

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних  
єдиноборствах»

на тему: **«КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ У ТАЇЛАНДСЬКОМУ БОКСІ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня:  
**Дяченко Олександр Дмитрович**

Науковий керівник: Латишев М.В.,  
к.фіз.вих., доцент

Рецензент: д.фіз.вих., професор,  
Дяченко А.Ю., завідувач кафедри водних  
видів спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,  
доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

---

(підпис)

Київ - 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ У ТАЇЛАНДСЬКОМУ БОКСІ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Розвиток фізичних якостей у дітей .....	6
1.2. Технічна підготовка юних спортсменів у єдиноборствах .	14
1.3. Особливості комплексного розвитку фізичних та технічних здібностей у дітей, які займаються таїландським боксом .....	21
Висновки до розділу 1 .....	26
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Методи дослідження .....	29
2.2. Організація дослідження.....	34
<b>РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ У ТАЇЛАНДСЬКОМУ БОКСІ .....</b>	<b>36</b>
3.1. Аналіз опитування тренерів щодо пріоритетів підготовки спортсменів 10–12 років .....	36
3.2. Зміст та структура комплексної програми розвитку фізичної та технічної підготовленості .....	43
3.3. Вплив програми на показники фізичної та технічної підготовленості дітей 10–12 років .....	48
Висновки до розділу 3 .....	56
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>59</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>62</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному спорті однією з ключових тенденцій є посилення уваги до всебічного розвитку юних спортсменів, що передбачає не лише фізичну, але й технічну, тактичну та психологічну підготовку. Це особливо важливо для єдиноборств, де від спортсмена вимагається поєднання високого рівня фізичних якостей і здатності до ефективного виконання технічних дій у стресових умовах змагальної діяльності. Таїландський бокс (Муей Тай) посідає значне місце серед сучасних видів єдиноборств, і його популярність серед дітей та підлітків постійно зростає. Проте ефективні методики комплексного розвитку фізичних і технічних здібностей юних спортсменів у цьому виді спорту ще недостатньо розроблені та потребують наукового обґрунтування [11, 31, 55].

Особливу актуальність має питання підготовки дітей, адже цей вік вважається сенситивним для розвитку більшості рухових здібностей – спритності, швидкості, гнучкості та координації. Водночас саме у цьому періоді закладається основа технічної майстерності: правильні стійки, пересування, удари та захисні дії. Наявність науково обґрунтованих програм, які поєднують розвиток фізичних якостей та засвоєння технічних елементів, є запорукою гармонійного формування спортсмена й профілактики перевантажень чи помилок у техніці [31, 33, 61].

Важливо також зазначити, що у спортивній практиці Муей Тай досі часто спостерігається розділення фізичної та технічної підготовки. Це призводить до дисбалансу між рівнем розвитку рухових здібностей і якістю виконання технічних дій, що у майбутньому може негативно позначитися на результативності спортсменів. Комплексний підхід, навпаки, дозволяє одночасно розвивати фізичні якості та відпрацьовувати технічні елементи, забезпечуючи ефективність тренувального процесу. Саме тому пошук і наукове обґрунтування таких програм є актуальним напрямом сучасних досліджень [32, 60].

В умовах зростання популярності єдиноборств у світі та в Україні, розробка й впровадження комплексних програм підготовки дітей набуває практичного значення. Вона дозволяє тренерам більш ефективно організувати навчально-тренувальний процес, забезпечувати поступовий розвиток здібностей спортсменів, знижувати ризик травматизму та підтримувати високий рівень мотивації дітей до занять. Це створює передумови для формування конкурентоспроможних спортсменів на подальших етапах підготовки. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування комплексного розвитку фізичних і технічних здібностей дітей у тайландському боксі.

**Зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

**Мета дослідження** – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексного розвитку фізичної та технічної підготовленості дітей 10–12 років у тайландському боксі.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури та узагальнити підходи до комплексного розвитку фізичних і технічних здібностей у єдиноборствах, зокрема у тайландському боксі.

2. Визначити основні пріоритети та тенденції підготовки дітей 10–12 років у тайландському боксі на основі анкетування та узагальнення досвіду тренерів.

3. Розробити комплексну програму розвитку фізичної та технічної підготовленості дітей 10–12 років, яка поєднує загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.

4. Експериментально перевірити ефективність комплексної програми та оцінити її вплив на рівень фізичної та технічної підготовленості дітей.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес дітей 10–12 років у тайландському боксі.

