманих даних проводився розрахунок таких показників:

- 1) потужність роботи спортсмена-єдиноборця в перерахунку на 1 кг маси тіла за 1с:

$$W40 = F40/P/40, \text{ кг} \cdot \text{с}^{-1} \quad (2.5),$$

де P – маса тіла спортсмена (кг), F40 – сумарний силовий показник роботи в тесті;

- 2) коефіцієнт швидкісної витривалості:

$$\text{КШВ} = (F2 \cdot K2) / (F1 \cdot K1) \quad (2.6),$$

де F1 і F2 – силовий показник першої і другої половини тесту,

K1 і K2 – кількість ударів у першій і в другій половині тесту (разів);

- 3) індекс швидкісної витривалості :

$$\text{ІШВ} = W40 \cdot \text{КШВ} \quad (2.7);$$

- 4) індекс гліколітичної працездатності:

$$\text{ІГЛП} = \text{ІШВ} \cdot K40/2,2 \quad (2.8),$$

де  $K40$  – кількість ударів в тесті «40 с» (разів), 2,2 – константа;

5) інтегральний індекс швидкісно-силової підготовленості:

$$\text{ІШСП} = \text{ІКФП} + \text{ІГЛП} \quad (2.9).$$

Психофізіологічні показники.

Для з'ясування психофізіологічних показників нами використана методика нейрохронометрії. Для визначення часу реакцій кікбоксерів використовувався нейрохронометр «ДІАГНОСТИК – 3М» [140, 142], (нейрохронометрія).

Одним з найбільш інформативних індикаторів засвоєння і адаптації до тренувальних навантажень в процесі підготовки боксерів високої кваліфікації є стан їхньої сенсомоторики [142-143]. Для визначення стану психічної сфери єдиноборці (на прикладі боксерів) розроблена система тестів, яка дає змогу вимірювати рівень розвитку різних сенсомоторних функцій.

Нейрохронометр «Діагностик – 3 М» надає змогу вимірювати цілий комплекс таких функцій до яких відносяться [142]:

- швидкість утвореного рухового навичку і його перебудови;
- швидкість простої і складної сенсомоторних реакцій;
- точність простої та складної антиципуючих реакцій;
- парні змагальні заміри за точністю реагувань на рухомий об'єкт.

Окрім цього, усі види сенсомоторних реакцій (у тому числі «антиципації») можуть експонуватись з перешкодою або без неї [142].

У нашому дослідженні були застосовані варіанти тести на визначення таких видів реакцій:

- «повільна» антиципація (ПА) та «повільна» з перешкодою (ПАП) – рухова реакція на подразник, що відносно повільно рухається та те саме за наявності додаткових чинників завад;
- «швидка» антиципація (ША) та «швидка» з перешкодою (ШАП) – рухова реакція на подразник, що відносно швидко рухається та те саме за наявності додаткових чинників завад;
- складна реакція антиципації (СА) й складна реакція з перешкодою (САП).

У всіх випадках термін «антиципація» застосовано в редакції автора методики М.П.Савчина [141, 142, 143]. Його застосування пов'язане із тим, що спортсменові потрібно відзначити руховою дією момент, коли відбувається співпадіння зорових подразників, що відбувається не як наслідок, а як певне передбачення цього моменту.

За результатами вимірювань розраховувався інтегральний показник – рівень напруженості сенсомоторної сфери (НСС).

Усі реакції вимірювались за допомогою проведення трьох серій тестувань по п'ять спроб у кожній. Порядок проходження тестування наступний: першою вимірювалась ПА, потім ПАП, за нею ША й ШАП і останньою СА й САП. До протоколу заноситься середня величина трьох серій у кожному типі реагувань. Для перевірки наявного рівня напруженості НСС розраховувався її рівень після тестування та порівнювався з модельними показниками. У разі первинного проходження тесту, за модельний показник бралось розрахункове значення НСС в серії, у якій був найкращий показник «повільної антиципації».

Усі зазначені показники (окремих та комплексних проявів спеціальних фізичних якостей) були отримані у межах педагогічного спостереження, яке розглядалось як таке: за обсягом тематичне, адже мало на меті вивчення окремих компонентів досліджуваного явища, тобто окремих та комплексних проявів спеціальних фізичних якостей; стилем – включене, адже ми безпосередньо брали участь у зборі інформації та процесі проведення; програмою – основне, адже наперед було визначено об'єкти для спостереження (окремі та комплексні прояви спеціальних фізичних якостей), мало спеціально розроблену програму, протоколи та техніку фіксації даних; поінформованістю – відкриті, оскільки усі учасники мали інформацію щодо особливостей проведення спостереження та обізнані з його алгоритмом; часом – безперервні (тривалість спостереження відповідала явищу, що вивчалось, тобто окремому етапу тестування).

Окрім цього, педагогічне спостереження проводилося в ході педагогічного експерименту. Воно здійснювалось за дотриманням стратегії

побудови процесу підготовки кікбоксерів і коректністю виконання програми з підвищення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Під цим малося на увазі проведення контролю з метою уточнення параметрів навантажень для завдань в окремо взятих навчально-тренувальних заняттях і інших структурних утвореннях . Дослідження параметрів навантажень проводилося за наступними показниками : обсяг та інтенсивність навантажень тренувального заняття (розраховувався як відношення сумарного параметра відносної інтенсивності кожного завдання до параметру максимальної ЧСС (140-160 уд. / хв.), Подібні рекомендації зустрічаються в публікаціях певних авторів [60, 77, 82, 150].

**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.

До порівняльного педагогічного експерименту було залучено 40 кваліфікованих кікбоксерів, що перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки та мали розряд «Кандидат у майстри спорту України». Згідно попередньо проведеного педагогічного спостереження за змагальною діяльністю спортсменів, залучених до педагогічного експерименту, та думками додатково залучених як експертів (тренерів), спортсмени представляли різні стилі ведення змагальної діяльності. Серед спортсменів було 16 «ігровиків», 13 «темповиків» та 11 «нокаутерів».

Вік учасників дослідження у цій його частині становив від 17 до 19 років.

Згідно загальних рекомендацій до методології проведення наукових досліджень, усю сукупність спортсменів було розподілено на дві групи (контрольну та експериментальну). В обох підгрупах налічувалося по 20 спортсменів.

Педагогічний експеримент проводився на базі спортивних клубів, які культивують кікбоксинг, а саме спортсмени експериментальної групи проводили заняття в СК «Фастерс» м. Львова та спортсмени контрольної групи – у СК «Муай Тай» м. Львів. Розподіл спортсменів за приналежністю до спортивного клубу засвідчив певну невідповідність серед представників різних стилів ведення змагальної діяльності. У контрольній групі було представлено 5 кікбоксерів «нокаутерів», 7 – «темповиків» та 8 з домінуванням «ігрового» стилю відповідно. У експериментальній групі співвідношення було таким: 6 «темповиків» та «нокаутерів» і 8 «ігровиків».

Однак за твердженнями певного кола фахівців зі спортивних єдиноборств [14, 15, 27, 40, 56 та ін.], з якими ми погоджуємося, чітке визначення стилю змагальної діяльності не доцільно проводити на етапі спеціалізованої базової підготовки. На ньому відбувається початок формування певних особливостей, які у подальшому можуть визначити індивідуальний стиль ведення змагальної діяльності спортсмена. Окрім того, для кваліфікованих кікбоксерів на цьому етапі наявна можливість певної корекції та зміни стилю ведення змагальної діяльності, що пов'язана із сукупністю домінуючих застосовуваних техніко-тактичних дій для забезпечення результативності та ефективності в поєдинках. Тому цей розподіл до певної міри є умовним.

Кількісний склад спортсменів вказав, що для з'ясування внутрішньо групових та між групових відмінностей серед представників різних стилів ведення змагальної діяльності потрібно застосовувати непараметричні методи перевірки статистичних гіпотез. Загалом порівняння серед представників контрольної та експериментальної групи передбачало спочатку визначення нормальності розподілу даних та на цій основі виявлено можливість застосовувати параметричні методи.

Таким чином кікбоксери контрольної групи тренувалась за програмою складеною в повній відповідності до програми ДЮСШ з кікбоксингу [175] у спортивному клубі «Муай Тай» м. Львів. Спортсмени експериментальної групи тренувальні заняття проводяться за розробленою нами програмою, яка



враховувала загальні рекомендації програми ДЮСШ з кікбоксингу, проте мала варіативну частину, зміст якої пов'язаний з потребою урахування особливостей ведення змагальної діяльності (структури техніко-тактичних дій).

Основними відмінностями, запропонованими нами в експериментальній програмі були такі:

- урахування специфіки ведення змагальної діяльності спортсменом для підбору вправ зі спеціальної фізичної підготовки у підготовчому періоді макроциклу підготовки;
- диференціація засобів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей змагальної діяльності кікбоксерів;
- підвищення загальної інтенсивності виконання вправ для спеціальної фізичної підготовки, що відповідає специфіці виконання техніко-тактичних дій в змагальній діяльності кікбоксингу, що досягнуто за допомогою використання вправ комплексної спрямованості (поєднання впливу на фізичну та техніко-тактичну підготовленість);

Загальний алгоритм реалізації педагогічного експерименту передбачав таке:

1. Початок педагогічного експерименту був пов'язаний із комплексним визначенням таких груп показників спортсменів як техніко-тактичні дії (на підставі аналізу змагальної діяльності), визначення рівнів розвитку окремих та комплексних проявів спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз змагальної діяльності та підготовленості проводився за показниками розкритими вище (див. пед. спостереження).

2. Паралельний тренувальний процес для представників контрольної та експериментальної груп упродовж двох макроциклів підготовки. Заняття в групах по 10 осіб (окремо для 2 та 3 років навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки). Тренувальний процес експериментальної групи був однаковим (в обох підгрупах), в цей період, включав в себе програму спеціальної фізичної підготовки з урахуванням принципу індивідуалізації та

диференціації, зміст якої був адаптованим до особливостей ведення спортсменами змагальної діяльності.

3. Повторне тестування рівня підготовленості спортсменів (окремі та комплексні прояви спеціальної фізичної підготовленості), що за програмою відповідає вихідному тестуванню (пункт 1).

4. Визначення ефективності програм спеціальної фізичної підготовки реалізованих для контрольної та експериментальної груп та їх порівняння для усієї сукупності спортсменів та за окремими стилями ведення змагальної діяльності.

У відповідності до загальноприйнятої класифікації у нашому дослідженні було застосовано педагогічний експеримент:

- за метою – перетворюючий (формулюючий), який передбачав розробку нової програми спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням домінуючого стилю ведення змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- за умовами проведення – природний, який характеризувався незначними змінами у процесі підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Так, основні зміни відбулися щодо корекції навчально-тренувального процесу через індивідуалізацію вправ основної частини тренування з урахуванням різних стилів змагальної діяльності та виключно у межах обсягу виділеного на спеціальну фізичну підготовку кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (2 та 3 роки навчання);

- за поінформованістю – відкритий, оскільки тренери, спортсмени та батьки були ознайомлені із завданнями та змістом дослідження;

- за спрямованістю – порівняльний, що передбачав встановлення найбільш ефективної програми спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням провідного стилю ведення змагальної діяльності спортсменом на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- за способом доказу гіпотези – паралельний, що передбачав визначення ефективності експериментальної та загальноприйнятої програм спеціальної

фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в один часовий проміжок (період підготовки). У педагогічному експерименті використано схему доказу єдиної різниці;

- за способом комплектування груп – дослідні навчально-тренувальні заняття, що передбачало реалізацію дослідження у системі тренувань під час двох макроциклів підготовки із залученням по 20 кікбоксерів (по дві підгрупи з 10 осіб) в експериментальній та контрольні групах. Основним критерієм ефективності розробленої програми були кількісні показники спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів та як додаткові пролонговані – результати змагальної діяльності.

**Методи математичної статистики.** Обробку результатів досліджень здійснювали за допомогою методів математичної статистики [101].

Кількісний аналіз щодо нормальності розподілу даних проведено за допомогою критерію Шапіро-Уїлка та за його результатами визначено можливість використання параметричних чи непараметричних методів доведення статистичної значущості.

Враховуючи відсутність нормальності розподілу за певними показниками, які порівнювались, нами було застосовано непараметричні методи визначення статистичної значущості. Зокрема для визначення внутрішньогрупових змін на початку та в кінці експерименту нами було визначено t-критерій Уїлкоксона. Для визначення значущості міжгрупових відмінностей ми використовували U-критерій Манна-Уїтні. У випадках наявного нормального розподілу нами для перевірки гіпотези було використано t-критерій Стюдента.

У всіх випадках за достовірну відмінність було прийнято 5%, тобто рівень значущості  $p \leq 0,05$  та вищі. Це здебільшого відповідає рівню надійності для соціально-гуманітарних наук, зокрема сфери фізичної культури та спорту. Статистична значущість відмінностей визначалася між представниками контрольної та експериментальних груп на початку та в кінці педагогічного експерименту.

Також використано стандартні показники середнє арифметичне та стандартне відхилення. Опрацювання даних, отриманих на різних етапах дослідження здійснено на персональному комп'ютері за допомогою програм обробки даних Microsoft EXCEL та IBM SPSS, а також за допомогою он-лайн сервісу (<https://www.psychol-ok.ru/statistics>)

## 2.2. Організація дослідження

Розв'язання основних завдань дослідження відбулося в декілька етапів:

*1-ий етап (жовтень 2014 – лютий 2015 року).* Впродовж нього 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.

Було розроблено програму опитування кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу та опитано 81 респондент щодо проблематики удосконалення спеціальної фізичної підготовки в кікбоксингу. Розроблено педагогічного спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проведено відеозапис, відбір та аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності цих спортсменів. Проаналізовано змагальну діяльність 40 кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої

базової підготовки (усі КМСУ). Проведено підбір засобів та складено програму педагогічного спостереження за показниками спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

*2-ий етап (березень - вересень 2015 року).* Продовжено пошук наукової інформації за тематикою дослідження. Проведено педагогічне спостереження за показниками спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (40 осіб). Здійснено обробку даних педагогічного спостереження. Обґрунтовано програму педагогічного експерименту, визначено бази для проведення дослідження – СК «Фастерс» та «Муай Тай», м. Львів. Залучено по 20 спортсменів до складу контрольної та експериментальної груп, тобто дві підгрупи по 10 осіб (2 та 3 роки етапу спеціалізованої базової підготовки).

*3-ий етап (вересень 2015 – червень 2016 року).* Проведено основну частину педагогічного експерименту із використанням програм спеціальної фізичної підготовки для спортсменів контрольної та експериментальної груп на базі СК «Фастерс» та «Муай Тай», м. Львів. 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.

*4-ий етап (липень 2016 – листопад 2018 року).* Проведено узагальнення результатів дослідження. Підготовлено та впроваджено в практику основні результати. Підготовлено пакет документів для проходження апробації дисертаційної роботи.

Підготовка тексту розділів роботи та публікація результатів у наукових працях відбувалася упродовж усіх етапів дослідження.

### 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.

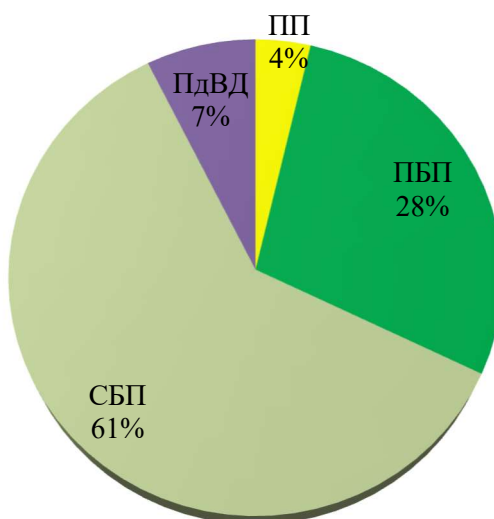


Рис. 3.1. Ставлення респондентів щодо етапу початку цілеспрямованого урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів у кікбоксингу: ПП – етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап спеціалізованої базової підготовки; ПдВД – етап підготовки до вищих досягнень.

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, 54, 82, 88]. Це може бути реалізоване за допомогою індивідуалізації навчально-тренувального процесу, зокрема тих сторін, які є результативно визначальними [18, 114, 161, 196, 209].

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.) [78].

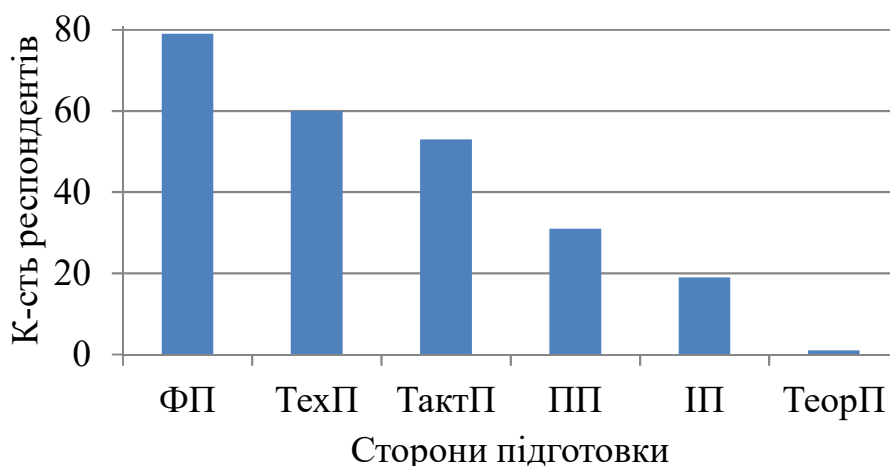


Рис. 3.2. Ставлення респондентів щодо пріоритетності сторін підготовки, які повинні максимально враховувати індивідуальні особливості (стилі) спортсменів у кікбоксингу: ФП – фізична підготовка; ТехП – технічна підготовка; ТактП – тактична підготовка; ПП – психологічна підготовка; ІІ – інтегральна підготовка; 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 врахування 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, 100, 110], 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.).

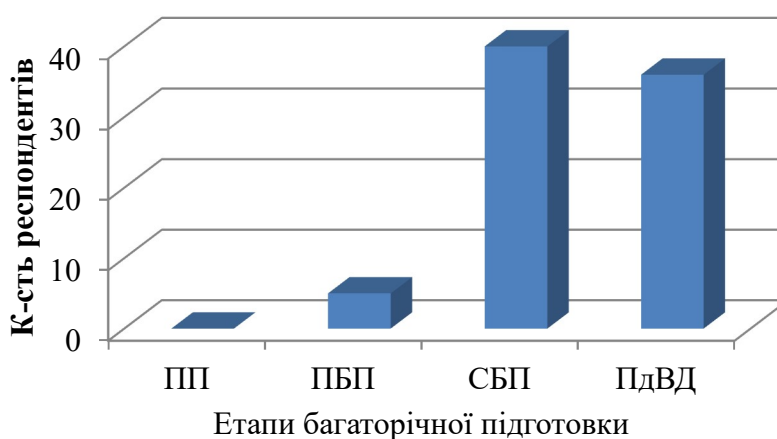


Рис. 3.3. Розподіл ставлення респондентів щодо етапів, на яких найбільш важливе врахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів у кікбоксингу в удосконаленні їхньої підготовленості: ПП – етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап

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 [54, 55, 58, 82].

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.

**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 [153, 157, 176]. 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 [103, 128, 129], 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 [127]. 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 переводу 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 загально 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 [103, 127, 129, 130], 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, 56, 186].

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, 27, 40, 74, 87].

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, 83, 87, 153].

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 атаквальних 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 «універсальний» 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 [115, 130, 149, 186].

Відзначимо, що на цьому етапі за твердженнями респондентів, представництво «універсального» стилю ведення змагальної діяльності також не є вагомим, окрім того незначно знизилося 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 [71, 104, 105, 108, 126].

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 [138, 151, 155].

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 атакуючих дій (ЕАД); ефективність зустрічних контратакуючих дій (ЕЗКД); ефективність контратакуючих 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 аналізованні 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 [103, 128, 129].

Сукупність показників залучених до педагогічного спостереження була зумовлена наявними науковими та методичними даними та особливостями змагальної діяльності в кікбоксингу [149, 151, 186].

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 атакувальних 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 атакувальних техніко-тактичних дій. Інша частка (36-37%) атакувальних 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 пропонується фахівцями з боксу [8, 13, 21, 26, 188]. 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.

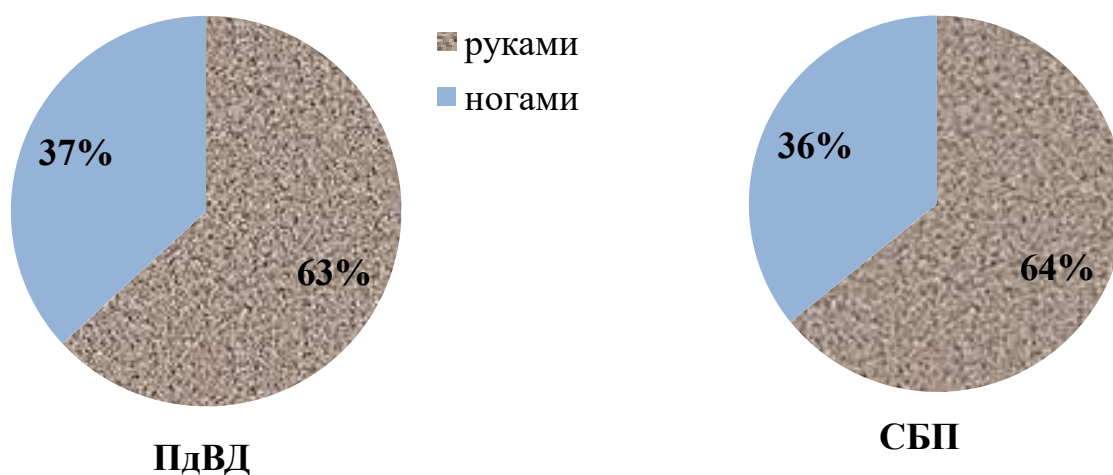


Рис. 3.4 Співвідношення атакувальних ударів руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

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, 60, 123, 135].

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

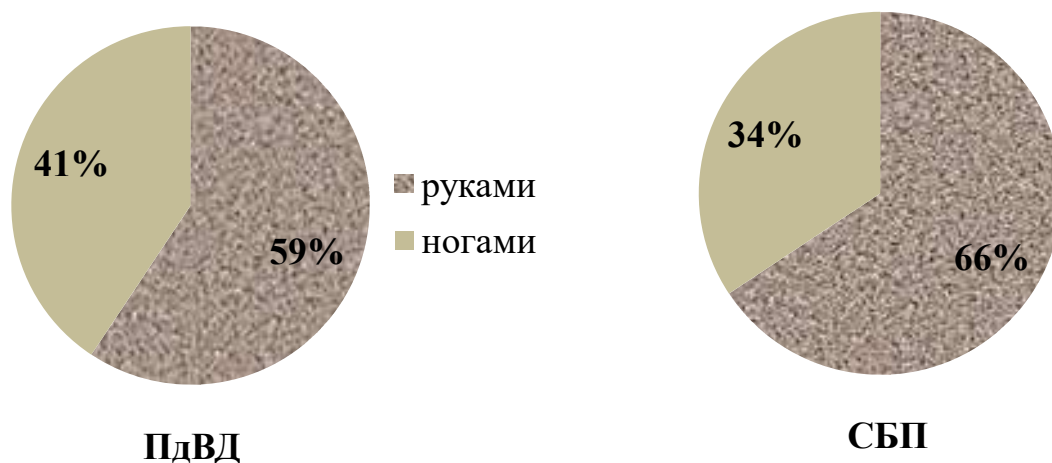


Рис. 3.5. Співвідношення захисних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

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 атакуювальних та захисних техніко-тактичних дій ще й контратакуювальних [135, 139, 152] (рис. 3.6).

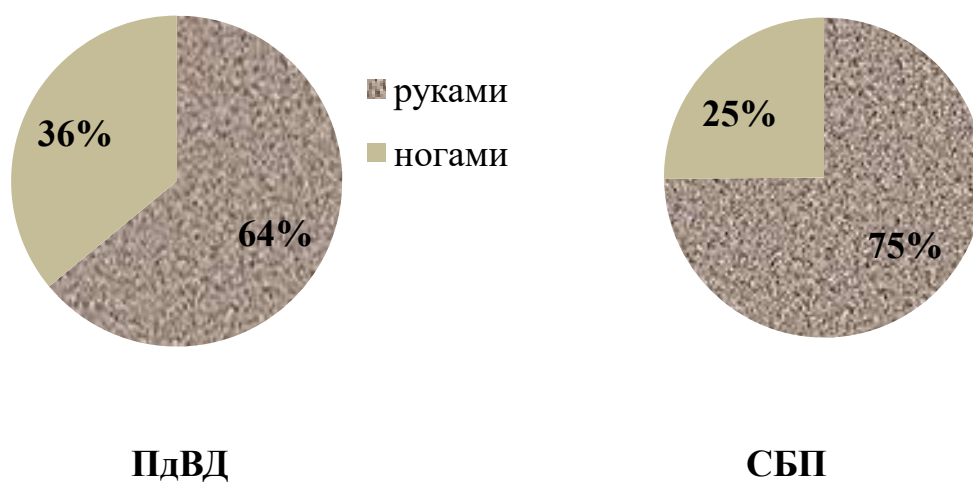


Рис. 3.6. Співвідношення контратакуювальних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)



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) [150, 153, 175].

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, атакувальні, 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.

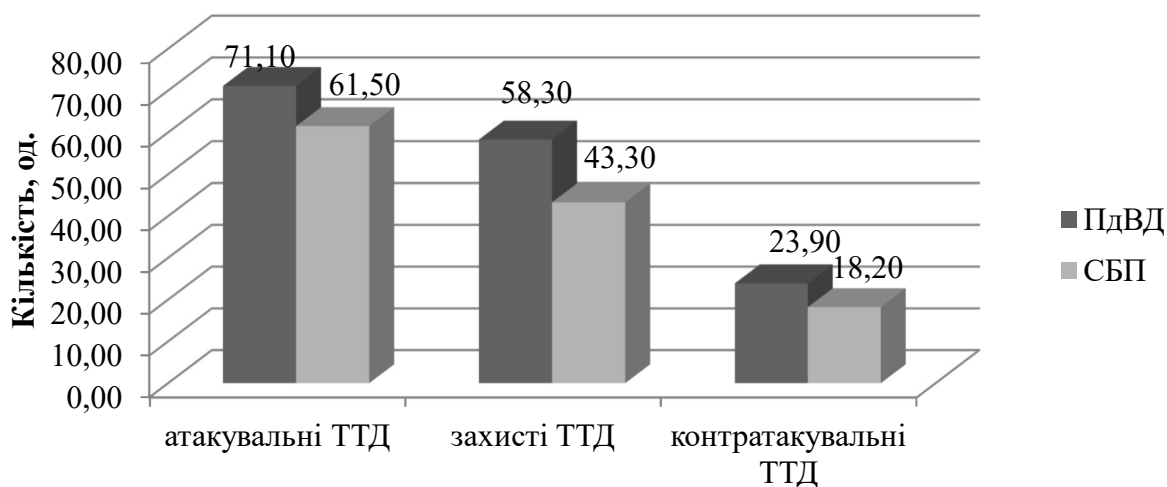


Рис. 3.7. Показники загальної кількості техніко-тактичних кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

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 – швидкокісно-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 атакуювальних, захисних та контратакуювальних техніко-тактичних дій виконаних руками та ногами й загальної їх кількості (рис. 3.8–3.12).

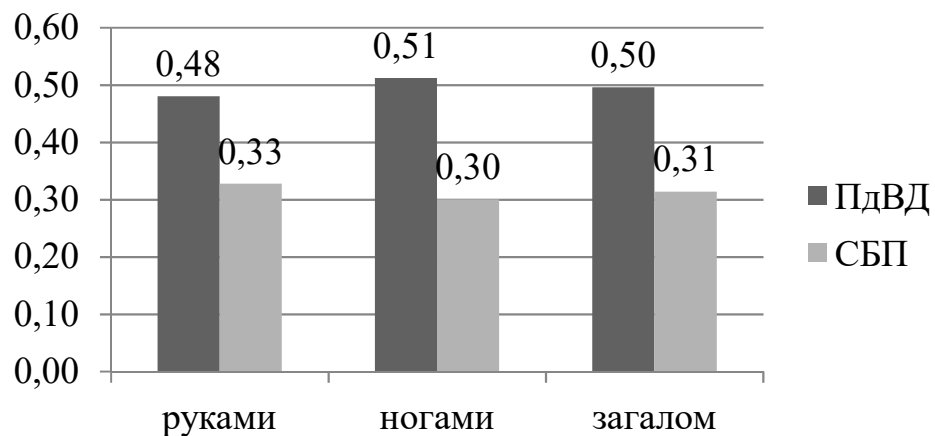


Рис. 3.8 Показники ефективності атакуювальних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

При аналізуванні ефективності атакуювальних 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 направлені 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 [176, 177, 181, 182] 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 стану тощо.

Це узгоджується із пріоритетами, що ставляться фахівцями (теоретиками та практиками) підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах [181, 182].

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. ( $p > 0,05$ ).

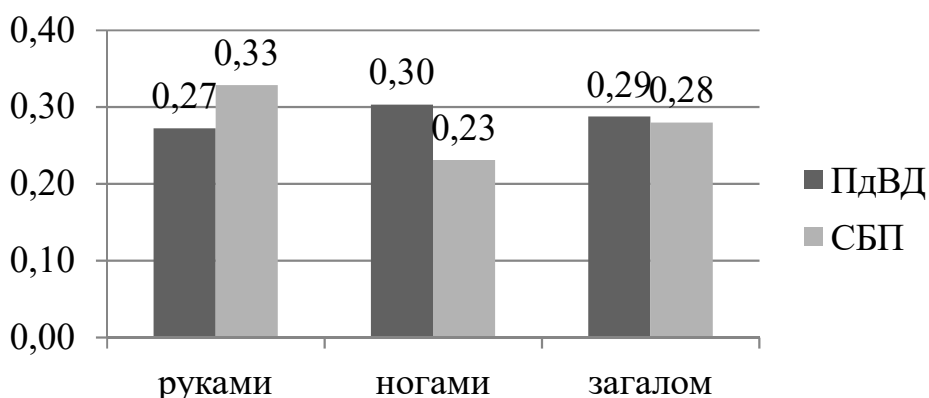


Рис. 3.9. Показники ефективності захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

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.

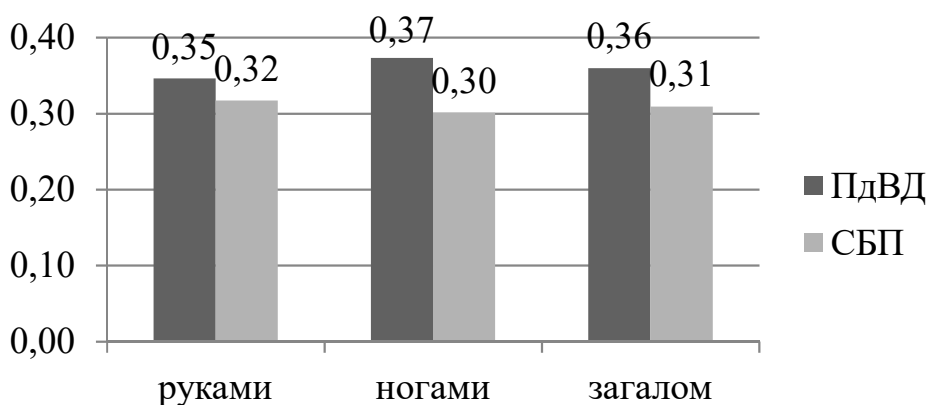
Проведений пошук наукової та методичної інформації не вказав нам на наявність даних, які б заперечували чи спростовували цей факт. Тому ми припускаємо, що більша ефективність захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки порівняно з їхніми більш 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 [139, 182, 184, 186].

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)



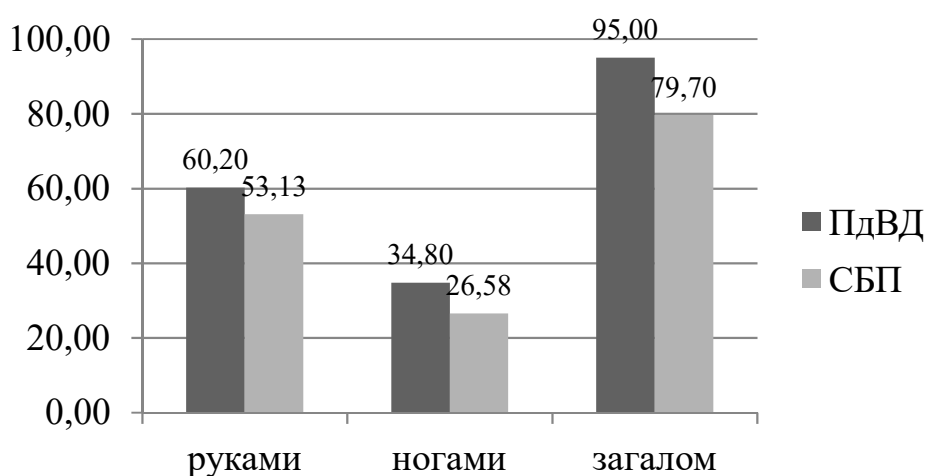
### 3.10. Показники ефективності контратакувальних техніко-тактичних кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

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).



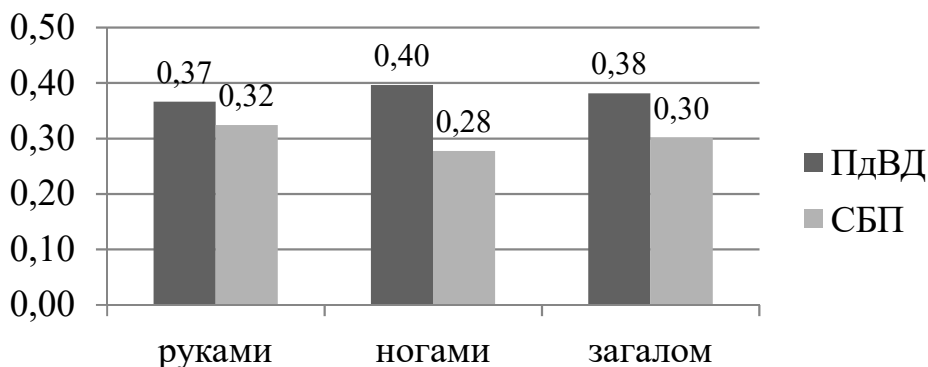
### 3.11. Показники загальної кількості ударів у змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

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 поєдинку 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 [103, 127, 129].



