

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ,
ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З КІКБОКСИНГУ,
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172-с
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Цимбаліст О.С.

Керівник: д. фіз. вих., доцент Караулова С.І.

Рецензент: доцент, к.пед.наук Коваленко Ю.О.

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В.Сватсьєв
« _____ » _____ 202__ року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

_____ Цимбаліст Олександр Сергійович _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Оптимізація фізичного стану спортсменів, які спеціалізуються з кік-боксінгу, на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- 2 Керівник роботи: Караулова С.І., д. фіз. вих., професор
затверджені наказом ЗНУ від « _____ » _____ 20__ року № _____
- 3 Строк подання студентом роботи _____
- 4 Вихідні дані до роботи: дослідити особливості впливу занять з кікбоксингу на показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- 5 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з тренувальним процесом у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет. 2. Визначити особливості структури та змісту тренувального процесу у річному циклі підготовки кікбоксерів. 3. Обґрунтувати оптимальне співвідношення обсягів навантаження для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. 4. Експериментально перевірити ефективність експериментальної тренувальної програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- 6 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 6 таблиць, 3 рисунка.

7 Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|----------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Розділ 1 | Караулова С.І., д. фіз. вих., професор | | |
| Розділ 2 | Караулова С.І., д. фіз. вих., професор | | |
| Розділ 3 | Караулова С.І., д. фіз. вих., професор | | |
| Висновки | Караулова С.І., д. фіз. вих., професор | | |

8 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|-------------------------------|----------|
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2022 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-листопад 2022 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Жовтень-листопад 2022 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Грудень 2022-вересень 2023 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Січень-вересень 2023 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Вересень 2023 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Листопад 2023 | виконано |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | Грудень 2023 | виконано |

Студент _____
(підпис)Цимбаліст О.С.
(ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис)С.І. Караулова
(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

А.В. Симонік
(ініціали та прізвище)¹¹,

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Реферат..... | 5 |
| Abstract..... | 6 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.... | 7 |
| Вступ..... | 8 |
| 1 Огляд літератури..... | 9 |
| 1.1 Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту..... | 9 |
| 1.2 Структура підготовки кікбоксерів у системі багаторічного вдосконалення..... | 12 |
| 1.3 Характеристика змагальної діяльності у кікбоксингу..... | 23 |
| 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 28 |
| 2.1 Завдання дослідження..... | 28 |
| 2.2 Методи дослідження..... | 28 |
| 2.3 Організація дослідження..... | 33 |
| 3 Результати дослідження..... | 35 |
| 3.1 Дослідження оптимальної побудови тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються у кікбоксингу, на етапі спеціалізованої базової підготовки | 35 |
| 3.2 Результати дослідження змін рівнів фізичної підготовленості та фізичного здоров'я кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки | 44 |
| Висновки..... | 51 |
| Перелік посилань..... | 53 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 57 сторінок, 6 таблиць, 3 рисунків, 45 джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – експериментальні тренувальні програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета роботи – дослідити особливості впливу занять з кікбоксингу на показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; методи оцінки рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я з використанням педагогічних тестів; методи математичної статистики.

Результати дослідження дозволили стверджувати, що актуальним напрямом оптимізації тренувального процесу в кікбоксингу є впровадження експериментальних програм з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки. Провідними компонентами методики є використання у тренуванні навантаження різної спрямованості та спеціально-підготовчих вправ для поліпшення рівні фізичної підготовленості та покращення фізичного здоров'я спортсменів. Це дає підставу рекомендувати розроблену програму тренування для основної групи спортсменів для практичного використання у системі багаторічної спортивної підготовки у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, МАКРОЦИКЛ, ЕТАП БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, ЄДИНОБОРСТВА

ABSTRACT

The qualifying work consists of 57 pages, 6 tables, 3 figures, 45 sources.

The object of the study is educational and training process at the stage of specialized basic training.

The subject of the experimental training programs for planning the training load with different ratios of the volumes of the main and auxiliary means of training kickboxers at the stage of specialized basic training.

The purpose of the work is to study the features of the influence of kickboxing classes on indicators of physical fitness and physical health of athletes at the stage of specialized basic training.

To solve the tasks set, the following research methods were used: - theoretical analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; methods for assessing the level of physical and physical health using pedagogical tests; methods of functional tests; methods of mathematical statistics.

The results of the study allowed us to assert that the current direction for optimizing the training process in kickboxing is the introduction of experimental programs with different ratios of the volumes of main and auxiliary training tools.

The leading components of the methodology are the use in training of loads of different directions and specially preparatory exercises to improve the level of physical fitness and improve the physical health of athletes.

This allows us to recommend the developed training program for the main group of athletes for practical use in the system of long-term sports training in kickboxing at the stage of specialized basic training.

PHYSICAL HEALTH, PHYSICAL TRAINING, MACROCYCLE,
MULTI-YEAR PREPARATION STAGE, MARTIAL ARTS

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

| | |
|---------|---|
| год – | години |
| с – | секунди |
| хв – | хвилини |
| ВТ – | вихідне тестування |
| ЗТ – | заключне тестування |
| ЧСС – | частота серцевих скорочень |
| Δ% – | відносний приріст |
| СДЮСШ - | спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа |

ВСТУП

У наш час кікбоксинг характеризується зростаючим темпом і інтенсивністю бою, вдосконаленням техніки рухових дій, підвищенням рівня розвитку тактичного мислення, фізичних і психічних якостей кікбоксерів, збільшеною силою ударів, що завдаються, розширенням арсеналу атакувальних і захисних дій, які застосовуються у двобою.

Все це спонукає тренерів і спортсменів до пошуку найбільш прогресивних методів тренування, які необхідно використовувати у спортсменів різної кваліфікації. Найбільші резерви для зростання рівня спортивної майстерності бійців містяться у техніко-тактичному компоненті, рівні їх фізичної підготовленості, що визначають рівень їх змагальної діяльності. Вивчення впливу тренувальних вправ кікбоксингу на формування різних фізичних навичок серед молодих людей також дозволяє констатувати, що тривале тренувальне навантаження має великий позитивний вплив на аеробні й анаеробні характеристики, збільшує м'язову силу, підвищує показники швидкості та гнучкості, сприяють розвитку спеціалізованих психічних процесів і якостей, що дають змогу тим, хто займається, реалізувати свої фізичні і техніко-тактичні можливості. Отримані дані дозволяють науковцям припустити, що кікбоксинг сприяє зміцненню здоров'я та може бути вагомим важелем покращення фізичної форми серед молодих людей. Тому одним із перспективних напрямків дослідження є вдосконалення програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки у кікбоксингу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – експериментальні тренувальні програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту

Упродовж останніх років розвиток спортивних єдиноборств активно розвивається і вивчається, а також є одними із популярних видів спорту. До складу східних бойових мистецтв відноситься і кікбоксинг.

Кікбоксинг – один з тих контактних видів єдиноборств, де рівень швидкісно-силової підготовленості суттєво впливає на результат змагальних поєдинків [33]. В Україні кікбоксинг почав завойовувати серця прихильників та входити у спортивне життя країни наприкінці 80-х років минулого століття. На сьогодні у країні активно тренуються спортсмени у понад двох десятках клубів кікбоксингу, що виховують значну кількість професійних спортсменів, які представляють Україну на чемпіонатах світу, Європи та міжнародних турнірах.

Новітні результати масштабних міжнародних соціологічних опитувань вказують на те, що кікбоксинг, поряд з іншими видами бойових мистецтв та єдиноборств, посідає вагомим місце у структурі потреб та пріоритетів молоді шкільного та студентського віку в сфері фізичної культури. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що кікбоксинг використовується в системі фізичного виховання студентів [9, 25]. Фахівці зазначають, що тривалі заняття кікбоксингом позитивно впливають на аеробні й анаеробні характеристики молодого організму спортсменів, сприяють збільшенню м'язової сили, підвищенню показників швидкості та гнучкості кікбоксерів. Отримані висновки дозволяють науковцям припустити, що засоби кікбоксингу сприяють зміцненню здоров'я та можуть бути вагомим важелем покращення фізичного стану молодих людей [3, 7].

Кікбоксинг (від англ. «Kick» - бити ногою і «boxing» - бокс), вид спорту на основі східних єдиноборств: карате, тхеквондо, муай-тай (тайського боксу), ушу і англійського боксу. За правилами класичного

кікбоксингу, бій ведеться в повний контакт на всіх рівнях, тобто удари наносяться в повну силу в голову і в корпус як руками, так і ногами. Найбільш ефективні удари ногами, запозичені зі східних єдиноборств, в поєднанні з боксерською технікою рук роблять кікбоксинг збалансованою і універсальною системою. Боксерські навички, пов'язані з роботою в голову, і можливість атакувати противника з дальньої та середньої дистанції дозволяють кікбоксеру успішно протистояти представникам будь-яких єдиноборств, практикуючих ударну техніку. Специфіка боїв в повний контакт вимагає від спортсмена особливої фізичної і психологічної підготовки.

Кікбоксинг досить молодий вид спорту. Він зародився в середині 70-х років практично одночасно в США і Західній Європі. З тих пір, кікбоксинг є тим єдиноборством, яке найвдаліше об'єднало багатовікові традиції і досвід Заходу і Сходу. Кікбоксинг-це гармонійний сплав класичного англійського боксу й карате. Трохи пізніше до кікбоксингу були додані елементи техніки з таеквондо й тайського боксу.

