

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

**ГУЦУЛ НАТАЛІЯ ЗЕНОВІВНА**

УДК 796.015.132[796.09:796.835]

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

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт



**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Окопний Андрій Михайлович**,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
доцент кафедри педагогіки і психології

**Офіційні опоненти:** доктор біологічних наук, професор  
**Коробейніков Георгій Валерійович**,  
Національний університет  
фізичного виховання і спорту України,  
завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
**Кошесв Олександр Сергійович**,  
Придніпровська державна академія  
фізичної культури та спорту,  
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки

Захист відбудеться 27 червня 2019 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «27» травня 2019 року.

**Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради**



**А. С. Вовканич**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**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. Кіпріч, 1996; Г. В. Коробейніков, Є. Н. Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А. Бріскін, 2013; О. С. Скірта, 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 ефективної 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 до 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 встановлено рівень 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, 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.

**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.

**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; нагромадженні емпіричних даних за допомогою проведення опитування, аналізі 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.

Добір засобів контролю, планування педагогічного експерименту здійснено спільно з науковим керівником.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Основні положення дисертаційного дослідження оприлюднено на засіданнях VII і 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 Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: досвід і перспективи» (Чернівці, 2017), III Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні технології формування особистості фахівців з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (Чернігів, 2017), 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.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; подано зв'язок дисертаційного дослідження з науковими програмами, планами й темами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи дослідження; обґрунтовано наукову новизну та визначено практичну значущість отриманих результатів; розкрито особистий внесок

автора; описано сферу апробації результатів дослідження та вказано кількість публікацій.

У першому розділі **«Теоретико-методичні аспекти фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах»** на основі опрацювання відомостей наукової і методичної літератури та інформаційних ресурсів інтернету виявлено 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), підходи до індивідуалізації як напряму удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.

Установлено, що специфічні особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу полягають у виконанні техніко-тактичних дій руками і ногами у різні частини тіла суперника для досягнення переваги та можливості дострокового завершення поєдинку.

Оснoву 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 (психодинаміка, спеціальна фізична підготовка тощо); розвитку спеціальної витривалості; застосуванню в системі підготовки кікбоксерів новітніх технологій; удосконаленню техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

Ефективним шляхом оптимізації тренувального процесу, зокрема удосконалення спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах, є індивідуальний підхід. Однією із проблем у теорії та практиці підготовки кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу є підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки, актуальність якої зростає з підвищенням спортивних результатів.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано використання методів дослідження, які дали змогу розв'язати поставлені завдання, та подано відомості щодо етапів їх виконання.

Упродовж *першого етапу* (жовтень 2014 р. – лютий 2015 р.) було конкретизовано тему, мету дослідження, визначено завдання, об'єкт і предмет дослідження, розроблено й затверджено обґрунтування дисертаційної роботи, здійснено аналіз наукової і методичної літератури за напрямом дослідження.

Було розроблено програму опитування кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. Розроблено класифікацію педагогічного спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На *другому етапі* (березень – вересень 2015 року) проаналізовано наукову й методичну літературу за напрямом дослідження, проведено педагогічне спостереження за змагальною діяльністю спортсменів та показниками спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, а також розроблено програму педагогічного експерименту.

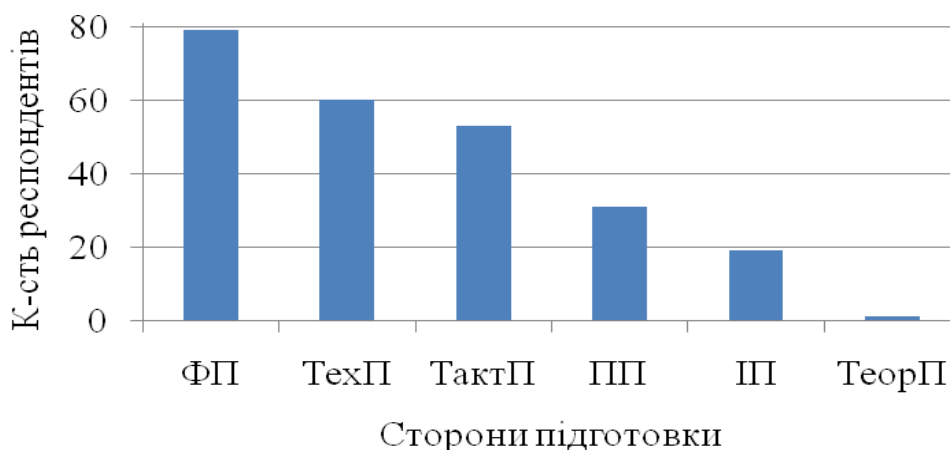
*Третій етап* (вересень 2015 р. – червень 2016 р.) передбачав визначення сенсомоторних показників та показників спеціальної фізичної підготовки

кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності. Проведено педагогічний експеримент, у якому було перевірено ефективність авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності. На початку і наприкінці педагогічного експерименту визначено показники сенсомоторні й спеціальної фізичної підготовки учасників експерименту та показники ефективних техніко-тактичних дій, опрацьовано результати експерименту.

На четвертому етапі (листопад 2016 р. – вересень 2017 р.) узагальнено результати дослідження, підготовлено текст дисертаційної роботи, складено акти впровадження, пройдено попередній захист дисертаційної роботи на кафедрі фехтування, боксу та національних одноборств.

У третьому розділі «Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності» узагальнено наукові та методичні основи щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах. Зокрема, вивчено показники ефективних техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, що визначають перевагу в умовах двобою; обґрунтовано ймовірні напрями удосконалення окремих компонентів системи підготовки спортсменів, що зумовлюють підвищення результативності змагальної діяльності; вивчено інноваційні засоби та методи підготовки тренувальної та змагальної діяльності тощо.

Визначено 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 полягає в потребі звернення на це уваги здебільшого при фізичній, технічній, тактичній, меншою мірою психологічній та інтегральній підготовці та практичній її відсутності для теоретичної підготовки (рис. 1).



**Рис. 1. Розподіл ставлення респондентів до 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

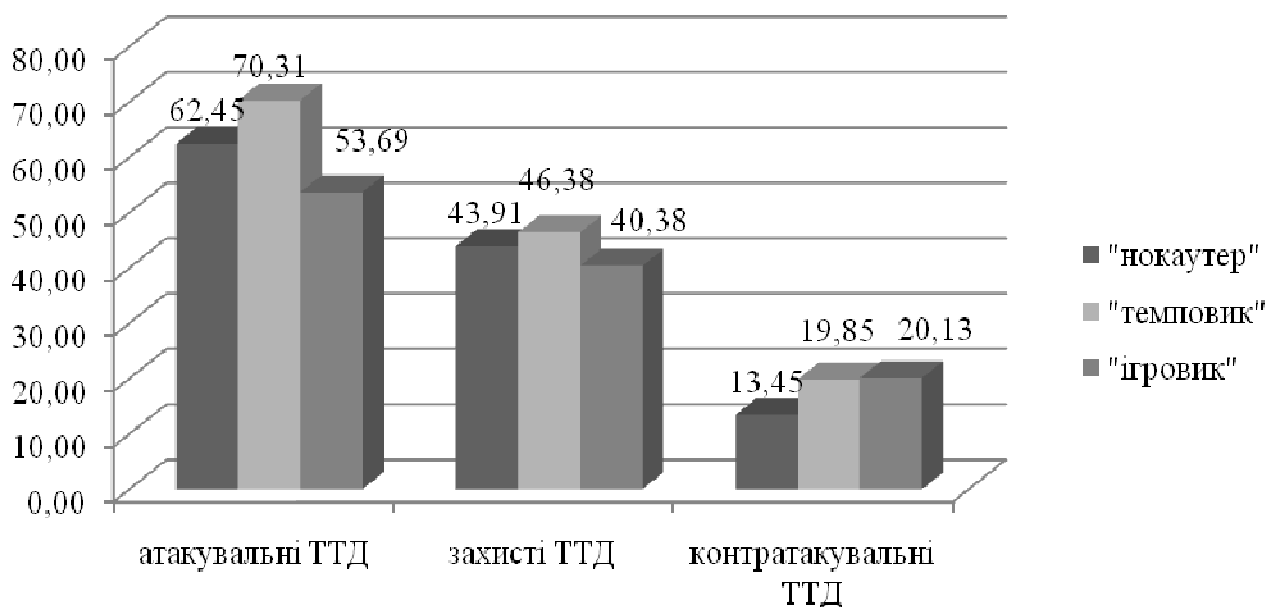


Найвним є застосування індивідуального добору засобів тренування для спортсменів у кікбоксингу від початкового етапу підготовки (23,46 % респондентів інколи застосовують індивідуалізацію) до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей (80,25 % респондентів майже завжди застосовують індивідуалізацію засобів підготовки).