### 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 доміант 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 проведено 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 атаквальних 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.

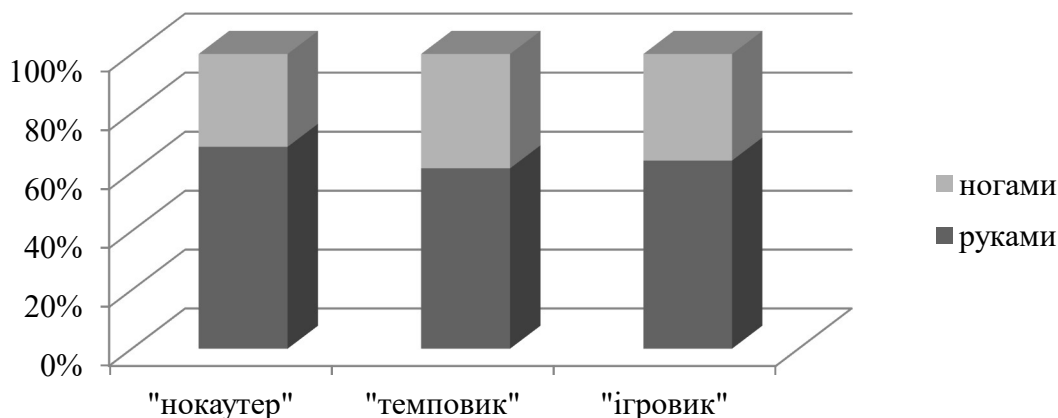


Рис. 3.13. Співвідношення атакуючих ударів руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності.

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 атакуючі 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).

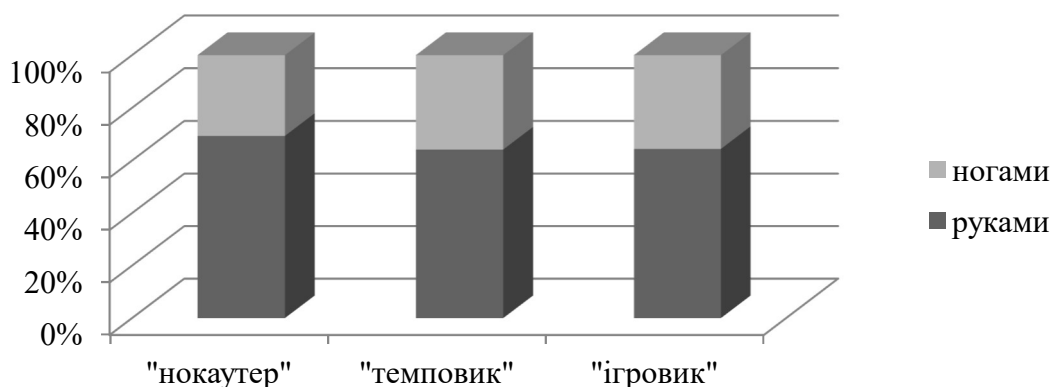


Рис. 3.14. Співвідношення захисних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності

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 поєдинку. 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.

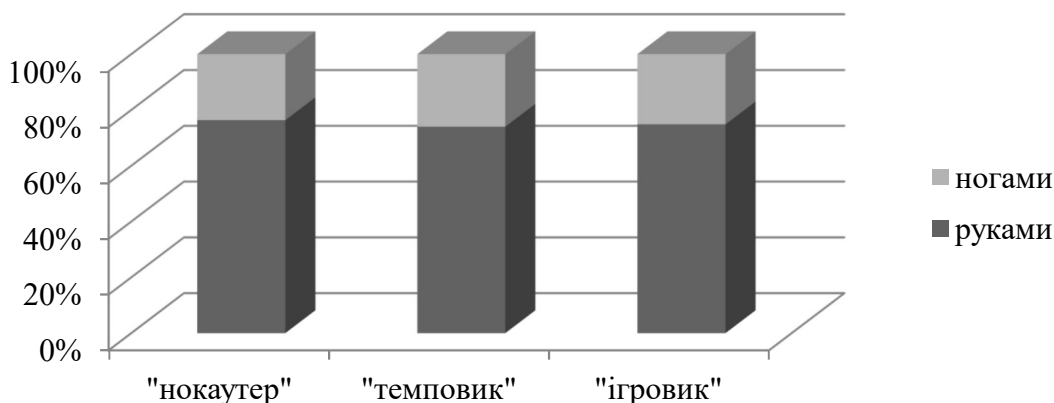


Рис. 3.15. Співвідношення контратакувальних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності

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.

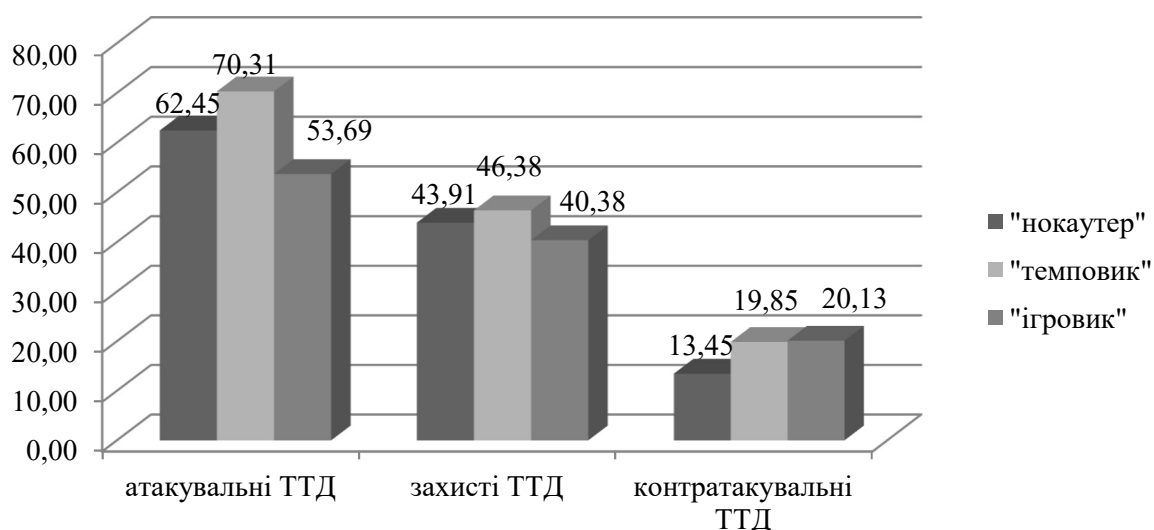


Рис. 3.16. Показники загальної кількості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки

За показниками атакуювальних 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 атакуювальних 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 атакувальних техніко-тактичних дій зберігається ефективність на рівні 0,30–0,33 без суттєвих відмінностей для усіх стилів ведення змагальної діяльності. Дещо вищою виявилася ефективність атакувальних техніко-тактичних дій руками у представників групи «нокаутер» та становила 0,37 ( $p > 0,05$ ).

Дещо вищий показник ефективності атакувальних 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, 39, 56, 57].

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.

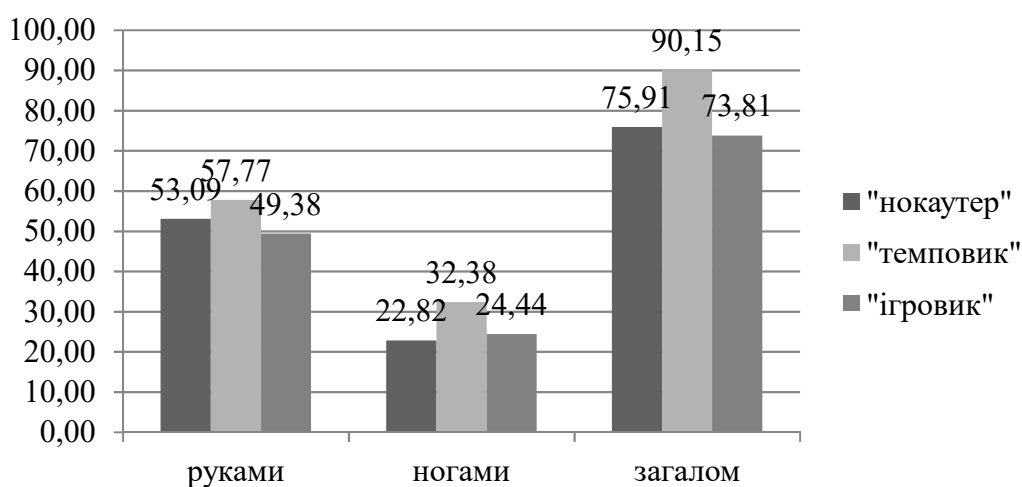
Водночас саме для них присутні суттєві відмінності. Ефективність захисних техніко-тактичних дій виконаних руками була вищою серед представників усіх стилів ведення змагальної діяльності та становила 0,32–0,34. Для захисних техніко-тактичних дій ногами ці показники були суттєво нижчими (0,20–0,25 при  $p \leq 0,05$ –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 атакувальних 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 знаходять 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 [56, 57, 70, 151]. 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 ефективно та результативно 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 [27, 39, 74, 151].

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 [56, 57, 70, 74, 151].



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)

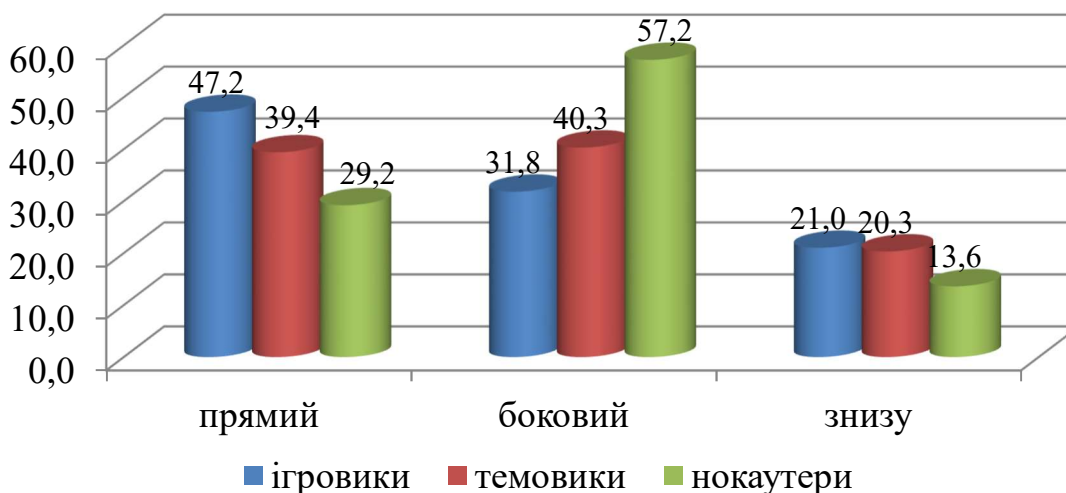


Рис. 3.18. Співвідношення різновидів ударів руками в змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення бою

До застосовуваних ударів руками варто віднести прямий, боковий, знизу [56, 57, 70, 86]. 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 [27, 39, 70, 74, 151].

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 швидко-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 [100, 109, 135, 137].

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 [27, 39, 56, 74, 151].

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 [153, 163, 177]. 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 атаквальних 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 завдавати сильний, акцентований удар з граничною або біля граничною силою «вибухового» характеру.

### **3.4. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності**

Комплексність розв'язання питань підготовки кваліфікованих кікбоксерів загалом, зокрема в частині спеціальної фізичної підготовки визначили потребу аналізу підготовленості спортсменів за кількома групами даних. Серед них ті, які стосуються спеціальних фізичних якостей, спеціальної працездатності.

Вибір показників здійснено на підставі проведеного аналізу програми для ДЮСШ [175], спеціальної літератури зі спортивних єдиноборств [27, 39, 74, 151, 179], науково-методичної літератури пов'язаної з екстремальними умовами змагальної діяльності спортивних єдиноборств тощо [184, 186, 197].

До групи показників спеціальної фізичної підготовленості згідно рекомендацій програми ДЮСШ [175] включено кистьову динамометрію (сильніша та слабша рука), кидок набивного м'яча, стрибок у довжину з місця, віджимання та підтягування (вправи виконуються за 30 секунд), табл.3.3.

За отриманими результатами можна стверджувати, що серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки – представників різних стилів змагальної діяльності відсутні достовірні відмінності за показниками кистьової динамометрії як провідної, так і слабшої руки. Усі коливання для цих показників містяться в діапазоні від 0,39 до 2,74% на користь представників того чи іншого стилю ведення змагальної діяльності ( $p > 0,05$ ).

*Таблиця 3.3.*

**Показники спеціальної фізичної підготовки  
кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки  
різних стилів змагальної діяльності**

Контрольні вправи		Стиль ведення змагальної діяльності		
		«нокаутери», n=11	«темповими», n=13	«ігровики», n=16
Кистьова динамометрія, кгс	провідна рука	45,82±3,14	44,77±3,17	46,00±4,00
	не провідна рука	43,27±2,98	42,15±2,63	42,63±3,53
Кидок набивного м'яча, м		12,57±0,66	13,08±1,00	12,78±0,95
Стрибок у довжину з місця, см		182,82±7,11	189,69±10,44	186,31±5,94
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи(за 30 с), рази		25,82±1,74	25,69±1,88	27,63±2,17
Підтягування (за 30 с), рази		13,36±1,55	16,43±1,64	16,56±1,83

Характеристика розвитку спеціальних фізичних якостей пов'язаних з розвитком вибухової сили проводилася за допомогою кидка набивного м'яча та стрибка у довжину з місця. Проведені за загальними рекомендація вони вказали на рівень розвитку вибухової сили м'язів та верхніх кінцівок, що є важливим з огляду на структуру та зміст змагальної діяльності у кікбоксингу.

Засвідчено також як і в попередньому випадку відсутність суттєвого домінування за проявами вибухової сили жодного з трьох груп спортсменів за стилем ведення змагальної діяльності. Усі результати для кидка набивного м'яча перебували у діапазоні від 12,57 до 13,08 м ( $p>0,05$ ). Також не мали суттєвих відмінностей для представників різних стилів ведення змагальної діяльності й результати стрибка у довжину з місця, що коливалися у середньому від 182,82 до 189,69 см, хоча між кваліфікованими кікбоксерами які представляють «нокаутерів» та «темповиків» наявні більш виражені відмінності (6,87 см, 3,76%) однак вони не набули статистично істотних значень ( $p>0,05$ ).

Останній блок контрольних вправ був спрямований на визначення швидко-силової витривалості. Їхній зміст пов'язаний із згинанням-розгинанням рук в упорі лежачи та підтягуванням. Для обох вправ було обмежене виконання 30 секундами, із завданням виконати якомога більше завершених рухових циклів. Наявність цих двох вправ з однієї сторони є

підтверджена змістом навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кікбоксингу та змістом наукової та методичної літератури, а з іншої залученням до виконання цих вправ значної кількості м'язових груп верхніх кінцівок.

За отриманими результатами також не виявлено відмінностей у рівні спеціальної (швидкісно-силової) витривалості кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності. Різниця абсолютних значень середньо групових результатів за зазначеними контрольними вправами становила від 1,61 до 4,07 ( $p > 0,05$ ).

Специфіка виконання вправ дала нам певним чином можливість говорити, що усі спортсмени в межах 30 секунди повністю виклалися. Тобто з однієї сторони контрольна вправа спрямована на спеціальну витривалість, проте більшість спортсменів в межах цього часу завершували виконання контрольної вправи. Це вказує на потребу звернення додаткової уваги на швидкісно-силову підготовленість кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, так як більшість не можуть демонструвати високу інтенсивність роботи та підтримувати її в межах навіть 30 секунд [70].

Також на першому етапі нашого дослідження було необхідно встановити рівень спеціальної фізичної підготовленості за найбільш інформативними з огляду на специфіку змагальної діяльності показниками, а саме поодиноких ударів кікбоксерів, наявного вихідного рівня максимальної сили, швидкісно-силової витривалості та швидкісної витривалості у кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності. Причому, на відміну від боксу, показники швидкісно-силової витривалості нами вивчались не тільки в ударах руками, але і в ударах ногами кваліфікованими кікбоксерами різних стилів змагальної діяльності. У більшості випадків показники, які ми вивчали, досліджувались уперше для даних груп [27, 39, 56, 57].

Аналіз результатів дослідження показників підготовки в поодиноких ударах кваліфікованих кікбоксерів засвідчив, що усі показники ударів, які виконувались руками або ногами, знаходяться на високому рівні.

Результати дослідження показників абсолютної та відносної сили поодиноких ударів представлений у табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

**Показники абсолютної та відносної сили ударів руками кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $X \pm m$ )**

Показники	Удари кулаком (максимальна сила)					
	Групи досліджуваних					
	ігровик (n=16)		темповик (n=13)		нокаутер (n=11)	
	ПП	ЛБ	ПП	ЛБ	ПП	ЛБ
Фсер., у.о. (абсолютна сила)	242,38 ±6,42	198,19 ±6,44	246,08 ±4,99	202,00 ±5,85	252,82 ±5,29	206,27 ±7,62
Фвід., у.о. (відносна сила)	3,73 ±0,12	3,06 ±0,12	3,73 ±0,15	3,06 ±0,17	4,08 ±0,19	3,33 ±0,19

*Примітка:* ПП – правий прямий; ЛБ – лівий боковий.

Співставлення показників виконання ударів руками вказало на ряд особливостей для кваліфікованих кікбоксерів різного стилю ведення змагальної діяльності. Згідно результатів найбільшу абсолютну силу при виконання прямого удару рукою демонструють представники стилю «нокаутер». За цим показником вони випереджають представників інших двох стилів змагальної діяльності на 2,66 («темповик») та 4,13% («ігровик») при  $p \leq 0,05$ .

За відносними значеннями у цій тестовій вправі результати усіх спортсменів перебувають на схожому рівні. «Нокаутери» достовірно переважають своїх колег з інших стилів на 8,39 та 8,49% при  $p \leq 0,05$  відповідно. Це вказує на те, що кваліфіковані кікбоксери стилю «нокаутер», які демонструють загалом вищі абсолютні показники мають також дещо більшу перевагу при розрахунку та розподілі її на масу тіла.

За іншим видом ударів рукою (боковий) також є дані, що засвідчують перевагу однієї з груп. Це спостерігається для кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер», які за абсолютними значеннями переважають представників стилю «ігровик» (8,01 кгс, 3,91% при  $p \leq 0,05$ ). Однак зі представниками стилю «темповик» суттєвих відмінностей для кваліфікованих кікбоксерів як стилю «нокаутер», так і «темповик» не виявлено (3,81 та 4,27% при  $p > 0,05$ ).

Проте вже для відсоткових значень виявлено, що «ігровики» поступаються як «нокаутетам», так і «темповикам». Перевага становить 7,98 та 8,22% при  $p \leq 0,05$ . Можна припустити, що кваліфіковані кікбоксери стилю «ігровик» при нижчих абсолютних показниках сили ударі також мають дещо вищі показники маси тіла. Це загалом й утворило наявну перевагу та потребує врахування в змісті програми спеціальної фізичної підготовки.

Схоже вивчення ми провели для технічних прийомів (ударів) ногами (табл.3.5).

Таблиця 3.5.

**Показники абсолютної та відносної сили ударів ногами кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $X \pm \delta$ )**

Показники	Удари гомілкою (максимальна сила)					
	Групи досліджуваних					
	ігровик (n=16)		темповик (n=13)		нокаутер (n=11)	
	ПБ(г)	ПБ(с)	ПБ(г)	ПБ(с)	ПБ(г)	ПБ(с)
Фсер., у.о. (абсолютна сила)	183,94 $\pm 6,57$	257,88 $\pm 7,36$	172,31 $\pm 6,99$	247,23 $\pm 9,67$	176,64 $\pm 5,49$	277,27 $\pm 7,57$
Фвід., у.о. (відносна сила)	2,83 $\pm 0,11$	3,97 $\pm 0,13$	2,61 $\pm 0,15$	3,75 $\pm 0,24$	2,85 $\pm 0,14$	4,47 $\pm 0,24$

*Примітка:* ПБ(г) – правий боковий в голову; ПБ(с) – правий боковий в стегно.

На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що між представниками різних стилів ведення змагальної діяльності наявні певні особливості результатів виконання тесту з визначення сили прямого бокового удару в голову. Представники стилю «ігровик» достовірно мають вищу силу таких ударів (за абсолютними значеннями). Вони переважають «нокаутерів» на 7,30 кгс та «темповиків» – 11,63 кгс, що становить 4,13% та 6,74% відповідно. Ці відмінності певним чином перенесені і на відсоткові значення, де «ігровики» мають вищі показники за «темповиків» на 8,43% ( $p \leq 0,05$ ). Також «темповими» за цими показниками поступаються й «нокаутерам» – 8,24% ( $p \leq 0,05$ ). Таким чином можна стверджувати що при нижчих показниках абсолютної сили правого бокового удару ногою в голову, спортсмени стилю «темповик» мають певною мірою більшу масу тіла.

За ударами ногами (правий боковий в стегно) встановлено також наявність суттєвих відмінностей. Вищі показники (за абсолютними



значеннями) демонструють «нокаутери». Інші дві групи за стилем ведення змагальної діяльності поступаються на 10,83 та 6,99% ( $p \leq 0,05$ ). Водночас між собою «ігровики» та «теповими» також мають суттєві відмінності за цим показником – 4,30%,  $p \leq 0,05$  на користь перших.

При розрахунку відносних значень у тестуванні сили правого бокового удару ногою в стегно усі з зазначених вище відмінностей мали своє підтвердження. Так «нокаутери» переважали два інших стилі (на 16,15 та 11,17% при  $p \leq 0,05$ ), які своєю чергою також мали суттєві відмінності (5,93% при  $p \leq 0,05$ ).

Широке коло наукових досліджень у спортивних єдиноборствах зосереджене на питаннях контролю проявів спеціальних фізичних якостей [69, 96, 109]. Серед них значна частина зосереджена на використанні специфікованих тестових методик М.П. Савчина [140-143].

Найбільша кількість робіт цього спрямування виконана науковцями з боксу та частково інших єдиноборств [82, 155, 157, 160]. Це дало об'єктивні підстави для широко апробованої методики «Спудерг 10» в нашому дослідженні. Перевагою цього є також можливість використання запропонованого способу тестування силових (швидкісно-силових) якостей спортсменів не лише для м'язів верхніх кінцівок, але й для м'язових груп нижніх кінцівок. Це актуально власне для специфіки та потреб системи контролю в кікбоксингу.

При застосування цієї методики («Спудерг 10») нами використані терміни та підходи, які задекларовані та запатентовані авторами. Однак безпосередньо тлумачення окремих із них потребують корекції.

Алгоритм представлення даних передбачав спершу вивчення показників при роботі верхніх кінцівок, а в подальшому ті самі показники визначалися для м'язових груп нижніх кінцівок (табл. 3.6-3.9).

За отриманими результатами порівняння проводилося для представників різних стилів ведення змагальної діяльності серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Показники спеціальної вибухової роботи верхніх кінцівок кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності у тесті «8 с» ( $X \pm m$ )**

Показники	Групи досліджуваних		
	ігровик (n=16)	темповик (n=13)	нокаутер (n=11)
Кількість ударів	41,13±1,86	50,85±2,80	38,00±2,18
Сумарний тонаж, у.о *	3280±69	3339±24	3429±46
Потужність роботи, W	5,67±0,06	5,70±0,09	6,02±0,09
КВВ	1,05±0,02	1,04±0,02	1,06±0,02
ІКФП	307,13±6,73	290,62±11,74	303,09±10,99

*Примітка:* КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; ІКФП – індекс креатинфосфатної працездатності; \* – знаки після коми опущені.

За отриманими результатами можна стверджувати, що представники різних стилів ведення змагальної діяльності з числа кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки мають числення відмінності за показниками спеціалізованої роботи верхніх кінцівок упродовж 8 секунд.

Так, за показником кількості ударів явну перевагу мають спортсмени стилю «темповик». Вони виконують на 33,81 та 19,12% більше ударів за даний часовий відтинок у порівнянні з представниками стилю «нокаутер» та «ігровик» відповідно при  $p \leq 0,05-0,01$ . Наявність таких суттєвих відмінностей за цим показником пов'язуємо не лише з пріоритетністю виконання техніко-тактичних дій спортсменами, але й з розумінням рухового завдання, яке покладене в основу тесту. Незважаючи на надані спортсменам пояснення, вважаємо, що представники різних стилів дещо по різному змістовно вирішували його. Тобто намагалися проявити свої сильніші сторони. У випадку «нокаутерів» це потужність роботи, «темповиків» – швидше виконання та «ігровиків» – акцентоване виконання ударів у снаряд.

Зазначене підтверджується результатами за загальним «тоннажем» виконаної роботи. Зафіксовано найбільші показники «тоннажу» роботи для кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер». Вони становили на 89,96 ум.од.

(2,62%,  $p \leq 0,05$ ) від представників «темповиків» та на 149,29 ум.од. (4,35%,  $p \leq 0,05$ ) – «ігровиків».

Додатково відзначимо перевагу того ж стилю ведення змагальної діяльності («нокаутер») за показниками «потужності роботи». У них вона становить на 5,22 та 5,73% вище ніж у кваліфікованих кікбоксерів інших стилів ведення змагальної діяльності ( $p \leq 0,05$ ).

Універсальним показником для зазначеного тесту («8 с») є «коефіцієнт вибухової витривалості» (подано в редакції автора [141]). За цим показником серед спортсменів різного стилю ведення змагальної діяльності не було визначено суттєвих відмінностей серед кваліфікованих кікбоксерів. Усі значення цього коефіцієнту перебували в діапазоні 1,02–1,07 ум.од. з рівнем достовірності між ними  $p > 0,05$ . Ще одним визначальним показником запропонованим в межах авторської методики [141] є «індекс креатин фосфатної працездатності». Він передбачає розрахунок специфічного навантаження, яке виконується впродовж 8 секунд, тобто за час максимального споживання як джерела ресинтезу енергії креатин фосфату [91, 126]. За отриманими результатами ми виявили певну перевагу представників стилю «ігровик». Це перша перевага представників цього стилю в цій групі показників. «Ігровики» переважали «темповиків» на 5,68% ( $p \leq 0,05$ ), водночас «темповики» також домінували над «нокаутерами», що становило 4,12% ( $p \leq 0,05$ ).

Ефективність такого ж виду роботи визначено нами для м'язів нижніх кінцівок (табл. 3.7). Встановлено, що за кількістю ударів ногами кваліфіковані кікбоксери мають малу за значеннями, проте достовірну перевагу. Найвищі показники кількості ударів ногами за 8 секунд продемонстрували «ігровики». Вони на 15,55 та 8,81% випереджали представників «нокаутерів» та «темповиків» ( $p \leq 0,05$ ). Своєю чергою «темповики» також виконували в середньому більшу кількість ударів ногами за визначений час. Різниця становила 5,64% ( $p \leq 0,05$ ). Ймовірно наявність таких відмінностей зумовлена різними компенсаторними механізмами забезпечення змагальної діяльності,

тобто співвідношення роботи руками та ногами в умовах змагальної діяльності кікбоксингу.

Таблиця 3.7.

**Показники спеціальної вибухової роботи нижніх кінцівок (тест «8 с»)  
(швидкісно-силова робота) кваліфікованих кікбоксерів різних стилів  
змагальної діяльності ( $X \pm m$ )**

Показники	Групи досліджуваних		
	ігровик (n=16)	темповик (n=13)	нокаутер (n=11)
Кількість ударів	15,55±0,94	14,31±1,10	13,15±0,83
Сумарний тонаж, у.о.*	1310±21	1388±21	1362±37
Потужність роботи, W	1,53±0,07	1,75±0,06	1,67±0,05
КВВ	0,98±0,01	1,01±0,02	1,00±0,02
КФП	206,63±5,41	219,08±4,85	210,64±7,60

*Примітка:* КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; КФП – індекс креатин фосфатної працездатності; \* – знаки після коми опущені.

За значеннями «загального тоннажу» при виконанні роботи ногами ми виявили перевагу кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик». Вона становила 5,64% ( $p \leq 0,05$ ) порівняно з «ігровиками» та 3,83% ( $p > 0,05$ ) – «нокаутерами». Схожа ситуація спостерігається за результати визначення потужності ударів ногами за 8 секунд. Усі групи кваліфікованих кікбоксерів за стилями змагальної діяльності мали суттєві відмінності. Наявна перевага «темповиків» порівняно з «нокаутерами» та «ігровиками» (4,21% та 12,61% при  $p \leq 0,05$ ) і «нокаутерів» над «ігровиками» (8,50%,  $p \leq 0,05$ ).

Водночас з показниками «коефіцієнту вибухової витривалості» та «індексу креатин фосфатної працездатності» спостерігаються схожі дані. За обома показниками перевагу ( $p \leq 0,05$ ) мають представники стилю «темповик», які переважають кваліфікованих кікбоксерів інших стилів ведення змагальної діяльності на 2,82–5,68% ( $p \leq 0,05$ ). Це вказує, що власне представники цього стилю ведення змагальної діяльності відзначаються високою ефективністю відносно короткотривалої швидкісно-силової роботи. Це є певним чином передбачуваною, адже у межах стильових відмінностей у них є сформованою

вимога до підтримання високого темпу роботи. Це може здійснюватися за рахунок як виключно ударів руками або ногами, так і якісним поєднанням відповідних техніко-тактичних дій [27, 39, 56, 57, 152].

У науковій та методичній літературі окрім методики визначення спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах в часових відтинках 8 с наявна інша методика. Вона виявляє основні показники в дещо довшому відрізку – 40 с. Тобто йдеться про основні відмінності в енергозабезпеченні м'язової діяльності. У першому випадку домінує ресинтез креатин фосфату, а в другому глікогену [126, 224].

За результатами проведеного констатувального педагогічного експерименту наведено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

**Показники спеціальної витривалості роботи м'язів верхніх кінцівок (тест «40-сек») кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності (X±m)**

Показники	Групи досліджуваних		
	ігровик (n=16)	темповик (n=13)	нокаутер (n=11)
Кількість ударів	197,94±7,53	239,01±13,06	179,08±9,97
Сумарний тонаж, у.о. *	4250±72	4311±32	4446±63
Потужність роботи, W	3,92±0,14	3,80±0,07	3,97±0,14
КШВ	0,62±0,01	0,61±0,01	0,63±0,01
ІГЛП	236,93±5,37	230,09±6,99	237,14±5,56

*Примітка:* КШВ – коефіцієнт швидкісної витривалості; ІГЛП – індекс гліколітичної працездатності; \* – знаки після коми опущені.

За кількісними показниками ударів руками впродовж 40 секунд явну перевагу продемонстрували кваліфіковані кікбоксери стилю «темповик». Вони значно (на 59,92 удари та 33,46%; 41,06 ударів та 17,18% при  $p \leq 0,05-0,01$ ) переважали представників інших стилів ведення змагальної діяльності. Виявлене дає підстави зробити припущення щодо необхідності підвищення рівня спеціальної витривалості м'язів верхніх кінцівок кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер» та «ігровик». Водночас їхні дещо незадовільні

показники ми пояснюємо у випадку «нокаутера» низьким рівнем адаптації до тривалої швидкісно-силової роботи. В процесі реалізації свого арсеналу техніко-тактичних дій в змагальній діяльності вони рідко стикаються з потребою нанесення довготривалих серій. Для них властиве короткочасне а потужна виконання ударів з метою нанесення вирішального удару та досягнення нокдауну чи нокауту.

Для «ігровиків» таким чинником є також об'єктивна відсутність системного нанесення об'ємних серій ударів. Адже в основному їхня змагальна діяльність будується на протистоянні діям суперників та, відповідно має менш виражену агресивну манеру.

Зазначене певним чином підкреслюється отриманими значеннями загального тоннажу роботи. За цим показником суттєву перевагу продемонстрували «нокаутери». Вони на 4,04 та 4,40% мали вищі показники за спортсменів інших стилів ведення змагальної діяльності ( $p \leq 0,05$ ). Водночас між «темповиками» та «ігровиками» були лише незначні відмінності за середньо груповими показниками (1,41% при  $p > 0,05$ ).

Схожа, проте з певними відмінностями є ситуація з «потужністю роботи» кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення змагальної діяльності. Тут перевагу також мають «нокаутери», однак вона є менш вираженою порівняно з представниками інших стилів ведення змагальної діяльності. При порівнянні з показниками «темповиків» це 4,27% ( $p \leq 0,05$ ), а з показниками «ігровиків» лише 1,30% ( $p > 0,05$ ).

При цьому за двома системно визначальними показниками цього тестування («коефіцієнт швидкісної витривалості» та «індекс креатин фосфатної працездатності») між представниками різних стилів ведення змагальної діяльності суттєвих відмінностей не виявлено. Усі значення були наближено однакові ( $p > 0,05$ ). Перевага тієї чи іншої підгрупи спортсменів (за стилем) становила в межах від 0,09% до 2,97%. Це вказує, що загалом в цьому напрямі можна розглядати перспективи використання спільних для усіх стилів ведення змагальної діяльності засобів тренування.

Ці показники нами були також вивчені для м'язових груп нижніх кінцівок (табл.3.9).

Таблиця 3.9.

**Показники спеціальної витривалості роботи м'язів нижніх кінцівок (тест «40-сек») кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності (X±m)**

Показники	Групи досліджуваних		
	ігровик (n=16)	темповик (n=13)	нокаутер (n=11)
Кількість ударів	36,21±4,01	41,11±2,72	31,49±2,51
Сумарний тонаж, у.о. *	2693±27	2697±36	2804±27
Потужність роботи, W	1,46±0,07	1,48±0,09	1,49±0,08
КШВ	0,59±0,02	0,60±0,02	0,60±0,01
ІГЛП	165,28±4,38	168,70±3,26	176,18±4,93

*Примітка:* КШВ – коефіцієнт швидкісної витривалості; ІГЛП – індекс гліколітичної працездатності; \* – знаки після коми опущені.

Отже за загальною кількістю виконаних ударів ногами перевагу продемонстрували кваліфіковані кікбоксери стилю «темповик», що перевершили результати представників інших стилів ведення змагальної діяльності на 14,33 та 7,97% при  $p \leq 0,05$ .