Батьківщиною кікбоксингу є США. Там в кінці 1960-х - початку 1970-х років почали проводитися бої в повний контакт. Приблизно тоді ж з'явився і сам термін «кікбоксінг» (його винахід приписується багаторазовому чемпіону світу з кікбоксингу Чаку Норрісу). До моменту зародження кікбоксингу в Америці існувало достатньо багато шкіл і стилів східних єдиноборств: карате, таеквондо, ушу та ін. Але так як в кожному з бойових мистецтв існують свої правила проведення поєдинків, виникла ідея провести змагання за такими правилами, за якими могли б виступати представники різних бойових мистецтв. Ці змагання отримали назву «Ол стайл карате», або «Фул контакт карате». Вперше офіційні змагання з «Фулл-контакт карате» (в чотирьох вагових категоріях) пройшли у вересні 1974. З цього моменту подібні змагання почали проводитися регулярно: спочатку в США, а потім і в інших країнах. В Японії кікбоксинг розвивався дуже активно. Пік інтересу до нього відбувся в 1976 році, коли було зареєстровано близько 6 тисяч

активних спортсменів. Незабаром виникло три основних організації – Всеяпонська Асоціація Кікбоксинга (All-japan Kick-boxing Association - AJKBA), Всесвітня Асоціація Кікбоксинга (World Kick-boxing Association - WKBA) і Ліга Кік-боксинга «Какутоги». бою. В 1977 році WKA і AJKBA домовилися про співпрацю і взаємодію в справі популяризації кікбоксингу. Основною метою було проведення спортивних змагань міжнародного масштабу. На початку 80-х років XX століття ВАКО було перейменовано на Всесвітню організацію любительського кікбоксингу. Таким чином скорочена назва організації не змінилася. У 1984–1985 роках проводяться перші чемпіонати світу і Європи з кікбоксингу. З першого дня зародження кікбоксингу Всесвітня Асоціація кікбоксерських організацій «WAKO» вела клопітку роботу до признання виду спорту олімпійським. «WAKO» на Генеральній Асамблеї міжнародних спортивних федерацій (GAISF) в м.Сеулі (Корея) 7 березня 2006 року була признана та прийнята до GAISF. Кікбоксинг став членом олімпійської сім'ї і це є новим етапом у розвитку кікбоксингу, як у нашій державі так і в усьому світі. Це рішення було ратифіковано 17 жовтня 2006 року в Лозанні. «WAKO» звернулось до МОК з проханням включити кікбоксинг у Олімпійську хартію. З цього часу тільки одна версія кікбоксингу є повноправним членом GAISF – це кікбоксинг за версією «WAKO». Дана міжнародна асоціація поєднує всі Спортивні Федерації або Асоціації, що мають справу з будь-яким стилем кікбоксингу (бої на матах або в рингу), що офіційно визнані своїми Національними Олімпійськими комітетами, спортивними органами влади. В даний час «WAKO» об'єднує понад 95 країн Європи, Азії, Африки, Америки й Австралії (на всіх 5 континентах).

Перша громадська організація кікбоксингу була організована у вересні 1989 року в Києві. У 1990 році відбулося офіційне визнання кікбоксингу як спорту та відбувся вступ його до Всесвітньої асоціації кікбоксерських організацій (ВАКО). 1993 року збірна України вперше виступила на чемпіонаті світу під прапором України в двох міжнародних версіях IAKSA і

ВАКО. . ВАКО займається проведенням змагань як серед любителів, так і серед професіоналів. Чемпіонати світу серед любителів проводяться раз на два роки, як і чемпіонати Європи. В обох випадках чемпіон визначається за олімпійською системою. Змагання кікбоксерів-професіоналів проходять по довільній «хронологічній схемі», за системою рейтингів, прийнятої також в професійному боксі.

Таким чином виникнувши на основі змагальної практики «американського карате» з початку 70-их років кікбоксинг виявився одним із популярних видів бойових мистецтв серед молоді у багатьох країнах світу.

1.2. Структура підготовки кікбоксерів у системі багаторічного вдосконалення

У системі підготовки спортсменів, зокрема, і у кікбоксингу, слід виділяти наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсмена як сукупність щодо самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття. Метою для кожного спортсмена є досягнення рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою кікбоксингу, що обумовлені вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

У сучасних соціально-економічних умовах багаторічна спортивна підготовка це динамічна і інтенсивно розвивається галузь знань, що обумовлено багатьма факторами, основними з яких є:

- комерціалізація спорту і розширення календаря змагань;
- збільшення соціальної значущості перемог в найбільш значущих змаганнях, перш всього, на Олімпійських іграх;
- підвищення конкуренції на світовій спортивній арені;
- різноманітність і взаємовплив різних шкіл підготовки спортсменів;
- інтенсивний розвиток загальної теорії спорту;

- розширення масиву фундаментальних та прикладних знань в спеціальних відгалуженнях суміжних дисциплін;
- розвиток загальнонаукових теорій, дисциплін і підходів;
- удосконалення і впровадження в спорт сучасних методів досліджень і інформаційних технологій [11, 20].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив констатувати, що у теорії та методиці сучасного спорту, зокрема і у кікбоксингу, відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів: етап початкової підготовки; етап попередньої базової підготовки; етап спеціалізованої базової підготовки; етап підготовки до вищих досягнень; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; етап збереження високої спортивної майстерності; етап поступового зниження результатів [5, 9 31].

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка спортсменів. Розглядаючи питання щодо особливостей навчання та тренування у кікбоксингу, необхідно зазначити, що основними завданнями багаторічної спортивної підготовки в даному виді спорту відповідно до програм ДЮСШ, спортивних клубів є планомірне збільшення частки тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування щораз більш спеціалізованих засобів і методів тренування, вдосконалення тактичних навиків, участь у змаганнях. Крім цього, вирішуються завдання, що стосуються збереження здоров'я спортсменів незалежно від етапу багаторічної підготовки.

Аналізуючи механізм побудови багаторічної підготовки спортсменів, низка авторів розкривають його з урахуванням наступних методичних положень:

- єдиної педагогічної системи, що забезпечує послідовність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки у вікових групах;
- цільової спрямованості щодо досягнення вищої спортивної майстерності у процесі підготовки всіх вікових груп;

- оптимального співвідношення різних сторін підготовленості спортсменів;

- неухильного збільшення обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки та співвідношення між ними, а саме: значне збільшення обсягу засобів спеціальної підготовки по відношенню до загального обсягу тренувального навантаження та відповідно зменшення обсягу засобів загальної підготовки;

- поступового збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень з року в рік протягом багаторічної підготовки;

- суворого дотримання послідовності використання тренувальних та змагальних навантажень стосовно всебічної підготовленості, особливо при плануванні занять з дітьми, підлітками, юнаками та дівчатами у відповідності до біологічного та статевого дозрівання;

- одночасного розвитку фізичних якостей спортсменів на всіх етапах підготовки та важливого розвитку окремих якостей у віковому аспекті з урахуванням сенситивних періодів розвитку та специфіки виду спорту щодо їх прояву при виконанні змагальних вправ [15, 29, 34, 41].

Згідно завдання дослідження проведено аналіз структура підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначено, що наряду з основним завданням цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації. На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого об'єму роботи, максимально наближеної по характеру до діяльності змагання. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень [45].

Вивчення досвіду тренерської практики останніх років переконливо

показує, що такий підхід правомірний по відношенню до спортсменів, схильних до досягнень у видах спорту, переважно пов'язаних з проявом витривалості. Це природно, оскільки така базова підготовка відповідає по своїй спрямованості профільним якостям. У спортсменів, схильних як в морфологічному, так і функціональному відношенні до швидкісний-силової і складно координованої роботи, така підготовка часто стає непереборним бар'єром в зростанні їх майстерності. У основі цього бар'єру перш за все лежить перебудова м'язової тканини, у зв'язку з якою підвищуються здібності до роботи на витривалість і пригнічуються здібності до прояву швидкісних якостей, тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, що характеризується вже високими тренувальними навантаженнями, необхідно підходити з урахуванням майбутньої спеціалізації спортсмена. На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності у вибраних видах змагань з кікбоксингу.

У системі спортивної підготовки кікбоксерів низкою акторів запропоновані різноманітні тренувальні програми.

Рекомендовано методику розвитку спеціальної швидкісно-силової підготовки кікбоксерів, що включає використання вправ, які поділені на такі групи: бігові вправи; акробатичні вправи; стрибкові вправи; пересування у стійках; махові вправи; бойові вправи (в тому числі ударні дії з обтяженнями); ігри з елементами єдиноборства. Навчально-тренувальні заняття за методикою були сплановані наступним чином:

– у підготовчій частині включалися вправи, спрямовані підготувати юних спортсменів до основної тренувальної роботи (бігові вправи, пересування в стійках, тощо), а також засоби для розвитку координації, в тому числі й різноманітні акробатичні вправи, вправи на гнучкість;

– в основній частини тренувального заняття – вправи бойового

характеру (техніка виконання окремих ударів, ударних серій, захисних дій, які виконувались, переважно у пересуваннях). Для удосконалення швидкісно-силового компоненту підготовленості юних спортсменів використовувались стрибкові вправи і вправи з обтяженнями.

Отже, у експериментальну методику були включені загальнорозвиваючі, спеціальні та змагальні засоби спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, вибухової сили і спеціальної швидкісно-силової витривалості, що були об'єднані у чотири комплекси, які використовувались у навчально-тренувальному процесі кікбоксерів [23, 37, 40].

Науковцем Скіртою О.С. [31] розроблено та апробовано методику вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі «орієнтал» на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тренування за методикою передбачало цілеспрямовану підготовку, спрямовану на подальше підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості упродовж передзмагального етапу першого макроциклу. Поставлене завдання вирішувалося за допомогою застосування спеціально-підготовчих і змагальних вправ. У процесі підготовки враховувалися всі особливості головних змагань, починаючи від завдань, які ставилися перед спортсменом у тому чи іншому поєдинку, закінчуючи складом ймовірних учасників змагань.

У наукових працях акцентують увагу на визначенні особливостей розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Для розвитку сили науковці використовували такі методи: максимального зусилля, що сприяє розвитку власної сили; повторних зусиль, припускає розвиток силової витривалості; динамічних зусиль, що сприяють розвитку вибухової сили; для комплексного впливу на основні прояви впливу засобів кікбоксингу на силову підготовку використовувався метод кругового тренування. Зокрема, фахівці в галузі теорії та практики спортивної підготовки зазначають, що раціональна побудова тренувального процесу ґрунтується на формуванні оптимальних тренувальних циклів, відповідних

особливостям специфіки єдиноборств взагалі і конкретного виду зокрема, на домірності динаміки тренувальних навантажень на різних етапах підготовки, на впровадженні нових раціональних засобів спортивної підготовки. Інтеграція цих окремих понять, положень та принципів спортивного тренування з особливою ефективністю досягається на основі системного підходу [30]. Вагомими є висновки дослідників стосовно того, що побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки та реалізувати інші його принципи: безперервність; єдність загальної і спеціальної підготовки; єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень.

Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою бойових елементів у кікбоксингу та раціональною основою розвитку фізичної підготовленості спортсменів.

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікроструктуру – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; мезоструктуру – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; макроструктуру – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів.

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Чергування у мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню

тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Вихідними елементарними ланками, з яких будується вся підготовка, є окремі тренувальні заняття. Як правило, окремі заняття організовані в малі цикли або мікроцикли. Мікроцикл – серія занять, що проводяться впродовж декількох днів, із завданням яке висувається на даному етапі підготовки і забезпечується комплексним рішенням. Тривалість мікроциклу може коливатися від 3–4 до 10–14 днів [36]. Найпоширенішим є семиденні мікроцикли, які добре узгоджуються із загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості зазвичай плануються у відповідності до змагального періоду, що об'єктивно пов'язаний з необхідністю зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності за змістом і конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань. Розрізняються наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні і відновлювальні [28].

Мікроцикли служать блоками, з яких складаються більші середні цикли – мезоцикл. Оптимальна тривалість мезоциклів від 3 до 6 тижнів. Найбільш популярними є чотирьохтижневі мезоцикли. Розрізняють втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли [28].

Мезоцикли також видозмінюються в процесі тренування і, об'єднуючись, можуть утворювати більші етапи і періоди тренування. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклу дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантаження, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність між факторами педагогічного впливу і відновлювальних заходів, а головне – досягти необхідної наступності в розвитку різних якостей і здібностей [3, 9]. Вони можуть служити для виходу на пік спортивної форми до основних змагань. У цьому випадку планується три періоди підготовки: підготовчий, основний (вихід на пік форми) і відновний. Однак, це відноситься тільки до підготовки до змагань. Якщо ж підготовка

має професійно-прикладну спрямованість, або переслідує мети самооборони, або оздоровчі цілі, то побудова тренування буде істотно відрізнятися від спортивної. У свою чергу мезоцикли утворюють великі, тривалі цикли – макроцикли.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі у головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи - загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Слід звернути увагу на те, що у підготовці висококваліфікованих спортсменів (на етапі спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень) зустрічається побудова річного тренування на основі одного, двох і трьох макроциклів. У кожному макроциклі виділяються три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. За двох - і трьохциклової побудови тренувального процесу часто використовуються варіанти, які отримали назву подвоєного та потроєного циклів. У цих випадках перехідні

періоди між першим, другим і третім макроциклами часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить в підготовчий період наступного.

Апелюючи даними, що наведені у наукових джерелах, варто зазначити, що спортивне тренування у кікбоксингу – це складна багатокомпонентна структура, яка органічно поєднує та взаємодоповнює в собі різні напрямки високоефективної підготовки єдиноборців, серед яких можна виокремити теоретичну, технічну, фізичну, тактичну та психічну складові. Треба завжди пам'ятати, що у тренувальній, а тим паче у змагальній діяльності спортсмена, жоден із зазначених елементів не може існувати автономно та проявлятися ізольовано. Вони всі поєднуються в єдиний складний комплекс, який сфокусований на досягненні спортивних результатів найвищого рівня.

Спортивна підготовка поділяється на такі її види: технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна.

Технічна підготовленість кікбоксера характеризується тим, що він вміє виконувати, і як володіє технікою засвоєних дій. Високий рівень технічної підготовленості називають технічною майстерністю. Критеріями технічної майстерності є: обсяг техніки - загальна кількість технічних прийомів, які вміє виконувати спортсмен; різнобічність техніки - ступінь різноманітності технічних прийомів; ефективність володіння спортивною технікою - ступінь близькості техніки спортивної дії до індивідуального оптимального варіанту.

Оцінку ефективності техніки кікбоксерів доцільно здійснювати кількома способами:

1. Зіставлення її з деяким біомеханічним еталоном. Якщо техніка близька до еталонової, вона вважається найбільш ефективною;
2. Порівняння оцінюваної техніки руху з технікою спортсменів високої кваліфікації;
3. Зіставлення показаного результату з витратами енергії та сил під час виконання рухової дії: чим меншими будуть витрати енергії, тобто економними рухи, тим вищою буде ефективність техніки;

4. Порівняння засвоєння техніки рухів у відносно простих умовах та у складних. Цей критерій показує, як вивчено, закріплено дану технічну дію.

До основних засобів технічної підготовки відносяться змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи: «бій з тінню», робота на «лапах» та інших спортивних снарядах, різновиди спарингу тощо.

Основні завдання тактичної підготовки є засвоєння теорії спортивної тактики; опанування тактичних засобів застосування підготовчих, наступальних та захисних дій; удосконалення навичок тактичних дій в заздалегідь підготовлених та експромтних ситуаціях поєдинку; опанування сутністю різноманітних тактичних ситуацій, притаманних спортивному поєдинку в кікбоксингу ВТКА.

Основними засобами тактичної підготовки є вправи, які дозволяють моделювати діяльність спортсмена на змаганнях без супротивника, з умовним супротивником, з партнером, із супротивником.

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей та підвищення загальної працездатності.

Завдання загальної фізичної підготовки є підвищення і підтримання загального рівня функціональних можливостей організму; розвиток основних фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості; усунення недоліків у фізичному розвитку.

Засобами ЗФП є вправи з обраного та інших видів спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток рухових якостей та підвищення функціональних можливостей відповідно до вимог змагальної діяльності. Орієнтована на максимально можливу ступінь їх розвитку.

Завдання спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних здібностей, необхідних в даному виді спорту; підвищення функціональних

можливостей органів і систем, що визначають досягнення в змагальній діяльності; виховання здібностей виявляти наявний функціональний потенціал у специфічних умовах спортивних змагань; формування статури спортсменів з урахуванням вимог певного розділу кікбоксингу.

Основними засобами СФП спортсмена є змагальні та спеціально-підготовчі вправи.

Психологічна підготовка - це система психолого-педагогічних впливів, застосовуваних з метою формування та удосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найкращому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого - дозволяє протистояти чинникам, які негативно впливають на психофізичний стан спортсмена перед змаганням та безпосередньо у процесі спортивної боротьби. Прийнято розділяти загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до конкретного змагання.

Загальна психологічна підготовка вирішується двома шляхами:

1. Навчання спортсмена універсальних прийомів, які забезпечують психічну готовність до діяльності в екстремальних умовах: способів саморегуляції емоційних станів, рівня активації, концентрації та розподілу уваги; способів самоорганізації та мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля;

2. Навчання прийомів моделювання в тренувальній діяльності умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних і натурних моделей.

У повсякденному тренувальному процесі психологічна підготовка звичайно інтегрована в інші види підготовки (фізичну, технічну, тактичну), хоча має свої цілі й завдання. Мета психологічної підготовки це реалізація потенційних можливостей спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність. Завдання психологічної підготовки є формування

мотиваційних настанов; виховання волевих якостей; удосконалення рухових навичок; розвиток інтелекту; досягнення психічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень.

Загалом на думку багатьох авторів, раціональна та науково обґрунтована організація тренувального процесу, різноманітність застосовуваних у тренуваннях засобів різної спрямованості є очевидним резервом підвищення показників результативності тренувального і змагального процесу.

1.3. Характеристика змагальної діяльності у кікбоксингу

Сучасний спорт ставить високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Високий рівень фізичної підготовленості – одна з провідних умов для підвищення тренувальних і змагальних навантажень. З-поміж інших завдань удосконалення системи спортивної підготовки у кікбоксингу актуальним напрямком постає збільшення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму, стимуляції адаптивних процесів і підвищення на цій основі ефективності процесу спортивної підготовки. Це проявляється у збільшенні змагальних днів і тривалості змагального періоду, кількості стартів, поєдинків.

Реалізація цього напрямку значуща для спортивних одноборств, зокрема у кікбоксингу, де останнім часом не лише збільшилась кількість престижних змагань, але з'явилась стійка тенденція до зміни самої структури змагальної діяльності [26, 39, 40].

Змагання у системі підготовки кікбоксерів є засобом не тільки контролю за рівнем їхньої підготовленості, а й виявлення недоліків і вибору шляхів підвищення тренуваності та спортивної майстерності. Підготовка до змагань та участь у них є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психічної стійкості до складних умов змагальної діяльності,

відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень. Тому зрозумілим є бажання фахівців використовувати змагання в якості однієї з важливих форм підготовки. Особливо яскраво це виявляється в процесі підготовки спортсменів високого класу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На етапі спеціалізованої базової підготовки кікбоксери за рік можуть проводити 20 і більше поєдинків.

Кікбоксинг є видом спорту, в якому велике значення мають технічні дії в змагальній діяльності. Прогрес спорту визначається на підставі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів із урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності і індивідуальних можливостей єдиноборців.

У змагальній діяльності, відображаються позитивні та негативні сторони майстерності кікбоксерів, а отже й особливості сучасного кікбоксингу. Однак виявити їх не так просто через складність поєдинків під час змагань, тобто власне самої змагальної діяльності, що складається з великої кількості найрізноманітніших аспектів процесу та, відповідно, способів їх вивчення. В теорії і методиці кікбоксингу фахівці вказують на те, що сучасні спортивні єдиноборства об'єднують в собі кращі технічні елементи та засоби тактичної боротьби з близьких по техніко-тактичному арсеналу видів спорту, що дає змогу застосовувати єдиний методологічний підхід до їх дослідження. Аналіз змагальної діяльності в кікбоксингу показує сталу тенденцію до зростання спортивної конкуренції. Аналіз літературних джерел дає змогу зробити висновок, що одним з найбільш перспективних напрямків вдосконалення спортивного тренування є оптимізація алгоритму технічної підготовленості.

Згідно правил змагань з кікбоксингу основними є ударні техніко-тактичні дії в змагальному поєдинку. У східних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг, тайський бокс) захисти відносяться до основних техніко-тактичних дій в змагальній діяльності, а також первинність розгляду ударної техніки детермінується лише тим, що ударна дія виявляється первинною за

змістом, бо у зв'язку з її відсутністю, не використовують захисні дії.