**Предмет дослідження** – комплексний розвиток фізичної та технічної підготовленості дітей 10–12 років у тайландському боксі.

**Методи дослідження:**

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- метод опитування експертів;
- методи педагогічного тестування фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна** полягає в поглибленні знань про розвиток фізичної та технічної підготовленості дітей у тайландському боксі. Обґрунтовано та експериментально перевірено комплексну програму розвитку фізичної та технічної підготовленості дітей 10–12 років у тайландському боксі, що інтегрує загальнорозвиваючі вправи та спеціальні техніко-тактичні дії. Встановлено взаємозв'язок між розвитком провідних фізичних якостей та рівнем сформованості базових технічних елементів.

**Практичне значення.** Розроблена та апробована комплексна програма може бути використана тренерами та викладачами спортивних секцій тайландського боксу для підвищення ефективності підготовки дітей 10–12 років. Запропоновані методичні рекомендації забезпечують можливість поетапного впровадження технічних елементів, контролю за динамікою підготовленості та створюють основу для подальшого вдосконалення спортивної майстерності на наступних етапах підготовки.

**Структура магістерської роботи** складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних літературних джерел. Загальна кількість джерел склала 62, з них 21 іноземних. Робота містить 4 таблиці та 7 рисунка.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ У ТАЇЛАНДСЬКОМУ БОКСІ

## 1.1. Розвиток фізичних якостей у дітей

Розвиток фізичних якостей у дітей, які займаються єдиноборствами, є однією з ключових передумов успішного спортивного вдосконалення. У цьому віці закладаються основи рухових здібностей, формується функціональний потенціал організму та адаптаційні механізми до фізичних навантажень. Саме тому ефективне поєднання різних засобів тренувального впливу дає змогу забезпечити не лише спортивні результати, а й сприяти всебічному розвитку дитини, зміцненню її здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять спортом [3, 10, 25].

Підготовка юних спортсменів у єдиноборствах розглядається як цілісна система, що поєднує різноманітні засоби, методи та організаційні форми, спрямовані на гармонійний розвиток дитини та формування її готовності до ефективної участі у змагальній діяльності. Вона включає навчально-тренувальний процес, участь у змаганнях, а також позаурочні та виховні заходи, що забезпечують підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів [4, 7, 23].

Основною метою тренування у дитячому спорті є не лише досягнення високих результатів, але й створення умов для всебічного розвитку рухових якостей, зміцнення здоров'я та формування інтересу до занять. Вправи фізичного характеру виступають ключовим інструментом розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, які є базовими для тайландського боксу та інших видів єдиноборств. При цьому особливого значення набуває правильне планування навантажень, індивідуальний підхід до інтенсивності занять та врахування рівня підготовленості дітей [1, 31].

Вікові анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку (10–13 років) суттєво впливають на можливості розвитку фізичних якостей. Зокрема, у цьому віковому періоді відбувається інтенсивний ріст організму, під час якого середні показники зросту можуть збільшуватися на 10–12 см за рік, а маса тіла зростає на 3–5 кг. М'язова система стає більш розвиненою, підвищується силовий потенціал, однак м'язи ще не здатні витримувати надмірні статичні навантаження. Кісткова система перебуває у процесі формування: активно ростуть трубчасті кістки, але процес окостеніння ще не завершено, тому існує ризик деформацій при неправильній поставі та техніці виконання вправ [31, 34, 60, 61].

Також важливо відзначити, що у цьому віці відбувається удосконалення дихальної та серцево-судинної систем, що сприяє підвищенню витривалості. Паралельно спостерігається розвиток нервової системи, зокрема координаційних здібностей, що створює сприятливі умови для формування технічних навичок у єдиноборствах. Саме поєднання розвитку фізичних якостей і засвоєння базових технічних елементів забезпечує ефективність комплексної підготовки юних спортсменів.

У дітей молодшого шкільного віку відбуваються значні фізіологічні зміни, які створюють передумови для формування рухових навичок та розвитку базових фізичних якостей. Однією з ключових особливостей є удосконалення функціонування дихальної системи: завершується формування легеневої тканини, збільшується діаметр дихальних шляхів, що полегшує вентиляцію легень. Частота дихальних рухів поступово зменшується і до 10 років у середньому становить близько 20 циклів за хвилину, що позитивно впливає на ефективність кисневого забезпечення організму під час фізичних навантажень [13, 44, 60].