Незважаючи на це за показниками сумарного «тоннажу» перевагу зберегли кваліфіковані кікбоксери цього ж стилю («нокаутер»). Вони суттєво переважали своїх колег інших стилів. В середньому перевага становила 3,81–3,94% ( $p \leq 0,05$ ). Для формування таких відмінностей є два основних чинники. Перший пов'язаний з загальною більшою кількістю ударів ногами нанесеними цими спортсменами, а другий із специфікою стильової діяльності, яка передбачає загальною вищі показники майже у кожному ударі в умовах змагальної діяльності та в умовах тестування спеціальної фізичної підготовленості методикою М.П.Савчина [140-143].

При розрахунку потужності роботи в ударах ногами між кваліфікованими кікбоксерами різних стилів загальної діяльності достовірних відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ). Значення перебувають у межах 1,46–1,49 та відрізняються

між собою в межах від 0,27 до 1,46%. Також суттєвих відмінностей не зафіксовано для «коефіцієнту вибухової витривалості», який для представників усіх стилів становив 0,59–0,60 (0,03–1,59%,  $p \leq 0,05$ ).

Однак для «індексу гліколітичної працездатності» зафіксована певна перевага на стороні кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер». Вона становила 6,19% над представниками стилю «ігровик» та 4,24% – «темповик». Порівнюючи з аналогічними даними щодо виконання тестових методик руками відзначимо, що «нокаутери» краще підтримують специфічну роботу в режимі роботи з переважно гліколітичним підтриманням енергозабезпечення.

Робота нижніх кінцівок не повною мірою узгоджується з даними отриманими за тестуваннями щодо м'язів верхніх кінцівок. З огляду на специфіку змагальної діяльності та структуру та зміст техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів вважаємо більш логічними дані щодо тестування м'язових груп верхніх кінцівок. Дещо незрозуміла структура відмінностей за показниками нижніх кінцівок та особливо в часових відтинках 40 секунд може бути зумовлена відсутністю якісних підходів до удосконалення спеціальної фізичної підготовленості власне для м'язових груп нижніх кінцівок. Окрім того вважаємо, що інколи увага тренерів та спортсменів до удосконалення спеціальних фізичних якостей нижніх кінцівок є суттєво обмеженою чи має невірно розставлені акценти.

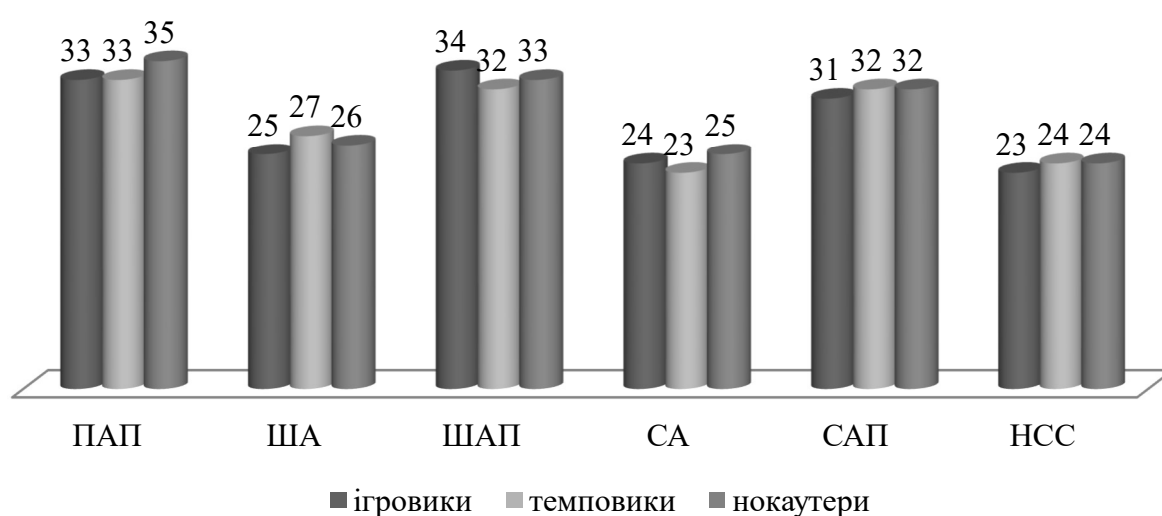
Загалом показники спеціальної фізичної підготовки в тесті «40-сек» в ударах руками у кваліфікованих кікбоксерів є на високому рівні. Порівнюючи показники спеціалізованої швидкісної витривалості високий показник відмінний у групі «нокаутерів» в порівнянні з «ігровиками» і «темповиками».

Як зазначалося, для визначення стану психічної сфери кікбоксерів нами досліджувалась точність різних типів реакцій антиципації. Як відомо саме цей тип реакцій найбільш адекватно показує стан сенсомоторики у спортивних єдиноборствах [91]. Також результатами досліджень в боксі встановлено, що показники сенсомоторної сфери можуть доповнювати характеристику функціонального стану та підготовленості за показниками «вибухової» роботи



(тест «8-с»), та швидкісної витривалості (тест «40-сек») які були використані у нашому дослідженні. Тести проводилися із спортсменами до початку тренування, після 5-хвилинної розминки [141, 144].

Проведене нами тестування спортсменів дозволило визначити наявний рівень стану п'яти видів реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності результати якого представлені (рис. 3.28.).



*Рис. 3.19.* Показники реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності (мс): І – «ігровики»; Т – «темповими»; Н – «нокаутери»; ПАП – «повільна антиципація з перешкодою»; ША – «швидка антиципація»; ШАП – «швидка антиципація з перешкодою»; СА – «складна антиципація»; САП – «складна з перешкодою антиципація»; НСС – «напруженість сенсомоторної сфери».

При аналізі та обробленні даних використаний понятійний апарат, що описаний та запропонований в авторах [141, 144]. За окремими термінами, застосованими авторами методики у нас є певне відмінне бачення. Проте формулювання назв показників не впливає на сутність їх відображення

сенсомоторних функцій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

За отриманими результатами спостерігається наявність низки відмінностей між показниками кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення змагальної діяльності.

Підтвердження цього вбачаємо в результатах варіантів «швидкої антиципації» та «складної антиципації». У цих двох випадках зафіксовано, що представники усіх стилів ведення змагальної діяльності демонструють вищий час ніж для «повільної антиципації». Також у цих результатах відсутні достовірні відмінності, які пов'язані з приналежністю кваліфікованих кікбоксерів до того чи іншого стилю ведення змагальної діяльності. Загально групові показники для «швидкої антиципації» коливаються в межах від 25 до 27 мс ( $p > 0,05$ ) та «складної антиципації» – 23-25 мс ( $p > 0,05$ ). Це вказує на те, що спортсмени при ускладненні завдань сприйняття подразників, за рахунок збільшення його швидкості, в більшій мірі мобілізують свої функціональні можливості.

Загалом відмінності між усіма видами сенсомоторних реакцій, які містили перешкоди перебували в одному діапазоні «повільна антиципація з перешкодою», «швидка антиципація», «швидка антиципація з перешкодою», СА – «складна антиципація», «складна з перешкодою антиципація» (від 31 до 35 мс,  $p > 0,05$ ). Це вказує на наявність певного резерву щодо підвищення результативності, зокрема в таких проявах як «швидка антиципація з перешкодами» та «складна реакція з перешкодами». Вони за переконанням фахівців та об'єктивними чинниками мали бути на дещо вищому рівні, адже є визначальними для забезпечення результативності змагальної діяльності в кікбоксингу [101, 117, 123, 137].

За останнім показником психофізіологічних реакцій «напруженістю сенсомоторної сфери» можемо спостерігати найнижчі з загалу усіх результатів показники. У цьому виді реакцій представникам усіх стилів ведення змагальної

діяльності вдалося показати середню результативність у межах 23-24 мс ( $p > 0,05$ ).

Отже можна стверджувати, що серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності ще не сформувалися суттєві відмінності в рівні психофізіологічної пов'язані з особливостями їхніх домінант у застосуванні техніко-тактичних дій. Отже основні акценти щодо цього в змісті нашої програми можна робити не на індивідуалізованих проявах сенсомоторних функцій, а на комплексному впливові на цю сторону підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Хоча, ймовірно по завершенні педагогічного експерименту інші додаткові чинники (засоби впливу) можуть зумовити формування певних відмінностей в рівні проявів психофізіологічних якостей спортсменів.

### **Висновки до розділу**

1. Узагальнення практики визначає домінуючу перевагу етапу спеціалізованої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати цілеспрямоване урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів. Пріоритетність урахування індивідуальних особливостей (стилів) кікбоксерів міститься в потребі звернення на це уваги здебільшого при фізичній, технічній, тактичній, меншою мірою – психологічній та інтегральній та практично відсутня для теоретичної підготовки. Наявне прогресування застосування індивідуального підбору засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу від початкового етапу підготовки (23,46% респондентів інколи застосовують індивідуалізацію) до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей (80,25% респондентів майже завжди застосовують індивідуалізацію засобів підготовки). Починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки ключовими чинниками індивідуалізації підготовки

спортсменів повинні бути показники змагальної діяльності та підготовленості кваліфікованих кікбоксерів.

2. Для кваліфікованих кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень наявні схожі співвідношення обсягів атакуювальних та захисних техніко-тактичних дій ногами та руками й відмінне для контратакуювальних де більш досвідчені спортсмени застосовують частіше за своїх колег дії ногами.

За загальною кількістю техніко-тактичних дій та ефективністю атакуювальних дій кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень переважають спортсменів етапу спеціалізованої базової підготовки (на 13,50–25,73% та на 0,15–0,20 відповідно). Відсутні суттєві відмінності в показниках ефективності захисних та контратакуювальних діях (різниця становить від -0,06 до 0,07 та 0,03–0,07 відповідно). За загальними показниками ефективності найбільшу перевагу кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень набули у техніко-тактичних діях ногами (0,12,  $p \leq 0,05$ ).

3. Кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності мають наближено однакові співвідношення атакуювальних техніко-тактичних дій руками і ногами (61,27–68,56%, 31,44–38,73%). Більше захисних та контратакуювальних техніко-тактичних дій руками виконують «нокаутери».

Для усіх стилів змагальної діяльності наявні схожі значення щодо ефективності більшості атакуювальних, захисних та контратакуювальних техніко-тактичних дій (0,30–0,33). Більшу ефективність в атакуювальних діях руками демонструють «нокаутери» (0,37) та нижчу – в контратакуювальних руками – «темповими» (0,28) порівняно з представниками інших стилів ведення змагальної діяльності.

4. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення має свої особливості:

- за окремими показниками наявна незначна ( $p > 0,05$ ) перевага «нокаутерів» за показниками «кистьової динамометрії (непровідна рука); «темповиків» –

«кидка набивного м'яча», «стрибка у довжину з місця»; «ігровиків» – «згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 с», «підтягування за 30 с».

- за комплексними – достовірна перевага «нокаутерів» за показниками абсолютної та відносної сили ударів руками (правий прямий та лівий боковий) – 2,66–4,13%,  $p \leq 0,05$ , абсолютної сили удару ногою (в стегно) – 6,99–10,83%; достовірна перевага «ігровиків» за показниками абсолютної сили удару ногою (в голову) – 4,12–6,74% відповідно щодо інших стилів ведення змагальної діяльності;

- за специфічними показниками наявне домінування «нокаутерів» ( $p \leq 0,05$ ) за «загальним тоннажем» ударів руками за 8 с та 40 с (2,62–4,35% та 3,04–4,40%) та ногами за 40 с (3,81–3,94%), «потужністю роботи» руками за 8 с (5,22–5,73%), загальною кількістю ударів ногами за 8 с та 40 с (8,81–15,38% та 7,97–14,33% відповідно), «індексом гліколітичної працездатності» при роботі ногами за 40 с (4,24–6,19%); домінування «темповиків» – за загальною кількістю ударів руками за 8 с (19,12–33,81%); «індексом креатин фосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с (4,01–5,68%), «потужністю роботи» ногами за 8 с (8,50–12,61%), «індексом креатин фосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с (4,12–5,68%), загальною кількістю ударів руками за 40 с (17,18–33,46%); домінування «ігровиків» за «індексом креатин фосфатної витривалості» при роботі руками за 8 с (4,12–5,68%).

Для психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності відсутні достовірні відмінності ( $p > 0,05$ ). Загалом характерні дещо вищі показники підготовленості для реакцій без додаткових перешкод.

Основні наукові результати розділу опубліковані в працях автора [45, 47, 48, 51].

## РОЗДІЛ 4

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЇЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА**

#### **4.1. Обґрунтування програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням їхнього стилю змагальної діяльності.**

Для проведення визначення акцентів змісту програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки нами проведено кілька попередніх етапів. Вони були враховані в різних частинах експериментальної програми, яка на відміну від традиційної мала визначені пріоритети на урахуванні індивідуального стилю ведення змагальної діяльності спортсменом.

Першочергово ми вивчили нормативні обсяги та спрямованість спеціальної фізичної підготовки для кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це зроблено із урахуванням даних навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кікбоксингу [175] та проведеного опитування.

Наступним кроком ми вивчили показники змагальної діяльності та їхні особливості на різних етапах багаторічної підготовки (спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень), зіставили показники змагальної діяльності представників різних стилів змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності («нокаутер», «темповик», «ігровик») (див.розд. 3.2.) [47, 48, 49].

Окрім того встановлені показники спеціальної фізичної підготовленості представників різних стилів ведення змагальної діяльності на етапі

спеціалізованої базової підготовки, а саме поодиноких, комплексних та спеціалізованих проявів спеціальних фізичних якостей спортсменів (див. розд. 3.3.) [50, 51, 52].

Педагогічний експеримент проводився на базі спортивних клубів, які культивують кікбоксинг, а саме спортсмени експериментальної групи проводили заняття в СК «Фастерс» м. Львова та спортсмени контрольної групи – у СК «Муай Тай» м. Львів. До порівняльного педагогічного експерименту було залучено 40 кваліфікованих кікбоксерів, що перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки та мали спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту України». У контрольній групі було представлено 5 кікбоксерів «нокаутерів», 7 – «темповиків» та 8 з домінуванням «ігрового» стилю відповідно. У експериментальній групі співвідношення було таким: по 6 «темповиків» та «нокаутерів» і 8 «ігровиків».

Експериментальна методика планувалася за принципом перерозподілу змісту спеціальної фізичної підготовки із збереженням загального часу відповідно до робочої програми для ДЮСШ з кікбоксінгу WPKA [175].

Річний цикл підготовки (табл. 4.1) будувався на основі «здвоєного» планування тренувального процесу, що визначалось наявністю головних змагань – Кубку України з кікбоксінгу WPKA (16-19.12.2015), Чемпіонату України з кікбоксінгу WPKA (23-26.03.2016), Чемпіонату Світу з кікбоксінгу WPKA (31.05-04.06.2016).

В експериментальній групі вправи з удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів складала не менше ніж 50% від загального часу занять, за винятком відновлювальних мікроциклів у змагальних мезоциклах, в яких вправи даної спрямованості не планувались. Однією із відмінних рис підготовки експериментальної групи кікбоксерів було широке використання засобів вдосконалення даного виду підготовки, у відповідності з особливостями стилів змагальної діяльності спортсменів («ігровик», «темповик», «нокаутер»).

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

1 Макроцикл	Період	Етап	Мезоцикл	Мікроцикл
	Підготовчий	Загально-підготовчий	Втягуючий	Втягуючий
2-ударний				
3-відновлювальний				
Спеціально-підготовчий			Базовий	4-ударний
				5-ударний
				6-відновлювальний
		7-ударний		
Передзмагальний		Контрольно-підготовчий	8-відновлювальний	
			9-ударний	
			10 - відновлювальний	
			11 – ударний	
			12 - відновлювальний	
Змагальний		Змагальний	13 – ударний	
			14 – підвідний	
			15 - відновлювальний	
			16 - змагальний	
			17 - відновлювальний	
Підготовчий	Загально-підготовчий	Втягуючий	Втягуючий	18 - втягуючий
				19 - ударний
				20 - відновлювальний
		Спеціально-підготовчий	Базовий	21 - ударний
				22 - ударний
				23 - відновлювальний
	24- контрольний			
	Змагальний	Передзмагальний	Передзмагальний	25 - ударний
				26 - відновлювальний
				27 - ударний
		Змагальний	Змагальний	28 - підводячий
				29 - відновлювальний
		Контрольно-підготовчий	Контрольно-підготовчий	30 - змагальний
				31 - відновлювальний
	32 - ударний			
	33 - відновлювальний			
	Передзмагальний	Передзмагальний	34 - ударний	
35 - відновлювальний				
36 - ударний				
37 - ударний				
38 - підводячий				
Змагальний	Змагальний	39 - відновлювальний		
		40 – змагальний		
		41 - відновлювальний		
<b>Перехідний період</b>				



При чому, вправи з удосконалення СФП на кожному занятті були розділені на три блоки: у спільному блоці – планувались вправи для кікбоксерів усіх стилів, у диференційованому блоці – вправи з СФП застосовувались лише спортсменами двох стилів («темповик»-«ігровик», «темповик»-«нокаутер», «ігровик»-«нокаутер»), у індивідуалізованому блоці – вправи планувались окремо для кожного стилю.

Безпосередній підбір засобів та методів тренування проводився із урахуванням рекомендацій представлених в науковій та методичній літературі зі спортивних єдиноборств, а також безпосередньо підготовки спортсменів у кікбоксингу [56, 57, 60, 65, 100 та ін.] (додаток Б).

Основне змістовне наповнення тренувальних засобів, які використані в загальній для кваліфікованих кікбоксерів різного стилю ведення змагальної діяльності частині експериментальної програми (40% від загального обсягу спеціальної фізичної підготовки) пов'язане із таким:

- удосконалення спеціальних фізичних якостей (сили, швидкості і спеціальної витривалості);
- застосування спеціально підготовчих вправ, які наближені до змагальних;
- удосконалення спеціальних фізичних якостей у вправах, що моделюють атаквальні, захисні, контратакувальні дії;
- проведення вільних та умовних боїв.

На підставі проведеного аналізу показників змагальної діяльності та спеціальної фізичної підготовленості зроблено такі узагальнення для представників окремих стилів ведення змагальної діяльності:

**«нокаутер»:**

- переважають представників стилю «темповик» та «ігровик» за абсолютною та відносною силою прямого удару рукою ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;
- відстають від представників стилю «ігровик» абсолютною та відносною силою правого бокового удару ногою в голову ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «темповик»;

- переважають представників стилю «темповик» та «ігровик» за абсолютною та відносною силою правого бокового удару ногою в стегно ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;

- переважають представників стилю «темповик» та «ігровик» за «загальним тоннажем» роботи руками в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;

- відстають від представників стилю «ігровик» та «темповик» за загальною кількістю ударів руками в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує значної корекції рівня підготовленості в індивідуалізованій частині програми;

- поступаються представникам стилю «темповик» за «індексом креатин фосфатної працездатності» при роботі ногами в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «ігровик»;

- переважають представників стилю «темповик» та «ігровик» за «загальним тоннажем» роботи руками в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;

- мають найнижчі показники ( $p \leq 0,05$ ) загальної кількості ударів ногами в часовому відтинку 8 с –– потребує значної корекції рівня підготовленості в індивідуалізованій частині програми;

**«темповик»:**

- відстають від представників стилю «нокаутер» за абсолютною та відносною силою прямого удару рукою ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «ігровик»;

- відстають від представників стилю «нокаутер» за «загальним тоннажем» та «потужністю» роботи руками в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «ігровик»;

- відстають від представників стилю «ігровик» абсолютною та відносною силою правого бокового удару ногою в голову ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «нокаутер»;

- мають найнижчі показники ( $p \leq 0,05$ ) абсолютної та відносної сили правого бокового удару ногою в стегно – потребує значної корекції рівня підготовленості в індивідуалізованій частині програми;
- переважають представників стилю «ігровик» та «нокаутер» за загальною кількістю ударів руками в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;
- переважають представників стилю «темповик» та «ігровик» за загальною кількістю ударів ногами в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;
- мають найнижчі показники ( $p \leq 0,05$ ) «індексу креатин фосфатної працездатності» робота руками (тест «8 с») – потребує значної корекції рівня підготовленості в індивідуалізованій частині програми;
- переважають представників стилю «ігровик» та «нокаутер» за «індексом креатин фосфатної працездатності» при роботі ногами в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;
- переважають представників стилю «ігровик» та «нокаутер» за загальною кількістю ударів руками в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;
- мають найнижчі показники ( $p \leq 0,05$ ) загальної кількості ударів руками в часовому відтинку 40 с – потребує значної корекції рівня підготовленості в індивідуалізованій частині програми;
- мають найнижчі показники ( $p \leq 0,05$ ) «індексу гліколітичної працездатності» руками в часовому відтинку 40 с – потребує значної корекції рівня підготовленості в індивідуалізованій частині програми;
- відстають від представників стилю «нокаутер» за «загальним тоннажем» роботи руками в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «ігровик»;
- мають найнижчі показники ( $p \leq 0,05$ ) загальної кількості ударів ногами в часовому відтинку 40 с – потребує значної корекції рівня підготовленості в індивідуалізованій частині програми;

- поступаються представникам стилю «нокаутер» за «загальним тоннажем» при роботі ногами в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «ігровик»;

- поступаються представникам стилю «нокаутер» за «індексом гліколітичної працездатності» при роботі ногами в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «ігровик»;

*«ігровик»:*

- відстають від представників стилю «нокаутер» за абсолютною та відносною силою прямого удару рукою ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «темповик»;

- відстають від представників стилю «нокаутер» за абсолютною та відносною силою бокового удару рукою ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в індивідуалізованій частині програми;

- переважають представників стилю «темповик» та «нокаутер» за абсолютною та відносною силою правого бокового удару ногою в голову ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;

- відстають від представників стилю «нокаутер» та переважають представників стилю «темповик» за абсолютною та відносною силою бокового удару ногою в стегно ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми;

- відстають від представників стилю «темповик» та переважають представників стилю «нокаутер» за загальною кількістю ударів руками в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми;

- відстають від представників стилю «нокаутер» за «загальним тоннажем» та «потужністю» роботи руками в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «темповик»;

- відстають від представників стилю «темповик» та «нокаутер» за загальним «тоннажем» роботи ногами в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в індивідуалізованій частині програми;
- відстають від представників стилю та переважають представників стилю «темповик» та «нокаутер» за загальною кількістю ударів ногами в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує підтримання набутого рівня;
- поступаються представникам стилю «темповик» за «індексом креатин фосфатної працездатності» при роботі ногами в часовому відтинку 8 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «нокаутер»;
- відстають від представників стилю «темповик» та переважають представників стилю «нокаутер» за загальною кількістю ударів руками в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми;
- відстають від представників стилю «нокаутер» за «загальним тоннажем» роботи руками в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «темповик»;
- відстають від представників стилю «темповик» та переважають представників стилю «нокаутер» за загальною кількістю ударів ногами в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми;
- поступаються представникам стилю «нокаутер» за «загальним тоннажем» при роботі ногами в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «темповик»;
- поступаються представникам стилю «нокаутер» за «індексом гліколітичної працездатності» при роботі ногами в часовому відтинку 40 с ( $p \leq 0,05$ ) – потребує удосконалення в диференційованій частині програми, можливе об'єднання зі кікбоксерами стилю «темповик».

Спільні: для представників різних стилів ведення змагальної діяльності не виявлено суттєвих відмінностей за окремими показниками спеціальної фізичної, усі вони перебувають в межах достовірної подібності ( $p > 0,05$ ).

Зазначене дало підстави зробити такі зміни в змісті підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки окремих стилів ведення змагальної діяльності:

- у спеціальній фізичній підготовці «ігровиків» вирішували наступні завдання: удосконалення атакуючих дій, що виконуються з далекої дистанції; удосконалення пересування по рингу в різних напрямках; удосконалення серійних атак, змінюючи темп і проводять захисти підставками; удосконалення ударних дій на снарядах в великому темпі, збільшуючи раунди і зменшуючи відпочинок між ними; удосконалення вибухових та атакуючих дій на снарядах, а також в умовних і вільних боях; удосконалення різних способів тактичної підготовки з повторною атакою та обманними рухами; удосконалення вміння використовувати помилки супротивника в поєдинку, із застосуванням зустрічні і контратакуючи дії; проведення поєдинків з урахуванням особливостей супротивників (швидкого, витривалого, технічного, сильного супротивника).

- у спеціальній фізичній підготовці «темповиків»: удосконалення атакуючих дій в поєдинку з середньої, близької дистанції; удосконалення захисних дій від прийомів пов'язаних з атакуючими діями з різної дистанції; удосконалення контратакуючи дій з урахуванням атакуючих дій супротивника; удосконалення загальної і спеціальної витривалості; удосконалення ударних дій (максимальна кількість ударів) з максимальною швидкістю їх нанесення в поєдинку; удосконалення бойових прийомів у вправах з прискоренням, досягаючи максимальної швидкості; удосконалення атакуючих і контратакуючи дій на різних дистанціях; проведення поєдинків з урахуванням особливостей супротивників (швидкого, витривалого, технічного, сильного супротивника).

- у спеціальній фізичній підготовці «нокаутерів»: удосконалення атакуючої дії з максимально сильним ударом, що виконується з далекої

дистанції; удосконалення захисних дій від прийомів з ударними діями, які проводились з різної дистанції; удосконалення контратакуючи дій з урахуванням атаки суперника в поєдинку; удосконалення сили і точності удару на снарядах і в парах; удосконалення максимально сильних дій, які впливають на точність і силу удару; проведення поєдинків з урахуванням особливостей супротивників (швидкого, витривалого, технічного, сильного супротивника).

Для тренувальних засобів комплексної спрямованості (спеціальні фізична та техніко-тактична підготовка) велика увага приділялась відпрацюванні комбінаційних серій на лапах і в парах, на боксерських мішках різної ваги (тяжкі і легкі боксерські мішки), проведення поєдинків з урахуванням особливостей супротивників (швидкого, витривалого, технічного, сильного супротивника). Проведено умовні бої (наближені до змагальних), вільні бої і спаринги.

Структура стандартизованої (традиційної) програм спеціальної фізичної підготовки також передбачала дві ідентичні частини в межах двох підготовчих періодів макроциклу підготовки, однак її зміст був визначений програмними вимогами

Перевірка ефективності запропонованої авторської (експериментальної) програми та зіставлення її показників (до та після педагогічного експерименту) зі стандартизованою (традиційною) проведена за низкою груп, а саме: окремі та комплексні показники розвитку спеціальних фізичних якостей, показники спеціалізованої роботи в часових відрізках 8 та 40 с. Ці групи даних були співставленні на рівні представників контрольної та експериментальної групи загалом, а також окремих стилів ведення змагальної діяльності. Результати цього порівняння представлені нижче.

#### **4.2. Динаміка міни спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності**

#### 4.2.1. Динаміка міни показників спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за час педагогічного експерименту.

Згідно алгоритму педагогічного спостереження, яке було проведене в межах педагогічного експерименту до групи спеціальної фізичної підготовленості були включені показники кистьової динамометрії (сильніша та слабша рука), кидок набивного м'яча, стрибок у довжину з місця, віджимання та підтягування (обидві вправи виконуються за 30 секунд), табл.4.2.

За результатами проведеного педагогічного експерименту та впровадження програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності було з'ясовано наявність низки відмінностей в ефективності її реалізації (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

#### Динаміка зміни показників спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю змагальної діяльності «нокаутер» у педагогічному експерименті

Контрольні вправи		Стиль змагальної діяльності «нокаутер»			
		до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту	
		ЕГ (n=6)	КГ (n=5)	ЕГ (n=6)	КГ (n=5)
Кистьова динамометрія, кгс	провідна рука	45,00±4,33	46,80±1,76	50,83±3,89	50,40±1,28
	не провідна рука	43,00±4,33	43,20±1,28	47,67±2,33	45,60±0,64
Кидок набивного м'яча, м		12,70±0,63	12,42±0,63	13,15±0,63	12,46±0,21
Стрибок у довжину з місця, см		181,17±6,83	184,80±7,04	189,50±3,50	189,80±6,96
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (за 30 с), рази		25,67±1,44	26,00±2,00	26,67±1,33	26,80±0,64
Підтягування (за 30 с), рази		19,50±0,83	20,60±0,72	18,50±1,50	18,00±1,20

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Згідно отриманих результатів кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю «нокаутер», що представляють різні групи, що залучені до педагогічного експерименту маю відмінності у



зрушеннях рівні спеціальної фізичної підготовленості за окремими її показниками.

Серед представників контрольної групи відбулися позитивні зрушення за результатами контрольних вправ «кистьова динамометрія» (провідна та непровідна рука), «кидок набивного м'яча», «стрибок у довжину з місця» та «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». При цьому достовірними ці зміни були в певних випадках, а саме для результатів «кистьової динамометрії» (для обох рук), та «стрибка у довжину з місця». За цими контрольними вправами прирости становили від 2,71 до 7,69% ( $p \leq 0,05$ ) серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ще ряд показників зазнавали змін у межах на 0,32–3,08%, однак не досягали статистичної вірогідності ( $p > 0,05$ ).

Відзначимо, що серед представників контрольної групи за стилем «нокаутер» наявне одне достовірне ( $p \leq 0,05$ ) погіршення результату контрольної вправи. Це спостерігається для результатів «Підтягування на перекладині за 30с» та становить 12,62% ( $p \leq 0,05$ ).

Таким чином засвідчено, що стандартизована програма спеціальної фізичної підготовки для кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки не веде до позитивних зрушень підготовленості спортсменів за різними (окремими) проявами фізичних якостей. Піддаються впливові ті фізичні якості, які вимагають відносно менших затрат для досягнення результату та, ймовірно, зазнають впливу ряду зовнішніх чинників розвитку.

Отримане погіршення результату кваліфікованих кікбоксерів контрольної групи стилю «нокаутер» у підтягуванні пов'язуємо з намаганнями спортсменів ( $p \leq 0,05$ ) проявити власне силову витривалість, тобто в процесі виконання вони зберігали сили для продовження виконання вправи, однак не змогли забезпечити реалізацію швидкісного компоненту. Ймовірно відсутність достатнього рівня підготовленості за цим проявом спеціальних фізичних якостей не дало можливості раціонально розподілити сили «по дистанції».

Для представників експериментальної групи стилю «нокаутер» спостерігається вища результативність виконання відповідних контрольних вправ, спрямованих на визначення окремих проявів спеціальних фізичних якостей кваліфікованих кікбоксерів.

Зафіксовані достовірні ( $p \leq 0,05$ ) прирости за більшістю результатів контрольних вправ. Серед них, як і у випадку з представниками контрольної групи наявні ті, які більше піддаються тренувальним впливам («кистьова динамометрія» (провідна та непровідна рука), «кидок набивного м'яча», «стрибок у довжину з місця»). Прирости за результатами цих контрольних вправ становили від 3,54 до 12,96% від вихідного рівні підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

За іншими двома контрольними вправами, спрямованими на визначення рівня розвитку швидкісно-силової витривалості спостерігаються помірні ( $p > 0,05$ ) зміни в сторону зростання чи зниження результату (3,90% від вихідного рівня для «згинання-розгинання рук в порі лежачи за 30 с» та -5,13% для «підтягування за 30 с» відповідно).

Таку структуру змін результативності контрольних вправ для останньої групи ми пов'язуємо з певними адаптаційними процесами. Згідно них вбачаємо можливі позитивні тенденції при продовженні тренувальних впливів за експериментальною програмою.

Однак загалом представники експериментальної групи продемонстрували зростання результативності за більшою кількістю контрольних вправ (4 проти 3 у представників контрольної групи), досягнули загалом вищих абсолютних та відносних значень приростів та не зазнали достовірного зниження результату контрольної вправи «підтягування за 30 с», що наявне серед кваліфікованих кікбоксерів контрольної групи.

Зіставляючи дані педагогічних спостережень за окремими показниками спеціальної фізичної підготовленості представників різних груп кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю «нокаутер» ми прийшли до висновку про відсутність достовірних відмінностей між

спортсменами. Граничні значення, що б засвідчували вірогідну перевагу представників контрольної чи експериментальної груп відсутні ( $p > 0,05$ ). Усі значення перебувають в діапазоні від 0,13 до 4,00% стосовно результату іншої групи. Виняток становить показник контрольної вправи «підтягування за 30с», де кваліфіковані кікбоксері стилю «нокаутер» контрольної групи на вихідному рівні переважали своїх колег з експериментальної групи на 5,64% ( $p \leq 0,05$ ). Проте після реалізації програми ці показники прийшли до наближено однакового рівня (різниця 2,70% при  $p > 0,05$ ).

Розгляд змін та зіставлення показників кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю «темповик» вказав на такі особливості ефективності авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів (табл.4.3)

Таблиця 4.3

**Динаміка зміни показників спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю змагальної діяльності «темповик» у педагогічному експерименті**

Контрольні вправи		Стиль змагальної діяльності «темповик»			
		до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту	
		ЕГ (n=6)	КГ (n=7)	ЕГ (n=6)	КГ (n=7)
Кистьова динамометрія, кгс	провідна рука	45,33±3,56	44,29±2,61	53,67±8,78	46,86±2,45
	не провідна рука	43,00±2,67	41,43±2,20	48,67±2,44	44,00±1,71
Кидок набивного м'яча, м		13,68±0,65	12,57±1,11	13,85±0,58	12,77±0,97
Стрибок у довжину з місця, см		186,33±7,33	192,57±11,92	195,33±5,78	196,00±9,43
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи(за 30 с), рази		25,67±1,89	25,71±1,88	27,67±1,67	27,71±1,96
Підтягування (за 30 с), рази		16,83±3,28	18,57±2,08	19,50±1,50	18,50±2,12

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

За результатами реалізації авторського та традиційного підходів до формування змісту спеціальної фізичної підготовки можна стверджувати, що представникам контрольної групи, цього стилю змагальної діяльності вдалося

підвищити результати за більшістю контрольних вправ. Виняток, як і випадку з «нокаутерами», становили результати «підтягування за 30с», де результати спортсменів знизилися ( $p > 0,05$ ).

Проте представники контрольної групи, стилю змагальної діяльності «темповик» за результатами реалізації стандартизованої програми спеціальної фізичної підготовки достовірно ( $p \leq 0,05$ ) підвищили свої результати у контрольних вправах «кистьова динамометрія» (провідна та непровідна рука) на 5,81% та 6,21% відповідно, «кидок набивного м'яча» – 1,59% та «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – 7,78%.

Це вказує на дієвість стандартизації процесу спеціальної фізичної підготовки для представників цього стилю змагальної діяльності. За своїм арсеналом та манерою ведення поєдинку дійсно можна вважали, що цей стиль поєднує більшість елементів та відповідно структура забезпечення їхнього виконання зі сторони проявів окремих фізичних якостей є більш широкою.