Уже на етапі спеціалізованої базової підготовки ключовими чинниками індивідуалізації підготовки спортсменів повинні бути показники змагальної діяльності та підготовленості кваліфікованих кікбоксерів.

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».

Вивчено кількісні показники виконаних ударів за різними групами техніко-тактичних дій (рис. 2).



**Рис. 2. Показники загальної кількості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки**

За допомогою проведеного аналізу даних встановлено, що представники різних стилів змагальної діяльності мають відмінності в застосуванні атакуювальних техніко-тактичних дій, виконаних руками. Так, «нокаутери» застосовують  $42,82 \pm 1,65$  та «темповики» –  $43,08 \pm 1,49$  такої дії. Між цими групами спортсменів відсутні достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ). Зафіксовано, що представники «ігровиків» суттєво поступаються цим двом групам. Упродовж поєдинку вони виконують лише  $34,31 \pm 2,35$  атакуювальної техніко-тактичної дії та поступаються на 8,51 та 8,77 дії (19,87 та 20,36 %) представникам «нокаутувального» та «темпового» стилю ведення змагальної діяльності відповідно.

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

Установлені відмінності за показниками атаквальних техніко-тактичних дій руками та ногами представників різних стилів 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  $70,31 \pm 2,53$  дії за змагальний поєдинок. Це достовірно перевищує показники «нокаутерів» –  $62,45 \pm 2,86$  ( $11,18$  дії –  $16,78$  % при  $p \leq 0,05$ ) та «ігровиків» –  $53,69 \pm 3,65$  дії ( $16,62$  дії –  $23,64$  % при  $p \leq 0,01$ ).

Виявлені певні відмінності тісно пов'язані зі специфікою та цільовою спрямованістю виконання кваліфікованими кікбоксерами різних стилів змагальної діяльності техніко-тактичних дій. 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, оскільки ті передбачають здебільшого домінуючі ролі на рингу.

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

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

- за окремими показниками наявна незначна ( $p > 0,05$ ) перевага «нокаутерів» у тесті «кистьова динамометрія (слабша рука); «темповиків» – у тесті «кидок набивного м'яча», «стрибок 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 (у стегно) –  $6,99$ – $10,83$  %; достовірна перевага «ігровиків» за показниками абсолютної сили удару ногою (у голову) –  $4,12$ – $6,74$  % відповідно щодо інших стилів ведення змагальної діяльності;

- за спеціалізованими 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 креатинфосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с ( $4,01$ – $5,68$  %), «потужністю роботи» ногами за 8 с ( $8,50$ – $12,61$  %), «індексом

креатинфосфатної 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 %).

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

У четвертому розділі **«Характеристика програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та її експериментальна перевірка»** проведено обґрунтування програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням їхнього стилю змагальної діяльності та визначено зміни спеціальної фізичної підготовки та працездатності спортсменів під її впливом.

У змісті програми підвищення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки виокремлено об'єктивні чинники (підготовленість спортсменів, специфіка ведення ними змагальної діяльності, кваліфікаційні та стильові особливості тощо). Це зумовило додавання низки експериментальних факторів (індивідуалізації та диференціації засобів підготовки, зміни співвідношення обсягу виконання вправ зі спеціальної фізичної підготовки) за умов збереження спрямованості та загальних обсягів навантаження в підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

В експериментальній групі вправи з удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів становили не менше ніж 50 % від загального часу занять, за винятком відновлювальних мікроциклів у змагальних мезоциклах, в яких вправ цієї спрямованості не було заплановано. Однією із відмінних рис підготовки експериментальної групи кікбоксерів було широке використання засобів удосконалення цього виду підготовки відповідно до особливостей стилів змагальної діяльності спортсменів («ігровик», «темповик», «нокаутер»). При цьому вправи з удосконалення спеціальної фізичної підготовки на кожному занятті було розподілено на три блоки: у спільному блоці – вправи для кікбоксерів усіх стилів, у диференційованому блоці – вправи зі спеціальної фізичної підготовки застосовували лише спортсмени двох стилів («темповик» – «ігровик», «темповик» – «нокаутер», «ігровик» – «нокаутер»), у індивідуалізованому блоці – вправи планували окремо для кожного стилю.