Серцево-судинна система також зазнає суттєвих змін: у дітей цього віку спостерігається поступове зниження частоти серцевих скорочень (із 100 ударів у молодшому віці до приблизно 80 ударів за хвилину у 10–11 років), а показники артеріального тиску наближаються до рівня дорослих, у

середньому становлячи 110/70 мм рт. ст. Це свідчить про підвищення функціональних резервів організму та дозволяє дітям витримувати більш тривалі та інтенсивні фізичні навантаження у процесі занять єдиноборствами [13, 44, 56].

Важливу роль у тренувальному процесі відіграє розвиток нервової системи. У цьому віковому періоді удосконалюються аналітичні функції, зростає здатність до свідомого контролю власних дій, хоча значна частина поведінкових реакцій усе ще має ігровий характер. Діти поступово навчаються концентрувати увагу, однак здатність до тривалого зосередження залишається обмеженою. Тому у заняттях єдиноборствами рекомендується використовувати різноманітні вправи та ігрові методи, які підтримують інтерес і забезпечують поступове підвищення дисциплінованості та здатності до самоконтролю [9, 31, 60].

На початковому етапі шкільного віку відбувається також інтенсивний розвиток м'язової системи. Якщо у попередні роки м'язи переважно подовжувалися, то тепер вони починають активно збільшуватися у товщину, зростає їхня маса та здатність до скорочення. Особливо швидко формуються м'язи тулуба і кінцівок, завдяки чому дитина стає більш стрункою та фізично підготовленою до опанування складніших рухових дій. Коркові відділи рухового аналізатора досягають рівня, близького до дорослого, що створює сприятливі умови для навчання базовим технічним елементам тайландського боксу й інших єдиноборств [31, 46, 62].

У віці від 6 до 9 років діти здатні швидко засвоювати координаційно складні рухи, які не потребують значної сили, але виконуються з помірною амплітудою та динамікою. Саме у цей період вони легко оволодівають базовими технічними елементами різних видів спорту, зокрема єдиноборств. Тому тренувальний процес для дітей молодшого шкільного віку повинен передбачати не лише розвиток загальних фізичних якостей, але й формування правильних стійок, пересувань, ударів і захисних дій, що є фундаментом подальшої спеціальної підготовки [5, 31, 62].

Навчально-тренувальний процес у єдиноборствах доцільно розглядати як довготривалу та багаторівневу систему, у якій поєднуються педагогічні, фізіологічні та психологічні компоненти. Початковий етап є надзвичайно важливим, адже саме він визначає якість засвоєння рухових навичок, подальший рівень фізичної підготовленості та стійкість мотивації до занять спортом. У цьому контексті взаємодія «тренер – спортсмен» виступає як динамічна система з постійним зворотним зв'язком, де результати контролю за фізичним станом і технічним прогресом дитини коригують методику та інтенсивність тренувань [16, 31, 48].

Сучасна практика спорту свідчить, що надмірно рання спеціалізація може мати негативні наслідки для дітей, спричиняючи емоційне вигорання та функціональне перевантаження. У тайландському боксі, як і в інших єдиноборствах, важливо дотримуватися принципу гармонійного розвитку, коли фізичні, психологічні та інтелектуальні якості розвиваються у відповідності до біологічного віку спортсмена. Це вимагає використання варіативних засобів тренування, які не лише формують спортивні навички, а й сприяють зміцненню здоров'я та вихованню інтересу до занять [20, 27].

Особливе значення на початковому етапі має формування техніко-тактичної бази спортсмена. Саме правильне виконання базових елементів – стійок, пересувань, ударів руками та ногами – закладає підґрунтя для подальшого оволодіння складнішими діями та комбінаціями. Недостатня увага до цього етапу може призвести до помилок у технічній підготовці, які надалі складно виправити. У практиці тайландського боксу це особливо актуально, адже специфіка виду спорту потребує точності рухів, координації та високої моторної культури вже на ранніх етапах підготовки [5, 23].

На початковому етапі занять єдиноборствами новачки не завжди здатні самостійно обрати найбільш ефективний шлях для засвоєння техніки. Тому саме тренувальна програма має визначати оптимальне співвідношення засобів фізичної та спеціальної підготовки. У молодших вікових групах базовий акцент робиться на загальній фізичній підготовці (50–65%), яка

поєднується зі спеціальною (35–45%), що дає можливість поступово освоювати технічні дії без перевантаження організму [31].