Серед представників стилю змагальної діяльності «темповик» в експериментальній групі також зафіксовані зростання результатів контрольних вправ. Однак достатній для педагогічних досліджень рівень значущості був досягнутий лише в двох випадках, це «кистьова динамометрія» (непровідна рука) де зростання становило 13,18% ( $p \leq 0,05$ ) та «стрибок у довжину з місця» – 4,83% ( $p \leq 0,05$ ). В інших випадках, незважаючи на абсолютні та відносні показники зростання, достатнього рівня значущості досягнуто не було. Зростання результатів відбувалися в межах від 1,22 до 9,56% при  $p > 0,05$ . Це вказує, що обрана авторська тактика побудови програми для стилю «темповик» має ряд переваг. Серед них урівноважений вплив на різні прояви спеціальних фізичних якостей спортсменів, з пріоритетами на прояви вибухової сили.

Зіставлення показників кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю «темповик» контрольної та експериментальної груп дало підстави говорити, що на початковому етапі педагогічного експерименту між цими групами були відсутні достовірні відмінності за більшістю контрольних вправ. Виняток становили результати

контрольної вправи «кидок набивного м'яча», де спортсмени експериментальної групи переважали своїх колег на 8,13% при  $p \leq 0,05$ .

В інших випадках перевага представників стилю «темповик» тієї чи іншої групи не була суттєвою та коливалася в межах від 0,19 до 3,65% при  $p > 0,05$ .

Однак після реалізованого педагогічного експерименту ситуація незначно змінилася. У кількох контрольних вправах зафіксована перевага представників «темповиків» експериментальної групи. Це зокрема контрольні вправи «кистьова динамометрія» (непровідна рука), «кидок набивного м'яча» та «підтягування на перекладині за 30с». Перевага за результатами цих вправ перевага становила 9,59; 7,79 та 13,55% відповідно ( $p \leq 0,05$ ).

Це вказує на перевагу застосованого авторського підходу до формування змісту спеціальної фізичної підготовки на основі урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих кікбоксерів, зокрема домінант у ведення ними змагальної діяльності. Також, варто відмінити, що застосування авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки дало змогу спортсменам стилю «темповик» зі складу експериментальної уникнути певного зниження результатів, що присутні для представників контрольної групи.

Заключною групою кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за стилем змагальної діяльності були «ігровики» (табл.4.4).

На підставі зіставлення даних представників окремих груп (контрольної та експериментальної), а також їхньому порівнянні на різних стадіях педагогічного експерименту засвідчено ефективність стандартизованого та авторського підходу до змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Встановлено наявність достовірних приростів за рахунок реалізації стандартизованої («традиційної») програми удосконалення спеціальних фізичних якостей спортсменів у представників стилю «ігровик» контрольної групи. Згідно розрахунків суттєві зрушення рівні підготовленості відбулися у двох контрольних вправах, це такі: «кистьова динамометрія» (не провідна рука) – 4,65% ( $p \leq 0,05$ ) та «стрибок у довжину з місця» – 2,50% ( $p > 0,05$ ). За

результатами інших контрольних вправ прирости зафіксовані незначні ( $p > 0,05$ ), в межах від 2,08–2,67%.

Таблиця 4.4

**Динаміка зміни показників спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю змагальної діяльності «ігровик» у педагогічному експерименті**

Контрольні вправи		Стиль змагальної діяльності «ігровик»			
		до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту	
		ЕГ (n=8)	КГ (n=8)	ЕГ (n=8)	КГ (n=8)
Кистьова динамометрія, кгс	провідна рука	45,25±4,75	46,75±3,44	48,50±2,50	48,00±2,50
	не провідна рука	42,25±3,81	43,00±3,25	46,50±2,13	45,00±3,25
Кидок набивного м'яча, м		12,33±0,71	13,23±0,87	13,11±0,64	13,50±0,70
Стрибок у довжину з місця, см		187,38±4,28	185,25±7,25	193,88±3,09	189,88±5,66
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи(за 30 с), рази		28,63±2,78	26,63±1,63	29,00±1,00	26,50±1,00
Підтягування (за 30 с), рази		18,13±0,91	18,25±1,56	18,38±1,63	17,38±2,38

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Однак також наявні певні негативні тенденції зменшення результатів за контрольними вправами «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30с» та «підтягування на перекладині за 30с» (зниження результату 0,47 та 4,79% при  $p > 0,05$ ). На наш погляд, застосування стандартизованого підходу до побудови програми спеціальної фізичної підготовки, за рахунок мінімального врахування потреб кваліфікованих кікбоксерів зі сторони вимог змагальної діяльності призводить до зниження суб'єктивних відчуттів розподілу сил упродовж часу виконання відповідних контрольних вправ. Це, своєю чергою, може суттєво позначатися на спеціальній витривалості та її прояві в умовах змагальної діяльності, тобто й загалом на результативності спортсменів зазначеного стилю ведення поєдинку. Адже для представників цього стилю змагальної діяльності, за твердженням значної кількості фахівці зі спортивних єдиноборств одним з головних завдань є правильний та пропорційний розподіл зусиль упродовж

усього змагального поєдинку. Представники цього стилю рідше за інших мають можливості до дострокового завершення поєдинку [27, 39, 56, 57, 70].

Аналізування даних кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю «ігровик» з числа представників експериментальної групи вказало на наступне. За усіма без винятку контрольними вправами відбулися позитивні зрушення. Найвищого рівня вони досягнути в таких контрольних вправах: «кистьова динамометрія» (провідна та непровідна рука) – 7,18 та 10,06%; «кидок набивного м'яча» – 6,39% та «стрибок у довжину з місця» – 3,47%. В усіх випадках  $p \leq 0,05$ .

Не досягнули критичного рівні достовірності, проте також достовірні зміни у «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30с» та «підтягуванні за 30с» – приріст результату 1,31 та 1,38% відповідно при  $p > 0,05$ .

Таким чином можна стверджувати, що для окремого стилю «ігровик» експериментальної групи перевага впровадження програми спеціальної фізичної підготовки за авторським підходом реалізована загалом в більшій кількості позитивних зрушень підготовленості за окремими провідними для кікбоксингу фізичними якостями, більшою кількістю перевершення критичного рівня ( $p \leq 0,05$ ) допустимим для педагогічних досліджень.

Для об'єктивного зіставлення даних представників контрольної та експериментальної груп кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки приналежних до стилю «ігровик» проведено аналізування вихідного та кінцевого рівнів підготовленості цих підгруп.

Встановлено, що на вихідному рівні за результатами усіх без винятку контрольних вправ відсутні достовірні відмінності. Коливання на боці представників експериментальної чи контрольної групи не перевищують 0,69–7,30% від рівня іншої групи, при  $p > 0,05$ .

Водночас по завершенню педагогічного експерименту виявлено формування явної переваги ( $p \leq 0,05$ ) за результатами контрольної вправи «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30с» (приріст становив 8,62%) на боці представників експериментальної групи.

Певні тенденції також виявлені для інших контрольних вправ, проте вони не набули критичних значень. Перевага становила від 1,03 до 5,44% на користь кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» з числа представників експериментальної групи. І лише в одному випадку наявна певна перевага ( $p > 0,05$ ) на боці представників контрольної групи – це результати у контрольній вправі «кидок набивного м'яча» (2,96% від рівня результатів представників експериментальної групи). Варто наголосити, що до педагогічному експерименту ця перевага мала більші значення, хоча також на недостовірному рівні.

Підсумовуючи підготовленість кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та її зміни на різних стадіях педагогічного експерименту варто наголосити на загалом більш позитивному впливові авторської програми спеціальної фізичної підготовки, зміст якої враховує індивідуальні потреби та вимоги зі сторони змагальної діяльності до підготовленості кваліфікованих кікбоксерів, які застосовують у своїй діяльності сукупність техніко-тактичних дії «ігрового» стилю.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту за різними блоками інформації, що стосуються кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів загальної діяльності ми провели порівняння результуючих даних приростів (табл. 4.5)

За отриманими даними можна стверджувати, що запропонована нами програма удосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки не поступається за ефективність стандартизованому підходу до спеціальної фізичної підготовки.

У всіх підгрупах за приналежністю до стилю змагальної діяльності спостерігаються показники окремих фізичних якостей які зросли достовірно та ті які не досягли критичних значень. Це відбулося в представників як контрольної, так і експериментальної груп.



**Зіставлення відсоткових показників приростів показників спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності за період педагогічного експерименту (%)**

Контрольні вправи		Стиль змагальної діяльності					
		«нокаутери»		«темповики»		«ігровики»	
		ЕГ n=6	КГ n=5	ЕГ n=6	КГ n=7	ЕГ n=8	КГ n=8
Кистьова динамометрія	провідна рука	<b>12,96*</b>	<b>7,69*</b>	9,56	<b>5,81*</b>	<b>7,18*</b>	2,67
	не провідна рука	<b>10,85*</b>	<b>4,59*</b>	<b>13,18*</b>	<b>6,21*</b>	<b>10,06*</b>	<b>4,65*</b>
Кидок набивного м'яча		<b>3,54*</b>	0,32	1,22	<b>1,59*</b>	<b>6,39*</b>	2,08
Стрибок у довжину з місця		<b>4,60*</b>	<b>2,71*</b>	<b>4,83*</b>	1,78	<b>3,47*</b>	<b>4,63*</b>
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с)		3,90	3,08	7,79	<b>7,78*</b>	1,31	-0,13
Підтягування (за 30 с)		-5,13	<b>-12,62*</b>	5,41	<b>-9,23*</b>	1,38	-4,79

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; \* –  $p \leq 0,05$

Загалом зафіксовано, що традиційна програма призвела до достовірних зрушень спеціальної фізичної підготовки за окремими проявами фізичних якостей у дев'яти випадках із вісімнадцяти. Вони здебільшого стосуються контрольних вправ «кистьова динамометрія» (провідна та непровідна рука) та «стрибок у довжину з місця». Достовірне підвищення ефективності за цими контрольними вправами колиалося від 2,71 до 7,69% від вихідного рівня підготовленості.

Разом із тим, для представників певних стилів змагальної діяльності («нокаутери» та «темповими») зафіксоване достовірне зниження підготовленості за показниками «підтягування за 30с» на 12,62 та 9,23% відповідно при  $p \leq 0,05$ . Це вказує на значні недоліки урахування потреб окремих стильових особливостей у веденні змагальної діяльності спортсменами. Для «ігровиків» також збереглася ця тенденція, однак не досягнула критичних значень (-4,79% при  $p > 0,05$ ).

На противагу у представників різних стилів змагальної діяльності з числа експериментальної групи зафіксовано зростання в одинадцяти випадках.

Відносні значення зростання результатів становить від 3,54 до 13,18% порівняно з вихідним рівнем.

Більшість зафіксованих результатів притаманні таким контрольним вправам як «кистьова динамометрія» (провідна та непровідна рука), «кидок набивного м'яча» та «стрибок у довжину з місця». Позитивним вважаємо, що за допомогою реалізації авторської програми спеціальної фізичної підготовки вдалося уникнути негативних результатів за проявами швидкісно-силової витривалості, зокрема у вправі «підтягування за 30с». Незважаючи на різну спрямованість змін, вони залишилися в зоні недостовірності (-5,13–5,41% від вихідного рівня при  $p > 0,05$ ).

Таким чином ефективність авторського підходу до урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в удосконаленні їхньої спеціальної фізичної підготовки засвідчені на кількох рівнях:

- більшою кількістю позитивних зростань результатів контрольних вправ з визначення рівні розвитку спеціальних фізичних якостей;
- вищими відносними показниками приростів результатів контрольних вправ;
- відсутністю вираженого негативного спрямування тренувальних навантажень, зокрема в частині спеціальної (швидкісно-силової) витривалості.

Також, для з'ясування системних проявів ефективності програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних особливостей кваліфікованих кікбоксерів, зокрема домінант структури техніко-тактичних дій, які визначають стиль ведення поєдинку нами проведене узагальнене зіставлення результатів контрольних вправ. У ньому враховано сукупність усіх результатів представників контрольної та експериментальної груп, що займалися за різними програмами спеціальної фізичної підготовки (табл.4.6).

**Зіставлення показників спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної (n=20) та експериментальної груп (n=20)**

Контрольні вправи		Різні стилі змагальної діяльності			
		до педагогічного експерименту		після педагогічного експерименту	
		ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)
Кистьова динамометрія, кгс	провідна рука	45,20±4,28	45,90±2,71	49,25±2,73	48,20±2,44
	не провідна рука	42,70±3,70	42,60±2,52	47,50±2,50	44,80±2,28
Кидок набивного м'яча, м		12,85±0,86	12,80±1,00	13,35±0,70	12,99±0,79
Стрибок у довжину з місця, см		185,20±6,18	187,70±9,37	193,00±4,00	192,00±7,70
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи(за 30 с), рази		26,85±2,61	26,15±1,88	27,90±1,52	27,00±1,20
Підтягування (за 30 с), рази		18,15±1,55	18,95±1,86	15,70±0,93	17,35±2,05

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Отримані дані дають можливість прослідкувати не лише окремі переваги застосованого підходу до формування змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки але й узагальнений ефект застосування відповідної програми.

Для загалу представників контрольної групи за час педагогічного експерименту спостерігається підвищення результатів контрольних вправ у майже усіх контрольних вправах. Достовірні зміни наявні для результатів «кистьової динамометрії» (провідна рука та непровідна рука) – 5,01–5,16% при  $p \leq 0,05$ ; «стрибка у довжину з місця» – 2,29% при  $p \leq 0,05$ ; «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30с» – 3,25% при  $p \leq 0,05$ . Водночас кумулятивним підсумком для усіх представників контрольної групи стало зниження

результату в контрольній вправі «підтягування на перекладині за 30с» на 8,44% при  $p \leq 0,05$ .

Таким чином при загальному позитивному прирості результатів контрольних вправ виявлено відсутність якісного впливу на прояви вибухової сили нижніх кінцівок (згідно показника вправи «стрибок у довжину») та наявне негативна спрямованість на прояви швидко-силової витривалості м'язів верхніх кінцівок (згідно показника вправи «підтягування за 30с»). За другим показником вважаємо, що ймовірно спортсмени загалом не знизили своєї підготовленості в контрольній вправі «підтягування» без урахування часу. Однак ця вправа не є абсолютним критерієм для характеристики спеціальної витривалості кваліфікованих кікбоксерів. Більш якісне представлення спеціальна витривалість кікбоксерів, у частині роботи м'язів верхніх кінцівок представлена саме в часових відрізках до 30-40с. Можна стверджувати про відсутність якісного роз приділення зусиль, для представників контрольної групи, на відповідному часовому проміжку.

За цим самим алгоритмом було проведене порівняння узагальнених показників кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи. Адже виявлявся ефект не лише для представників окремих стилів змагальної діяльності, але й загалом для групи на відповідному часовому відрізку, що ототожнений з педагогічним експериментом.

У представників експериментальної групи за узагальненими показниками усіх стилів ведення змагальної діяльності спостерігається підвищення результатів контрольних вправ практично у всіх контрольних вправах. Відносні показники приросту результатів сягнули від 3,89 до 11,24% від вихідного рівня. Винятком є контрольна вправа «підтягування на перекладині за 30с». У ній кваліфіковані кікбоксери експериментальної групи не змогли досягнути граничного достовірного рівня ( $p > 0,05$ ), проте наявна тенденція до підвищення середньо групових результатів на 3,31%. За цим показником представники експериментальної групи відрізняються, так як у контрольній зафіксоване достовірне зниження цього результату.

Виявлене дає підстави стверджувати, що вищою ефективністю програми спеціальної фізичної підготовки є у представників експериментальної групи, які займалися із врахуванням вимог та потреб до фізичної підготовленості зі сторони змагальної діяльності. Хоча в контрольній групі також була незначна частка засобів диференційованих для певних стилів змагальної діяльності. Зазначене вказує, що цього є недостатньо для підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Окрім ефективності за внутрішньо груповими показниками ми з'ясували порівняльну ефективність різних методичних підходів для представників контрольної та експериментальної груп.

На початковому рівні, що визначався перед проведенням педагогічного експерименту між представниками контрольної та експериментальної груп достовірних відмінностей не було.

За окремими показниками спеціальної фізичної підготовленості була наявна та чи інша перевага, проте на недостовірному рівні (від -0,23 до 4,22% при  $p > 0,05$ ).

Після проведення педагогічного експерименту та реалізації програм спеціальної фізичної підготовки для кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виявлено формування певних переваг представників експериментальної групи за такими показниками як результати «кистьової динамометрії» (непровідна рука) – 6,03% ( $p \leq 0,05$ ) та «підтягування на перекладині за 30с» – 8,07% ( $p \leq 0,05$ ) від відповідного показниками спортсменів контрольної групи.

Таким чином в процесі порівняння ефективності стандартизованої (традиційної) та експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виявлено перевагу у внутрішньо групових показниках на користь представників експериментальної групи, зокрема більшими абсолютними та відсотковими

приростами результатів; перевагою між групових показників за окремими проявами спеціальних фізичних якостей.

Для комплексного вивчення ефективності запропонованого нами та наявного методичних підходів до побудови змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки проведено співставлення результатів контролю показників абсолютної та відносної сили поодиноких ударів представлений (табл. 4.7-4.9.).

Таблиця 4.7.

**Динаміка показників абсолютної та відносної сили ударів руками  
кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $X \pm m$ )**

Показники	Група та етап дослідження		Удари кулаком (максимальна сила)					
			Групи досліджуваних					
			ігровик		темповик		нокаутер	
			ПП	ЛБ	ПП	ЛБ	ПП	ЛБ
Fсер., у.о.* (абсолютна сила)	КГ	до ПЕ	242,25 ±7,75	199,25 ±7,47	244,71 ±4,04	200,29 ±7,47	253,00 ±4,80	204,20 ±5,84
		після ПЕ	246,88 ±6,91	202,13 ±8,13	251,29 ±3,10	204,43 ±8,20	258,00 ±6,00	208,00 ±4,80
	ЕГ	до ПЕ	242,50 ±5,13	247,67 ±5,44	247,67 ±5,44	204,00 ±3,67	252,67 ±5,67	204,67 ±5,56
		після ПЕ	258,00 ±5,75	255,33 ±5,33	255,33 ±5,33	212,67 ±3,22	260,50 ±5,17	210,83 ±8,11
Fвід., у.о. (відносна сила)	КГ	до ПЕ	3,75 ±0,14	3,09 ±0,17	3,66 ±0,10	3,00 ±0,17	4,12 ±0,20	3,33 ±0,18
		після ПЕ	3,82 ±0,13	3,13 ±0,18	3,76 ±0,10	3,06 ±0,16	4,20 ±0,19	3,40 ±0,28
	ЕГ	до ПЕ	3,72 ±0,10	3,02 ±0,07	3,81 ±0,18	3,14 ±0,15	4,04 ±0,17	3,27 ±0,13
		після ПЕ	3,96 ±0,13	3,20 ±0,06	3,93 ±0,18	3,27 ±0,15	4,16 ±0,14	3,37 ±0,12

*Примітка:* ПП – правий прямий; ЛБ – лівий боковий; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПЕ – педагогічний експеримент.

На прикладі виконання приймів (ударів) встановлено, що для представників контрольної групи та різних стилів ведення змагальної діяльності прирости результатів кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є дещо відмінними.

Вивчення даних виконання прямого удару та лівого бокового дало підстави стверджувати про різну ефективність стандартизованої (традиційної) програми спеціальної фізичної підготовки. Зафіксовано для представників стилю «нокаутер» достовірні прирости для прямого удару, що становили в межах 1,98% ( $p \leq 0,05$ ), а також коефіцієнта відносної сили – 1,95% ( $p \leq 0,05$ ). Наявність достовірних відмінностей для представників контрольної групи стилю «нокаутер» при дещо невисоких абсолютних значеннях цих приростів пов'язуємо з підвищенням результативності усіх без винятку кваліфікованих кікбоксерів, що представляли цю підгрупу.

Однак, для бокового удару ця тенденція серед представників стилю «нокаутер» не збереглася. Тут відбулися зміни, які за значеннями є наближені до попередніх, однак вони не набули достовірних змін. За результатами тестування абсолютної та відносної сили бокового удару прирости становили 1,86% та 2,12% відповідно ( $p > 0,05$ ).

Серед кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» ситуація була наступною. За період педагогічного експерименту, де представники цієї групи займалися за стандартизованою (традиційною) програмою спеціальної фізичної підготовки, результати за двома основними видами ударів змінилися таким чином. Наявне підвищення результативності у виконанні прямого удару за абсолютними та відносними показниками на 2,69% ( $p \leq 0,05$ ). Разом із тим за другим видом удару – боковим при наявності зрушень в межах 2,07 та 2,06% (абсолютні та відносні значення) вони не досягли достовірного рівня ( $p > 0,05$ ).

У представників останньої підгрупи, що надають в процесі змагальної діяльності перевагу «ігровому» стилю ведення поєдинку зберігаються попередні тенденції. Так само спостерігаємо зміни (підвищення) результатів виконання тестових випробувань на 1,91% (абс.зн.) та 1,93% (відн.зн.) для прямого удару рукою ( $p \leq 0,05$ ) та при наявності зрушень на 1,44% (абс.зн.) та 1,43% (відн.зн.) у показниках відносної сили – вони залишаються недостовірними ( $p > 0,05$ ).

Таким чином можна стверджувати, що ефективність стандартизованої (традиційної) програми спеціальної фізичної підготовки для представників різних стилів ведення змагальної діяльності міститься в переважанні впливу на підвищення сили м'язів, що забезпечують виконання прямого удару. У представників усіх підгруп вони набули достовірного рівня. Для усіх спортсменів результати тестування мали вищі значення за їхній вихідний рівень.

Однак для іншого, результативно важливого виду удару (боковий) при наявності позитивних зрушень для результатів більшості спортсменів (представників різних стилів ведення змагальної діяльності) достовірного рівня не було досягнути. Це вказує на низьку ефективність запропонованого методичного підходу, використаного в стандартизованій (традиційній програмі).

Вивчення тих самих змін за результатами реалізації авторського підходу до змісту спеціальної фізичної підготовки, побудованого на урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих кікбоксерів, зокрема домінант техніко-тактичних дій як основи стилю ведення змагальної діяльності вказало на таке.

Для представників стилю «нокаутер» експериментальної групи при виконанні прямого удару в межах тестування абсолютної та відносної сили удару було зафіксовано зростання результатів у середньому на 3,10% ( $p \leq 0,05$ ) при розрахунку на вагу спортсмена – 3,14% ( $p \leq 0,05$ ). Позитивним є те, що при зростанні результатів для прямого удару, кваліфікованим кікбоксерам експериментальної групи цієї підгрупи вдалося підвищити результативність і для виконання бокового удару. Ці прирости за своїми значеннями є дещо меншими, однак досягають рівня достовірності  $p \leq 0,05$ . Отже для бокового удару зростання становило 3,01% (абс. зн.) та 2,96% (відн. зн.).

Схоже ми виявили при аналізуванні даних тестування кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик». В їхньому випадку прирости результатів за кожним видом удару становили 3,10 (абс.зн.) та 3,14% (відн.зн.) для прямого



удару і 4,25 (абс.зн.) та 4,24% (відн.зн.) для бокового удару. У всіх випадках наявні зміни є достовірними ( $p \leq 0,05$ ). Для прямого удару отримані показники ефективності були певною мірою передбачувані. Проте значні прирости результатів представників експериментальної групи (стилю «темповик») ми пов'язуємо із вдалим поєднанням засобів для розвитку вибухової сили м'язів, що власне забезпечують роботу при виконання бокового удару.

В останній підгрупі (стиль ведення змагальної діяльності «ігровик») кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи ми отримали дані, які дають підтвердження розробленому нами змісту спеціальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результативність за даними тестування спортсменів цієї підгрупи майже синхронно суттєво зросла за усіма показниками ( $p \leq 0,05$ ). Та на відміну від інших стилів ведення змагальної діяльності набула найбільших значень. Для показників за тестуванням прямого удару наявні середньо групові прирости на рівні 6,39 (абс.зн.) та 6,41% (відн.зн.). Так само суттєво зросли результати кваліфікованих кікбоксерів цієї підгрупи у тестуванні бокового удару – 5,90 (абс.зн.) та 5,93% (відн.зн.).

Таким чином можна стверджувати, що для кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи за рахунок використання авторського підходу до формування змісту програми спеціальної фізичної підготовки на основі врахування стилю змагальної діяльності як параметру індивідуалізації, вдалося досягнути приростів за усіма показниками щодо основних техніко-тактичних прийомів виконуваних руками. Найбільш ефективним виявилися тренувальні впливи на представників стилю «ігровик», дещо меншими для «темповиків» та «нокаутерів». Це може свідчити, що при загальному позитивному впливові, власне в «ігровиків» на вихідному рівні були дещо вищі функціональні резерви. І водночас, для «темповиків» та «нокаутерів» – нижчі. Поясненням до цього може бути основа стилю, тобто структура техніко-тактичних дій. «Нокаутери» у своїй діяльності повинні майже завжди використовувати потужні та

акцентовані удари, що же надає їх перевагу на вихідному рівні, проте щодо удосконалення спеціальних фізичних якостей зменшує ці можливості.

Для об'єктивізації порівняння між представниками одного стилю ведення змагальної діяльності зіставлені показники представників контрольної та експериментальної груп до та після реалізації педагогічного експерименту.

До початку проведення педагогічного експерименту суттєві відмінності між кваліфікованими кікбоксерами контрольної та експериментальної груп (в межах окремих стилів ведення змагальної діяльності) відсутні. Спостерігається перевага представників тієї чи іншої групи на недостовірному рівні ( $p > 0,05$ ) в межах 0,10–3,85% (абс.зн.) та 0,23–4,40% (відн.зн.).

Проте після проведення педагогічного експерименту, в якому дві групи кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки займалися за відмінними програмами спеціальної фізичної підготовки виявлено достовірні зміни.

Вони проявляються в переважанні представників експериментальної групи за абсолютною силою прямого та бокового ударів кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик», що становить 4,31% та 3,17% відповідно ( $p \leq 0,05$ ), а також для «темповиків» щодо бокового удару – 3,87% ( $p \leq 0,05$ ). Решта абсолютних показників також виявилися вищими у кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи, проте вони не набули достовірних значень. Перевага сягала від 0,96 до 1,59% ( $p > 0,05$ ) від показника спортсменів контрольної групи.

Серед відносних значень сили ударів руками наявні такі дані. Вони свідчать про набуту перевагу представників експериментальної групи лише для бокового удару у виконання спортсменів стилю «темповик». Тобто кваліфіковані кікбоксери як контрольної так і експериментальної груп мають здебільшого пропорційні прирости результатів тестування по відношення до змін (чи їх відсутності) маси тіла.

Узагальнюючи можна стверджувати, що використаний авторський підхід дав більші прирости на внутрішньо груповому рівні. У представників експериментальної групи за більшістю показників спостерігаються вищі

прирости результатів тестування та в деяких випадках вони набувають значущого рівня. За між груповими показниками перевага сконцентрована здебільшого на показниках кваліфікованих кікбоксерів, що представляють такі стилі ведення змагальної діяльності як «ігровик» та «темповик». Щодо результатів спортсменів стилю «нокаутер» суттєвих розбіжностей не виявлено. Це дає підстави говорити про те, що «нокаутери» у своїй підготовці як за змістом стандартизованої (традиційної), так і за змістом авторської (експериментальної) програми можуть реалізовувати свій потенціал за рахунок додаткового введення коректив до програми спеціальної фізичної підготовки. Це може бути покладено в основу подальших наукових досліджень.

За іншою групою технічних прийомів, а саме тими, які виконують ногами проведено зіставлення за аналогічним алгоритмом (табл.4.8.). Спочатку ми з'ясували ефективність програми спеціальної фізичної підготовки для кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення змагальної діяльності в межах окремих груп (внутрішньо групові показники). У подальшому провели зіставлення показників різних підгруп (спортсменів різного стилю ведення змагальної діяльності) та на завершення провели аналізування загально групових змін усіх кваліфікованих кікбоксерів експериментальної та контрольної груп.

За отриманими результатами можна спостерігати, що під впливом стандартизованої (традиційної) програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки відбулося ряд позитивних змін.

Для стилю «нокаутер» зафіксовано достовірні середньо групові прирости результатів тестування як за абсолютними, так і за відносними показниками при виконанні правого бокового удару в точку району голови. Їхні величини становлять 3,15 та 3,21% ( $p \leq 0,05$ ) від вихідного рівня підготовленості. Однак для правого бокового удару в район стегна наявні зрушення результату не були достовірними та зросли лише на 0,79 (абс.зн.) та 0,84% (відн.зн.) відповідно ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 4.8.

**Динаміка показників абсолютної та відносної сили ударів ногами  
кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $X \pm \delta$ )**

Показники	Група та етап дослідження		Удари кулаком (максимальна сила)					
			Групи досліджуваних					
			ігровик		темповик		нокаутер	
			ПБ(г)	ПБ(с)	ПБ(г)	ПБ(с)	ПБ(г)	ПБ(с)
Fсер., у.о.* (абсолютна сила)	КГ	до ПЕ	185,88 ±7,13	259,63 ±8,63	168,86 ±3,55	249,57 ±10,94	171,20 ±3,44	278,80 ±5,84
		після ПЕ	188,25 ±6,50	262,88 ±7,63	171,86 ±2,12	256,43 ±9,76	176,60 ±3,12	281,00 ±4,00
	ЕГ	до ПЕ	182,00 ±5,50	256,13 ±5,66	176,33 ±8,00	244,50 ±8,50	181,17 ±3,17	276,00 ±8,33
		після ПЕ	191,63 ±4,03	270,88 ±6,13	184,67 ±5,00	258,83 ±7,56	190,50 ±3,17	287,33 ±3,11
Fвід., у.о. (відносна сила)	КГ	до ПЕ	2,88± 0,13	4,02 ±0,09	2,53 ±0,09	3,74 ±0,25	2,79 ±0,15	4,54 ±0,21
		після ПЕ	2,91± 0,11	4,07 ±0,09	2,57 ±0,08	3,84 ±0,23	2,88 ±0,17	4,58 ±0,24
	ЕГ	до ПЕ	2,79± 0,09	3,93 ±0,16	2,71 ±0,18	3,76 ±0,24	2,90 ±0,13	4,42 ±0,26
		після ПЕ	2,94± 0,10	4,16 ±0,14	2,84 ±0,16	3,98 ±0,23	3,05 ±0,14	4,60 ±0,19

*Примітка:* ПБ(г) – правий боковий в голову; ПБ(с) – правий боковий в стегно; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПЕ – педагогічний експеримент.

Для стилю ведення змагальної діяльності «темповик» узагалі виявлене позитивне зростання за двома тестовими вправами. При, певною мірою, малих значеннях зростання вони відбулися у всіх представників зазначеної підгрупи контрольної групи в тесті з визначення показників правого бокового удару ногою в голову та становили 1,78% (абс.зн.) та 1,76% (відн.зн) при  $p \leq 0,05$ . За даними іншої тестової вправи з визначення показників правого бокового удару ногою в стегно зростання результатів набуло значень в 2,75% (абс.зн.) та 2,73% (відн.зн.) пр.  $p \leq 0,05$ .

Таким чином стандартизована (традиційна) програма спеціальної фізичної підготовки має достатньо виражений позитивний вплив на представників стилю «темповик», для яких характерне відносно тривале

підтримання інтенсивної роботи та виконання техніко-тактичних дій [27, 39, 56, 57, 151].

Також виявлено ефективність традиційного підходу до змісту спеціальної фізичної підготовки для кваліфікованих кікбоксерів, які надають перевагу стилю «ігровик». В їхньому випадку для перевага застосування цієї програми виявилася в зростанні абсолютного та відносного показника сили удару при правому боковому ударів ногою в стегно (1,25 та 1,27% відповідно при  $p \leq 0,05$ ). Зростання результатів зафіксоване у всіх представників цієї підгрупи контрольної групи.

Друга частина порівняльного аналізу спрямована на з'ясування ефективності авторської програми спеціальної фізичної підготовки, зміст якої враховує індивідуальні особливості кваліфікованих кікбоксерів, зокрема домінанти техніко-тактичних дій.

Згідно отриманих даних ефективність застосування авторського підходу виявлена у різних підгрупах (за стильовою ознакою) експериментальної групи.

Так наприклад, для кваліфікованих кікбоксерів, які надають перевагу стилю «нокаутер» прирости результатів зафіксовані у двох тестових вправах. Для правого бокового удару ногою в голову вони становили по 5,15% ,  $p \leq 0,05$  (абсолютні та відносні значення). Для іншого важливого з урахуванням вимог змагальної діяльності виду удару ногою, а саме правого бокового удару в стегно прирости були дещо меншими, однак набули достовірних значень. Вони становили 4,11% (абс.зн) та 4,07% (відн.зн.) при  $p \leq 0,05$ .

Схожа ситуація спостерігається для наступного стилю змагальної діяльності («темповик»). У двох тестових вправах та за усіма показниками відбулося достовірне підвищення результатів ( $p \leq 0,05$ ). Для правого бокового удару ногою в голову вони становили 4,73 та 4,78% (для абс. та відн. зн. відповідно). Так само достовірно зросли результати для кваліфікованих кікбоксерів цієї підгрупи в тесті з вимірювання правого бокового удару ногою в стегно. Вони були за своїми величинами дещо вищі – 5,86 (абс.зн.) та 5,85% (відн.зн.).

Кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки стилю «ігровик» зі складу експериментальної групи також, як і спортсмени двох попередніх підгруп покращили результати тестових вправ. Для правого бокового удару ногою в голову зростання сягнуло 5,29% (абс.зн.) та 5,33% (відн.зн.) та для правого бокового удару ногою в стегно – 5,76% в обох випадках. Для усіх аналізованих показників кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» зміни були достовірними ( $p \leq 0,05$ ).

Окрім внутрішньо групових змін наше зацікавлення привернуло міжгрупове порівняння.

У межах стилю «нокаутер» визначено, що представники контрольної та експериментальної груп на початковому етапі дослідження мали суттєві відмінності за абсолютними показниками правого бокового удару ногою в голову (9,97 кгс, 5,50% при  $p \leq 0,05$ ) на користь представників експериментальної групи. За іншими показниками (відн.зн. правого бокового удару ногою в голову та правого бокового удару ногою в стегно (абс. та відн. зн.) суттєвих відмінностей не було  $p > 0,05$ .