Вивчення сучасних публікацій дозволило констатувати, що на міжнародній арені та в Україні значно поширені усі види кікбоксингу, а саме, фул-контакт, лайт-контакт, семі-контакт, лоу-кік, музичні композиті, тайський бокс. Версія WPKA розвиває два види: боді-контакт та східний лоу-кік, з яких національна федерація кікбоксингу України розробила офіційні правила і провела перший чемпіонат України 2001 року.

Структура змагань сучасного кікбоксингу має такі розділи: семі-контакт (кікбоксинг на-півконтакту); фул-контакт (кікбоксинг повного контакту); лайт-контакт (кікбоксинг легкого контакту).

Кікбоксинг на-півконтакту – найстаріший вид кікбоксингу, який зовнішньо має багато спільного з карате та тхеквондо. Техніка дозволяє тільки послаблений та контрольований контакт із суперником, особливо під час нанесення ударів у голову. Двобій проводиться під наглядом головного судді та двох бокових суддів. Після кожного попадання головний суддя робить перерву в двобої і оцінює здійснення прийому. При цьому удар кулаком або ногою у тулуб, а також кулаком у голову оцінюється в одне очко; за удар ногою в голову присуджується два очки; за удар ногою в голову, завданий у стрибку – три очки. Зароблені очки демонструються на табло, розміщеному на столі в головного судді. Напівконтактний двобій вимагає від спортсмена високої техніки, швидкості реакції проведення прийому. У цьому виді двобою на першому плані є ігровий стиль поєдинку. Однак оскільки двобій весь час переривається, то його учасники не мають можливості проведення єдиного плану двобою, тому тактична сторона поєдинку значно обмежена. До того ж спортсмени високого зросту виграють частіше, бо мають можливість завдавати удари у верхній рівень.

Кікбоксинг повного контакту. Поєдинок проходить на боксерському ринзі, як у класичному боксі, під керівництвом судді на рингу та трьох бокових суддів. Як і в аматорському боксі, двобій оцінюється за загальним підсумком, тобто виставляються оцінки не тільки за точні удари та нокдауни,

а й за ефективність ведення двобою, рівень підготовленості та дотримання правил. Дозволяється нанесення ударів повної сили. Під час перших змагань двобій зупиняли після кожного удару та показували оцінку, проте дуже швидко таку практику відмінили. На сьогодні двобій зупиняють тільки за причини порушення правил або травми. Тому в цьому виді найбільше значення має тактика ведення двобою. Завдяки всебічним високим вимогам кікбоксинг повного контакту можна віднести до елітних бойових мистецтв.

Кікбоксинг легкого контакту. Цей вид є наймолодшим. Двобій та його оцінювання здійснюються аналогічно поєдинку повного контакту, проте удари дозволяється завдавати не на повну силу. Через ці обмеження темп двобою вищий, ніж у фул-контакті. Зазначена форма поєдинку була вперше застосована наприкінці 70-х років ХХ століття у Гамбурзі. Оскільки при цьому вимагалась повна перебудова роботи спортсменів, тренерів та офіційних осіб довелося тимчасово відступити через багаторазові випадки опору та відмови. Пізніше цей вид все ж таки знайшов своїх численних послідовників. Кікбоксинг легкого контакту поєднує в собі переваги обох попередніх видів, але при цьому має набагато менше недоліків.

В даний час змагання з кікбоксингу проводять кілька організацій, в тому числі і основоположник подібних заходів. Згодом в кікбоксингу відбувся поділ на любителів і професіоналів. Найбільша з кікбоксерських організацій - ВАКО (Всесвітня асоціація кікбоксерських організацій). Зараз в ній складаються організації-представники з 89 країн. ВАКО займається проведенням змагань як серед любителів, так і серед професіоналів. Чемпіонати світу серед любителів проводяться раз на два роки, як і чемпіонати Європи. В обох випадках чемпіон визначається за олімпійською системою. Змагання кікбоксерів-професіоналів проходять по довільній «хронологічній схемі», за системою рейтингів, прийнятої також в професійному боксі. Нині в Україні розвиваються нові види кікбоксингу, а саме: лоу-кік, музичні композиції та боді-контакт. Для цих видів розроблено окремі правила. Наприклад, сутність сольних композицій (музичні форми).

Вид кікбоксингу, в якому змагання проводяться під музику, включає три види. Композиції виконуються в “жорсткому” стилі, в “м'якому” стилі і з предметами, включаючи фрагменти традиційних комплексів формальних вправ східного єдиноборства. Композиції в „жорсткому” стилі відтворюють характерну пластику «бою з тінню» традиційного східного єдиноборства, такого як карате-до, тхеквондо тощо. Композиції в «м'якому» стилі базуються на техніці такого східного єдиноборства як ушу. Композиції з предметами виконуються як «бій з тінню» з будь-якою холодною зброєю – мечем, ножом, палицею, нунчакой, серпом, булавою тощо.

Для кікбоксингу розроблена спеціальна екіпіровка: рукавички на руки, щитки на гомілки, протектори на ступні (фути), шолом, капи, а для кікбоксерів-дівчат також спеціальні протектори на груди. (Використовувані в кікбоксингу рукавички спочатку представляли собою шкіряні накладки, що залишали вільними пальці рук спортсмена, що дозволяло проводити захоплення і кидки, але з введенням відповідної заборони стали використовуватися стандартні боксерські рукавички.) В аматорському кікбоксингу використання захисних засобів є обов'язковим. У поєдинках кікбоксерів-професіоналів обов'язкові тільки рукавички, пахові раковини і капи. Вони принципово не користуються шоломами, а «захист» для ніг використовується за взаємною домовленістю учасників поєдинку.

Поєдинки з кікбоксингу проходять на боксерському рингу. Чоловіки виступають голі по пояс: в шортах або спеціальних штанах, дівчата - в майках і шортах. Бої любителів проводяться в три раунди по дві хвилини. Рейтингові бої професіоналів, як правило, тривають 6-8 раундів (по дві хвилини), бої за звання чемпіона - 12 раундів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – дослідити особливості впливу занять з кікбоксингу на показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Провести аналіз сучасного стану питань пов'язаних з тренувальним процесом у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі аналізу науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет.

2. Визначити особливості структури та змісту тренувального процесу у річному циклі підготовки кікбоксерів в групах спеціалізованої базової підготовки.

3. Обґрунтувати оптимальне співвідношення обсягів навантаження для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Експериментально перевірити ефективність експериментальної тренувальної програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2.2 Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами використані такі методи:

1. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи оцінки рівня фізичної підготовленості з використанням педагогічних тестів.

5. Методи оцінювання фізичного здоров'я (за системою Г.Л. Апанасенка).
6. Методи математичної статистики.

Вивчення науково-методичної літератури та інформаційних даних з мережі Інтернет проводили з метою аналізу теоретико-методичних питань, які визначалися завданнями кваліфікаційної роботи. Вивчалася науково-методична література, в якій розглядалися питання, що стосуються найбільш актуальних на даний час проблем у спорті на різних етапах багаторічної підготовки, зокрема у кікбоксингу [15, 28, 36]. З метою вивчення сучасного стану досліджуваного питання і узагальнення даних нами був зроблений теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, який стосується проблеми нашого дослідження.

Розглянуті питання щодо особливостей організації тренувального процесу в спортивних єдиноборствах; проаналізовано структуру підготовки кікбоксерів в системі багаторічної підготовки та протягом річного макроциклу; визначено характерні риси змагальної діяльності у кікбоксингу, види кікбоксингу та основні компоненти правил змагань; проаналізовано наукові праці у яких визначаються інноваційні підходи до вдосконалення системи тренувальних занять у спортивних єдиноборствах, сучасні технології навчання та вдосконалення техніки рухових дій [1, 3, 10, 15, 25].

Загалом вивчено 45 літературних джерел, з них 7 – іноземні автори, враховуючи дисертації, монографії, статті тощо.

Педагогічне спостереження як метод дослідження використовували з метою планомірного сприйняття й аналізу навчально-тренувального процесу та його оцінки на основі заздалегідь розробленого плану без втручання дослідника. За обсягом педагогічне спостереження було тематичним так як проводився аналіз декількох структурних компонентів спортивної підготовки, а саме, фізичної підготовки кікбоксерів.

За поінформованістю відкритим, так як під час проведення спостереження спортсмени і тренери знали, що за їх діями ведеться спостереження. У процесі педагогічного спостереження отримано

інформацію щодо з'ясування ефективності застосування відповідних методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту тренування, вихідні результати рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я спортсменів.

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального, а також для з'ясування та перевірки ефективності впровадження у процес підготовки експериментальної програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень загальної фізичної і спеціальної підготовленості та рівня фізичного здоров'я спортсменів.

Формувальний експеримент проводився з метою експериментальної перевірки ефективності програм планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Тривалість експерименту склала 6 місяців (з кінця листопада 2022 року по травень 2023 року).

Педагогічне тестування було проведено відповідно до поставлених завдань дослідження та складалось із двох блоків контрольних тестів, що відповідали навчальній програмі для ДЮСШ [23] – блок тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості та блок тестів для оцінки технічної підготовленості кікбоксерів.

Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися такі контрольні тести:

1. Для оцінки рівня швидкості кікбоксерів проводили біг на дистанції 100 м.
2. Для оцінки рівня загальної витривалості - біг на дистанції 3000 м. Тестові вправи з бігу на дистанціях 100 м і 3000 м проводили на стадіоні та виконувалися у відповідності до правил змагань з легкої атлетики.

3. Човниковий біг 4x9 м проводився з метою оцінювання рівня спритності кикбоксерів. За командою «На старт!» учасники займали положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» вони пробігали 9 метрів до другої лінії, брали один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, поверталися бігом назад і клали його в стартове коло.

4. Для оцінки рівня розвитку швидко-силових здібностей спортсменів проводили тест «Стрибок у довжину з місця» поштовхом двома ногами зі змахом руками. Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Спортсмени виконували дві спроби. Враховували найкращий результат.