Головним завданням роботи з дітьми 10–12 років є створення умов для гармонійного розвитку рухових якостей та формування базових технічних навичок. При цьому навчання техніці в тайландському боксі здійснюється у спрощеній формі – з використанням підготовчих вправ, парних і групових ігор, полегшених комбінацій ударів та пересувань. Такий підхід дозволяє уникнути одноманітності та водночас сприяє формуванню стійкого інтересу до тренувань.

Окреме місце у програмі займає тактична підготовка, яка вводиться через елементарні завдання: правильний вибір дистанції, реакція на атаку суперника, виконання простих комбінацій із двох-трьох дій. Ці вправи не лише формують техніко-тактичне мислення, а й допомагають дітям розвивати концентрацію, швидкість прийняття рішень і впевненість у власних діях [29, 31, 41].

Участь у змаганнях на початковому етапі також має велике значення, однак вона повинна відбуватися у контрольованих умовах, із мінімізацією ризиків травматизму. Змагальна практика формує психологічну стійкість, уміння діяти в умовах стресу та розвиває вольові якості. Водночас низький рівень загальної фізичної підготовки може обмежити результативність навіть найталановитіших дітей, тому тренування повинні бути комплексними та включати ігрові вправи, що максимально імітують умови майбутніх поєдинків [35].

Таким чином, підготовка юних спортсменів у тайландському боксі є цілісною системою, яка включає розвиток фізичних якостей, поступове освоєння техніки, формування тактичного мислення та участь у змагальній діяльності. Ефективність цього процесу залежить від гармонійного поєднання різних форм підготовки та врахування вікових особливостей дітей.

Основною метою тренувального процесу є досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності. Для цього використовуються фізичні вправи, що виступають основним засобом розвитку фізичних якостей та здібностей, а також удосконалення інших компонентів підготовленості. Поряд із вибором методів навчання і тренування визначаються інтенсивність, обсяг фізичних навантажень та загальний рівень спортивної підготовки спортсмена [26, 36, 42].

Комплексна підготовка єдиноборців фізичний, технічний, психологічний, тактичний і теоретичний компоненти, кожен з яких відіграє важливу роль у формуванні цілісної спортивної майстерності. Зміст підготовки варіюється залежно від віку спортсмена, тривалості занять, рівня фізичної підготовленості та етапу спортивного тренування. Фізичне та спеціальне тренування в єдиноборствах відзначається значною різноманітністю. Спортсмен-єдиноборець повинен мати високий рівень загальної фізичної підготовки та розвинені ключові рухові якості: швидкість, силу, гнучкість і спритність. Окрім цього, для ефективного виконання технічних прийомів і витримування великих тренувальних навантажень необхідним є розвиток спеціальної витривалості [31, 38, 51].

Фізична підготовка у єдиноборствах орієнтована насамперед на вдосконалення тих фізичних якостей, що забезпечують ефективність технічних дій. Необхідність проведення окремих занять із фізичної підготовки обумовлюється специфікою виду спорту [4, 31, 45].

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток фізичних систем та функцій організму спортсменів, створюючи базу для формування спеціальних фізичних якостей і навичок. Для цього застосовуються різноманітні методи: стройові та загальнорозвивальні гімнастичні вправи, рухливі й спортивні ігри, ходьба, біг, стрибки, плавання, метання та вправи з обтяженнями (гіри, гантелі, штанга), що сприяють розвитку витривалості [31, 43].

Загальна фізична підготовка посідає важливе місце в системі багаторічної підготовки спортсменів-єдиноборців, оскільки є фундаментом для подальших тренувань. Вона набуває особливого значення на етапі початкової підготовки молодих спортсменів, коли закладаються основи для багаторічних тренувальних циклів. У старших і більш кваліфікованих спортсменів вправи загальної фізичної підготовки застосовуються переважно у підготовчий і перехідний періоди. Крім того, вони використовуються як ефективний засіб активного відпочинку для зниження нервового напруження та усунення втоми, що виникає внаслідок монотонних тренувань [31, 39, 52].

Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток тих фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання як базових, так і складних техніко-тактичних дій на високому рівні. Для спортсменів у тайландському боксі ключового значення набувають сила та швидкісно-силові властивості м'язів ніг, що відповідають за стрибучість і потужність ударів, а також сила м'язів тулуба та рук. Оскільки при виконанні ударів і стрибкових елементів спортсмен долає власну вагу, особливо важливими є показники абсолютної сили м'язів нижніх кінцівок, а також відносні показники сили м'язів тулуба і верхніх кінцівок [30, 42].