По завершення педагогічного експерименту та реалізації двох різних за змістом програм спеціальної фізичної підготовки між представниками стилю «нокаутер» контрольної та експериментальної груп сформувалися достовірні відмінності. У першому випадку (абс.зн.) при правому боковому ударі ногою в голову перевага кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи лише зросла до 13,70 кгс, 7,30% при  $p \leq 0,05$ . В іншому (абс.зн.) при правому боковому ударі ногою в стегно вона стала об'єктивною (6,33 кгс, 2,30% при  $p \leq 0,05$ ). Це вказує, що запропонований зміст авторської програми спеціальної фізичної підготовки для цього стилю («нокаутер») варто вважати більш ефективним.

Водночас за відносними показниками явної переваги представників тієї чи іншої групи не було. Ймовірно при урахуванні ваги спортсменів показники для «нокаутерів» певним чином нівелюються.

Представники стилю «темповик», які на внутрішньо груповому рівні довели ефективність обох застосовуваних програм потребували співставлення між собою.

Встановлено, що на вихідному рівні за усіма показниками не спостерігалось достовірної переваги як представників контрольної, так і експериментальної групи ( $p > 0,05$ ). Однак по завершення педагогічного експерименту сформувалися відмінності за середньо груповими показниками для правого бокового удару ногою в голову (12,81 кгс, 6,96% при  $p \leq 0,05$  за абс.зн. та 0,27 ум.од., 9,50% при  $p \leq 0,05$  за відн.зн.).

Для показників правого бокового удару ногою в стегно достовірних відмінностей на завершальному етапі дослідження виявлено не було, вони становили 0,93–3,54% від вихідного рівня при  $p > 0,05$ ).

Визначення таких даних для кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» також вказало на відсутність суттєвих відмінностей між представниками контрольної та експериментальної груп. Наявні коливання 1,37–3,11% на користь спортсменів тієї чи іншої групи. Для «ігровиків» були наявними найменша кількість відмінностей між контрольною та експериментальною групами після реалізації педагогічного експерименту. Лише в одному випадку зафіксовано достовірно вищий приріст результатів тестової вправи з визначення абсолютних значень правого бокового удару ногою в стегно (8,00 кгс, 2,95% при  $p \leq 0,05$ ) на користь спортсменів експериментальної групи. Решта показників мали незначні відмінності ( $p > 0,05$ ) на рівні від 0,86 до 2,10%. У всіх випадках ця незначна перевага була на боці кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи (0,86–2,10% при  $p > 0,05$ ).

Підсумовуючи зазначене можна стверджувати, що перевага застосованого авторського підходу до формування змісту програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів із урахуванням стилю їхньої змагальної діяльності є більш ефективною для удосконалення низки параметрів підготовленості. Серед них вищі показники приростів за окремими стилями змагальної діяльності, вищі загалом абсолютні значення, та вища порівняльна

між групова ефективність для результативно-значущих техніко-тактичних дій (прямий та боковий удари рукою, правий боковий дар ногою в голову та правий боковий дар ногою в стегно).

Для з'ясування загальної ефективності запропонованого методичного підходу проведено співставлення даних спортсменів контрольної та експериментальної групи усіх стилів (табл.4.9).

Таблиця 4.9.

**Динаміка показників абсолютної та відносної сили ударів ногами  
кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $X \pm m$ )**

Показники	Етап дослідження	Різновиди ударів							
		Удари руками				Удари ногами			
		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)		ЕГ (n=20)		КГ (n=20)	
		ПП	ЛБ	ПП	ЛБ	ПБ(г)	ПБ(с)	ПБ(г)	ПБ(с)
Fсер., у.о.*	до ПЕ	247,10 ±6,70	201,45 ±5,30	245,80 ±6,42	201,85 ±8,34	180,05 ±5,65	258,60 ±12,56	176,25 ±9,18	260,90 ±13,31
	після ПЕ	257,95 ±5,56	210,55 ±4,12	251,20 ±5,92	204,40 ±7,20	189,20 ±4,50	272,20 ±11,20	179,60 ±7,36	265,15 ±11,74
Fвід., у.о.	до ПЕ	3,84 ±0,18	3,13 ±0,14	3,81 ±0,19	3,14 ±0,02	2,80 ±0,13	4,03 ±0,27	2,73 ±0,18	4,05 ±0,28
	після ПЕ	4,01 ±0,17	3,27 ±0,12	3,90 ±0,17	3,17 ±0,20	2,94 ±0,14	4,24 ±0,27	2,79 ±0,18	4,12 ±0,27

*Примітка:* ПП – правий прямий; ЛБ – лівий боковий; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПЕ – педагогічний експеримент; ПБ(г) – правий боковий в голову; ПБ(с) – правий боковий в стегно.

З'ясування даних на прикладі загальної сукупності кваліфікованих кікбоксерів залучених до педагогічного експерименту вказало на таке. За час педагогічного експерименту кваліфікованим кікбоксерам контрольної групи вдалося підвищити свою результативність за більшістю показників. Це прямий удар рукою (за абсолютними та відносними значеннями – 2,20 та 2,19% відповідно,  $p \leq 0,01$ ); правий боковий удар ногою в голову (за абсолютними та відносними значеннями – 1,90 та 1,93% відповідно,  $p \leq 0,05$ ) та правий боковий



удар ногою в стегно (за абсолютними та відносними значеннями 1,63 в обох випадках при  $p \leq 0,05$ ). Лише за боковим ударом рукою спостерігаються тенденція до покращення, яка не набула достовірних значень. Ймовірно за більшої тривалості тренувальних впливів можна було б розраховувати на цей результат.

Для представників експериментальної групи за загальними показниками наявні достовірні прирости результатів у всіх тестових вправах ( $p \leq 0,05-0,01$ ). Значення цих внутрішньо групових приростів є більшими ніж у представників контрольної групи. Відзначимо, що для тестових вправ з використанням технічних прийомів руками зафіксовано прирости в діапазоні середніх значень 4,39–4,52% для абсолютних значень та 4,37–4,45 для відносних значень.

Для технічних дій ногами (правий боковий удар в голову та правий боковий удар в стегно) ці зрушення були такими – 5,08–5,26% для абсолютних значень та 5,09–5,28% для відносних значень кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи.

Можна констатувати, що підбір засобів в межах авторської (експериментальної) програми відбувся якісно, адже загалом каліфіковані кікбоксери підвищили значну частину показників не лише в межах свого стилю змагальної діяльності, але й вплинули на загально групове достовірне покращення результатів. Цим засвідчено позитивний вплив запропонованого змісту програми спеціальної фізичної підготовки на спеціальні силові показники кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Разом із тим об'єктивне міжгрупове порівняння варто проводити зіставляючи безпосередньо результати кваліфікованих кікбоксерів контрольної та експериментальної груп на вихідному та заключному етапах педагогічного експерименту.

За цими результатами встановлено, що на вихідному етапі педагогічного експерименту між кваліфікованими кікбоксерами контрольної та експериментальної груп не було достовірних відмінностей за жодним із

показників. Різниця у рівні підготовленості була несуттєвою ( $p > 0,05$ ) та становила від 0,12 до 2,16%.

За результатами реалізованих програм спеціальної фізичної підготовки, по завершенні педагогічного експерименту ми спостерігаємо дещо іншу ситуацію. Згідно неї зафіксовані достовірні відмінності між кваліфікованими кікбоксерами експериментальної та контрольної груп. Перевага виявлена за абсолютними значеннями у тестових вправах прямий та боковий удари рукою, правий боковий удар ногою в голову. Вона становила від 2,69 до 5,35%,  $p \leq 0,05$  на користь представників експериментальної групи. Серед відносних значень достовірна перевага однієї з груп спостерігаються лише для правого бокового удару ногою в голову (5,62% при  $p \leq 0,05$ ). У всіх інших випадках (за абсолютними та відносними значеннями) відмінності перебувають на недостовірному рівні (2,66–3,12%,  $p > 0,05$ ).

Виявлене засвідчує домінуючу перевагу застосованого авторського змісту програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що базується на урахування домінант структури та змісту техніко-тактичних дій спортсменів та є основою їхнього стилю ведення змагальної діяльності для удосконалення фізичних якостей, що забезпечують роботу при виконанні прямого та бокового ударів руками, правого бокового удару ногою в голову та правого бокового удару ногою в стегно.

#### **4.2.2. Динаміка показників спеціальної працездатності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за час педагогічного експерименту.**

Спрямованість окремих завдань нашого дослідження вимагала від нас з'ясування ефективності запропонованої програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки не лише за окремими проявами фізичних якостей, але й за певними специфічними видами роботи, зокрема тестів «8 с» та «40 с» (табл.4.10.-4.15.).

Ці тестові методики широко використовувалися в практиці та наукових дослідженнях зі спортивних єдиноборств [82, 140-144]. Проте кікбоксинг поки залишався осторонь цього процесу.

Таким чином для з'ясування ефективності запропонованого авторського підходу до формування змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей, зокрема домінант техніко-тактичних дій проведено порівняння результатів тестів, що виконувалися представниками контрольної та експериментальної груп. Визначалися внутрішньо групові та між групові відмінності.

За даними отриманими при виконанні тесту «8 с» руками виявлено наявність достовірних відмінностей в кваліфікованих кікбоксерів контрольної групи різних стилів ведення змагальної діяльності. Для «нокаутерів» це виявлено в достовірному підвищенні результатів тестування, зокрема таких показників як «загальний тоннаж» (5,19%), «потужність роботи» (5,74%) та «коефіцієнт вибухової витривалості» (2,07% від вихідного рівня).

Для представників стилю «темповик» структура набутих переваг за результатами тестування певним чином співпадає з попереднім стилем. Однак значення є дещо іншими.

«Темповикам» контрольної групи вдалося підвищити результати тесту «8 с» при виконання руками на 6,72% («загальний тоннаж»), 7,86% («потужність роботи») та 5,99% («індекс креатин фосфатної працездатності») від вихідного рівня. Окрім цього для представників цієї підгрупи зафіксовано підвищення загальної кількості ударів у цьому часовому відтинку до 50,86 уд., що на 4,09% ( $p \leq 0,05$ ) більше за продемонстрований середньо груповий рівень на початку педагогічного експерименту.

В останній з аналізованих підгруп контрольної групи за стилем ведення змагальної діяльності («ігровик») достовірні покращення ( $p \leq 0,05$ ) зафіксовані практично за більшістю показників.

**Показники спеціальної вибухової роботи м'язів верхніх кінцівок (тест «8 с») (швидкісно-силова робота)  
кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показники		Групи досліджуваних					
		Контрольна група			Експериментальна група		
		ігровик (n=8)	темповик (n=7)	нокаутер (n=5)	ігровик (n=8)	темповик (n=6)	нокаутер (n=6)
до педагогічного експерименту	Кількість ударів	41,13±1,63	48,86±2,41	39,00±3,60	41,13±2,09	53,17±1,22 <sup>2</sup>	37,17±1,17
	Сумарний тонаж, у.о. *	3248±87	3338±19	3460±58	3312±40	3340±30	3404±24
	Потужність роботи, W	5,70±0,04	5,76±0,08	6,02±0,09	5,65±0,07	5,64±0,06	6,02±0,09
	КВВ	1,05±0,01	1,05±0,01	1,06±0,01	1,05±0,02	1,02±0,01	1,06±0,02
	ІКФП	309,88±5,13	286,29±10,90	295,00±12,40	304,38±8,53	295,67±12,00	309,83±4,56
після педагогічного експерименту	Кількість ударів	43,63±1,13	50,86±2,41	42,40±2,08 <sup>1</sup>	44,75±1,50 <sup>1,2</sup>	55,17±1,50 <sup>2</sup>	40,17±0,89 <sup>1</sup>
	Сумарний тонаж, у.о. *	3429±75 <sup>1</sup>	3563±31 <sup>1</sup>	3640±20 <sup>1</sup>	3521±51 <sup>1</sup>	3603±45 <sup>1</sup>	3598±23 <sup>1</sup>
	Потужність роботи, W	6,06±0,09 <sup>1</sup>	6,22±0,08 <sup>1</sup>	6,37±0,07 <sup>1</sup>	6,06±0,12 <sup>1</sup>	6,11±0,06 <sup>1</sup>	6,42±0,16 <sup>1</sup>
	КВВ	1,06±0,01	1,07±0,01	1,08±0,01	1,09±0,02 <sup>1</sup>	1,07±0,02	1,08±0,03
	ІКФП	330,13±8,13 <sup>1</sup>	303,43±7,35 <sup>1</sup>	305,40±14,48 <sup>1</sup>	328,00±5,50 <sup>1</sup>	326,83±10,50 <sup>1,2</sup>	332,17±5,44 <sup>1,2</sup>

*Примітка:* КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; ІКФП – індекс креатин фосфатної працездатності; <sup>1</sup> – наявність достовірних внутрішньо групових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); <sup>2</sup> – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ).

Для цих спортсменів наявні прирости результатів за загальною кількістю ударів на 6,08%; «загальним тоннажем» – 5,58%; «потужністю роботи» – 6,29% та «індекс креатин фосфатної працездатності» –6,53% порівняно із вихідним рівнем.

Можна спостерігати, що найбільші прирости у тесті «8 с» при виконанні руками серед представників контрольної групи за їх кількістю та відносними значеннями наявні в кваліфікованих кікбоксерів, що надують перевагу стилю «ігровик». Це засвідчує, що вони мають найбільший резерв адаптаційних можливостей. Тобто використання ними цього стилю дає можливість компенсувати ті чи інші сторони фізичної підготовленості. Водночас для «темовиків» та «нокаутерів» прирости є дещо нижчими. Це пов'язано із вищими вихідними показниками, окрім того можна говорити, що у своїй змагальній діяльності представники цих стилів ведення в більшій мірі проявляють рівень своєї підготовленості.

Це свідчить про правильність розстановки пріоритетів та загалом дотримання стратегії підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Використання авторського підходу до формування змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки своєю чергою також потребувало з'ясування внутрішньо групових відмінностей вихідного та заключного рівнів підготовленості спортсменів.

Можна констатувати, що як і у випадку представників контрольної групи для усіх стилів ведення змагальної діяльності за більшістю показників спостерігаються достовірні прирости результатів.

Для кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер» вони містяться в такому. За загальною кількістю ударів у часовому відтинку приріст становив 13,45% ( $p \leq 0,05$ ). Це один з найвищих показників приросту загалом для цього тесту серед усіх кваліфікованих кікбоксерів залучених до педагогічного експерименту. Показники «загального тоннажу», «потужності роботи» та

«індекс креатин фосфатної працездатності» зросли також достовірно ( $p \leq 0,05$ ) в діапазоні значень від 5,72 до 7,32% від вихідного рівня.

Кваліфіковані кікбоксери експериментальної групи стилю «темповик» продемонстрували достовірні прирости в дещо меншій кількості показників. Вони покращили результати за «загальним тоннажем» (7,85%,  $p \leq 0,05$ ), «потужності роботи» (8,34%,  $p \leq 0,05$ ) та «індексом креатин фосфатної працездатності» (10,54%,  $p \leq 0,05$ ).

Таку структуру змін можна пояснити достатньо вищими показниками кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» на вихідному рівні. Вони переважали своїх колег інших стилів ведення змагальної діяльності та ймовірно для цього етапу перебували на верхній межі підготовленості. Відповідно менші резерви і спричинили дещо нижчі прирости та за меншою кількістю показників.

Єдина підгрупа експериментальної групи, представлена кваліфікованими кікбоксерами, які надають перевагу стилю «ігровик» показала достовірно вищі ( $p \leq 0,05$ ) результати за тестом «8 с» (руками) за усіма показниками. Вони становили: загальна кількість ударів в часовому відтинку – 13,68%; загальний тоннаж – 6,32%, потужність роботи – 7,24%; коефіцієнт вибухової витривалості. Пояснення цього вбачаємо так само як і для представників контрольної групи. Вищі прирости зумовлені більшими резервами підготовленості як наслідок можливості компенсації тих чи інших проявів спеціальних фізичних якостей в умовах змагальної діяльності за рахунок певних техніко-тактичних дій.

Виявлені позитивні та достовірні прирости для обох груп (контрольної та експериментальної) зумовили потребу з'ясування між групових відмінностей. Проведений аналіз даних вказав, що представники різних груп, які надають перевагу стилю «нокаутер» не мали достовірних відмінностей на вихідному рівні (початок педагогічного експерименту). Перевага тих чи інших представників (контрольної чи експериментальної групи) становила усього 0,15–4,93% ( $p > 0,05$ ). Так само по завершенні педагогічного експерименту, за більшістю показників, кваліфіковані жодної з залучених груп не змогли досягти

суттєвої переваги за відповідними результатами (0,55-1,32%,  $p>0,05$ ). Виняток становить «індекс креатин фосфатної працездатності» де «нокаутери» експериментальної групи мали достовірно вищі результати за своїх колег з контрольної групи (на 8,06%,  $p\leq 0,05$ ). Це доводить відсутність негативного впливу авторської програми на рівень підготовленості спортсменів.

Аналогічне порівняння показників кваліфікованих кікбоксерів за тестом «8 с» виконаного нижніми кінцівками вказало на таке (табл. 4.10.).

За результатами реалізації стандартизованої (традиційної) програми кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи покращили низку своїх результатів.

Кваліфіковані кікбоксери стилю «нокаутер» продемонстрували прирости результатів за окремими параметрами ( $p\leq 0,05$ ). Серед них загальна кількість ударів ногами за виділений відтинок часу де приріст становив 16,88%, «загальний тоннаж» – 19,78% та «індекс креатин фосфатної працездатності» – 5,15% порівняно з вихідним рівнем. Виявлене вказує, що для спортсменів цього стилю були значні резерви у частині швидко-силової роботи м'язів нижніх кінцівок.

Для кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» контрольної групи прирости окремих показників були ще більш виражені. Так загальна кількість ударів у них зросла на 25,26% ( $p\leq 0,05$ ). Паралельно підвищилися показники «загального тоннажу» на 12,76% ( $p\leq 0,05$ ) та «коефіцієнту вибухової витривалості» на 5,72% ( $p\leq 0,05$ ).

Менша кількість показників за якими відбулися зміни свідчити про дещо вищий вихідний рівень кваліфікованих кікбоксерів цього стилю ведення змагальної діяльності.

У третій підгрупі (кваліфіковані кікбоксери стилю «ігровик») достовірні зміни ( $p\leq 0,05$ ) за кількома показниками, серед них загальна кількість ударів ногами (приріст становив 14,29%,  $p\leq 0,05$ ), «загальний тоннаж» (14,00%,  $p\leq 0,05$ ), «коефіцієнт вибухової витривалості» (5,72%,  $p\leq 0,05$ ) та «індекс креатин фосфатної працездатності» (3,94%,  $p\leq 0,05$ ).

**Показники спеціальної вибухової роботи м'язів нижніх кінцівок (тест «8 с») (швидкісно-силова робота)  
кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показники		Групи досліджуваних					
		Контрольна група			Експериментальна група		
		ігровик (n=8)	темповик (n=7)	нокаутер (n=5)	ігровик (n=8)	темповик (n=6)	нокаутер (n=6)
до педагогічного експерименту	Кількість ударів	15,40±1,12	14,88±0,91	13,57±0,94	15,67±0,78	13,75±1,00	12,67±0,67
	Сумарний тонаж, у.о. *	1304±29	1387±24	1374±39	1315±12	1389±19	1352±32
	Потужність роботи, W	1,55±0,07	1,73±0,05	1,65±0,04	1,51±0,07	1,78±0,06	1,69±0,07
	КВВ	0,98±0,01	1,01±0,02	0,99±0,01	0,98±0,01	1,01±0,01	1,01±0,03
	ІКФП	209,50±3,88	217,71±4,24	209,60±6,32	203,75±4,69 <sup>2</sup>	220,67±5,56	211,50±8,50
після педагогічного експерименту	Кількість ударів	16,00±1,20 <sup>1</sup>	15,00±1,00 <sup>1</sup>	15,00±1,14 <sup>1</sup>	18,00±0,67 <sup>1, 2</sup>	16,50±0,75 <sup>1, 2</sup>	16,52±0,50 <sup>1</sup>
	Сумарний тонаж, у.о. *	1487±28 <sup>1</sup>	1564±19,80 <sup>1</sup>	1646±31 <sup>1</sup>	1564±75 <sup>1, 2</sup>	1616±25 <sup>1, 2</sup>	1633±25 <sup>1</sup>
	Потужність роботи, W	1,59±0,05	1,76±0,04	1,68±0,04	1,61±0,04 <sup>1</sup>	1,85±0,02 <sup>2</sup>	1,76±0,04 <sup>2</sup>
	КВВ	1,04±0,01 <sup>1</sup>	1,05±0,01	1,02±0,01	1,06±0,01 <sup>1</sup>	1,03±0,01	1,04±0,01
	ІКФП	217,75±2,50 <sup>1</sup>	221,86±2,12	220,40±2,96 <sup>1</sup>	223,25±4,19 <sup>1, 2</sup>	227,75±3,22 <sup>1 2</sup>	224,67±3,33 <sup>1</sup>

*Примітка:* КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; ІКФП – індекс креатин фосфатної працездатності; <sup>1</sup> – наявність достовірних внутрішньо групових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); <sup>2</sup> – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ).



Виявлене підтверджує певні припущення щодо більших резервів підготовленості спортсменів цього стилю ведення змагальної діяльності.

Схожий аналіз для представників експериментальної групи вказав на таке. У результатах кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи (стиль «нокаутер») спостерігається підвищення результатів за більшістю з запропонованих показників. Найбільші з них зафіксовані для кількості ударів у відведеному відтинку часу – 27,66% ( $p \leq 0,01$ ) порівняно з вихідним рівнем підготовленості. Так само достовірні ( $p \leq 0,05$ ) прирости наявні в цих спортсменів за показниками «загального тоннажу» – 20,75%; «потужності роботи» – 4,04% та «індекс креатин фосфатної працездатності» – 6,23%.

Для представників наступного стилю змагальної діяльності («темповик») з числа кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи кількість значних позитивних зрушень була меншою. Це було передбачуваним, адже ці спортсмени на вихідному рівні демонстрували вищі за своїх колег показники підготовленості.

Однак окремі з наявних зрушень є достатньо великі. Спортсмени цієї групи досягнули приросту в загальній кількості виконаних ударів ногами на 46,05% ( $p \leq 0,05$ ), ще 16,30% ( $p \leq 0,05$ ) вони додали в «загальному тоннажі». За іншими показниками хоча й були виявлені позитивні зміни, однак вони не подолали критичного рівня достовірності ( $p > 0,05$ ).

Для останньої підгрупи кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи («ігровики») виявлені прирости результатів за усіма, без винятку, показниками. Найбільші з них, як для інших стилів ведення змагальної діяльності спостерігаються в загальній кількості ударів ногами – 34,55% ( $p \leq 0,05$ ). Проте за іншими показниками вони також є достовірними ( $p \leq 0,05$ ) та становили від 6,88% до 18,92%. Наразі з усіх підгруп кваліфікованих кікбоксерів (контрольної та експериментальної груп) лише у цій виявлені абсолютні прирости за усіма показниками.

При зіставленні результатів тесту «8 с» виконаного нижніми кінцівками ми отримати також певні аргументи для виявлення ефективності

стандартизованого (традиційного) та авторського (експериментального) підходу до формування зміст спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Порівняння результатів підгруп спортсменів стилю «нокаутер» контрольної та експериментальної груп вказало на відсутність на вихідному рівні суттєвих розбіжностей між ними. Усі значення переваги тієї чи іншої групи містилися в діапазоні від 0,90 до 2,46% на користь однієї з них ( $p > 0,05$ ).

Однак після реалізації програм спеціальної фізичної підготовки зі змістовими розбіжностями, за окремими показниками виявлено певні відмінності. Вони більш виражені для загальної кількості ударів за виділений відтинок часу (становлять 10,00%,  $p \leq 0,05$ ) та «потужності роботи» (4,32%,  $p \leq 0,05$ ) на користь представників експериментальної групи.

Таке саме зіставлення даних за стилем «темповик» вказало на відносну рівномірність показників кваліфікованих кікбоксерів цього стилю контрольної та експериментальної груп. За жодним із показників не було виявлено достовірних відмінностей, а усі значення перебували в діапазоні від 0,02 до 7,14% на користь тієї чи іншої групи спортсменів ( $p > 0,05$ ).

Проте після реалізованого педагогічного експерименту перевага представників експериментальної групи була зафіксована за більшістю показників. Статистично достовірних значень ця перевага досягла за такими показниками тесту «8 с» (виконаного ногами) як загальна кількість ударів ногами (8,11%,  $p \leq 0,05$  на користь представників експериментальної групи), «загальний тоннаж» (3,18%,  $p \leq 0,05$ ) та «потужність роботи» (4,79%,  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином для кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що надають перевагу стилю ведення змагальної діяльності «темповик» перевага, при загальному позитивних внутрішньогрупових приростах для двох груп, була на боці експериментальної програми з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Порівняльна характеристика «ігровиків» за тестом «8 с» (виконання ногами) вказала на схожі тенденції на вихідному рівні. Явної переваги жодної з

груп не було ( $p \leq 0,05$ ) та значення коливалися від 0,77 до 8,18% на користь тієї чи іншої групи (підгрупи).

Завершення педагогічного експерименту та проведення посторного тестування рівня підготовленості вказало на формування незначної кількості відмінностей достовірного рівня ( $p \leq 0,05$ ). Це, для кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» виявлено для загальної кількості ударів ногами (8,11%,  $p \leq 0,05$ ) та «загального тоннажу» (4,95%,  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином можна стверджувати, що за результатами тесту «8 с» (виконання ногами) реалізація педагогічного експерименту для представників експериментальної групи виявилася більш ефективною. Окрім того за окремими показниками застосування авторського підходу до формування змісту програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки утворилася достовірна перевага представників експериментальної групи за показниками зазначеного тесту.

У нашому дослідженні використано два варіанти тестів на визначення рівні специфічної роботи. У другому варіанті кваліфіковані кікбоксери виконували вправу впродовж 40 секунд (табл. 4.11.).

Перший варіант цього тесту виконувався за допомогою роботи верхніми кінцівками. Встановлено, що за період педагогічного експерименту кваліфіковані кікбоксери, які тренувалися за стандартизованою програмою мали ряд позитивних зрушень в рівні своєї підготовленості.

Для спортсменів, які надавали перевагу стилю «нокаутер» зі складу контрольної групи зафіксовано достовірно зростання результатів за показниками «загального тоннажу» (9,97%,  $p \leq 0,05$ ). У всіх інших випадках підвищення результатів наявне, проте не досягає критичного рівня ( $p > 0,05$ ).

Для представників «темповиків» зі складу контрольної групи прирости результатів зафіксовані за більшою кількістю показників. Серед них достовірні ( $p \leq 0,05$ ) зрушення наявні для «загального тоннажу» (приріст 9,16%), «потужності роботи» (6,43%) та «коефіцієнту швидкісної витривалості» (5,40% від вихідного рівня).

**Показники спеціальної витривалості м'язів верхніх кінцівок (тест «40 с») кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $X \pm m$ )**

Показники		Групи досліджуваних					
		Контрольна група			Експериментальна група		
		ігровик (n=8)	темповик (n=7)	нокаутер (n=5)	ігровик (n=8)	темповик (n=6)	нокаутер (n=6)
до педагогічного експерименту	Кількість ударів	198,41±6,67	230,03±11,52	178,60±11,28	197,48±8,43	249,47±4,53 <sup>2</sup>	179,48±8,78
	Сумарний тонаж, у.о.	4211±106	4314±28	4423±57	4289±31	4307±36	4465±65
	Потужність роботи, W	3,88±0,10	3,77±0,05	3,98±0,13	3,95±0,17	3,83±0,08	3,96±0,15
	КШВ	0,62±0,01	0,62±0,01	0,63±0,01	0,62±0,0,01	0,60±0,01	0,63±0,01
	ІГЛП	232,93±6,35	226,60±6,63	233,80±6,64	240,94±2,46 <sup>2</sup>	234,15±5,46	239,93±2,98
після педагогічного експерименту	Кількість ударів	214,00±6,50 <sup>1</sup>	232,71±9,59	183,80±8,48	221,63±4,06 <sup>1, 2</sup>	255,67±4,56 <sup>1, 2</sup>	192,00±5,67 <sup>1</sup>
	Сумарний тонаж, у.о.	4600±58 <sup>1</sup>	4710,14±77,2 <sup>1</sup>	4864±59 <sup>1</sup>	4858±93 <sup>1, 2</sup>	4864±64 <sup>1</sup>	4949±63 <sup>1</sup>
	Потужність роботи, W	4,09±0,06 <sup>1</sup>	4,01±0,05 <sup>1</sup>	4,13±0,06 <sup>1</sup>	4,11±0,12 <sup>1</sup>	4,07±0,06 <sup>1</sup>	4,08±0,08
	КШВ	0,65±0,02 <sup>1</sup>	0,66±0,02 <sup>1</sup>	0,65±0,01	0,67±0,01	0,64±0,02	0,65±0,01
	ІГЛП	238,50±5,75 <sup>1</sup>	231,86±5,31 <sup>1</sup>	239,00±4,80 <sup>1</sup>	247,88±2,66 <sup>1, 2</sup>	246,50±4,83 <sup>1, 2</sup>	249,17±4,17 <sup>1</sup>

*Примітка:* КШВ – коефіцієнт швидкісної витривалості; ІГЛП – індекс гліколітичної працездатності; <sup>1</sup> – наявність достовірних внутрішньо групових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); <sup>2</sup> – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ).

Інші мали нестійку тенденцію до підвищення (1,17–2,32%,  $p>0,05$ ).

Найбільш вдало зреагували на зміст програми спеціальної фізичної підготовки з числа контрольної групи кваліфіковані кікбоксери стилю «ігровик». У них результати зросли за чотирма з п'яти показниках тестової вправи. Значення приростів були наступними: кількість виконаних ударів руками зросла на 7,86%, «загальний тонаж» – 9,24%, «потужність роботи» – 5,24% та «коефіцієнт швидкісної витривалості» – 5,10% (усі  $p\leq 0,05$ ).

Схоже співставлення вихідних та кінцевих результатів за тестом «8 с» (виконання руками) було зроблено для усіх підгруп (стилів ведення змагальної діяльності) кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи.

Встановлено для підгрупи «нокаутерів» прирости за кількома показниками запропонованого тесту. Найбільші прирости зафіксовано для загальної кількості ударів у визначеному відтинку часу та «загальному тоннажі». Вони становили 6,97 та 10,84% ( $p\leq 0,05$ ) відповідно. Інші показники продемонстрували тенденцію до підвищення, проте не досягнули достовірного рівня (3,10–3,99%,  $p>0,05$ ). Можна припустити, що достовірні зміни могли б відбутися при пролонгації застосування програми спеціальної фізичної підготовки або при корекції окремих засобів. Це може бути покладено в перспективи подальших досліджень.

Для представників стилю «темповик» експериментальної групи, на відміну від попереднього стилю ведення змагальної діяльності ситуація є значно кращою. Кваліфіковані кікбоксери цього стилю продемонстрували достовірні прирости за усіма показниками тесту «8 с» (виконання руками). Найменші значення встановлені в загальній кількості виконаних ударів (приріст становив 2,49%,  $p\leq 0,05$ ). Решта показників зросли відповідно на 5,27–12,93% ( $p\leq 0,05$ ). Це вказує на адекватність засобів підібраних в межах змісту експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Так само позитивною виглядає ситуація для спеціалізованої роботи кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик». За отриманими результатами

проведеного порівняння усі показники мали достовірні прирости ( $p \leq 0,05$ ) та за значеннями перебували в значному діапазоні (від 2,88 до 13,26% порівняно з вихідним рівнем підготовленості). Найвищі з них притаманні загальній кількості ударів та «загальному тоннажу».

Зіставлення показників кваліфікованих кікбоксерів певного стилю змагальної діяльності контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці педагогічного експерименту також переконливо засвідчило ефективність авторського підходу до формування зміст спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Для представників стилю «нокаутер» при наближено однакових вихідних показниках (0,24–2,55,  $p > 0,05$ ) зафіксована наявність лише за одним показником перевага представників експериментальної групи після педагогічного експерименту. Це «індекс гліколітичної працездатності», де показники спортсменів експериментальної групи були вищими на 4,08% ( $p \leq 0,05$ ) за показники спортсменів контрольної групи. В інших випадках тенденції та перевага здебільшого також була на боці кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи, однак вона не набула достовірних значень ( $p \leq 0,05$ ).

Для кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» ситуація мала певні відмінності. На вихідному рівні представники різних груп мали суттєві відмінності за загальною кількістю ударів часовому відтинку та «коефіцієнтом швидкісної витривалості» (7,79% та 3,04% відповідно,  $p \leq 0,05$ ). Однак якщо в першому випадку перевага була на боці спортсменів експериментальної групи, то у другому – контрольної групи.

Після проведеного педагогічного експерименту виявлено формування та зміни низки між групових відмінностей. За показниками загальної кількості ударів руками в часовому відтинку домінування кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» експериментальної групи посилювалося. Значення відмінностей становили 8,98% ( $p \leq 0,05$ ). У випадку «коефіцієнту швидкісної витривалості» перевага спортсменів контрольної групи була знівельована та

виявлено утворення достовірно вищих значень підготовленості за «індекс гліколітичної працездатності» (5,94%,  $p \leq 0,05$ ) на користь представників експериментальної групи. Зазначене засвідчує при збереженні загальних пріоритетів підготовки кваліфікованих кікбоксерів дещо вищу ефективність саме авторського підходу до формування змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка враховує індивідуальні особливості спортсменів а саме домінанти техніко-тактичних дій.

Серед представників стилю «ігровик» (контрольної та експериментальної груп) на вихідному рівні кваліфіковані кікбоксери не мали суттєвих відмінностей. Різниця за результати становила від 0,47 до 3,33% ( $p > 0,05$ ). Після реалізації педагогічного експерименту можна стверджувати, що спортсмени певним чином паралельно підвищили свій рівень підготовленості. Однак за окремими показниками («загальний тоннаж» та «індекс гліколітичної працездатності») сформувалася перевага представників цього стилю експериментальної групи. Вона становила 5,30% та 3,78% ( $p \leq 0,05$ ) відповідно.

Такий самий тест («40 с») було проведено для встановлення рівні специфічної працездатності м'язів нижніх кінцівок кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (табл. 4.12.).

Виконане зіставлення та обговорення показників за спільним алгоритмом вказало на рівень ефективності програм спеціальної фізичної підготовки, використаних у межах порівняльного педагогічного експерименту.