5. Розвиток сили оцінювався за допомогою тестів «Підтягування на перекладені» та «Піднімання в сід за 1 хв». Підтягування виконували хватом зверху (долоні від себе). У верхній точці підборіддя обов'язково повинно виявитися вище перекладених. Вимагається повне розпрямлення рук при опусканні. При підтягуванні потрібно уникати допомоги ногами у вигляді ривків, поштовхів, махів та тримати ноги рівними і зведеними. Піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

6. Нахил тулуба вперед з положення сидячи дозволив визначити рівень розвитку гнучкості спортсменів. Нахилили тулуба вперед з положення

сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15 - 20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах. Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с. .

Для визначення рівня технічної підготовленості використовувалися контрольні вправи, що визначені на підставі проведеного аналізу програми для ДЮСШ [23], спеціальної літератури зі спортивних єдиноборств [27, 39], науково-методичної літератури пов'язаної з умовами змагальної діяльності спортивних єдиноборств тощо [14, 36, 37].

До групи показників спеціальної фізичної підготовленості згідно рекомендацій програми ДЮСШ [23] включено такі: нанесення ударів за 15 с (лівою і правою руками), що рахується, максимальна кількість разів; нанесення ударів за 15 с (лівою і правою ногами), що рахується, максимальна кількість разів; кистьову динамометрію (сильніша та слабша рука).

Оцінювання фізичного здоров'я проводили за системою Г.Л. Апанасенка. Для цього у стані спокою реєстрували основні антропометричні показники (довжину і масу тіла), а також деякі функціональні – частоту серцевих скорочень (ЧСС, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$), артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт.ст.), життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл), силу м'язів кисті. На підставі отриманих даних розраховували індекси: масовий індекс (індекс маси тіла); життєвий індекс; силовий індекс; індекс Робінсона (подвійний добуток). Потім виконувалась стандартна функціональна проба Мартіне-Кушелєвського і фіксувався час відновлення після 20 присідань за 30 секунд. Отримані в ході обстеження результати порівнювали з

табличними даними, на основі чого за реальну величину кожного з означених параметрів нараховували певну кількість балів. Оцінку інтегрального показника – рівня фізичного здоров'я (РФЗ, бали) проводили з урахуванням сумарної кількості отриманих балів і градацією РФЗ на наступні функціональні класи: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього», «високий» [20].

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 10» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стюдента, при $n \leq 30$; коефіцієнта варіації для визначення однорідності груп спортсменів (V, %). Відмінності по Стюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$ [9, 19, 20].

2.3 Організація дослідження

Педагогічне дослідження проводилося з вересня 2022 року по листопад 2023 року в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі спортивного клубу «Перемога», м. Харків. У дослідженні брали участь 20 спортсменів віком 16-18 років, які спеціалізуються у кікбоксингу. 10 спортсменів увійшли до складу експериментальної групи №1, з них 5 спортсменів мали I дорослий спортивний розряд, 5 – КМС України. До складу експериментальної групи №2 входило також 10 спортсменів (4 – КМС України і 6 – I дорослий спортивний розряд). Педагогічний експеримент проводився у межах 6-ти місяців підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2022 року-листопад 2022 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної теми;
- формулювання мети й завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;
- визначення технології планування тренувальних програм тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- проведення тестування вихідного рівня загальної фізичної і технічної підготовленості та фізичного здоров'я спортсменів на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (листопад 2022 – березень 2023 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення ефективності методики тренування за програмами, що включали різні співвідношення парціальних обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (квітень 2023 – листопад 2023 року) проводилось остаточне формулювання висновків дослідження, проведено перед захист та завершено оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Дослідження оптимальної побудови тренувального процесу спортсменів, що спеціалізуються у кікбоксингу, на етапі спеціалізованої базової підготовки

Підготовка спортсмена – це багатосторонній та багаторічний процес, який має специфічний зміст і форму організації, що перетворює її в складний системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я спортсмена, спрямований на придбання широкого кола спеціальних знань, навичок і умінь, підвищення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної діяльності. Для досягнення цієї мети в процесі спортивної підготовки, її складової частині – тренувальних заняттях, вирішуються певні завдання:

- набуття спеціальних знань та їх поєднання з необхідними вміннями і навичками;
- формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок у загальній та спеціальній підготовці;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, рухової координації у різноманітних та специфічних для кікбоксингу прийомів та їх варіантів;
- оволодіння технікою (структурною досконалістю) вправ;
- видами підготовки, необхідними для підвищення майстерності: теоретичної, психологічної, тактичної, інтегральної;
- оволодіння тактикою виступів у змаганнях з кікбоксингу.

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів:

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;

- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження високої спортивної майстерності;
- етап поступового зниження результатів.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів. Зокрема, у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачається планомірне збільшення частки тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування щораз більш спеціалізованих засобів і методів тренування, вдосконалення тактичних навиків, участь у змаганнях.

Тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяється на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувалась побудова спортивного тренування.

Кікбоксинг WKA має 7 розділів: "Поінтфайтинг" - "Pointfighting", "Лайт-контакт"- "Light Contact"; "Лоу-кік-лайт" - "Low Kick Light"; "К-1-лайт" - "K-1 Light"; "Фул-контакт" - "Kickboxing"; "Лоу-кік" - "Low Kick"; "К-1" - "K-1". Ці розділи розрізняються між собою, але мають одну систему підготовки [26].

Підготовка кікбоксерів у таких розділах кікбоксингу, як "Поінтфайтинг", "Лайт-контакт", "Лоу-кік-лайт", "К1-лайт", проводиться на спортивному майданчику розміром 8x8 м. Змагання у цих розділах кікбоксингу згідно з правилами змагань проводяться на татамі.

Виступи спортсменів у розділах "Фул-контакт", "Лоу-кік", "К-1" проводяться на рингу розміром 6x6 м, починаються з 10 років.

Відповідно до завдань дослідження проаналізована структура річного циклу підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів. Структура річного макроциклу має свої

особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних. Чергування у мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням - досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

Річний цикл підготовки (табл. 3.1) будувався на основі двоциклового планування тренувального процесу, що визначалось наявністю головних змагань – Кубка України з кікбоксінгу WPKA (16-19.10.2023).

У межах двох макроциклів загальна кількість мікроциклів склала – 45 мікроциклів.

Перший макроцикл підготовки складався з 17 мікроциклів різної спрямованості. До складу другого макроциклу увійшло 26 мікроциклів, більшість даних структурних утворень пояснюється наявністю у змагальному періоді двох змагальних мезоциклів. На перший перехідний період заплановано 2 мікроцикла.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі у головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи - загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях. Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після

Таблиця 3.1

Структура побудови макроциклу в експериментальних групах кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки

| І МАКРОЦИКЛ | Період | Етап | Мезоцикл | Мікроцикл | |
|-------------------|----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
| | Підготовчий | Загально-підготовчий | Втягуючий | | 1-втягуючий |
| 2-ударний | | | | | |
| 3-відновлювальний | | | | | |
| Базовий | | | | | 4-ударний |
| | | | | | 5-ударний |
| | | | | | 6-відновлювальний |
| | | 7-ударний | | | |
| Передзмагальний | | Контрольно-підготовчий | | 10 - відновлювальний | |
| | | | | 11 – ударний | |
| | | | | 12 - відновлювальний | |
| Змагальний | | Змагальний | Передзмагальний | 13 – ударний | |
| | | | | 14 – підвідний | |
| | | | | 15 - відновлювальний | |
| | Змагальний | | | 16 - змагальний | |
| | | | | 17 - відновлювальний | |
| | | | | Перехідний період | |
| | | | 19-відновлювальний | | |
| Підгоовчий | Загально-підготовчий | Втягуючий | | 20 - втягуючий | |
| | | | | 21 - ударний | |
| | | | | 22 - відновлювальний | |
| | | Спеціально-підготовчий | Базовий | | 23- ударний |
| | | | | | 24- ударний |
| | | | | | 25 - відновлювальний |
| | 26- контрольний | | | | |
| | 27 - ударний | | | | |
| | Змагальний | Передзмагальний | | 28 - відновлювальний | |
| | | | | 29 - ударний | |
| | | | | 30 - підводячий | |
| | | | | 31 - відновлювальний | |
| | | | | 32 - змагальний | |
| | | Змагальний | Контрольно-підготовчий | | 33 - відновлювальний |
| | | | | | 34 - ударний |
| | | | | | 35 - відновлювальний |
| | | | | | 36- ударний |
| | | Передзмагальний | | | 37- відновлювальний |
| | 38 - ударний | | | | |
| | 39 - ударний | | | | |
| | 40 - ударний | | | | |
| 41 - підводячий | | | | | |
| Змагальний | | | 42 - відновлювальний | | |
| | | | 43 - ударний | | |
| | | | 44 – змагальний | | |
| | | | 45 - відновлювальний | | |
| Перехідний період | | | | | |

тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей. При плануванні тренувального процесу використовували мезоцикли типу: втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне розв’язання завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів.

До складу мезоциклів увійшли такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

На думку низки фахівців, точно спланована рухова діяльність протягом річного макроциклу підготовки кікбоксерів сприяє підвищенню їхньої майстерності [6, 18, 36].

Нами було проаналізовано річний навчальний план, в якому представлено співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інших видів підготовки кікбоксерів на етапі спеціальної базової підготовки. Визначено, що загальна кількість годин на рік запланована у розмірі 1456 год, з них на загальну фізичну підготовку відведено 287 год (або 20% від загального часу), на спеціальну фізичну підготовку – 367 год (або 25%), на технічну підготовку – 275 год (або 19%), тактичну підготовку – 174 год (або 12%), на інші види підготовки (зокрема і відновлювальні заходи, медичне поглиблене комплексне обстеження, суддівська практика тощо) відводилось загалом 307 год (або 21%).

Таким чином було визначено, що найбільший відсоток планується на спеціальну фізичну підготовку спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

З метою з'ясування раціонального співвідношення різних за спрямованістю обсягів тренувальних навантажень в експериментальному періоді кікбоксерів було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 20 спортсменів віком 16-18 років. Спортсмени були розділені на дві рівнозначні групи по 10 осіб у кожній (контрольну та експериментальну групи). Метою педагогічного експерименту передбачалося перевірити та зіставити запропоновані дві програми співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в піврічному періоді підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для об'єктивності експерименту кількість тренувальних занять, кількість змагань у двох групах були однаковими, відрізнялися лише тренувальні програми.