Такий добір засобів та методів тренування проводили із урахуванням рекомендацій, представлених у науковій та методичній літературі зі спортивних єдиноборств, а також безпосередньо підготовки спортсменів у кікбоксингу.

Загалом зафіксовано, що традиційна програма сприяла достовірним зрушень спеціальної фізичної підготовки за окремими проявами фізичних якостей у дев'яти випадках із вісімнадцяти (табл. 1). Вони здебільшого стосуються контрольних вправ «кистьова динамометрія» (сильніша та слабша рука) та «стрибок у довжину з місця». Достовірне підвищення ефективності за цими контрольними вправами коливалося від 2,71 до 7,69 % від вихідного рівня підготовки.

**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		Стилі 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	сильніша рука	12,96*	7,69*	9,56	5,81*	7,18*	2,67
	слабша рука	10,85*	4,59*	13,18*	6,21*	10,06*	4,65*
Кидок набивного м'яча		3,54*	0,32	1,22	1,59*	6,39*	2,08
Стрибок у довжину з місця		4,60*	2,71*	4,83*	1,78	3,47*	4,63*
Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (за 30 с)		3,90	3,08	7,79	7,78*	1,31	-0,13
Підтягування (за 30 с)		-5,13	-12,62*	5,41	-9,23*	1,38	-4,79

*Примітки:* ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

\* –  $p \leq 0,05$ .

Разом із тим для представників певних стилів змагальної діяльності («нокаутери» та «темповими») зафіксоване достовірне зниження підготовленості за показниками «підтягування за 30 с» 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  $p > 0,05$ ). Порівняно з представниками різних стилів змагальної діяльності в експериментальній групі зафіксовано зростання в одинадцяти випадках. Відносні значення зростання результатів становлять від 3,54 до 13,18 % порівняно з вихідним рівнем.

Більшість зафіксованих результатів характерна для таких контрольних вправ, як «кистьова динамометрія» (сильніша та слабша 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 швидко-силової витривалості, зокрема у вправі «підтягування за 30 с». Незважаючи на різну спрямованість змін, вони залишилися в зоні недостовірності (-5,13–5,41 % від вихідного рівня при  $p > 0,05$ ).

Зміни в змісті фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки окремих стилів змагальної діяльності полягали у розв'язанні таких завдань:

- спеціальна фізична підготовка «ігровиків»: удосконалення швидкості поодинокого руху, координаційні здібності (спритність); удосконалення атакуючих дій, що виконують із далекої дистанції; удосконалення пересування по рингу в різних напрямках; удосконалення серійних атак зі зміною темпу і проведенням захисту підставками; удосконалення ударних дій на спортивному обладнанні у великому темпі зі збільшенням раундів і зменшенням відпочинку між ними; удосконалення вибухових та атакуючих дій на спортивному обладнанні, 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 зустрічних і контратакуючих дій; проведення поєдинків з урахуванням особливостей супротивників (швидкого, витривалого, технічного, сильного супротивника);

- спеціальна фізична підготовка «темповиків»: удосконалення витривалості (силова витривалість) загальної та спеціальної, координаційні здібності (спритність); удосконалення атакуючих дій у поєдинку з середньої, близької дистанції; удосконалення захисних дій від прийомів пов'язаних з атакуючими діями з різної дистанції; удосконалення контратакуючих дій з урахуванням атакуючих дій супротивника; удосконалення загальної і спеціальної витривалості; удосконалення ударних дій (максимальна кількість ударів) з максимальною швидкістю їх завдання в поєдинку; удосконалення бойових прийомів у вправах з прискоренням із досягненням максимальної швидкості; удосконалення атакуючих і контратакуючих дій на різних дистанціях; проведення поєдинків з урахуванням особливостей супротивників (швидкого, витривалого, технічного, сильного супротивника);

- спеціальна фізична підготовка «нокаутерів»: удосконалення сили (вибухової сили), координаційних здібностей (спритність); удосконалення атакуючої дії з максимально сильним ударом, що виконують з далекої дистанції; удосконалення захисних дій від прийомів з ударними діями, які проводили з різної дистанції; удосконалення контратакуючих дій з урахуванням атаки суперника в поєдинку; удосконалення сили і точності удару на спортивному обладнанні 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).