Серед представників контрольної групи за внутрішньо груповими показниками було встановлено таке. Кваліфіковані кікбоксери стилю «нокаутер» продемонстрували внутрішньогрупові прирости за більшістю показників. Результати зросли у загальній кількості ударів за виділений часовий відтинок (10,72%,  $p \leq 0,05$ ), «загальний тоннаж» (12,46%,  $p \leq 0,05$ ), «потужність роботи» (5,82%,  $p \leq 0,05$ ) та «індекс гліколітичної працездатності» (4,59%,  $p \leq 0,05$ ). Це вказує, що стандартизована (традиційна) програма в виконує основні завдання, що покладені в її зміст.

**Показники спеціальної витривалості м'язів нижніх кінцівок (тест «40 с») кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності ( $X \pm m$ )**

Показники		Групи досліджуваних					
		Контрольна група			Експериментальна група		
		ігровик (n=8)	темповик (n=7)	нокаутер (n=5)	ігровик (n=8)	темповик (n=6)	нокаутер (n=6)
до педагогічного експерименту	Кількість ударів	30,06±3,11	41,88±1,90	31,19±3,07	36,21±3,24	41,11±3,37	31,49±2,99 <sup>2</sup>
	Сумарний тонаж, у.о.	2684±35	2696±38	2789±33	2702±15	2698±33	2816±19
	Потужність роботи, W	1,47±0,07	1,46±0,06	1,48±0,07	1,45±0,07	1,51±0,09	1,49±0,08
	КШВ	0,59±0,02	0,61±0,01	0,60±0,01	0,60±0,03	0,60±0,02	0,61±0,02
	ІГЛП	165,16±3,61	168,14±2,95	176,31±5,75	165,40±5,15	169,36±3,55	176,07±4,27
після педагогічного експерименту	Кількість ударів	35,13±1,88 <sup>1</sup>	44,14±2,20 <sup>1</sup>	32,80±0,64 <sup>1</sup>	40,13±3,16 <sup>1</sup>	39,33±1,44 <sup>1,2</sup>	36,21±0,89 <sup>1,2</sup>
	Сумарний тонаж, у.о.	2965±114 <sup>1</sup>	2960±71 <sup>1</sup>	3137±41 <sup>1</sup>	3149±177 <sup>1,2</sup>	3169±120 <sup>1,2</sup>	3097±26 <sup>1</sup>
	Потужність роботи, W	1,55±0,03 <sup>1</sup>	1,55±0,03 <sup>1</sup>	1,57±0,07 <sup>1</sup>	1,58±0,04 <sup>1</sup>	1,62±0,05 <sup>1</sup>	1,60±0,08 <sup>1</sup>
	КШВ	0,64±0,02 <sup>1</sup>	0,66±0,02	0,62±0,02	0,65±0,03 <sup>1</sup>	0,67±0,01 <sup>1</sup>	0,68±0,02 <sup>1,2</sup>
	ІГЛП	176,63±3,19 <sup>1</sup>	177,71±4,53 <sup>1</sup>	184,40±4,48 <sup>1</sup>	181,75±4,06 <sup>1,2</sup>	184,33±2,00 <sup>1,2</sup>	186,50±4,00 <sup>1</sup>

*Примітка:* КШВ – коефіцієнт швидкісної витривалості; ІГЛП – індекс гліколітичної працездатності; <sup>1</sup> – наявність достовірних внутрішньо групових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); <sup>2</sup> – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ).



Вищими за кількісними показниками виявилися прирости підготовленості кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик». Кваліфіковані кікбоксери цього стилю контрольної групи продемонстрували прирости за усіма показниками винесеними до обговорення. Середньо групові прирости становили від 5,69 до 16,81% ( $p \leq 0,05$ ). Таким чином ми можемо спостерігати підтвердження дієвості стандартизованого підходу, зокрема у підготовці кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик».

Для кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» зі складу контрольної групи також було зафіксовано достовірні покращення для усіх показників тесту «40 с» (виконання ногами). На відміну від зазначених вище стилів, ці зміни були більш рівномірними. Значення приростів коливалися в межах 5,27–10,47% ( $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, для кваліфікованих кікбоксерів двох стилів ведення змагальної діяльності («темповик» та «ігровик») реалізації стандартизованої (традиційної) програми спеціальної фізичної підготовки виявилася абсолютно ефективна. Водночас нижчі прирости серед представників стилю «нокаутер» можуть бути пов'язані із тим, що вони в своїй діяльності доволі часто застосовують граничні прояви специфічної роботи, а отже резерви для їхнього покращення є дещо обмеженими. Це може бути основою для пошуку варіантів засобів підготовки, які б стимулювали відповідні фізіологічні механізми їхнього організму.

Аналізування відповідних показників представників експериментальної групи вказав на абсолютне підвищення результатів за усіма показниками тесту «40 с» (виконання ногами). Для кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер» внаслідок застосування асторіської програми прирости становили від 5,93 до 13,28% ( $p \leq 0,05$ ) від вихідного рівня підготовленості; «темповик» – 7,36–19,21% ( $p \leq 0,05$ – $0,01$ ) та «ігровик» – 8,95–16,54% ( $p \leq 0,05$ ) відповідно. Це засвідчує вищу ефективність зі сторони внутрішньо групових показників різних стилів ведення змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, які займалися за програмою із урахуванням домінант техніко-тактичних дій спортсменів.

Однак внутрішньо групові зміни не завжди можуть об'єктивно свідчити про ефективність програм підготовки загалом. З цією метою було заставлено показники кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення змагальної діяльності контрольної та експериментальної груп на різних етапах дослідження (до та після педагогічного експерименту) в тесті «40 с» (виконання ногами)(див. табл. 4.12).

За результатами цього порівняння підтверджено, що спортсмени експериментальної групи мали певну перевагу за усіма стилями ведення змагальної діяльності. Вона не була абсолютною та проявлялася в окремих показниках. Отже, кваліфіковані кікбоксери стилю «нокаутер» контрольної та експериментальної груп на початку педагогічного експерименту не мали суттєвих відмінностей ( $p > 0,05$ ). За різними показниками перевага змінювалася на користь тієї чи іншої групи в межах 0,21–2,14%. Вже після завершення педагогічного експерименту було виявлено певні переваги в підготовленості. Це загальна кількість виконаних ударів ногами за визначений відтинок часу (2,81%,  $p \leq 0,05$ ) та «коефіцієнт швидкісної витривалості» (7,56%,  $p \leq 0,05$ ). За іншими відмінності становили від 1,13 до 2,08% ( $p > 0,05$ ) на користь тієї чи іншої групи.

Серед кваліфікованих кікбоксерів стилю «темповик» вже на початковому (вихідному) тестуванні було виявлено перевагу в 5,96% ( $p \leq 0,05$ ) на боці представників контрольної групи в загальній кількості ударів за визначений відтинок часу. За іншими показниками явної переваги не спостерігалось (0,10–3,60%,  $p > 0,05$ ). Після завершення педагогічного експерименту виявлена перевага контрольної групи збереглася, хоча мала дещо менше значення (3,83%,  $p \leq 0,05$ ). Проте представникам експериментальної групи («темповими») вдалося утворити перевагу за іншими показниками («загальний тоннаж» та «індекс гліколітичної працездатності» – 6,57 та 3,59%,  $p \leq 0,05$  відповідно).

Порівняльна характеристика даних кваліфікованих кікбоксерів стилю «ігровик» мала малу кількість показників, на які б ми хотіли звернути увагу. До педагогічного експерименту достовірних переваг жодної з підгруп не було виявлено (відмінності становили від 0,15 до 5,60%,  $p > 0,05$ ). Так само, після завершення педагогічного експерименту ми виявили лише за одним показником

достовірно вищі прирости у представників експериментальної групи. Це «загальний тоннаж» – 5,86% ( $p \leq 0,05$ ).

Нами також проведено співставлення узагальнених результатів педагогічного експерименту (без урахування стилю ведення змагальної діяльності, табл. 4.14.).

Таблиця 4.14.

**Зіставлення показників спеціальної вибухової роботи м'язів верхніх кінцівок (тест «8 с») кваліфікованих кікбоксерів контрольної та експериментальної груп ( $X \pm m$ )**

Показники		Групи досліджуваних		
		Контрольна (n=20)	Експериментальна (n=20)	
Робота верхніх кінцівок	до ПЕ	Кількість ударів	43,30±4,03	43,55±5,82
		Сумарний тоннаж, у.о.	3333,10±81,69	3348,45±43,20
		Потужність роботи, W	5,80±0,12	5,75±0,16
		КВВ	1,05±0,01	1,04±0,02
		ІКФП	297,90±12,82 <sup>1</sup>	303,40±10,12 <sup>1</sup>
	після ПЕ	Кількість ударів	45,85±3,54 <sup>1</sup>	47,90±4,68 <sup>1</sup>
		Сумарний тоннаж, у.о.	3529,05±88,05 <sup>1</sup>	3569,30±46,37 <sup>1</sup>
		Потужність роботи, W	6,19±0,14 <sup>1</sup>	6,19±0,17 <sup>1</sup>
		КВВ	1,07±0,01 <sup>1</sup>	1,08±0,02 <sup>1</sup>
		ІКФП	314,60±14,34 <sup>1</sup>	328,90±7,31 <sup>1,2</sup>
Робота нижніх кінцівок	до ПЕ	Кількість ударів	14,55±1,20	14,00±1,30
		Сумарний тоннаж, у.о.	1351,10±43,49	1348,85±35,24
		Потужність роботи, W	1,64±0,08	1,64±0,12
		КВВ	1,00±0,02	1,00±0,02
		ІКФП	212,40±5,50	211,15±9,25
	після ПЕ	Кількість ударів	17,25±1,15 <sup>1</sup>	18,95±0,86 <sup>1,2</sup>
		Сумарний тоннаж, у.о.	1554,05±56,95 <sup>1</sup>	1600,60±35,30 <sup>1,2</sup>
		Потужність роботи, W	1,67±0,08 <sup>1</sup>	1,73±0,10 <sup>1</sup>
		КВВ	1,04±0,01 <sup>1</sup>	1,04±0,01 <sup>1</sup>
		ІКФП	219,85±2,97 <sup>1</sup>	224,85±3,38 <sup>1,2</sup>

*Примітка:* <sup>1</sup> – наявність достовірних внутрішньо групових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); <sup>2</sup> – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); ПЕ – педагогічний експеримент; КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; ІКФП – індекс креатин фосфатної працездатності.

Для зручності представлення даних запропоновано розбити їх на дві групи. Перша стосується роботи в межах тесту «8 с», що виконується руками та ногами, друга – тесту «40 с» при виконанні руками та ногами.

За результатами зіставлення даних по специфічній роботі в тесті «8 с» виявлено достовірне підвищення показників як для представників контрольної, так і експериментальної груп за усіма з зазначених показників. Тотальні прирости результативності пов'язуємо з накопиченням певних змін, які були зафіксовані ще на рівні окремих стилів ведення змагальної діяльності. Відзначимо, що загалом кваліфікованих кікбоксерів контрольної групи вдалося покращити усі показники на 1,57–6,69% ( $p \leq 0,05$ ). Водночас кваліфіковані кікбоксери експериментальної групи, які мали відмінний зміст програми спеціальної фізичної підготовки покращили свої результати також за усіма показниками, проте на 3,40–9,99% ( $p \leq 0,05$ ).

Таким чином при однаковому рівні покращення результатів специфічної роботи руками в тесті «8 с» представникам експериментальної групи вдалося досягнути дещо вищих відносних приростів підготовленості.

З метою з'ясування ефективності застосованих підходів до спеціальної фізичної підготовки було проведене порівняння даних кваліфікованих кікбоксерів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження (до та після педагогічного експерименту).

Підтверджено за загальними показниками кваліфікованих кікбоксерів відсутність достовірних відмінностей на вихідному рівні підготовленості ( $p > 0,05$ ). За більшістю показників відмінності перебували в діапазоні від 0,46 до 1,85% переваги тієї чи іншої групи спортсменів. На загал після завершення педагогічного експерименту суттєві відмінності як перевага тієї чи іншої групи в тесті «8 с» при роботі руками виявилися лише в одному показникові «індекс креатин фосфатної працездатності» де перевага кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи становила 4,55% ( $p \leq 0,05$ ).

Аналогічний аналіз у цьому тест («8 с») проте який виконувався за допомогою нижніх кінцівок вказав на таке. Усі кваліфіковані кікбоксери (представники як контрольної, так і експериментальної груп) за час педагогічного

експерименту продемонстрували значні прирости результатів за основними показниками.

Варто відзначити, що для представників експериментальної групи загалом значення приростів були вищими за кваліфікованих кікбоксерів контрольної групи. В окремих випадках вищим був і рівень достовірності. Так прирости кваліфікованих кікбоксерів контрольної та експериментальної групи становив для загальної кількості ударів за виділений часовий відтинок 18,56%,  $p \leq 0,05$  (КГ) та 35,36%,  $p \leq 0,01$  (ЕГ); «загальний тоннаж» – 15,02%,  $p \leq 0,05$  (КГ) та 18,66%,  $p \leq 0,05$  (ЕГ); «потужність роботи» – 1,98%,  $p \leq 0,05$  (КГ) та 5,14%,  $p \leq 0,05$  (ЕГ); «коефіцієнт вибухової витривалості» – 4,37%,  $p \leq 0,05$  (КГ) та 4,82%,  $p \leq 0,05$  (ЕГ); «індекс креатин фосфатної працездатності» – 3,51%,  $p \leq 0,05$  (КГ) та 6,49%,  $p \leq 0,05$  (ЕГ).

Зіставлення показників контрольної та експериментальної групи за час проведеного педагогічного експерименту дали підстави для таких узагальнень. На вихідному рівні суттєвих відмінностей між представниками двох груп не було виявлено. Кваліфіковані кікбоксери відрізнялися у межах 0,10–3,78% ( $p > 0,05$ ). Реалізація двох відмінних в методичному підході програм спеціальної фізичної підготовки засвідчила наявність лише двох достовірних переваг представників експериментальної групи. Вони були наявні в загальній кількості ударів ногами за часовий відтинок у 40 секунд (9,86%,  $p \leq 0,05$ ) та «загальному тоннажі» (3,00%,  $p \leq 0,05$ ). Це доводить дієвість авторського підходу до змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Згідно нього підтверджено ефективність тренувальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів за двома програмами (традиційною та експериментальною). При виконання зазначеного тесту руками достовірні прирости зафіксовані для усіх показників та кваліфікованих кікбоксерів як контрольної, так і експериментальної груп. Діапазон приростів становив від 2,34 до 9,40% ( $p \leq 0,05$ ) для кваліфікованих кікбоксерів контрольної групи та 3,86–12,42% ( $p \leq 0,05$ ) – експериментальної групи. Для обох груп зафіксовані дещо

вищі прирости за показниками загальної кількості ударів в часовому відтинку та «загальному тоннажі» роботи.

Аналогічний аналіз проведено для показників тесту «40 с» (табл. 4.15.).

Таблиця 4.15.

**Зіставлення показників спеціальної працездатності м'язів нижніх кінцівок (тест «40 с») кваліфікованих кікбоксерів контрольної та експериментальної груп ( $X \pm m$ )**

Показники		Групи досліджуваних		
		Контрольна (n=20)	Експериментальна (n=20)	
Робота верхніх кінцівок	до ПЕ	Кількість ударів	204,55±19,15	207,65±25,01
		Сумарний тоннаж, у.о.	4300,85±88,27	4347,70±75,74
		Потужність роботи, W	3,87±0,11	3,92±0,14
		КШВ	0,62±0,01	0,62±0,01
		ІГЛП	230,90±6,91	238,65±4,26 <sup>2</sup>
	після ПЕ	Кількість ударів	213,00±16,80 <sup>1</sup>	222,95±20,56 <sup>1</sup>
		Сумарний тоннаж, у.о.	4705,10±114,89 <sup>1</sup>	4887,55±78,65 <sup>1,2</sup>
		Потужність роботи, W	4,07±0,07 <sup>1</sup>	4,09±0,09 <sup>1</sup>
		КШВ	0,65±0,01 <sup>1</sup>	0,66±0,02 <sup>1</sup>
		ІГЛП	236,30±5,73 <sup>1</sup>	247,85±3,77 <sup>1,2</sup>
Робота нижніх кінцівок	до ПЕ	Кількість ударів	69,35±4,15	67,30±5,26
		Сумарний тоннаж, у.о.	2714,80±54,86	2735,70±48,38
		Потужність роботи, W	1,47±0,07	1,48±0,09
		КШВ	0,60±0,02	0,60±0,02
		ІГЛП	168,90±4,60	169,75±5,43
	після ПЕ	Кількість ударів	77,15±3,18 <sup>1</sup>	77,70±4,67 <sup>1</sup>
		Сумарний тоннаж, у.о.	3006,70±115,37 <sup>1</sup>	3139,90±121,08 <sup>1,2</sup>
		Потужність роботи, W	1,56±0,04 <sup>1</sup>	1,60±0,06 <sup>1</sup>
		КШВ	0,64±0,02 <sup>1</sup>	0,66±0,02 <sup>1</sup>
		ІГЛП	178,95±5,05 <sup>1</sup>	183,95±3,25 <sup>1,2</sup>

*Примітка:* <sup>1</sup> – наявність достовірних внутрішньо групових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); <sup>2</sup> – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ( $p \leq 0,05$ ); ПЕ – педагогічний експеримент; КШВ – коефіцієнт швидкісної витривалості; ІГЛП – індекс гліколітичної працездатності.

Зіставлення даних тесту «40 с» (виконання руками) до та після педагогічного експерименту вказали на відсутність достовірних відмінностей на вихідному рівні за більшістю показників (1,09–1,52%,  $p > 0,05$ ). Виняток

становлять дані «індексу креатин фосфатної працездатності» де зафіксована перевага кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи (3,36%,  $p \leq 0,05$ ).

Після реалізованих програм спеціальної фізичної підготовки кількість таких відмінностей на користь кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи дещо збільшилася. Перевага виявлена в «загальному тоннажі» та посилення переваги в «індексі креатин фосфатної працездатності» (3,88 та 4,89%,  $p \leq 0,05$  від показників спортсменів контрольної групи відповідно).

За даними цього ж тесту, що виконувався ногами зареєстровані схожі прирости для внутрішньо групових показників специфічної роботи в тесті «40 с». Встановлено, що як і в попередньому випадку внутрішньо групові результати за показниками тесту достовірно зросли ( $p \leq 0,05$ ) в обох групах (контрольній та експериментальній).

Значення цих проростів становили 11,25% (КГ) та 15,45% (ЕГ) – за загальною кількістю виконаних ударів ногами в виділеному часовому відтинку; 10,75% (КГ) та 14,78% (ЕГ) – «загальний тоннаж»; 5,81% (КГ) та 8,14% (ЕГ) – «потужність роботи»; 7,02% та 10,48% – «коефіцієнт швидкісної витривалості»; 5,95% та 8,37% – «індекс гліколітичної працездатності».

Традиційне зіставлення показників кваліфікованих кікбоксерів контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту виявили при відсутності достовірних відмінностей (0,42–2,96%,  $p > 0,05$ ) на вихідному рівні перевагу представників експериментальної групи по завершенню цього етапу дослідження. Ця перевага була локалізована в «загальному тоннажі» роботи, «коефіцієнті швидкісної витривалості» та «індексі гліколітичної працездатності» (4,43; 3,67 та 2,79% при  $p \leq 0,05$  для усіх значень).

Таким чином узагальнюючи дані цього підрозділу можна стверджувати, що використання програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів техніко-тактичних дій має на внутрішньо груповому рівні дещо вищі значення приростів показників при відносно наближеній кількості таких показників, за якими відбулися позитивні зрушення. Водночас застосування цієї програми розкриває вищі можливості до більш якісного підвищення результатів

специфічних тестів «8 с» та «40 с» виконаних за допомогою верхніх та нижніх кінцівок що відображено вище.

Упродовж вивчення наукової та методичної літератури ми переконалися в потребі з'ясування змін основних сенсомоторних показників кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної та експериментальної груп. Внаслідок реалізації двох змістовно відмінних підходів до спеціальної фізичної підготовки зазначених груп спортсменів встановлено, що упродовж педагогічного експерименту певні зміни відбувалися на рівні підгруп (кваліфікованих кікбоксерів окремих стилів ведення змагальної діяльності), а також на загально груповому рівні (рис. 4.1- 4.3.).

Аналіз показників кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер» дало нам підстави говорити про певні відмінності приростів показників представників контрольної та експериментальної груп. (рис. 4.1).

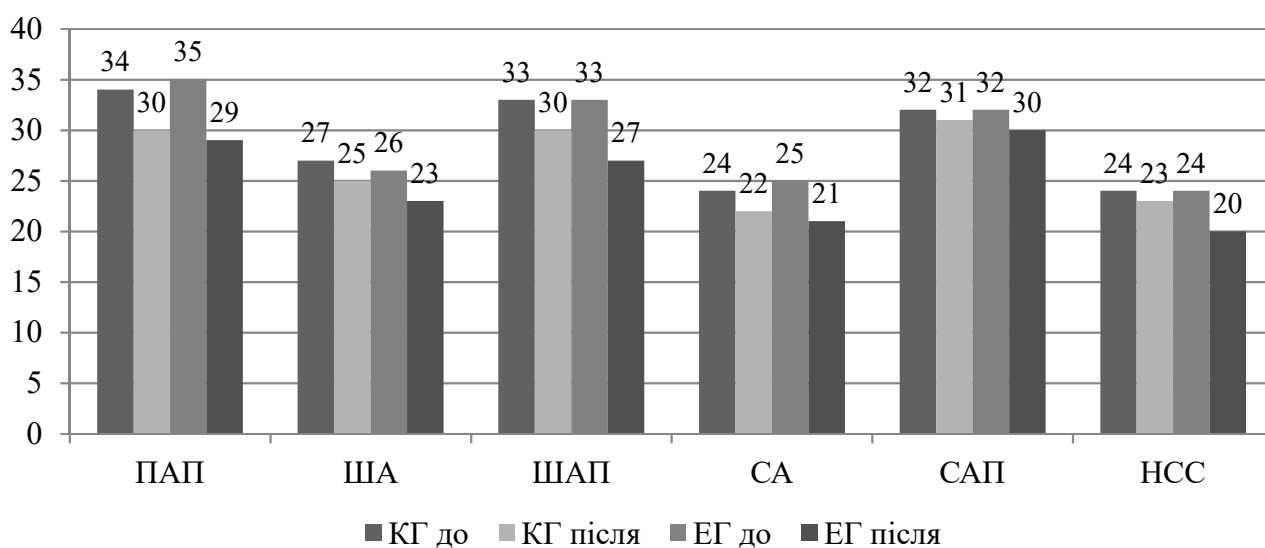


Рис. 4.1. Зміни показників реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів стилю змагальної діяльності «нокаутер» за час педагогічного експерименту (мс): ПАП – «повільна антиципація з перешкодою»; ША – «швидка антиципація»; ШАП – «швидка антиципація з перешкодою»; СА – «складна антиципація»; САП – «складна з перешкодою антиципація»; НСС – «напруженість сенсомоторної сфери»; ЕГ – експериментальна група (n=6); КГ – контрольна група (n=5).

Проте вони не були достатньо значимими з огляду на цілісне вивчення ефективності запропонованих двох методичних підходів до формування змісту



програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Можна констатувати наявність достовірних приростів ( $p \leq 0,05$ ) представників контрольної групи (підгрупа «нокаутери») за показниками «повільна антиципація з перешкодою» (4 мс). За іншими сенсомоторними показниками результати збереглися межах незначних відмінностей ( $p > 0,05$ ) та становили від 1 до 3 мс.

Для кваліфікованих кікбоксерів цього ж стилю змагальної діяльності з числа експериментальної групи достовірні прирости ( $p \leq 0,05$ ) були зафіксовані також в малій кількості показників. Серед них «швидка антиципація з перешкодою», «складна антиципація» та «напруженість сенсомоторної сфери». Результати за цими показниками використаної нами методики зросли на 4–6 мс.

Для кваліфікованих кікбоксерів іншого стилю змагальної діяльності, а саме «темповик» зафіксоване таке (рис. 4.2.).

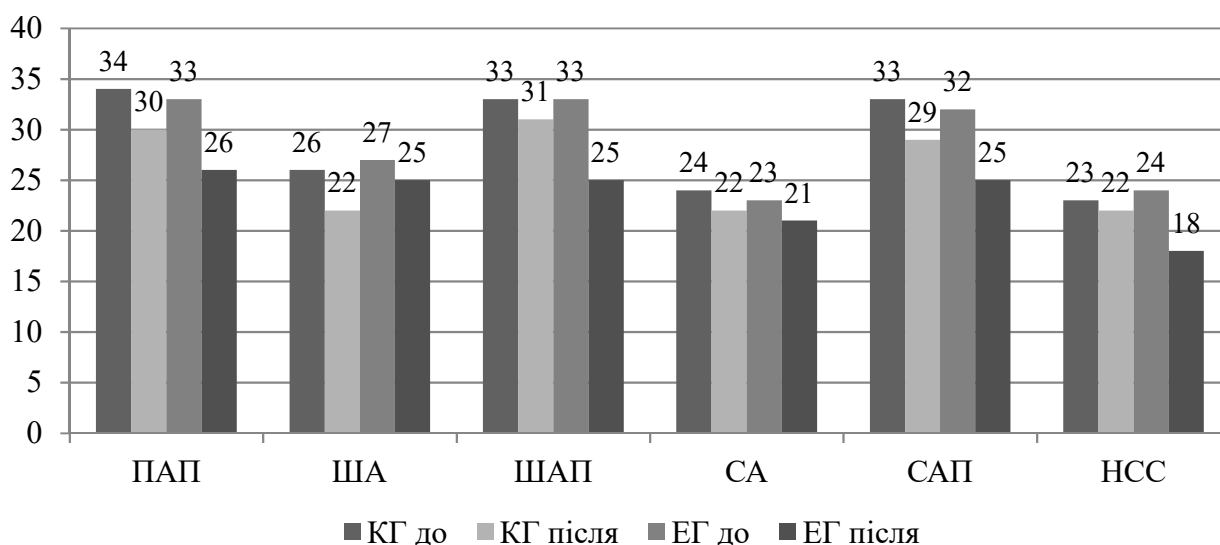


Рис. 4.2. Зміни показників реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів стилю змагальної діяльності «темповик» за час педагогічного експерименту (мс): ПАП – «повільна антиципація з перешкодою»; ША – «швидка антиципація»; ШАП – «швидка антиципація з перешкодою»; СА – «складна антиципація»; САП – «складна з перешкодою антиципація»; НСС – «напруженість сенсомоторної сфери»; ЕГ – експериментальна група ( $n=6$ ); КГ – контрольна група ( $n=7$ ).

Таким чином для «нокаутерів» більш виражену спрямованість експериментальна програма має на прояви варіативності в сенсомоторних

реакціях. Водночас стандартизована (традиційна) програма має більш виражене спрямування на приріст результативності в реакціях на подраних, що повільно рухається. Тобто є частково притаманний для змагальної діяльності кікбоксингу [27, 39, 152, 153].

Кваліфіковані кікбоксери цього стилю з числа контрольної групи продемонстрували достовірні ( $p \leq 0,05$ ) прирости результатів за показниками «повільної антиципація з перешкодою», «швидкої антиципації» та «складної з перешкодою антиципації». Більшість середньогрупових результатів за цими показниками зросли на 4 мс. На противагу їм, серед представників цього стилю змагальної діяльності зі складу експериментальної групи покращили свої сенсомоторні показники в «повільній антиципації з перешкодою», «швидкій антиципації з перешкодою», «складній антиципації з перешкодою» та «напруженості сенсомоторної сфери». Усі показники мали достатній приріст ( $p \leq 0,05$ ), що становив 6–8 мс.

Таким чином для «темповиків» при рівній кількості показників, що зазнали достовірних приростів, структура їхнього наповнення була різною для представників контрольної та експериментальної груп. При однаковому рівні достовірності ( $p \leq 0,05$ ) в контрольній групі значення приростів були дещо меншими та спрямованість показників визначалася проявами реакцій без перешкод. Для представників експериментальної групи основні прирости були зафіксовані у всіх видах реакцій з перешкодами. Однак це не мало позитивного відображення на звичайних проявах тих самих сенсомоторних реакцій.

За останнім стилем змагальної діяльності («ігровики») за сенсомоторними показниками зафіксовані певні особливості порівняно з попередніми стилями (рис.4.3.).

Для цього стилю змагальної діяльності наявні прирости для кваліфікованих кікбоксерів контрольної групи за показниками лише «швидкої антиципації» та «швидкої антиципації з перешкодою». Позитивні зміни становили 5, 4 та 4 мс відповідно при  $p \leq 0,05$ . Такий самий аналіз для представників експериментальної групи вказав на набуття переваги за внутрішньо груповими показниками за показниками «повільної антиципації з перешкодою», «швидкої антиципації з

перешкодою», «складної антиципації з перешкодою» ( $p \leq 0,05$ ). Значення позитивного зростання становили 5, 6 та 5 мс відповідно.

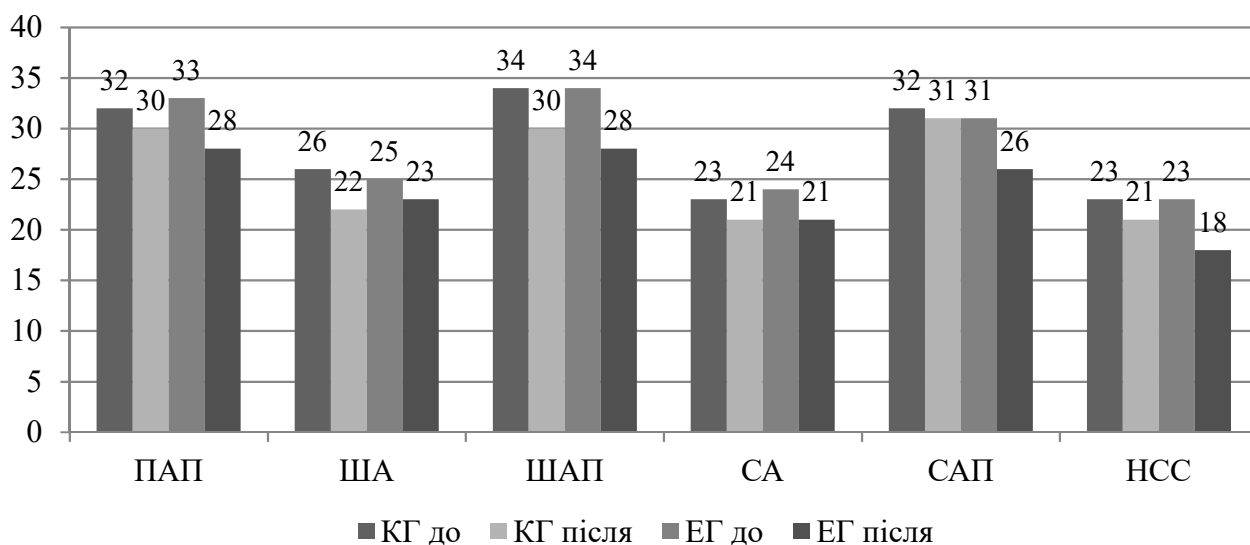


Рис. 4.3. Зміни показників реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів стилю змагальної діяльності «ігровик» за час педагогічного експерименту (мс): ПАП – «повільна антиципація з перешкодою»; ША – «швидка антиципація»; ШАП – «швидка антиципація з перешкодою»; СА – «складна антиципація»; САП – «складна з перешкодою антиципація»; НСС – «напруженість сенсомоторної сфери»; ЕГ – експериментальна група ( $n=8$ ); КГ – контрольна група ( $n=8$ ).

Таким чином для «ігровиків» при наявності наближено однакової кількості позитивних зрушень, в їхній структурі для кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи незначно переважають ті, які містять в алгоритмі свого виконання перешкоди. Хоча на загал це не вказує на домінування того чи іншого методичного підходу до формування змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз даних кваліфікованих кікбоксерів без урахування приналежності до стилів змагальної діяльності вказало на такі загально групові тенденції для представників контрольної та експериментальної груп (табл. 4.4).

Внутрішньогрупові прирости за сенсомоторними показниками кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи зафіксовані в «повільній антиципація з перешкодою», «швидкій антиципація з перешкодою» та «напруженості сенсомоторної сфери». Прирости були достовірні ( $p \leq 0,05$ ) зі значеннями, що становили 5–6 мс.

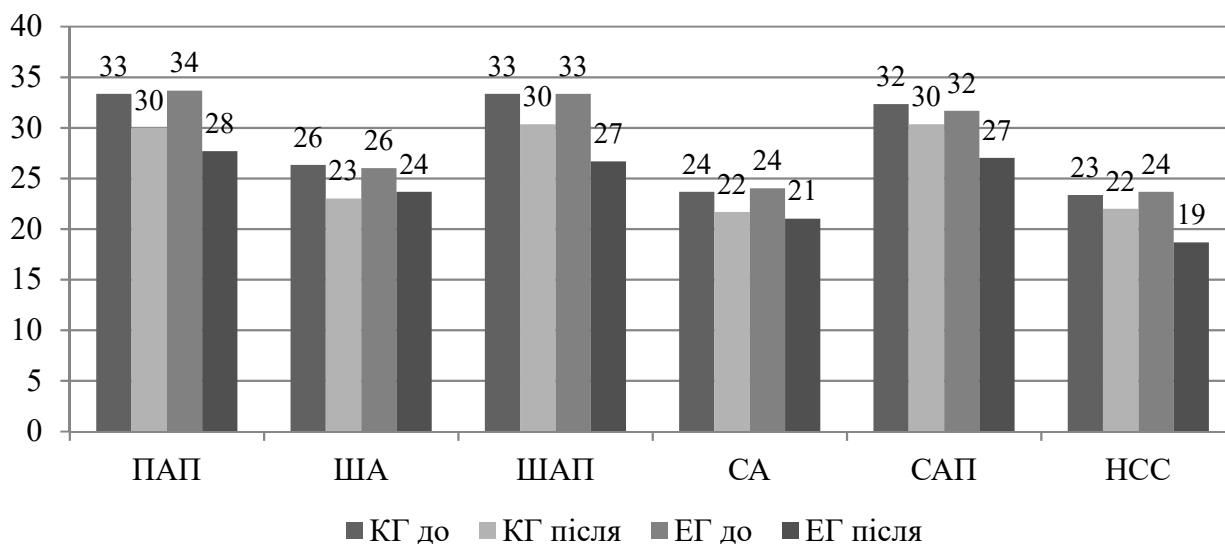


Рис. 4.4. Зміни показників реакцій антиципації та напруженості сенсомоторної сфери кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за час педагогічного експерименту (мс): ПАП – «повільна антиципація з перешкодою»; ША – «швидка антиципація»; ШАП – «швидка антиципація з перешкодою»; СА – «складна антиципація»; САП – «складна з перешкодою антиципація»; НСС – «напруженість сенсомоторної сфери»; ЕГ – експериментальна група (n=20); КГ – контрольна група (n=20).