Експериментальним чинником було наступне співвідношення обсягів основних і допоміжних засобів підготовки спортсменів у шестимісячному періоді тренування, що складало:

– перша тренувальна програма: базова техніка – 25 год, формальні комплекси бойових вправ – 15 год, спеціально-підготовчі вправи – 18 год, вправи на снарядах – 20 год, вправи з партнером – 15 год, спаринги – 10 год, бігові вправи – 15 год, вправи на гнучкість – 15 год, вправи загальної фізичної підготовки – 15 год, загальнорозвиваючі вправи – 10 год, спортивні ігри – 10 год, вправи з обтяженням – 7 год.

– друга тренувальна програма: базова техніка – 15 год, формальні комплекси бойових вправ – 10 год, спеціально-підготовчі вправи – 23 год, вправи на снарядах – 25 год, вправи з партнером – 25 год, спаринги – 15 год, бігові вправи – 15 год, вправи на гнучкість – 10 год, вправи загальної фізичної підготовки – 10 год, загальнорозвиваючі вправи – 10 год, спортивні ігри – 5 год, вправи з обтяженням – 12 год.

Для дослідження оптимальної побудови тренувального процесу в

групах спортсменів застосовані тренувальні програми відрізнялися між собою обсягами навантажень основними та допоміжними засобами тренування. 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 [28, 34].

Контрольна група спортсменів займалася за першою тренувальною програмою, експериментальна група кікбоксерів використовувала в процесі підготовки другу тренувальну програму.

До основні засоби тренування у кікбоксингу відносяться базові вправи на техніку виконання бойових стійок (фронтальна, лівостороння, правостороння), техніку захисту від ударів (захист відходом, стрибком, ухилом, підставкою, блокуванням, відбивом, нирком), різноманітні підсічки, техніка різновидів ударів ногами (боковий удар ногою (сайд-кіч); прямий удар ногою (фронт-кік); круговий удар ногою (раунд-кік); удар зверху (екс-кік); задній удар (бек-кік); задньо-зворотний круговий удар ногою (тернінг хіл-кік); удари в стрибку (джампінг-кік). А також спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги.

До складу допоміжні засоби тренування входили наступні, серед яких спеціально-бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, спортивні (рухливі) ігри, вправи з обтяженням.

Загальні характеристики для обох груп також були однакові і склалися із наступного: тривалість тренувального періоду – 6 місяців, кількість тренувальних занять – 85, кількість змагань – 2 (першості Дніпропетровської області).

У першій групі спортсменів увага акцентована на підвищені фізичних якостей насамперед через засоби традиційної базової техніки, комплекси формальних бойових вправ, вправ загальної фізичної підготовки, вправ на

гнучкість. У другій групі обсяг тренувальних навантажень збільшено по складових спеціальної фізичної підготовки, а саме, спеціально-підготовчих вправ на техніку, вправ на снарядах, з партнером, спарингів, роботи з обтяженнями. Кількісні показники обсягу основних і допоміжних тренувальних засобів, що були виконані кікбоксерами обох груп в ході педагогічного експерименту, наведено у табл. 3.2. Співвідношення обсягу основних і допоміжних засобів тренування за їх змістом наведені на рис. 1, 2.

Таблиця 3.2

Співвідношення основних та допоміжних засобів тренувального процесу I та II тренувальних програм кікбоксерів, кіл-ть годин, (n=20)

| Засоби тренувального процесу | Перша тренувальна програма | Друга тренувальна програма | Різниця між тренувальними програмами | |
|---|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----|
| | | | години | % |
| Основні засоби тренувального процесу | | | | |
| Базова техніка (стійки, переміщення) | 25 | 15 | -10 | 40 |
| Формальні комплекси бойових вправ | 15 | 10 | -5 | 33 |
| Спеціально-підготовчі вправи | 18 | 23 | +5 | 27 |
| Вправи на снарядах | 20 | 25 | +5 | 25 |
| Вправи з партнером | 15 | 22 | +7 | 47 |
| Спаринги | 10 | 15 | +5 | 50 |
| Допоміжні засоби тренувального процесу | | | | |
| Бігові вправи | 13 | 15 | +2 | 15 |
| Вправи на гнучкість | 14 | 10 | -4 | 40 |
| Вправи загальної фізичної підготовки | 15 | 10 | -5 | 50 |
| Загальнорозвивальні вправи | 8 | 7 | -1 | 14 |
| Спортивні ігри | 10 | 6 | -4 | 67 |
| Вправи з обтяженням | 7 | 12 | +5 | 71 |
| Усього за півріччя | 170 | 170 | - | - |

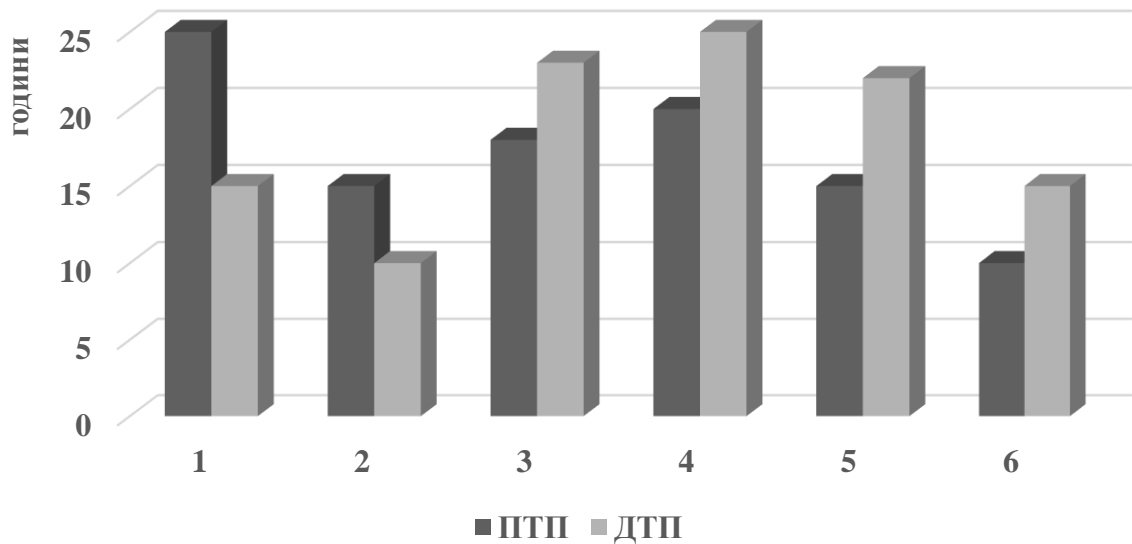


Рис. 1. Співвідношення обсягу основних засобів у першій тренувальній програмі (ПТП) та у другій тренувальній програмі (ДТП):

1 – базова техніка (стійки, переміщення); 2 – комплекси бойових вправ; 3 – спеціально-підготовчі вправи; 4 – вправи на снарядах; 5 – вправи з партнером; 6 – спаринги

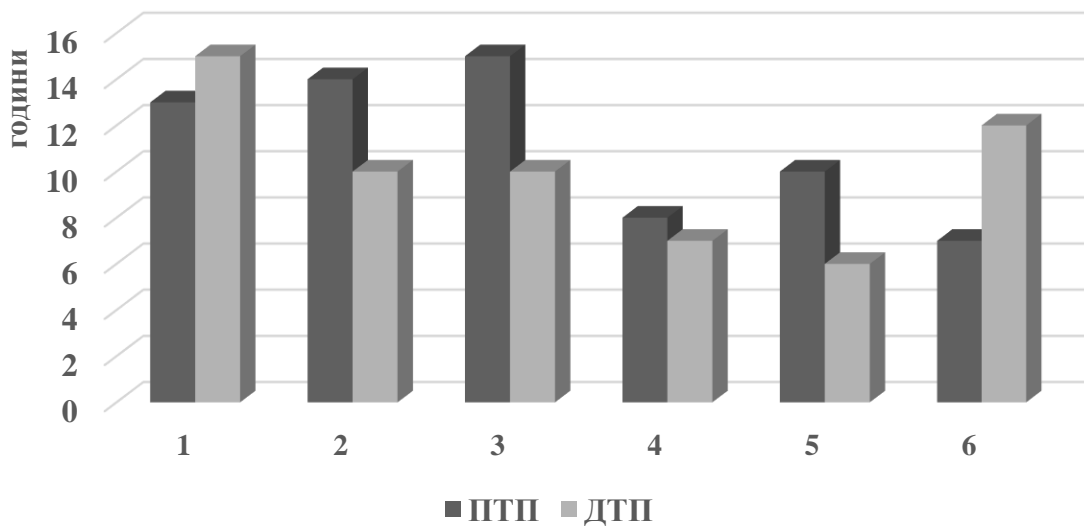


Рис. 2. Співвідношення обсягу допоміжних засобів у першій тренувальній програмі (ПТП) та у другій тренувальній програмі (ДТП):

1 – бігові вправи; 2 – вправи на гнучкість; 3 – вправи загальної фізичної підготовки; 4 – загальнорозвиваючі вправи; 5 – спортивні ігри; 6 – вправи з обтяженням

Таким чином обсяг тренувального навантаження різної спрямованості в обох групах був однаковим і складав 170 годин, перерозподіл годин на різні види навантаження відбувався у межах вище наведених годин.

3.2. Результати дослідження змін рівнів фізичної підготовленості та фізичного здоров'я кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Відповідно до завдань дослідження у межах формувального експерименту було проведено оцінку ефективності розроблених програм тренувальних занять, що передбачало аналіз динаміки зміни основних компонентів фізичної підготовленості, а також рівня фізичного здоров'я спортсменів у межах підготовчого періоду річного макроциклу підготовки.

На початку експерименту спортсменів, які брали участь у дослідженні, було поділено на дві групи, основну ($n=10$) та контрольну ($n=10$).

Контрольна група спортсменів проводила тренування у відповідності до плану першої тренувальної програми, а експериментальна група тренувалися за другою тренувальною програмою.