Ефективність індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки доведено внутрішньогруповими змінами показників спортсменів експериментальної групи за окремими стилями ведення змагальної діяльності:

- окремі прояви спеціальної фізичної підготовки – «нокаутери» та «ігровики» достовірно ( $p \leq 0,05$ ) поліпшили 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 (слабша 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 змагальної діяльності («нокаутер» – 2,96–5,15 %; «темповик» – 3,10–5,86 %; «ігровик» – 5,29–6,41 % від вихідного рівня відповідно);

- спеціальна працездатність була поліпшена ( $p \leq 0,05-0,01$ ) за усіма показниками «темповиків» та «ігровиків»: 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.

Зіставлення результатів педагогічного експерименту вказало на такі переваги на міжгруповому рівні:

- у «темповиків» експериментальної групи поліпшилися показники у «кистьовій динамометрії (слабша рука)», «кидку набивного м'яча», «підтягуванні на перекладині за 30 с» від 7,79 до 13,55 %; абсолютній та відносній силі правого бокового удару ногою в голову – 6,94–9,50 %; «індексі креатинфосфатної 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;

- в «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 креатинфосфатної 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;

- у «нокаутерів» експериментальної групи – в абсолютній силі правого бокового удару ногою в голову – 7,30 %; «індексі креатинфосфатної 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.

Загалом ( $p \leq 0,05-0,01$ ) у кваліфікованих кікбоксерів експериментальної над контрольною групою на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою програми індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки переважали такі показники: «кистьова динамометрія (слабша 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 креатинфосфатної працездатності» при роботі руками в тесті «8 с» – 4,55 %; загальна кількість ударів ногами та «тоннаж» у 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.

Вивчаючи наукову та методичну літературу, ми переконалися в потребі з'ясувати зміни основних сенсомоторних показників кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної та експериментальної груп. У результаті реалізації двох змістовно відмінних підходів до спеціальної фізичної підготовки зазначених груп спортсменів установлено, що упродовж педагогічного експерименту певні зміни відбувалися на рівні підгруп (кваліфікованих кікбоксерів окремих стилів змагальної діяльності), а також на загальногруповому рівні.

Аналіз показників кваліфікованих кікбоксерів стилю «нокаутер» дав нам підстави стверджувати про певні відмінності приростів показників представників контрольної та експериментальної груп.

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

Для кваліфікованих кікбоксерів «нокаутерів» експериментальної групи достовірні прирости ( $p \leq 0,05$ ) були зафіксовані також у малій кількості показників, серед них «швидка антиципація з перешкодою», «складна антиципація» та «напруженість сенсомоторної сфери». Результати за цими показниками використаної методики зросли на 4–6 мс.

Для «темповиків» контрольної групи у сенсомоторних показниках достовірність ( $p \leq 0,05$ ) приростів була дещо меншою порівняно з експериментальною групою. Для представників експериментальної групи основні прирости були зафіксовані у всіх видах реакцій з перешкодами.

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.

Кваліфіковані кікбоксери «нокаутери» контрольної групи продемонстрували достовірні ( $p \leq 0,05$ ) прирости результатів за показниками «повільної антиципації з перешкодою», «швидкої антиципації» та «складної з перешкодою антиципації». Більшість середньогрупових результатів за цими показниками зросли на 4 мс. Порівняно з ними представники цього стилю змагальної діяльності експериментальної групи поліпшили 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.

В «ігровиків» за сенсомоторними показниками зафіксовано певні особливості порівняно з «темповиками» та «нокаутерами».

Для цього стилю змагальної діяльності характерні 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 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.

Для «ігровиків» наявна приблизно однакова кількість позитивних змін у п'яти сенсомоторних показниках, що становить від 6 до 8 мс відповідно при  $p \leq 0,05$ .

Отже, ефективність авторського підходу до урахування індивідуальних особливостей (стилів) кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в удосконаленні їхньої спеціальної фізичної підготовки засвідчено більшою кількістю позитивних результатів контрольних вправ з визначення рівнів розвитку спеціальної фізичної підготовки та вищими відносними показниками приростів результатів контрольних вправ.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** представлено порівняння одержаних результатів з аналогічними результатами вітчизняних і зарубіжних дослідників, обґрунтовано необхідність додаткових досліджень. Подано три групи наукових результатів:

- *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 кікбоккерами змагальної діяльності, їхньої підготовки, специфіка кваліфікаційних та стильових особливостей зумовили потребу обґрунтування нового змісту програми підвищення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

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

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 %.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

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

1. Гуцул Н. З. Динаміка рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Н. З., Савчин М. П. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2017. – Вип. 3 (22). – С. 274–279. *Внесок здобувача полягає у визначенні рівнів реакції антиципації кікбоксерів різних стилів ведення бою.*

2. Гуцул Н. З. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей / Гуцул Н. З., Савчин М. П. // 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. – Вип. 3К2 (71) 16. – С. 98–101. *Внесок здобувача полягає у визначенні індивідуальних техніко-тактичних дій кікбоксерів різних стилів ведення поєдинку.*

3. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Н. З. // 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. – Вип. 3 (84) 17. – С. 143–146.