Зазначене дає підстави говорити про таке. Для представників усіх стилів змагальної діяльності (та загалом для контрольної та експериментальної груп) при наявності певної кількості достовірних позитивних приростів внутрішньогрупових результатів за сенсомоторними реакціями достовірні відмінності на міжгруповому рівні не були виявлені ( $p > 0,05$ ).

### Висновки до розділу

1. Проведення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, зокрема спеціальної фізичної підготовки повинне підпорядковуватися згідно навчальної програми для ДЮСШ, розвитком виду спорту (аналіз змін правил змагань), тенденціями та специфікою змагальної діяльності, рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

2. Об'єктивні показники підготовки зумовили внесення ряду коректив до змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи на етапі спеціалізованої базової підготовки, серед них

основні такі: урахування специфіки змагальної діяльності спортсменом (диференціація засобів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей (стилів) змагальної діяльності кікбоксерів); збереження спрямованості підготовки на відповідних роках навчання етапу спеціалізованої базової підготовки з дотриманням регламентованих обсягів навантаження.

3. Ефективність індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки доведена внутрішньо груповими змінами показників спортсменів експериментальної групи за окремими стилями змагальної діяльності:

- *окремі прояви спеціальної фізичної підготовки* – «нокаутери» та «ігровики» достовірно ( $p \leq 0,05$ ) покращили свої показники за результатами контрольних вправ «кистьова динамометрія», «кидок набивного м'яча», «стрибок у довжину з місця» на 3,54–12,96% та 3,47–10,06% відповідно, порівняно з вихідним рівнем; «темповики» – «кистьова динамометрія (не провідна рука)», «стрибок у довжину з місця» – 4,83–13,18% від вихідного рівня ( $p \leq 0,05$ ). Загальногрупові показники зросли у всіх контрольних вправах у межах 8,14–15,45% ( $p \leq 0,05-0,01$ ) від вихідного рівня;

- *комплексні прояви спеціальної фізичної підготовки (абсолютна та відносна сила ударів руками та ногами)* зросли ( $p \leq 0,05$ ) у всіх без винятку представників різних стилів ведення змагальної діяльності («нокаутер» – 2,96–5,15%; «темповик» – 3,10–5,86%; «ігровик» – 5,29–6,41% від вихідного рівня відповідно);

- *спеціальна працездатність* була покращена ( $p \leq 0,05-0,01$ ) за усіма показниками для представників стилю ведення змагальної діяльності «темповики» та «ігровики»: тест «8 с» при виконанні руками та ногами (3,76–10,54% та 2,95–46,05% від вихідного рівня; 4,29–13,68% та 6,88–34,55% від вихідного рівня відповідно); тест «40 с» при виконанні руками та ногами (2,46–12,93% та 7,36–19,21% від вихідного рівня; 2,88–13,26% та 9,00–16,54% від вихідного рівня відповідно); «нокаутери» продемонстрували прирости за більшістю показників: тест «8 с» при виконанні руками та ногами 5,72–13,45% та

4,04–27,66% від вихідного рівня); тест «40 с» при виконанні руками та ногами 3,85–10,84% та 5,93–13,28% від вихідного рівня відповідно.

4. Зіставлення результатів педагогічного експерименту вказало на переваги на міжгруповому рівні:

- «темповиків» експериментальної групи у «кистьовій динамометрії (не провідна рука)», «кидку набивного м'яча», «підтягуванні на перекладині за 30 с» 7,79–13,55%; абсолютній та відносній силі правого бокового удару ногою в голову – 6,94–9,50%; «індексі креатин фосфатної працездатності» при роботі ногами – 7,16%; загальній кількості ударів ногами, «тоннажі» та «потужності» роботи ногами в тесті «8 с» – 3,18–8,11%; загальній кількості ударів ногами, «тоннажі» та «індексі гліколітичної працездатності» при роботі руками в тесті «40 с» – 3,17–8,98%; «тоннажі», «потужності» та «індексі гліколітичної працездатності» при роботі ногами в тесті «40 с» – 3,59–6,57% від показника контрольної групи відповідно;

- «ігровиків» експериментальної групи в «згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи за 30 с» 8,62%; абсолютній силі прямого удару рукою 4,31%; загальній кількості ударів руками в тесті «8 с» – 6,68%; загальній кількості ударів ногами, «тоннажі» та «індексі креатин фосфатної працездатності» при роботі ногами в тесті «8 с» – 2,46–8,11%; загальній кількості ударів ногами, «тоннажі» та «індексі гліколітичної працездатності» при роботі руками в тесті «40 с» – 3,44–5,30%; «тоннажі» та «індексі гліколітичної працездатності» при роботі ногами в тесті «40 с» – 2,82–5,86% від показника контрольної групи відповідно.

- «нокаутерів» експериментальної групи в абсолютній силі правого бокового удару ногою в голову – 7,30%; «індексі креатин фосфатної працездатності» при роботі ногами – 8,06%; загальній кількості ударів ногами в тесті «8 с» – 10,00%; «індексі гліколітичної працездатності» при роботі руками в тесті «40 с» – 4,08%; «коефіцієнті швидкісно-силової витривалості» при роботі ногами в тесті «40 с» – 7,56% від показника контрольної групи відповідно.

5. Загалом перевага ( $p \leq 0,05-0,01$ ) кваліфікованих кікбоксерів експериментальної над контрольною групою на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою програми індивідуалізації спеціальної фізичної

підготовки досягнута за такими показниками: «кистьової динамометрія (не провідна рука)», «підтягування за 30 с» – 6,03–8,07%; абсолютна сила ударів руками (прямий та боковий) – 2,69–3,01%; абсолютна та відносна сила правого бокового удару ногою в голову – 5,35–5,62%; «індекс креатин фосфатної працездатності» при роботі руками в тесті «8 с» – 4,55%; загальна кількість ударів ногами та «тоннаж» в тесті «8 с» – 3,00–9,86%; «тоннаж» та «індекс гліколітичної працездатності» при роботі руками в тесті «40 с» – 3,88–4,89%; «тоннаж», «потужність роботи», «коефіцієнт швидкісно-силової витривалості» та «індекс гліколітичної працездатності» – 2,79–4,43% від показника контрольної групи відповідно.

Результати розділу подано в наукових працях: [46, 49, 52]

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розвиток спорту та окремих його видів супроводжується активною роботою фахівців різних галузей діяльності людини [103, 127, 129].

В умовах глобальних перетворень, зміщень акцентів змагальної діяльності в багатьох видах спорту від суто спортивної до спортивно-видовищної міжнародні федерації вносять корективи в правила змагань, регламенти проведення змагань та турнірів з виду спорту тощо [5, 17, 129].

Осторонь цього процесу не залишаються й види спорту з групи спортивних єдиноборств. За свідченнями багатьох науковців ця група активно та динамічно розвивається за рахунок збільшення видів спорту та зміни структури та змісту їхньої змагальної діяльності [3, 7, 25, 55, 94].

За допомогою аналізу наукової та методичної літератури нами визначено, що наявний розвитку кікбоксингу характеризується підвищеними вимогами до ефективності та результативності змагальної діяльності й відповідно до підготовленості самих спортсменів-єдиноборців.

Значна кількість фахівців кікбоксингу та інших, схожих за структурою та змістом видів змагальної діяльності вказують, що забезпечення результативності діяльності у цій групі видів спорту суттєво залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості [7, 27, 36, 60].

Неспростовним є те, що саме спеціальна фізична підготовленість в поєднанні з техніко-тактичною та психологічною є основною спортивною майстерності. Тому цілеспрямований та послідовний розвиток спеціальних фізичних якостей кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічно удосконалення є одним з пріоритетних завдань [29, 39, 114, 120].

Важливості вивченню зазначеного наукового питання додають специфічні особливості змагальної діяльності кікбоксингу. В межах неї кваліфікованим спортсменам потрібно виконувати техніко-тактичні дії як руками, так і ногами у рівні частини тіла суперника з метою досягнення переваги над ним та можливістю дострокового завершення поєдинку [122, 138, 151].



Рядом фахівців зі спортивних єдиноборств визначено, що специфіка змагальної діяльності в цих видах спорту зумовлює потребу диференціації та індивідуалізації підготовки спортсменів за різними сторонами та на різних етапах багаторічного удосконалення [153, 157, 176, 182]. Багато таких досліджень проведено в боксі, боротьбі та інших видах спорту. Частково це наукове питання піднімалося в кікбоксингу, проте не відповідає сучасним умовам розвитку виду спорту.

Підтверджуючи дані значної частини досліджень [14, 19, 21] виявлено, що до числа ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу зокрема удосконалення спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах належить індивідуальний підхід, значимість якого з ростом спортивної майстерності зростає. Його актуальність зростає з підвищенням спортивних результатів. Більшість фахівців вказує на потребу пошуку резервів у структурі та змісті підготовки вже починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки, серед них один з найбільш вагомих – урахування індивідуальних особливостей спортсменів [88, 161, 182].

Зазначене вказує на наявне протиріччя між потребою удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, внесенням ряду змін до правил змагань та відсутністю урахування в цьому процесі домінант структури та змісту техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів як основи певних стилів ведення змагальної діяльності, що формує актуальне науково-практичне завдання нашого дослідження.

За допомогою наукового пошуку, здійсненого на основі сучасної наукової та методичної літератури [130, 139, 149, 151, 175], а також певних фундаментальних робіт фахівців спорту [100, 103, 128] ми сформулювали основну мету для виявленого науково-практичного завдання. Вона містилася в потребу підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням структури та змісту їхніх техніко-тактичних дій. Власне домінанти й формують основу

стилю ведення змагальної діяльності кваліфікованими кікбоксерами цього етапу підготовки.

Вивчення змісту значної кількості наукових праць різного рівня та практичних рекомендацій фахівців зі спортивних єдиноборств [5, 19, 166, 176,] вказало на логічну побудову дослідження з реалізацією кількох послідовних етапів. Змістове наповнення яких ми вбачали в такому: узагальнити наукові та методичні підходи з удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах; визначення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки; встановлення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності; обґрунтуванні на цій основі та розробці програми підвищення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням структури та змісту їхніх техніко-тактичних дій на етапі спеціалізованої базової підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

У доповнення наявної в науковій та методичній літературі даних за допомогою проведеного нами узагальнення практики визначено домінуючу роль етапу спеціалізованої базової підготовки в становленні майстерності спортсменів у кікбоксингу [17, 103, 127, 129].

За твердженнями більшості практиків з цього етапу розпочинати цілеспрямоване урахування індивідуальних особливостей спортсменів [184, 186]. Зокрема знайдено підтвердження думок ряду науковців про пріоритетність урахування індивідуальних особливостей представників спортивних єдиноборств, зокрема кікбоксерів [28, 56, 58]. Вона міститься в потребі звернення на це уваги здебільшого при фізичній, технічній, тактичній, меншою мірою – психологічній та інтегральній та практично відсутня для теоретичної підготовки.

Закономірним з огляду на попередню наукову інформацію [74, 85, 153] є те, що від початкових до основних етапів зростає рівень застосування індивідуального підбору засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу.

Нами підтверджено ряд результатів досліджень науковців які вказували, що починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки ключовими чинниками

індивідуалізації підготовки спортсменів повинні бути показники змагальної діяльності та підготовленості кваліфікованих кікбоксерів [166, 168, ].

Важливий блок отриманої нами інформації пов'язаний із оновленнями наукових даних щодо структури та змісту змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки, а також різних стилів ведення змагальної діяльності [27, 36, 175, 177]. Це пов'язане із тим, що наше дослідження проведене після певних змін правил змагань з кікбоксингу [60, 66, 168, 220, 221].

Встановлено наявність певних особливостей для кваліфікованих кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. Серед них наявність схожих співвідношень обсягів атакувальних та захисних техніко-тактичних дій ногами та руками. Водночас виявлені відмінності співвідношень роботи руками та ногами для контратакувальних техніко-тактичних дій. Тут перевагу роботи ногами в змагальній діяльності продемонстрували кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень.

Аналізування наукової та методичної літератури на першому етапі вказало, що питанням змагальної діяльності в кікбоксингу фахівцями приділялося достатньо уваги [138, 151, 166]. Однак певні зміни правил та нові тенденції розвитку виду спорту вказали на потребу оновлення цієї наукової інформації. Встановено, що за загальною кількістю техніко-тактичних дій та ефективністю атакувальних дій кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень переважають спортсменів етапу спеціалізованої базової підготовки (на 13,50–25,73% та на 0,15–0,20 ум.од. відповідно). Це є передбачуваним, адже науковці з інших видів спортивних єдиноборств неодноразово вказують на прогресування спортсменів (підвищення їхньої результативності та ефективності змагальної діяльності) за рахунок методично правильно організованої тренувальної діяльності, підпорядкованій стратегічним завданням багаторічної системи підготовки [103, 127, 129].

Доповненням для наявної наукової інформації може бути те, що відмінностей в показниках ефективності захисних та контратакувальних дій для

кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень об'єктивно не має, а найбільшу перевагу кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень набули за загальними показниками ефективності техніко-тактичних дій ногами ( $p \leq 0,05$ ) [182].

Окремим потужним блоком висвітлення наукових даних щодо структури та змісту змагальної діяльності кваліфікованих представників спортивних єдиноборств на різних етапах багаторічної підготовки серед науковців є з'ясування особливостей стилів ведення змагальної діяльності [27, 28, 35, 82]. Опираючись на це, у своєму дослідженні ми також звернули увагу, як на основний чинник індивідуалізації підготовки – домінанти техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Нами застосовано класичний для спортивних єдиноборств розподіл спортсменів за стилем ведення змагальної діяльності на три основних види: «нокаутери», «теповими», «ігровики» [39, 43, 138, 152]. Хоча деякі фахівці вказують на наявність «універсалів», їхнє відокремлення на етапі спеціалізованої базової підготовки є ускладненим [41, 153].

Стильові відмінності змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки не мали свого відображення у кількох випадках. Це, певною мірою узгоджується з окремими твердженнями фахівців щодо наявних спільних ознак підготовленості спортсменів у спортивних єдиноборствах [43, 65, 74, 84]. А з іншої сторони доводить потребу збереження частини акцентів у спеціальній фізичній підготовці кікбоксерів на одному етапі [72, 106, 221].

Отже наближено однаковими є співвідношення атакуювальних техніко-тактичних дій руками і ногами для усіх стилів ведення змагальної діяльності. При цьому дещо більше захисних та контратакуювальних техніко-тактичних дій руками виконують «нокаутери». Також для усіх стилів ведення змагальної діяльності наявні схожі значення щодо ефективності більшості атакуювальних, захисних та контратакуювальних техніко-тактичних дій, незважаючи на те, що більшу ефективність в атакуювальних діях руками демонструють «нокаутери» та нижчу – в

контратакувальних руками – «темповими» порівняно з представниками інших стилів ведення змагальної діяльності ( $p > 0,05$ ) [50].

Ключовим чинником, який у подальшому було враховано при визначенні змісту авторської (експериментальної) програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціальної базової підготовки є рівень фізичної підготовленості спортсменів. Саме це повинно враховуватися при індивідуалізації відповідного розділу системи підготовки спортсменів у кікбоксингу [56, 65, 74, 85].

Виявлено фізичну підготовленість кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за нових умов розвитку виду спорту (зміни правил змагань), що відрізняється від попередніх досліджень фахівців [151, 152].

Встановлено відмінності кваліфікованих кікбоксерів на цьому етапі за комплексними показниками спеціальної фізичної підготовленості, а саме достовірна перевага «нокаутерів» за показниками абсолютної та відносної сили ударів руками (правий прямиий та лівий боковий), абсолютної сили удару ногою (в стегно); достовірна перевага «ігровиків» за показниками абсолютної сили удару ногою (в голову) відповідно щодо інших стилів ведення змагальної діяльності. Значення відмінностей за цими показниками коливаються загалом у межах 2,66–10,83%,  $p \leq 0,05$ ).

Схожі тенденції підготовленості виявлені для специфічних показників. Тут наявне домінування «нокаутерів» ( $p \leq 0,05$ ) за «загальним тоннажем» ударів руками за 8 с та 40 с (2,62–4,35% та 3,04–4,40%) та ногами за 40 с (3,81–3,94%), «потужністю роботи» руками за 8 с (5,22–5,73%), загальною кількістю ударів ногами за 8 с та 40 с (8,81–15,38% та 7,97–14,33% відповідно), «індексом гліколітичної працездатності» при роботі ногами за 40 с (4,24–6,19%); домінування «темповиків» – за загальною кількістю ударів руками за 8 с (19,12–33,81%); «індексом креатин фосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с (4,01–5,68%), «потужністю роботи» ногами за 8 с (8,50–12,61%), «індексом креатин фосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с (4,12–5,68%), загальною кількістю ударів руками за 40 с (17,18–33,46%); домінування

«ігровиків» за «індексом креатин фосфатної витривалості» при роботі руками за 8 с (4,12–5,68%).

Проте за окремими показниками фізичної підготовленості наявна лише незначна перевага «нокаутерів» за показниками «кистьової динамометрії (непровідна рука); «темповиків» – «кидка набивного м'яча», «стрибка у довжину з місця»; «ігровиків» – «згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 с», «підтягування за 30 с» ( $p > 0,05$ ). Це вказує на певну суперечність з наявними в науковій та методичній літературі даними щодо існуючих відмінностей представників різних стилів за майже усіма показниками спеціальної фізичної підготовленості [137, 151, 168].

Встановлені стильові, а також кваліфікаційні відмінності дали підстави для обґрунтованої зміни змісту програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це основним експериментальним чинником в нашому дослідженні. Окрім цього певними відмінностями, запропонованими нами в експериментальній програмі було також зміна підвищення загальної інтенсивності виконання вправ для спеціальної фізичної підготовки, що відповідає специфіці виконання техніко-тактичних дій в змагальній діяльності кікбоксингу, що досягнуто за допомогою використання вправ комплексної спрямованості (поєднання впливу на фізичну та техніко-тактичну підготовленість); збереження спрямованості підготовки на відповідних роках навчання етапі спеціалізованої базової підготовки з дотриманням обсягів виділених на загальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку та інші види підготовки кваліфікованих кікбоксерів [46-52].

Специфіка проведення педагогічного експерименту та залучення контингенту різних спортивних клубів з кікбоксингу дала нам можливість розраховувати обсяг експериментальної та стандартизованої (традиційної) програм на спеціальну фізичну підготовки спортсменів на рік. Це зроблено із урахуванням рекомендацій нормативної частини програми ДЮСШ з кікбоксингу [175]. Загалом структура авторської (експериментальної) та стандартизованої (традиційної) програм спеціальної фізичної підготовки передбачала дві ідентичні за тривалістю частини в межах двох підготовчих періодів макроциклу підготовки.

Перевірка ефективності запропонованої авторської (експериментальної) програми та зіставлення її показників (до та після педагогічного експерименту) зі стандартизованою (традиційною) проведена з урахуванням рекомендацій методології наукових досліджень, спеціальної літератури зі спортивних єдиноборств [5, 56, 82, 88] та нормативних документів з кікбоксингу [175].

Використані критерії внутрішньо групових та між групових змін показників кваліфікованих кікбоксерів (в межах окремих стилів ведення змагальної діяльності та загалом контрольної та експериментальної груп). До уваги взято окремі та комплексні показники розвитку спеціальних фізичних якостей, показники спеціалізованої роботи в часових відрізках 8 та 40 с кваліфікованих кікбоксерів [47-50]. Додатково розглянуто ефективність виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими кікбоксерами упродовж шести змагальних стартів, що слідували за педагогічним експериментом.

Ефективність індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки міститься в внутрішньо групових змінах спортсменів експериментальної групи за окремими стилями ведення змагальної діяльності. Прирости результатів кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення змагальної діяльності спостерігалися за більшістю показників окремі прояви спеціальних фізичних якостей, абсолютна та відносна сила ударів руками та ногами, специфічна працездатності для «темповиків» та «ігровиків» (2,88–46,05%,  $p \leq 0,05$  від вихідного рівня) та окремих показників «нокаутерів» (2,96–27,66%,  $p \leq 0,05$  від вихідного рівня). Порівняно з представниками контрольної групи перевага кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи була достовірною за 17 показниками із використаних в дослідженні. Це переконливо свідчить про ефективність застосованого методичного підходу індивідуалізації до формування змісту спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої підготовки, що передбачає врахування домінант їхніх техніко-тактичних дій, які також покладені в основу стилю ведення змагальної діяльності.

За результатами проведеного дослідження нами встановлено таку наукову інформацію:

**Наукова новизна:**

- *уперше* обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності;
- *уперше* виявлено стильові відмінності спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- *удосконалено* наукові дані щодо обсягу та ефективності техніко-тактичних дій, які виконують кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- *удосконалено* побудову підготовки кваліфікованих кікбоксерів у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- *набули подальшого розвитку* напрями індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів в єдиноборствах;
- *набули подальшого розвитку* наукові підходи до комплексного контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані із визначенням ефективності зазначених наукових підходів на етапі підготовки до вищих досягнень, а також зі з'ясуванням ефективності індивідуалізації інших сторін системи підготовки кваліфікованих кікбоксерів, зокрема їхньої техніко-тактичної підготовки.



## 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 атакуювальних 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 контратакувальних 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 кікбоксерами 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.

Внутрішньогрупові прирости наявні за окремими проявами спеціальної фізичної підготовки (здебільшого були поліпшені показники максимальної сили кисті, вибухової сили верхніх та нижніх кінцівок), усіма комплексними проявами спеціальних фізичних якостей, спеціальної працездатності («нокаутер» – 2,96–27,66%; «темповик» – 3,10–13,68%; «ігровик» – 2,95–46,05%, від вихідного рівня відповідно  $p \leq 0,05$ – $0,01$ ).

Зіставлення результатів педагогічного експерименту вказало на переваги спеціальної фізичної підготовки представників експериментальної групи, зокрема «темповиків», здебільшого в максимальній силі кисті, вибуховій силі та швидкісно-силовій витривалості м'язів верхніх кінцівок та показниках спеціальної працездатності (тести «8 с» та «40 с»), де відбулося поліпшення показників від 3,18 до 13,55%. В «ігровиків» переваги полягали здебільшого в проявах швидкісно-силової витривалості, показниках спеціальної працездатності (тести «8 с» та «40 с») – від 2,46 до 8,11% ( $p \leq 0,05$ ); «нокаутерів» – у вибуховій силі та показниках спеціальної працездатності (тести «8 с» та «40 с») – від 4,08 до 10,00% від представників контрольної групи ( $p \leq 0,05$ ).

6. Загалом на міжгруповому рівні ( $p \leq 0,05$ ) у кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи переважали показники максимальної сили кисті, вибухової сили («підтягування за 30 с», абсолютна сила ударів руками та ногами в голову), спеціальної витривалості (за показниками тестів «8 с» і «40 с» при виконання руками та ногами) порівняно з контрольною групою після педагогічного експерименту, що становило 2,69–9,86%.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані із визначенням ефективності зазначених наукових підходів на етапі підготовки до вищих досягнень, а також зі з'ясуванням ефективності індивідуалізації інших сторін системи підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

## ПОСИЛАНИЯ

1. Агеев ВВ. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде [автореферат]. Москва: ВНИИФК; 1999. 24 с.
2. Акопян АО, Долганов ДИ, Королев ГА, и др. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт; 2004. 116 с.
3. Алхасов ДС. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ). Теория и практика физической культуры. 2007; 1:44–46.
4. Анохин ПК. Узловые вопросы теории функциональной системы. Москва: Наука; 1980. 196 с.
5. Арзютов ГН. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Киев: НПУ имени М. П. Драгоманова; 1999. 410 с.
6. Атилов АА. Кик Боксинг Лоу-Кик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 560 с.
7. Бакулев СЕ, Назаренко МВ, Момот ДА. Основы подготовки в кикбоксинге. Санкт-Петербург: СПбГАФК; 2007. 204 с.
8. Бакулев СЕ, Таймазов ВА, Монеев ГИ. Об адекватности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки боксеров и кикбоксеров. В: Спорт и здоровье. Тез.докл. Междунар. науч. конф. Санкт-Петербург: Олимп, 2007, с. 24–29.
9. Бакулев СЕ, Мокеев ГИ, Шестаков КВ, Чистяков ВА. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки: учебное пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГПУ; 2010. 112 с.
10. Бакулев СЕ, Назаренко МВ. Теория и методика обучения кикбоксингу: учеб.-метод. пособ. – Санкт-Петербург: С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; 2005. 141 с.
11. Бальсевич ВК. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 1999:4:21–27.

12. Бекас О, Паламарчук Ю. Процесс 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.
13. Белобродов НМ. Бокс: техника и тактика: практ. пособие. Казань: Спорт-принт; 2005. 352 с.
14. Белоусов Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манера ведения боя. В: Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов. Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. Ленинград: ГДОИФК; 1975, с. 10–12.
15. Беляев АН, Судаков ЕГ, Бибииков СВ. Специфика развития физических способностей у боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединка. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008;1(35):17–19.
16. Бойко ВФ, Данько ГВ. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. Киев: Олимпийская литература; 2004. 221 с.
17. Бондарчук АП. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
18. Бріскін Ю, Товстоног ОФ, Розторгуй МС. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [Інтернет]. 2009 [цитовано 2016 Вер. 25]. Доступно: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>
19. Булгаков ДА. Философия и спорт: общий методологический подход к индивидуализации подготовки атлетов-единоборцев. В: Ермаков СС, редактор. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб. науч. тр. ХГАДИ, Харьков: ХГАДИ; 2007;1, с. 9 – 16.,
20. Бычков ЮМ, Тышлер ДА, Мовшович АД. Фехтование: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Советский спорт; 2004. 140 с.
21. Ванаев ГВ. Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом их

- личностных и психофизиологических особенностей [автореферат]. Москва; 1978. 24 с.
22. 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.
  23. 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.
  24. Вачев С, Шутка Г. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16(1), с. 19–22.
  25. Верхошанский ЮВ. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
  26. Верхошанский ЮВ, Филимонов ВИ, Никифоров ЮБ. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров в связи с особенностями технико-тактического мастерства. Теория и практика физической культуры. 1980;12:5–9.
  27. Воликов РА. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля. Теория и практика физической культуры. 2007;10:75–76.
  28. Галкин ПЮ, Галикиев СМ, Еганов ВА. Индивидуальная структура тактики защитных действий в четырёхраундовом бою боксёров высокой квалификации. В: Сб. науч. тр. кафедры теории и методики борьбы УралГАФК. Челябинск; 2002;5, с. 66–69.
  29. Галочкин ПВ, Клещев ВВ, Клещев ВН. Показатели быстроты и точности сенсомоторного реагирования у кикбоксеров различных манер ведения боя. Спортивный психолог. 2007;1(10):25–28.
  30. Гаськов АВ. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах. Улан-Удэ: БГУ; 1998. 134 с.

31. Гаськов АВ, Кузьмин ВА. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография. Красноярск; 2004. 113 с.
32. Гаськов АВ. Структура средств общей и специальной физической подготовки юных боксеров [автореферат]. Москва; 1985. 23 с.
33. Гаськов АВ. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров [автореферат]. Москва: РГАФК; 1999. 42 с.
34. Гаськов АВ, Дегтярев ИП, Копцев КН. Особенности построения общей и специальной физической подготовки боксеров-юношей 16–17 лет на предсоревновательных этапах. Теория и практика физической культуры. 1987;4:32–33.
35. Гожин ВВ, Малков ОБ. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник. Москва: Физкультура и спорт; 2008. 232 с.
36. Головихин ЕВ, Степанов СВ. Организация учебно-образовательного процесса и построения спортивной тренировки со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга. Ульяновск; 2006. 168 с.
37. Головихин ЕВ. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Владимир: Собор, 2008. 272 с.
38. Головихин ЕВ. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ. Екатеринбург: УГГУ, 2007. 654 с.
39. Горащенко АЮ, Данаил СН, Морошан РБ. Психо-морфологические особенности высококвалифицированных кикбоксеров различных тактических стилей ведения боя. В: *Știința culturii fizice*. 2008;8(2), с. 43–46.
40. Горащенко АЮ, Деркаченко ИВ. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов. Москва; 2015. 182 с.
41. Горащенко АЮ, Деркаченко ИВ, Ильин ГИ. Универсализация, как тенденция в современном кикбоксинге. *Olimpia*. 2009;9:26–30.
42. Горащенко АЮ, Никитушкин ВГ. Индивидуальный подход в процессе подготовки юных спортсменов. В: *Analele științifice și metodice ale catedrei de atletism INEFS*. 2005:16–20.

43. Грузных Г. Классическая борьба. Формирование основ ведения единоборства. Омск; 1987. 69 с.
44. Губа ВП, Никитушкин ВГ, Кващук ПВ. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск, 1997. 219 с.
45. Гуцул Н, Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа ЄН, 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.
46. Гуцул НЗ, Савчин МП. 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.
47. Гуцул НЗ, Савчин МП. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. 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; ЗК2 (71) 16, с. 98–101.
48. Гуцул НЗ, Савчин МП. 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.
49. Гуцул НЗ. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Молодий вчений. 2017; 3.1(43.1):116–119.
50. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19, с. 95–100.
51. 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; 2016;5(75)16,с. 36–38.
52. 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.
53. Гуцул НЗ. 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.
54. Данько ГВ. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань [автореферат]. Київ; 1999. 16 с.
55. Дегтярев ИП. Тренированность боксеров. Киев: Здоровье; 1985. 232 с.
56. Демин ИВ, Степанов МЮ. Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2009;10:69–71.
57. Деркаченко ИВ. Особенности специальной физической подготовленности кикбоксеров универсального стиля (средняя весовая категория). В: Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS; 2007, с. 270–273.
58. Дмитриев АВ. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе [автореферат]. Москва; 1978. 21 с.
59. Дорощук ОО. Окремі аспекти психологічної підготовки учня карате. В: Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. Рівне; 2009;6;1, с.144–120.
60. Еганов АВ. Методика комплексной оценки тактико-технической подготовленности кикбоксеров. В: Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Материалы межрегион.

- науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта; 2004, с. 82–83.
61. Єганов ВА. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге [диссертация]. Челябинск; 2005. 171 с.
  62. Жадобин ОВ, Менхин ЮВ. Круговая тренировка в развитии специальной выносливости боксеров на этапе спортивного совершенствования. В: Сб. науч. тр. МГАФК, РГАФК, ВНИИФК. Москва; 2002, с. 102–109.
  63. Жечев ЕП. Техника и тактика на бокса. София: Медицина и физкультура; 1963. 154 с.
  64. Заяшников СИ. Тайский бокс. Москва: Terra-Спорт, 2002. 166 с.
  65. Зеркин ФХ, Демин ИВ, Миткевич АГ, Степанов МЮ. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных единоборцев. Теория и практика физической культуры. 2010; 5:77–78.
  66. Иванов АЛ. Кикбоксинг. Киев: Книга-Сервис, Перун; 1995. 312 с.
  67. Иванов АЛ. Кикбоксинг. Изд. 2-е. Киев: AirLand; 1995. 309 с.
  68. Иванов С, Касьянов Т. Основы рукопашного боя. Москва: Terra-Спорт; 1998. 368 с.
  69. Иванов СА. Методика обучения технике рукопашного боя [автореферат]. Москва; 1995. 23 с.
  70. Илларионов ГГ. Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности [автореферат]. Ленинград; 1978. 24 с.
  71. Казначеев ВП. Конституция, адаптация, здоровье. Тарту: ЭГУ; 1984. 231 с.
  72. Калаев ЮГ. Выявление спортивно-важных качеств кикбоксеров как неотъемлемая часть тренировочно-спортивного процесса. В: Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург; 2002, с. 36–38.
  73. Калмыков ЕВ, Жбанов ОВ, Карданов А. Использование информационно-методической системы в оптимизации психофизического состояния кикбоксеров. Теория и практика физической культуры. 2001; 5:62–63.

74. Калмыков ЕВ. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. Москва: РГАФК, 1996. 131 с.
75. Калмыков ЕВ, редактор. Теория и методика бокса: учебник. Москва: Физическая культура; 2009. 272 с.
76. Картер К, Мезгер Г, Кекелешвили Б. Кикбоксинг. Москва: АСТ; Астрель; 2005. 254 с.
77. 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.
78. Келлер ВС, Платонов ВН. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. 269 с.
79. Ким ВВ. Методика тренировки и оценки специальной выносливости студента-боксера. Свердловск; 1981. 32 с.
80. Киселев ВА, Блеер АН, Наумов СС, Зайцев ВК, Щербаков СИ. Оценка тренированности боксеров высокой квалификации после завершения этапа предсоревновательной подготовки. В: Актуальные проблемы спортивных единоборств (теория и методика подготовки спортсменов). Сб. науч. тр. Москва; 2000, с. 47–52.
81. Киселев ВА. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие. Москва: Физическая культура; 2006. 127 с.
82. Кіпріч СВ. Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі [автореферат]. Київ: Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту; 1995. 24 с.
83. Кладов ЭВ. Развитие специальной выносливости у кикбоксеров юношей в подготовительном периоде с учетом стиля ведения боя [автореферат]. Омск; 2011. 24 с.
84. Клещев ВВ. Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств. Москва: Академ Пресс; 2001, с. 64–67.

85. Клещев ВВ. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге [диссертация]. Москва: РГУФКСиТ; 2006. 164 с.
86. Клещев ВН. Кикбоксинг. Москва: Академический проект; 2006. 288 с.
87. Климов ЕА. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: КГУ, 1969. 278 с.
88. Козина ЖЛ. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2008;4, с. 56–59.
89. Коццев КН. Повышение эффективности специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе [автореферат]. Санкт-Петербург; 2012. 25 с.
90. Коццев КН, Мансур Хамда, Хусяйнов ЗМ. Специальная скоростно-силовая подготовленность боксеров в возрастном аспекте. Теория и практика физической культуры. 2010;7:18.
91. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
92. Котешев ВЕ, Макаров ВА. Бокс. Краснодар: КГУФКСТ; 2008. 224 с.
93. Коцеев ОС. Загальна характеристика окремих видів тренувальних і змагальних навантажень в тхеквондо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2001:38–40.
94. Коцеев О.С. Пути повышения эффективности подготовки к соревновательной деятельности в тхэквондо. В: Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії. Матеріали ХІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 264.
95. Коцеев АС, Приходько ВВ. Особенности планирования предсоревновательной подготовки тхэквондистов на этапе специализированной базовой підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016:76.
96. Курамшин ЮФ, редактор. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Советский спорт; 2003. 464 с.