На початку експерименту були проведені спеціальні тести, що надали змогу визначити вихідний рівень розвитку фізичних якостей та фізичного здоров'я спортсменів.

У таблиці 3.3 надано величини показників загальної і спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів основної та контрольної груп на початку дослідження. Вимірювання показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості спортсменів, показало, що на початку дослідження не спостерігалось статистично достовірних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп по жодному з параметрів, які використовувалися в ході досліджень ($p>0,05$). Більшість показників відповідали «середньому» та «низькому» рівню фізичної підготовленості. Відомо, що одне із основних завдань спортивного тренування, і зокрема, у

кікбоксингу полягає у досягненні оптимального рівня фізичного стану та підвищенні рівня здоров'я спортсменів на етапах багаторічної спортивної підготовки.

Таблиця 3.3

Результати тестування рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів основної (n=10) та контрольної (n=10) груп на початку дослідження, ($\bar{x} \pm S$)

| Контрольні тести з фізичної підготовленості | Основна група | Контрольна група | t |
|---|---------------|------------------|---------------|
| Біг 100 м (с) | 14,3 ± 0,22 | 14,4 ± 0,18 | $p \geq 0,05$ |
| Човниковий біг 4x9 (с) | 9,5 ± 0,15 | 9,6 ± 0,08 | $p \geq 0,05$ |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 223 ± 6,48 | 222,9 ± 6,08 | $p \geq 0,05$ |
| Біг 3000 м (хв, с) | 14,30 ± 0,21 | 14,31 ± 0,21 | $p \geq 0,05$ |
| Підтягування на перекладені (раз) | 12,1 ± 1,77 | 11,9 ± 1,07 | $p \geq 0,05$ |
| Піднімання в сід за 1 хв (раз) | 44,9 ± 1,82 | 45,4 ± 1,48 | $p \geq 0,05$ |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) | 13,3 ± 1,64 | 13,5 ± 1,62 | $p \geq 0,05$ |
| Нанесення ударів 15 с, макс. кількість разів: лівою рукою, правою рукою | 70±2,55 | 68±2,61 | $p \geq 0,05$ |
| | 72±2,15 | 70±2,11 | $p \geq 0,05$ |
| Нанесення ударів 15 с, макс. кількість разів: лівою ногою, правою ногою | 15±0,58 | 15±0,58 | $p \geq 0,05$ |
| | 16±0,64 | 15±0,58 | $p \geq 0,05$ |

Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [16]. Вивчення функціональних станів організму спортсменів – один з актуальних напрямів сучасної спортивної фізіології. Функціональні стани організму спортсмена, які виникають у процесі спортивної діяльності, відображають інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за її ефективність. Функціональний стан спортсмена

складається з різних складових. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високою інтенсивністю фізичних навантажень, підвищеними вимогами до системи вегетативного енергозабезпечення, координаційних здібностей, психоемоційного настрою та рівня фізичного здоров'я. Тому нами у відповідності завдань дослідження у межах педагогічного експерименту також було проведено оцінювання рівня фізичного здоров'я кікбоксерів. Як свідчить велика кількість наукових досліджень, за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості молоді. Пов'язано це з багатьма негативними чинниками, серед яких, зниження рівня рухової активності, запровадження дистанційних форм навчання, карантинних обмежень по всій території України у зв'язку з поширенням корона вірусу COVID-19, низька мотивація, несприятливі соціально-економічні умови життя і екології, недостатньо ефективна діюча системи фізичного виховання в закладах вищої освіти України, а також воєнний стан, який діє на території України.

У таблиці 3.4 наведено результати оцінки рівня фізичного здоров'я кікбоксерів на початку дослідження.

Таблиця 3.4

Показники фізичного здоров'я кікбоксерів на початку експерименту, %
(за системою Г.Л. Апанасенка)

| № | Рівень фізичного здоров'я | Основна група | Контрольна група |
|---|---------------------------|---------------|------------------|
| 1 | Низький | 6,7 | 10 |
| 2 | Нижче середнього | 33,3 | 30 |
| 3 | Середній | 37 | 33,3 |
| 4 | Вище середнього | 23 | 26,7 |
| 5 | Високий | - | - |

Результати оцінювання рівня фізичного здоров'я юнаків обох груп свідчили, що на початку дослідження у контрольній групі 10% відповідали «низькому» рівню, а в експериментальній групі – 6,7%; «нижче середньому»

– 30% у контрольній групі та 33,3% в експериментальній групі; «середньому» рівню відповідали, відповідно, 33,3% та 37%; «вище середньому» рівню – 26,7% і 23% і ніхто із юнаків обох групи не мав «високий» рівень фізичного здоров'я. Для оцінки впливу першої і другої експериментальних програм з кікбоксингу на показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я спортсменів нами було проведено повторне тестування, яке показало, що наприкінці дослідження у представників обох груп спостерігалось статистично достовірно вищі показники у тесті «човниковий біг 4x9м», ніж на початку дослідження (в середньому відносний приріст склав у контрольній групі – 3%, в експериментальній – 4,5%), табл. 3.5.

У представників основної групи відносний приріст в інших тестових вправах склав від 3,5% до 18% (найбільший приріст реєстрували у тестах «підтягування на перекладені, нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання в сід за 1 хв). У контрольній групі відносний приріст був дещо нижче, відповідно, від 1,5% до 9% (найбільший приріст було зафіксовано у вправі «підтягування на перекладені»). У процесі визначення рівня фізичного здоров'я юнаків наприкінці дослідження було констатовано перерозподіл кількості представників обох груп за функціональними класами. Так в експериментальній групі 16,7% спортсменів відповідали «високому» рівню фізичного здоров'я, а в контрольній групі лише 2%; «вище середньому» рівню відповідали 33,3%, а у контрольній групі – 27,7%; «середньому» рівню відповідали, відповідно, 30% і 37%, «нижче середньому» рівню – 20% в експериментальній групі та 33,3% у контрольній групі; «низький» рівень фізичного здоров'я не було зареєстровано в обох групах (табл. 3.6, рис. 3).

Загалом результати проведеного дослідження свідчать про те, що застосування у навчально-тренувальному процесі експериментальних тренувальних програм планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, сприяло суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціонального стану

організму кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Таблиця 3.5

Динаміка показники фізичної підготовленості кікбоксерів основної та контрольної груп протягом експерименту ($X \pm m$)

| Показники | Основна група (n=10) | | Контрольна група (n=10) | |
|---|-------------------------|----------------|----------------------------|--------------|
| | ПД | НД | ПД | НД |
| Біг 100 м (с) | 14,3 ± 0,22 | 13,8 ± 0,21• | 14,4 ± 0,18 | 14,2 ± 0,16 |
| Човниковий біг 4x9 (с) | 9,5 ± 0,15 | 9,08 ± 0,14* | 9,6 ± 0,08 | 9,3 ± 0,09* |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 223 ± 6,48 | 231,1 ± 6,41 | 222,9 ± 6,08 | 224 ± 5,84 |
| Біг 3000 м (хв, с) | 14,30 ± 0,21 | 13,40 ± 0,16*• | 14,31 ± 0,21 | 14,17 ± 0,18 |
| Підтягування на перекладені (раз) | 12,1 ± 1,77 | 14,3 ± 1,46 | 11,9 ± 1,07 | 13,0 ± 0,79* |
| Піднімання в сід за 1 хв (раз) | 44,9 ± 1,82 | 49,5 ± 1,51*• | 45,4 ± 1,48 | 46,6 ± 1,33 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) | 13,3 ± 1,64 | 15,8 ± 1,43 | 13,5 ± 1,62 | 14,2 ± 1,65 |
| Нанесення ударів 15 с, макс. кількість разів: лівою рукою, правою рукою | 70±2,55 | 75±1,98 | 68±2,61 | 72±2,14 |
| | 72±2,15 | 76±2,18* | 70±2,11 | 74±1,98 |
| Нанесення ударів 15 с, макс. кількість разів: лівою ногою, правою ногою | 15±0,58 | 18±0,26 | 15±0,58 | 17±1,03 |
| | 16±0,64 | 20±2,14 | 15±0,58 | 18±1,22 |

Примітки: ПД – початок дослідження, НД – наприкінці дослідження;

* – достовірна різниця між показниками на початку та наприкінці дослідження при $p < 0,05$; • – достовірна різниця між показниками експериментальної та контрольної груп

Рівень фізичного здоров'я спортсменів до і після експерименту, %
(за системою Г.Л. Апанасенка)

| Рівень фізичного здоров'я | На початку експерименту | | По закінченню експерименту | |
|---------------------------|-------------------------|------|----------------------------|------|
| | КГ | ОГ | КГ | ОГ |
| Низький | 10 | 6,7 | - | - |
| Нижче середнього | 30 | 33,3 | 33,3 | 20 |
| Середній | 33,3 | 37 | 37 | 30 |
| Вище середнього | 26,7 | 23 | 23 | 33,3 |
| Високий | - | - | 2 | 16,7 |