4. Гуцул Н. З. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Н. З., Савчин М. П. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2017. – Вип. 143. – С. 158–163. *Внесок здобувача полягає в отриманні емпіричних даних та їх порівнянні.*

5. Окопний А. Динаміка показників об'єктів контролю в змагальному періоді кікбоксерів різних стилів ведення бою / А. Окопний, Н. Гуцул // Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2017. – Вип. 27/28. – С. 214–219. *Внесок здобувача полягає у визначенні основних об'єктів контролю в змагальній діяльності.*

6. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style / Pityn M., Okopnyy A., Tyravska O., Hutsul N., Ilnytsky I. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, suppl. is. 3. – P. 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 Н. З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки / Гуцул Н. З. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2018. – Вип. 24. – С. 204–209.

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

8. Гуцул Н. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів / Наталія Гуцул, Дмитро Сосновський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 65–69. *Внесок здобувача полягає у визначенні основних аспектів розвитку кікбоксингу у світі.*

9. Гуцул Н. З. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Н. З. // Молодий вчений. – 2017. – Вип. 3.1 (43.1). – С. 116–119.

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

10. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців / Гуцул Н. З. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – С. 95–100.

## 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 зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, 2019.

У дисертаційному дослідженні розв'язане науково-практичне завдання щодо підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.

У процесі дослідження було вперше обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності, виявлено стильові відмінності спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ефективність авторського підходу до урахування індивідуальних особливостей (стилів) кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в удосконаленні їхньої спеціальної фізичної підготовки засвідчено більшою кількістю позитивних результатів контрольних вправ з визначення рівнів розвитку спеціальної фізичної підготовки та вищими відносними показниками приростів результатів контрольних вправ.

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

## АННОТАЦИЯ

**Гуцул Н. З. Совершенствование специальной физической подготовки кикбоксеров с учетом различных стилей соревновательной деятельности на этапе специализированной базовой подготовки.** – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и

профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, г. Львов, 2019.

В диссертационном исследовании решена научно-практическая задача по повышению эффективности специальной физической подготовки квалифицированных кикбоксеров на этапе специализированной базовой подготовки с учетом структуры и содержания их технико-тактических действий.

В процессе исследования впервые обоснована программа специальной физической подготовки квалифицированных кикбоксеров на этапе специализированной базовой подготовки с учетом структуры и содержания их технико-тактических действий и в впервые обнаружены квалификационные и стилевые различия специальной физической подготовленности и технико-тактических действий квалифицированных кикбоксеров на этапе специализированной базовой подготовки.

Эффективность авторского подхода к учету индивидуальных особенностей (стилей) квалифицированных кикбоксеров на этапе специализированной базовой подготовки в совершенствовании их специальной физической подготовки засвидетельствована большим количеством положительных результатов контрольных упражнений по определению уровней развития специальной физической подготовки и более высокими относительными показателями приростов результатов контрольных упражнений.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, кикбоксинг, стиль, квалифицированные спортсмены.

## ABSTRACT

***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.*** – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for a Candidate Degree in Physical Education and Sports (PhD) in specialty 24.00.01 Olympic and Professional Sports. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2019.

In the dissertation research the scientific and practical task is aimed at increasing the efficiency of special physical training of qualified kickboxers at the stage of specialized basic training, taking into account the structure and content of their technical and tactical actions.

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 stages 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*.

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.

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”).

The effectiveness of the author's approach to taking into account individual peculiarities (styles) of skilled kickboxers at the stage of specialized basic training in improving their special physical training is proved at several levels: more positive growth of the results of control exercises to determine the level of development of special physical qualities; higher relative indices of increments of results of control exercises; absence of the expressed negative direction of training loads, in particular in the part of special (speed-force) endurance.

**Keywords:** physical training, kickboxing, style, qualified athletes.

Підписано до друку 27.04.2019 р.  
Формат 60×84/16.  
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.  
Зам. № 36. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»  
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.  
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007  
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15  
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>