97. Кургузов ГВ. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы боя. В: Сб. науч. тр. ВНИИФК. Москва; 2000, с. 135–138.
98. Кургузов ГВ. Модели физической подготовленности боксеров-юниоров. В: Олимпийский бокс сегодня. Тез. докл. Междунар. науч. симп. Москва; 1989, с. 11–12.
99. Латышенко ВВ. Управление индивидуальной динамикой психических состояний в процессе предсоревновательной подготовки боксера [автореферат]. Москва; 1972. 19 с.
100. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 207 с.
101. Лях ВИ. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва: АССТ; 1998. 272 с.
102. Маслаков ИА. Экспериментальное исследование взаимосвязи между выбором спортсменами-боксерами манеры ведения боя и особенностями времени их сложных двигательных реакций [автореферат]. Москва; 1973. 21 с.
103. Матвеев ЛП. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература; 1999. 318 с.
104. Матвеев ЛП, Меерсон ФЗ. Принципы теории тренировки и современное положение теории адаптации к физическим нагрузкам. В: Очерки по теории физической культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1984. с. 127–143.
105. Меерсон ФЗ. Физиология адаптационных процессов. Москва: Наука; 1986. 176 с.
106. Менхин ЮВ. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств. Теория и практика физической культуры. 1986; 8:25–27.
107. Монеев ГИ, Чистяков ВА. Индивидуальная тренируемость в боксе и других видах ударных единоборств. В: Спорт и здоровье. Тез. докл. Междунар. науч. конф. Санкт-Петербург: Олимп; 2011, с. 8–12.
108. Москатова АК. Физиологические механизмы адаптации и развития тренированности. Москва: Спортинформ, 1991. 36 с.

109. Набатникова МЯ. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1984;10:27–28.
110. Набатникова МЯ. Специальная выносливость спортсмена. Москва: Физкультура и спорт; 1969. 223 с.
111. Неверкович СД, Черемисинов ВН. Влияние тренировочных нагрузок, выполненных с различной частотой сердечных сокращений на изменение показателей работоспособности спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1972;11:40–43.
112. Никитенко АА. Скоростно-силовые характеристики серийных ударов в боксе и методика их совершенствования [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 1996. 24 с.
113. Никифоров ЮБ. Эффективность тренировки боксеров. Москва: Физкультура и спорт; 1987. 192 с.
114. Нікітенко СА. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки [автореферат]. Львів: Львів. держ. ін.-т фіз. культури, 2001. 20 с.
115. Огієнко ПМ, Афіногенов НО, Новопащенко СС. Особливості кикбоксінгу 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.
116. Огньова Л. Дослідження впливу застосування комплексу спеціальних вправ з обтяжувачами на розвиток швидкісно-силових здібностей таеквондистів 12–14 років. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2003;7;3,с.155–158.
117. Орел ПА. Кикбоксинг в Украине. Киев; 2000. 216 с.
118. Осколков ВА. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК; 2003. 116 с.
119. Остьянов ВН, Гайдамак П. Бокс (обучение и тренировка). Київ: Олімпійська література; 2001. 237 с.

120. Палатний АЛ. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів [автореферат]. Київ; 2001. 19 с.
121. Пархоменко НН. Греко-римская борьба: проблемы и перспективы выступлений в Афинах–2004. Теория и практика физической культуры. 2002;12:28–32.
122. Пашинцев ВГ, Подливае БА, Блеер АН. Увеличение силы удара в контактных единоборствах. В: Игуменов ВМ, редактор. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. Сб. науч. тр. Москва: ФОН, 2000;1, с. 70–72.
123. Перрека Д, Малори Д. Кикбоксинг. Подготовка. Технические приемы. Поединок. Москва: Астрель АСТ; 2004. 175 с.
124. Перрека Д, Малори Д. Кикбоксинг. Москва: АСТ Астрель, 2004. 159 с.
125. Пилюян РА. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств [автореферат]. Москва; 1985. 50 с.
126. Платонов ВН. Адаптация в спорте. Киев: Здоровья, 1988. 216 с.
127. Платонов ВН. Общая структура многолетнего спортивного совершенствования. В: Платонов ВН. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература; 2004, с. 441–455.
128. Платонов ВН. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийский спорт; 1997. 416 с.
129. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. Киев: Олимпийская литература; 2004. 808 с.
130. Приймак СГ, Савчин МП, Власенко СО, Заворотинський АВ, Федорченко ОС, Федорченко ТМ, Мошко ЛВ. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кикбоксерів. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Біологічні науки. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2015;2, с. 152–166.

131. Приймак СГ. Спортивно-педагогічне удосконалення студентів: морфофункціональне забезпечення діяльності: монографія. Чернігів: Десна; 2018. 292 с.
132. Приймак СГ. Функціональне забезпечення спеціальної фізичної працездатності студентів, що займаються в групі спортивно-педагогічного удосконалення з боксу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Херсон; 2017;78;2, с. 169–175.
133. Радченко Ю. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культура та спорту. Львів; 2008;12;1, с. 280–284.
134. Родионов АВ. Исследование зависимости некоторых особенностей стартовых состояний от баланса нервных процессов у спортсменов. Вопросы психологии. 1965;4:105–111.
135. Романенко ВВ, Ровный АС. Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных тхэквондистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009;3:72–78.
136. Романенко МИ. Бокс. Киев: Вища школа, 1985. 319 с.
137. Романов ЮН. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки [автореферат]. Челябинск; 2014. 46 с.
138. Романов ЮН. Тактическая подготовка в кикбоксинге: учебное пособие. Челябинск: ЮУрГУ; 2003. 75 с.
139. Савченко ВГ, Лукіна ОВ. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:65–70.
140. Савчин М, Антонов С, Остьянов В, Савчин О. Реакция антиципации как один из показателей состояния специальной физической подготовленности боксёров. В: Современный олимпийский спорт. Тез. докл. Междунар. науч. конгр. Киев; 1997, с. 103.



141. Савчин МП, Вачев СМ. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. пр. Харків; 2005;8, с. 148–149.
142. Савчин МП, Дедик ГС, Никитенко АО. Нейрохронометр з мікропроцесорним керуванням „Діагностик–3М”. В: Роль фізичної культури в здоровому способі життя. Матеріали III Регіон. наук.-практ. конф. Львів; 1992, с. 129–131.
143. Савчин МП. Исследование динамики работоспособности боксеров высших разрядов в соревновательном периоде [автореферат]. Москва; 1974. 27 с.
144. Савчин МП. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт; 2003. 220 с.
145. Саєнко В. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковиків. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;1:79–82.
146. Саєнко ВГ, Теплий ВМ. Фізичні якості юних тхеквондистів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;4:119–121.
147. Сахновський КП. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки [автореферат]. Київ; 1998. 48 с.
148. Сіліч О. Вдосконалення підготовки спортсменів з урахуванням сенсорних, моторних та психічних асиметрій (на прикладі складнокоординаційних видів спорту). В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. в галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів;2011;15;1, с. 305–311.
149. Скірта 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.
150. Скірта ОС, Хацаюк ОВ. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез доп. VIII Міжнар. електрон. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України; 2014;8, с. 49–53.

151. Скирта ОС. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 20 с.
152. Скирта ОС. 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.
153. Степанов МЮ. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий [автореферат]. Набережные Челны; 2011. 24 с.
154. Степанов МЮ. Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2009;10:69–71.
155. Судаков ЕГ. Методика физической подготовки боксеров различных спортивных квалификации и тактических манер ведения поединка [автореферат]. Москва; 2008. 24 с.
156. Сурков ЕН. Психомоторика спортсмена. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 126 с.
157. Таймазов ВА. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений [автореферат]. Санкт-Петербург: СПбГАФК; 1997. 48 с.
158. Таймазов ВА. Концепция индивидуального стиля двигательной деятельности в спорте. В: Физическая культура, спорт и здоровье нации. Тез. докл. Всерос. науч. конф. Санкт -Петербург: ГДОИЛФК; 1996, с. 71–72.
159. Таймазов ВА. Методологические проблемы индивидуализации в боксе. В: Сб. науч. тр. ГДОЛИФК. Москва; 1987, с. 3–6.
160. Терехов ОА, Заяшников СИ. Таиландский бокс муай тай: метод. пособие. Новосибирск: Весть; 1992. 80 с.
161. Товстоног ОФ, Науменко ВС. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. В:

- Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів;2010;14;1, с. 317–321.
162. Туманян ГС. Стратегия подготовки чемпионов. Москва: Советский спорт, 2006. 492 с.
163. Туманян ГС, Гожин ВВ. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Москва: Советский спорт; 2000. Часть 2. Книга 4. 48 с.
164. Фаворитов ВМ, Дьомін ОМ, Желенков СВ, Сідоренко ОА. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя; 2013;2, с. 135–140.
165. Фарфель ВС. Управление движениями в спорте. Москва: Физкультура и спорт; 1975. 208 с.
166. Филимонов ВИ, Нигмедзянов РА. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой подготовка в контактных видах единоборств. Москва: ИНСАН; 1999. 416 с.
167. Филимонов ВИ. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Москва: Инсан; 2001. 400 с.
168. Филимонов ВИ, Юсупов РА. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки. Казань: Изд-во Казанского гос. тех. ун-та; 1998. 224 с.
169. Филимонов ВИ. Современная система подготовки боксёров. Москва: ИНСАН; 2009. 480 с.
170. Филимонов ВИ. Теория и методика бокса. Москва: ИНСАН; 2006. 411 с.
171. Худадов НА, Фролов ОП. Вопросы психологического отбора боксеров: метод. письмо. Москва: ВНИИФК; 1970. 48 с.
172. Хусяйнов ЗМ. Тренировка нокаутирующего удара боксера высокой квалификации. Москва: МЭИ, 1995. 72 с.
173. Шамардіна ГМ, Титаренко АС. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;1:94–96.

174. 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.
175. Шаповалов ББ, Дворец ЭГ. Кикбоксинг (версия WPKA): учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Киев; 2010. 110 с.
176. Шахов ШК. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств [автореферат]. Москва; 1998. 42 с.
177. Шестаков КВ. Построение тренировки кикбоксеров-юниоров высших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки [диссертация]. Санкт-Петербург; 2009. 163 с.
178. Шивит-Хуурак ИК. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе [диссертация]. Улан-Удэ: Бурятский гос. ун-т; 2010. 177 с.
179. Ширяев АГ, Филимонов ВИ. Бокс и кикбоксинг. Москва: Академия; 2007. 234 с.
180. Ширяев АГ, Филимонов ВИ. Бокс и кикбоксинг. Москва: Академия; 2007. 235 с.
181. Шульгина ВП, Кладов ЭВ. Динамика показателей специальной выносливости кикбоксеров с различным стилем ведения боя в годичном цикле спортивной тренировки в результате целенаправленного ее развития. В: Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. Тез. докл. Всерос. науч.-прак. конф. Омск: СибГУФК; 2010, с. 88–95.
182. Шульгина ВП, Кладов ЭВ. Специальная выносливость кикбоксеров юношей 14–15 лет в разделе фулл-контакт с учетом индивидуального стиля соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2010;7:14–17.
183. Щитов ВК. Бокс: эффективная система тренировок. Москва: ФАИР-ПРЕСС; 2003. 432 с.
184. Щитов ВК. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих с 37 по 73. Ростов на Дону: Феникс; 2004. 416 с.

185. Щитов ВК. Современный кикбоксинг. Москва:ФАИР-Пресс; 2004. 544 с.
186. Яремко МО. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Львів: Львів держ ін-т фіз. культури; 2001. 226 с.
187. 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.
188. Яцын ЮВ, Сальников ВА, Ткаченко ГС. Динамика соревновательной эффективности у боксеров, различающихся типологическими особенностями. В: Вопросы современного бокса. Сб. науч. ст. Москва; 1994, с. 83–84.
189. Aagaard P, Simonsen EB, Andersen JL, Magnusson P, Dyhre-Poulsen P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training. *Journal of Applied Physiology*. 2002; 93(4):1318–26.
190. Agre JC, Rodriguez AA, Franke TM. Strength, endurance, and work capacity after muscle strengthening exercise in post-polio subjects. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 1997;7:681–6.
191. Alexe N. Antrenamentul modern sportiv. București: Editas, 1993. 530 p.
192. Astrand PO. Influences of biological age and selection. *Endurance in Sport*. Blackwell Scientific Publication; 1992, p. 285–289.
193. Bompa T. Antrenamentul sportiv. București: CCPS; 2002. 402 p.
194. Bompa T. Teoria antrenamentului sportiv. București: CCPS; 2000. 369 p.
195. Bruse, L. Self-Defense, but No kick, No squashy: Aikido Sports illustrated; 1970. 155 p.
196. Burke EL. Validity of selected laboratory and field tests of physical working capacity. *Research Quarterly*. 1976;47;7:95–104.
197. Cokas C, Kayser H. The Complete book of Boxing for Fighters and Fight Fans: Palm Springs, California. ETC Publications; 1980. 144 p.
198. Dorgan V. Studiu privind corelația indicilor de realizare a acțiunilor tehnico - tactice alesportivilor cu specificul stilului individual de conducere a luptei. În:

- Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățare în domeniul culturii fizice. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS; 2003, p. 46–49.
199. Dorgan V. Unele aspecte științifico-metodice ale problematicii categoriilor de greutate în sport. Știința culturii fizice. 2005;1:35–37.
200. Durjasz D, Nowak T. Technika i taktyka bokserow po zmianie regulaminowego czasu walki. Sport wyczynowy. Miesięcznik teoretyczno-metodyczny. Warszawa; 1998;3/4, s. 24–25.
201. Epuran M. Model area conduit sportive. București: Sport-Turism; 1990. 296 p.
202. Haberzetter R. Karate pour ceintures noires. Strategie du combat libre. Paris; 1971. 150 p.
203. Hoopen M, Bongearis J. The scatergram. J. Cardiovasc. Res. 1969;3:218–226.
204. Kessler J, Smith M. Boxing psychology – why fights are won and lost in the head. Journal of Shenyang Institute of Physical Education. 2008;27;2:53–58.
205. Keul J, Konig D, Huonker M, Halle M, Wohlfahrt B, Berg A. Adaptation to Training and Performance in Elite Athletes. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 1996;67;3:29–36.
206. Kipke L. The importance of recovery after and competitive efforts. Trunk technique. 1987;98:10–15.
207. 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.
208. Kostyra A. Lennox Lewis byl ... chwile w tarapatach. Bokser: miesięczny magazyn boksu i kik-boxingu. Warszawa; 1998;5, s. 14–16.
209. Kostyra A. Wielcy. Bokser: miesięczny magazyn specjalistyczny boksu i kik-boxingu. Warszawa; 1991;6, s. 25.
210. Latyshev S, Korobeinikova L, Korobeynikov G. Individualization of training in wrestlers. Internationa Journal of Wrestling Science. 2014;4 (2):28–33.
211. Lewis SF, Fulco CS. A new approach to studying muscle fatigue and factors affecting performance during dynamic exercise in humans. Exercise and sport sciences reviews. 1998;26:91–116.

212. Malliani A, Lombardi F, Pagani M. Power spectral analysis of heart rate variability: atoll to explore neural regulatory mechanisms. *Br. heart J.* 1994;71:1–2.
213. Manolachi V, Hantău I. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță. Chișinău: Tipografia Centrală; 2003. 200 p.
214. Manolachi V. Sporturi de luptă – teorie și metodică. Chișinău: Tipografia Centrală; 2003. 210 p.
215. Matthews W. As the boxing world turns. Bert Sugar’s fight game. 1999;7:10–11.
216. Moskwa I. Proby chynnosciowe i ich zastsowanie w treningu bokserskim. *Boks.* 1969;4:18–20.
217. Muller C. Prinzipien zur Ausbildung von Leistungen Voraussetzung darstellt am Beispiel der technisch koordinativer Trainings. *Theorie und Praxis der Körperkultur.* 1988;3:171–177.
218. Nicu A. Antrenamentul sportiv modern. București: Stadion; 1993. 234 p.
219. Oyama M. Vital karate. Tokio: Japan publication; 1967. 219 p.
220. Pat O’Keeffe Kick boxing – a framework for success. Summersdale Publishers Ltd. Chichester; 2002. 160 p.
221. 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.
222. Tanaka H, Phillips SM, Green HJ, MacDonald MJ, Hughson RL, Swensen T. Impact of resistance training on endurance performance – a new form of cross-training. *Sports Med.* 1998;25;3:191–200.
223. USTU Instructor’s Textbook United States Taekwondo Unnion Instructor’s Textbook. Third edition Spring; 2006. 400 p.
224. Wilmore J, Costill D. Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics; 1994. 549 p.

## **ДОДАТКИ**



## АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень в навчально-тренувальний процес всеукраїнського дитячо-юнацького спортивного клубу «Альянс»

Ми ті, які підписались нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної відповідно до теми 2.9 “Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців”.. Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (№ державної реєстрації 0111U001723), та теми 2.2 “Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті (№ державної реєстрації 0116U003167)”. Зведеного плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр у період з вересня 2016 року по вересень 2017 року виконавець окремої теми: “Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки” Гуцул Н.З. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Програма спрямована на удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.	Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки розроблена нами вперше, та відрізняється від існуючої програми спеціальної фізичної підготовки тим що передбачає індивідуалізацію тренувальних завдань для кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності, тим самим посилюючи вплив на удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки, які є найбільш результативними для кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності. Рекомендується для використання в спортивних клубах, ДЮСШ та збірних команд різних рівнів.	Застосування програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяло покращенню показників спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки. Покращено показники спеціальної фізичної підготовки в «нокаутерів» - 2,96-27,66%, «темповиків» - 3,10-13,68%, «ігровики» - 2,95-46,05

Автор впровадження:

Гуцул Н.З.

Науковий керівник:  
канд..пед.наук, професор

Савчин М.П.

Проректор науки та зв'язків з'язків ЛДУФК  
канд.біол.наук, професор

Вовканич А.С.

Директор спортивного клубу «Альянс»

Ненчук Д.Й.

Відповідальний за впровадження:  
Головний тренер спортивного клубу «Альянс»

Ненчук Ю.В.




## АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

### результатів наукових досліджень в навчально-тренувальний процес кікбоксерів спортивного клубу “Файтерс”


Ми ті, які підписались нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної відповідно до теми 2.9 “Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців”.. Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (№ державної реєстрації 0111U001723), та теми 2.2 “Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті (№ державної реєстрації 0116U003167)”. Зведеного плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр у період з вересня 2015 року по вересень 2017 року виконавець окремої теми: “Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки” Гуцул Н.З. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Програма спрямована на удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.	Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки розроблена нами вперше, та відрізняється від існуючої програми спеціальної фізичної підготовки тим що передбачає індивідуалізацію тренувальних завдань для кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності, тим самим посилюючи вплив на удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки, які є найбільш результативними для кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності. Рекомендується для використання в спортивних клубах, ДЮСШ та збірних команд різних рівнів.	Застосування програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяло покращенню показників спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки. Покращено показники спеціальної фізичної підготовки в «нокаутерів» - 2,96-27,66%, «темповиків» - 3,10-13,68%, «ігровики» - 2,95-46,05

Автор впровадження:

 Гуцул Н.З.

Науковий керівник:  
канд. пед. наук, професор

 Савчин М.П.

Проректор науки та зовнішніх зв'язків ЛДУФК  
канд. біол. наук, професор

 Вовканич А.С.

Директор спортивного клубу “Файтерс”

 Фединець В.І.

Відповідальний за впровадження:  
Головний тренер спортивного клубу “Файтерс”

 Файбеш Л.М.






## АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень в навчально-тренувальний процес кікбоксерів спортивного клубу «Тайфун»

Ми ті, які підписались нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної відповідно до теми 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців».. Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (№ державної реєстрації 0111U001723), та теми 2.2 «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті (№ державної реєстрації 0116U003167)». Зведеного плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр у період з вересня 2016 року по вересень 2017 року виконавець окремої теми: «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки» Гуцул Н.З. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>В практику роботи КНГ при збірних командах з боксу впроваджена методика «Система тестів для оцінки рівня тренуваності боксерів ВК».</p> <p>Призначена для вимірювання технічних, спеціально-фізичних і психічних параметрів тренуваності боксерів. Базується на методі хронодинамометрії, який модифікований для потреб боксу.</p>	<p>Дана система тестів пройшла багаторічні випробування і вдосконалення. На сьогоднішній час є найбільш ефективною в Європі системою діагностики рівня тренуваності боксерів ВК. Результати вимірів і тестувань в об'єктивних, кількісних величинах.</p> <p>Рекомендується для використання в НДІФК, спортивних клубах, ДЮСШ та різних збірних командах різних рівнів.</p>	<p>Оптимізація питання діагностики, прогнозування, моделювання та відбору в практиці роботи із збірними командами усіх рівнів.</p>

Автор впровадження:

 Гуцул Н.З.

Науковий керівник:  
канд. пед. наук, професор

 Савчин М.П.

Проректор науки та зовнішніх зв'язків ЛДУФК  
канд. біол. наук, професор

 Вовканич А.С.

Директор спортивного клубу «Тайфун»

 Андрієнко І.В.

Відповідальний за акт впровадження  
Головний тренер спортивного клубу «Тайфун»

 Гоменок Т.І.



## АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень в навчальний процес кафедри фізичного виховання Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Ми ті, які підписались нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної відповідно до теми 2.9 “Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців”.. Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (№ державної реєстрації 0111U001723), та теми 2.2 “Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті (№ державної реєстрації 0116U003167)”. Зведеного плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр у період з вересня 2016 року по вересень 2017 року виконавець окремої теми: “Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки” Гуцул Н.З. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Програма спрямована на удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.	Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки розроблена нами вперше, та відрізняється від існуючої програми спеціальної фізичної підготовки тим що передбачає індивідуалізацію тренувальних завдань для кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності, тим самим посилюючи вплив на удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки, які є найбільш результативними для кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності. Рекомендується для використання в спортивних клубах, ДЮСШ та збірних команд різних рівнів.	Застосування програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяло покращенню показників спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки. Покращено показники спеціальної фізичної підготовки в «нокаутерів» - 2,96-27,66%, «темповиків» - 3,10-13,68%, «ігровики» - 2,95-46,05

Автор впровадження:

Гуцул Н.З.

Науковий керівник:  
канд.пед.наук, професор

Савчин М.П.

Проректор з навчальної роботи ЛДУФК  
канд.біол.наук, професор

Музика Ф.В.

Директор коледжу фізичного виховання

Пасічник Л.В.



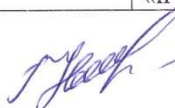
## АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень в навчальний процес кафедри теорії і методики фехтування, боксу та національних однокористів Львівського державного університету фізичної культури

Ми ті, які підписались нижче, склали цей акт тому, що в результаті роботи, виконаної відповідно до теми 2.9 “Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців”.. Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки (№ державної реєстрації 0111U001723), та теми 2.2 “Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті (№ державної реєстрації 0116U003167)”. Зведеного плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр у період з вересня 2016 року по вересень 2017 року виконавець окремої теми: “Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки” Гуцул Н.З. внесла такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Методичні рекомендації щодо удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Рекомендації спрямовані на удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.</p>	<p>Наукова новизна полягає в розробці індивідуальної програми з спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.</p> <p>Рекомендується для використання в спортивних клубах, ДЮСШ та збірних команд різних рівнів.</p>	<p>Розроблена програма дозволяє створити середовище, яке сприятиме підвищенню ефективності як навчально-тренувального процесу, так і змагальної діяльності спортсменів.</p> <p>Покращено показники спеціальної фізичної підготовки в «нокаутерів» - 2,96-27,66%, «темповиків» - 3,10-13,68%, «ігровики» - 2,95-46,05</p>

Автор впровадження:

 Гуцул Н.З.

Науковий керівник:  
канд. пед. наук, професор

 Савчин М.П.

Проректор з навчальної роботи ЛДУФК  
канд. біол. наук, професор

 Музика Ф.В.

Завідувач кафедри ТіМ фехтування,  
боксу та національних єдиноборств ЛДУФК

 Бусол В.А.



**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:**

1. Гуцул НЗ, Савчин МП. 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.
2. Гуцул НЗ, Савчин МП. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. 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;ЗК2(71)16, с. 98–101.
3. 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.
4. Гуцул НЗ, Савчин МП. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Чернігів; 2017;143,с. 158–163.
5. Окопний А, Гуцул Н. Динаміка показників об'єктів контролю в змагальному періоді кікбоксерів різних стилів ведення бою. В: Вісник Прикарпатського ун-ту. Фізична культура. Випуск 27-28. Івано-Франківськ; 2017; с. 214-219.
6. Pityn M., Okopnyu 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 (JPES). 2017; 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752.jpes.2017.s3157
7. Гуцул НЗ. 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.

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**

8. Гуцул Н, Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа ЄН, 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.

9. Гуцул НЗ. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Молодий вчений. 2017; 3.1(43.1):116–119.

**Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:**

10. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19, с. 95–100.

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

1 Макроцикл	Період	Етап	Мезоцикл	Мікроцикл
	Підготовчий		Загально-підготовчий	Втягуючий
<b>2-ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (утро і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4р. по 2 хв. (вечір), робота з медболлом 3 кг - 3р. по 2хв. (вечір), умовний бій – 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 4 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 4 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).				
<b>3-відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 3 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтяжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).				
		Спеціально-підготовчий	Базовий	<b>4-ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4р. по 2 хв. (вечір), робота з медболлом 3 кг - 3р. по 2хв. (вечір), умовний бій – 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 4 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 4 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).



**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

				<p><b>5-ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4р. по 2 хв. (вечір), робота з медболом 3 кг - 3р. по 2хв. (вечір), умовний бій – 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 4 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 4 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>
				<p><b>6-відновлювальний спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4 по 3 хв. (вечір), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір), <b>диференційований блок:</b> умовний бій (атака-захист-контратака) – 6р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв., робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>
				<p><b>7-ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 8 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4р. по 3 хв. (вечір)), вільний бій – 3р. по 2 хв. (ранок і вечір) <b>диференційований блок:</b> умовний бій (атака-захист-контратака) – 8р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв., робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>
				<p><b>8-відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 3 хв. (вечір)), умовний бій – 3р. по 2хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір) <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

<b>Змагальний</b>		<b>Передзмагальний</b>	Контрольно-підготовчий	<p><b>9-ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв. (утро і вечір) <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв. – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 7 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – «темповики» (вечір).</p>
				<p><b>10 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв. (вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – 6 р. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
				<p><b>11 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв., «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв., вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв.), умовний бій – 3р. по 3 хв., вільний бій – 3р. по 3 хв. <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики», <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 7 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики».</p>
				<p><b>12 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв., «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв., вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв.), умовний бій – 3р. по 3 хв., вільний бій – 3р. по 3 хв. <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики», <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики».</p>

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

	Змагальний	Передзмагальний	<p><b>13 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
			<p><b>14 – підвідний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
			<p><b>15 – відновлювальний спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. – (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (утро і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
		<p><b>16 – змагальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок), робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв.</p>	
		Змагальний	<p><b>17 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір).</p>

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

<b>2 Макроцикл</b>	<b>Підготовчий</b>	<b>Загально-підготовчий</b>	<b>Втягуючий</b>	<p><b>18 – втягуючий - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (ранок і вечір)), умовний бій – 3р. по 2 хв., <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 3 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>
				<p><b>19 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4р. по 2 хв. (вечір), робота з медболом 3 кг - 3р. по 2хв. (вечір), умовний бій – 3р. по 2 хв. (утро і вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 4 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 4 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>
				<p><b>20 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4р. по 2 хв. (вечір), робота з медболом 3 кг - 3р. по 2хв. (вечір), умовний бій – 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 4 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 4 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>
		<p><b>21 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 3 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (ранок і вечір)), робота з медболом 3 кг - 3р. по 2хв. (вечір), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – «ігровики», «темповики» - 3 р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтяжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>		
		<b>Спеціально-підготовчий</b>	<b>Базовий</b>	<p><b>22 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4 по 3 хв. (ранок і вечір), робота з медболом 5кг – 3р. по 2 хв.), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір) <b>диференційований блок:</b> умовний бій (атака-захист-контратака) – 6р. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв., робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

		<p><b>23 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 3 хв. (ранок і вечір)), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір) <b>диференційований блок:</b> умовний бій (атака-захист-контратака) – бр. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтяжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв., робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p> <p><b>24- ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4 по 3 хв. (ранок і вечір), робота з медболом 5кг – 3р. по 2 хв. (вечір)) , вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір) <b>диференційований блок:</b> умовний бій (атака-захист-контратака) – бр. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв., робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p> <p><b>25 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 4 по 3 хв. (ранок і вечір), робота з медболом 5кг – бр. по 2 хв. (вечір)) , вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір) <b>диференційований блок:</b> умовний бій (атака-захист-контратака) – бр. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв., робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p> <p><b>26 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 3 хв. (ранок і вечір)), вільний бій – 3р. по 2 хв. (вечір) <b>диференційований блок:</b> умовний бій (атака-захист-контратака) – бр. по 2 хв. (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 2 кг – 3 р. по 2 хв., робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв. – «нокаутери» (вечір).</p>
Змагальний	Змагальний	<p><b>27 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечер), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір), умовний бій – 3р. по 3 хв. (утро і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

	Змагальний	Змагальний	Змагальний	<p><b>28 – підводячий - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
				<p><b>29 – відновлювальний - бій з «тінню»</b> 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. – (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
				<p><b>30 – змагальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок), робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв.</p>
				<p><b>31 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір).</p>
				<p><b>32 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 7 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – «темповики» (вечір).</p>

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

			<p><b>33 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв. (вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – 6 р. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p> <p><b>34 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 7 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – «темповики» (вечір).</p> <p><b>35 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (утро і вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв. (вечір), <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – 6 р. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
		Передзмагальні	<p><b>36 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечер), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв. (вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>

**Структура побудови макроциклу в експериментальній групі  
кікбоксерів.**

			<p><b>37 – ударний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (утро), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 7 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
			<p><b>38 – підвідний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
			<p><b>39 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (ранок), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. – (вечір)), умовний бій – 3р. по 3 хв. (ранок і вечір), вільний бій – 3р. по 3 хв (ранок і вечір). <b>диференційований блок:</b> робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв., робота з гантелями 1 кг для рук і обтіжувачами на ноги 1,5 кг – 3 р. по 2 хв., – «ігровики» і «темповики» (вечір), <b>індивідуалізований блок:</b> вправи на приладах (робота з медболами по 5 кг – 3 р. по 2 хв., робота на подушках руками – 3р. по 2 хв. – «нокаутери»; робота зі швидкісною грушею руками і з ракеткою ногами – бр. по 2 хв. – «ігровики», серійна робота з гумовим експандером для рук і ніг – 3р. по 2 хв.– «темповики» (вечір).</p>
		Змагальний	<p><b>40 – змагальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок), робота на лапах і маківарах – 3р. по 2 хв.</p>
			<p><b>41 – відновлювальний - спільний блок:</b> бій з «тінню» 3р. по 2 хв. (ранок і вечір), «школа кікбоксингу» 6 р. по 2 хв. (вечір), вправи на приладах (робота на важких мішках – 3 по 2 хв. - вечір).</p>
<b>Перехідний період</b>			



Анкета для опитування кваліфікованих кікбоксерів, щодо проблематики  
удосконалення спеціальної фізичної підготовки в кікбоксингу

№ п/п	Питання	Варіанти відповідей	Відповідь	
1	З якого етапу підготовки повинен починатися цілеспрямований процес урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів у кікбоксингу?	ПП		
		ПБП		
		СБП		
		ПдВД		
2	Які сторони підготовки повинні максимально враховувати індивідуальні особливості спортсменів у кікбоксингу? (можливий вибір до 3 варіантів)	ФП		
		Тех		
		Так		
		Псих		
		Теор		
	Інтегральна			
3	На яких етапах найбільш важливе урахування індивідуальних особливостей спортсменів у кікбоксингу в удосконаленні їхньої підготовленості?	ПП		
		ПБП		
		СБП		
		ПдВД		
4	Чи застосовуєте Ви індивідуальний підбір засобів тренування для спортсменів на різних етапах?	ПП	Ні	
			Рідко	
			Часто	
			Майже завжди	
		ПБП	Ні	
			Рідко	
			Часто	
			Майже завжди	
		СБП	Ні	
			Рідко	
			Часто	
			Майже завжди	
		ПдВД	Ні	
			Рідко	
			Часто	
			Майже завжди	

№ п/п	Питання	Варіанти відповідей		Відповідь
5	Вкажіть, на Вашу думку, ключові особливості спортсменів, які необхідно враховувати при їхній підготовці на різних етапах підготовки?(в окремих випадках можна не відповідати)	ПП	Показники підготовленості	
			Показники ЗД	
			Фіз. розвиток	
			Соц. статус	
			Вік	
			Мотивація	
		ПБП	Показники підготовленості	
			Показники ЗД	
			Фіз. розвиток	
			Соц. статус	
			Вік	
			Мотивація	
		СБП	Показники підготовленості	
			Показники ЗД	
			Фіз. розвиток	
			Соц. статус	
			Вік	
			Мотивація	
		ПдВД	Показники підготовленості	
			Показники ЗД	
			Фіз. розвиток	
			Соц. статус	
			Вік	
			Мотивація	
		МРІМ	Показники підготовленості	
Показники ЗД				
Фіз. розвиток				
Соц. статус				
Вік				
Мотивація				

6	На Вашу думку, які стилі змагальної діяльності переважають серед спортсменів у кікбоксингу на різних етапах багаторічної підготовки? індивідуальні особливості спортсменів у кікбоксингу? (можливий вибір до 3 варіантів)	ПБП	Ігровик	
			Темповик	
			Нокаутер	
			Універсал	
		СБП	Ігровик	
			Темповик	
			Нокаутер	
			Універсал	
		ПдВД	Ігровик	
			Темповик	
			Нокаутер	
			Універсал	
		МРІМ	Ігровик	
			Темповик	
			Нокаутер	
			Універсал	