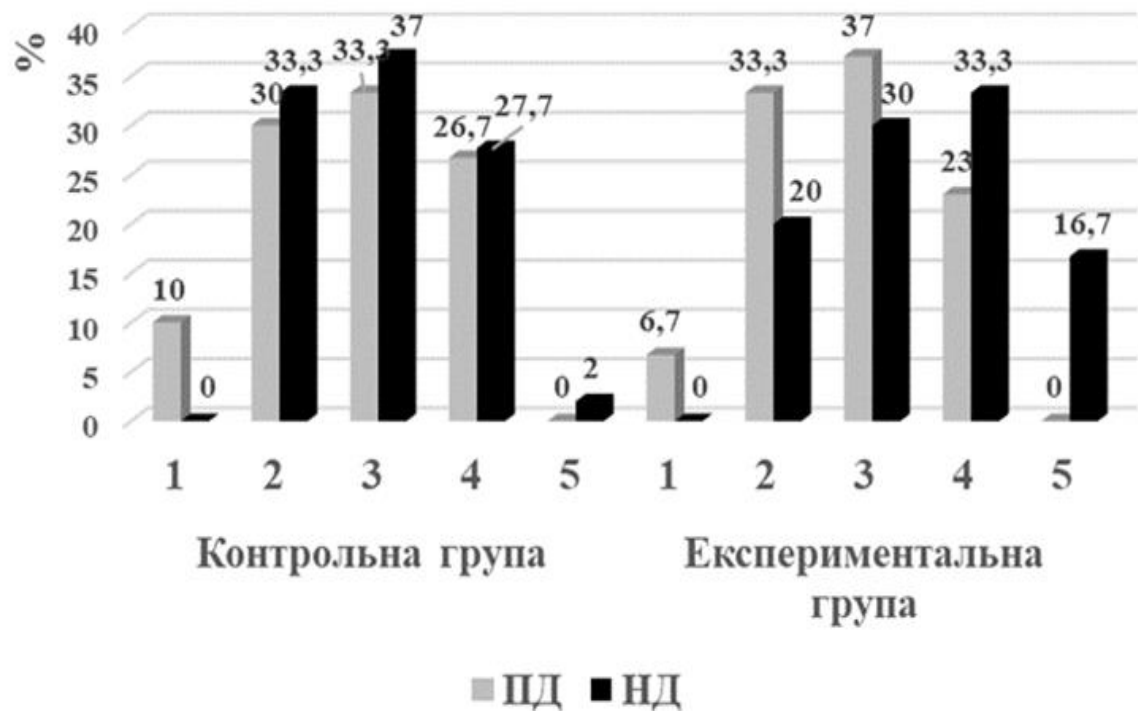


Рис. 3. Рівень фізичного здоров'я студентів до і після експерименту
Примітки: ПД – початок дослідження, НД – наприкінці дослідження; 1, 2, 3, 4, 5 – рівні фізичного здоров'я (відповідно, «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього», «високий»)

Таким чином отримані під час дослідження результати свідчать, що заняття кікбоксингом сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я юнаків обох груп, однак, в експериментальній групі відносний рівень приросту за всіма показниками був вищим, у порівнянні з показниками контрольної групи. Так, у експериментальній групі «високий рівень» фізичного здоров'я мали 16,7% студентів, у контрольній групі цей показник складав лише 2%; відносний приріст за показниками фізичної підготовки склав від 3,5% до 18% в експериментальній групі та лише від 1,5% до 9% у контрольній групі.

Це дає підставу рекомендувати розроблену програму тренування для основної групи спортсменів для практичного використання у системі багаторічної спортивної підготовки у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та вивчення практичного тренерського досвіду дозволив визначити про необхідність подальшого пошуку напрямків вдосконалення різних сторін підготовки в кікбоксингу на усіх етапах багаторічної підготовки. Це дозволяє відмітити, що підвищення ефективності тренувального процесу у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки може бути забезпечене за умов обґрунтування оптимального співвідношення обсягів навантаження на різних етапах підготовки та визначення кількісних показників, що характеризують різні сторони підготовленості кікбоксерів.

2. Вивчено особливості структури та змісту тренувального процесу у річному циклі підготовки кікбоксерів в групах спеціалізованої базової підготовки. У програмі тренувальних занять увага приділятися повинна вивченню як основних компонентів техніки ударів ногами і руками, стійок, переміщень тощо, так і допоміжним засобам тренування.

3. Розроблено дві експериментальні тренувальні програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Перша програма тренувань включала такі елементи: базова техніка – 25 год, формальні комплекси бойових вправ – 15 год, спеціально-підготовчі вправи – 18 год, вправи на снарядах – 20 год, вправи з партнером – 15 год, спаринги – 10 год, бігові вправи – 15 год, вправи на гнучкість – 15 год, вправи загальної фізичної підготовки – 15 год, загальнорозвиваючі вправи – 10 год, спортивні ігри – 10 год, вправи з обтяженням – 7 год. друга тренувальна програма: базова техніка – 15 год, формальні комплекси бойових вправ – 10 год, спеціально-підготовчі вправи – 23 год, вправи на снарядах – 25 год, вправи з партнером – 25 год, спаринги – 15 год, бігові вправи – 15 год, вправи на гнучкість – 10 год, вправи загальної фізичної

підготовки – 10 год, загальнорозвиваючі вправи – 10 год, спортивні ігри – 5 год, вправи з обтяженням – 12 год.

4. Використання запропонованих експериментальних програм у тренувальному процесі сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, функціонального стану кікбоксерів, що дає підставу для їхнього практичного впровадження в систему спортивної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Антоненко С.А. Основи методики удосконалення прийомів рукопашного бою в умовах навчання у закладах державної податкової служби. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2002, № 5. С. 26–27.
2. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. К.: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Бойченко Н. В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків: Харківська державна академія фізичної культури. 2010. 198 с.
4. Вольський Д.С. Система контролю техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2021. 231 с.
5. Вольський ДС. Дослідження взаємозв'язку статокінетичної стійкості та нейродинамічних функцій у кваліфікованих кікбоксерів. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 12-та Міжнародна наук. конф. Київ; 2019. С. 99–101
6. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.
7. Гуцул Н., Сосновський Д. Розвиток кікбоксінгу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. Молода спортивна наука України. 2015. Т.1. С. 65-69.
8. Гуцул Н.З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
9. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб.

пособие для вузов. Киев : Олимпийская литература, 2008. 127 с.

10. Дмитриев С. В. Теория спортивной техники – биомеханика и «семантика движений». Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2010. Випуск 81. С. 37-42.

11. Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л., Кошечев О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.

12. Ильиченко М.А., Ильиченко Н.А. Координационные способности как один из видов двигательных способностей. Вестник педагогики физической культуры и спорта. 2016. №2. С. 32–37.

13. Кашуба В., Гордеева, М., Жук А., Ризатдинова А., Литвиненко Ю. Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice». 2017. № 27(1). С. 93-98.

14. Квасниця О.М., Петрова Н.В., Корольов Б.А., Ляшенко О.Р., Вербицкий С.О. Популярність єдиноборств в Україні. Єдиноборства, 2023 № 3(29). С. 28-39.

15. Козенко С.М., Дякін Я.О., Лігай Д.Д. Стійки, пересування. удари руками, ногами, захисні та контратуючі дії: метод. розробка для проведення практичних занять з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ, 2019. 47 с.

16. Коробейніков Г.В., Дуднік О.К. Особливості функціональних станів спортсменів. Вісник Дніпропетровського університету. Біологія. Екологія. 2008. Вип. 16, т. 1. С. 119-123.

17. Коробейнікова Л.Г., Го Шенпен, Коробейніков Г.В., Ву Чуанжонг. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів. Єдиноборства. 2021. № 2(20). С. 62-70. DOI:10.15391/ed.2021-2.05.

18. Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібн. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

19. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.

20. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

21. Лапшина Г.Г., Гуцул Н.З., Котельник А.М., Рихаль В.І. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. № 2. С. 96–105.

22. Литвиненко А.М., Олійник Д.С. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 85 с.

23. Марабян А. В., Леонтьєв В. В., Гребень Є. М., Штанагей Д. В. Кікбоксинг ВКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2020. 96 с.

24. Мельниченко О. В., Саєнко В.Г. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць. Чернігів : ЧДПУ, 2006. Вип. 35 : Педагогічні науки. С. 164-167.

25. Мішельман С.В., Саєнко В.Г. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхекводистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. праць. Д. : ДДІФКіС, 2010. № 6. С. 58-60.

26. Національна федерація кікбоксингу України. URL: <http://www.nkfu-wako.org.ua/>

27. Ост'янов В.Н. Гриб А.І., Копачко О.В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. № 12, С. 94-98.

28. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література, 2015. С. 441-446.

29. Платонова С.М., Бубка С.Н. Система олімпійської підготовки : основи менеджменту. Київ : Перша друкарня, 2018. 624 с.
30. Сасенко В.Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: монографія; Бердянський державний педагогічний університет. Луганськ, 2011. 440 с.
31. Скирта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
32. Спортивні єдиноборства. Кікбоксинг. Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В. В. Гагарін. Х.: ХНАМГ, 2011. 63 с.
33. Тропін Ю.М., Романенко В.В., Мирошніченко Є.С., Джерелій В.В., Володченко О.А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023. № 3(29). С. 98-117.
34. Тропін Ю.М., Перевозник В.І., Мирошніченко Є.С. Модельні характеристики змагальної діяльності бійців змішаних єдиноборств ММА різних вагових категорій. Єдиноборства. 2022. № 3(25). С. 90-103.
35. Хильчук Ю. Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, 2016, № 3 (35). С. 110-116.
36. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів : Світ, 1993. 250 с.
37. Шиян Б. М., Приступа С.Н., Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОМІО, 1996. 220 с.
38. Яровий М.В., Вострокнутов Л.Д., Цимбалюк Ж.О., Руденко А.В., Шутєєв В.В. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства. 2023. № 3(29). С. 133-144.
39. Disk F. W. Sports training principles. 5th ed. London: A. & C. Black,

2007. 387 p.

40. Frank W. Dick O. B. E.Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science, Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432c.

41. Gamalii V, Potop V, Lytvynenko Y, Shevchuk O. Practical use of biomechanical principles of movement organization in the analysis of human motor action. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18(2). P. 874-877.

42. Evgen Prystupa, Andriy Okopnyy, Natalia Hutsul, Khrystyna Khimenes, Andriy Kotellnyk, Ihor Hryb, Maryan Pityn. Development of special physical qualities skilled kickboxers various style of competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol 19 (Supplement issue 2). pp 273–280. doi:10.7752/jpes.2019.s2041.

43. 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)*. 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752/jpes. 2017.s3157

44. Vysochina N., Romoldanova I., Kuznetsova O. Mental properties' formation of the personality of athletes specializing in taekwondo. *Єдиноборства*. 2022. № 1(23). С. 82-91. DOI:10.15391/ed.2022-1.08.

45. Zadorozhna, O., Okopnyy, A, Hutsul, N., Kotel-nyk, A., Grashchenkova, Z., Perederiy, A., Pityn, M., & Svistelnyk, I. (2019) Improving kickboxers' special physical preparedness which accounts for their individual tactical style and technical skills. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*; Vol.19 (issue 2), Art 170, pp. 1173–1179. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02170>.