Гнучкість у спортсменів, які займаються тайландським боксом, визначається як здатність виконувати удари ногами, колінами та стрибкові дії з великою амплітудою рухів, що залежить від еластичності м'язів і зв'язок. Найбільш важливою є гнучкість тазостегнових, гомілковостопних і плечових суглобів, адже вона забезпечує правильність та ефективність виконання технічних дій. Витривалість у тайландському боксі визначається як здатність спортсмена тривалий час виконувати складні координаційні рухи й зберігати високу ефективність навіть у умовах значного фізичного навантаження [31, 42]. Спритність та координація рухів у тайландському боксі мають специфічний характер, що відрізняє їх від проявів у командних іграх чи гімнастиці. Спритність проявляється у здатності спортсмена швидко

реагувати на дії суперника, змінювати положення тіла, переходити між атаками й захистом. Координація ж забезпечує точність контролю просторових і часових параметрів рухів, що дозволяє виконувати удари та комбінації максимально ефективно [2, 17, 31].

Що стосується методики тренування силових та швидкісно-силових якостей, то в тайландському боксі важливо враховувати їх поєднання зі швидкістю. Збільшення м'язової маси не є пріоритетом, адже надмірна масивність може негативно позначитися на швидкості й маневреності спортсмена. Тому силова підготовка базується на чергуванні вправ для розвитку сили та швидкості, що у комплексі формують швидкісно-силову підготовку [2, 15, 31].

Для підвищення сили м'язів тулуба, рук та ніг у тайландському боксі застосовуються як динамічні, так і статичні вправи, які можуть виконуватися без обтяжень або з їх використанням. До таких вправ належать подолання власної ваги з максимальною амплітудою рухів (відтискання, підтягування, присідання), вправи з помірними або граничними обтяженнями (гантелі, штанга, медбол), а також статичні утримання положень і робочих позицій із короткими паузами для відпочинку. Подібні методики сприяють не лише зростанню сили, а й розвитку вибухової потужності, що є ключовою у виконанні ударів руками, ногами та колінами [17, 31, 58].

Загальна витривалість у тайландському боксі формується за допомогою вправ загальної фізичної підготовки, переважно циклічного характеру: біг, ходьба, плавання, спортивні ігри. Для розвитку спеціальної витривалості застосовуються вправи з різними снарядами (наприклад, робота на лапах чи мішках), виконання комбінацій до стану втоми, парні вправи з партнером, а також умовні та вільні спаринги [20, 31, 58].

Таким чином, розвиток фізичних якостей у дітей, які займаються тайландським боксом, є багатокомпонентним процесом, що поєднує загальну та спеціальну підготовку. Важливою умовою його ефективності є поступовість, системність та врахування вікових особливостей спортсменів.

Саме баланс між розвитком сили, швидкості, гнучкості, спритності та витривалості створює фундамент для подальшого вдосконалення технічної майстерності та успішної участі у змаганнях.

## **1.2. Технічна підготовка юних спортсменів у єдиноборствах**

Технічна підготовка є ключовим компонентом розвитку юних спортсменів у єдиноборствах, оскільки саме від рівня володіння технічними навичками залежить ефективність виконання прийомів, точність і швидкість рухів, а також здатність адаптуватися до умов змагальної діяльності. У дітей раннього та молодшого шкільного віку формування техніки поєднується з розвитком фізичних і координаційних якостей, що дозволяє закласти основу для подальшого вдосконалення рухових дій. Технічна підготовка включає як базові елементи, так і спеціальні прийоми, а також навички інтеграції ударної та кидкової техніки, що в комплексі сприяє всебічному розвитку молодого спортсмена та підготовці до майбутніх змагань [3, 12, 20, 28].

Під технічною підготовкою у єдиноборствах розуміють засвоєння системи рухових дій та прийомів, які забезпечують найбільш ефективно вирішення змагальних завдань. У тайландському боксі це охоплює вивчення стійок, пересувань, ударів руками та ногами, використання колін і ліктів, а також захисних дій. Кожен елемент має власну структуру рухів і в процесі тренування поступово переходить у стійку навичку, що дозволяє спортсмену застосовувати його у поєдинку без зайвих енергетичних витрат [20, 31].

Важливо розрізнити поняття «техніка виду спорту» та «технічна підготовленість спортсмена». Перше поняття відображає сукупність прийомів, характерних для конкретного єдиноборства, тоді як друге – рівень індивідуального засвоєння цих дій, їх якість, ефективність та варіативність у змагальних умовах. Технічна майстерність у тайландському боксі проявляється у здатності спортсмена виконувати дії з урахуванням

швидкісних, силових і координаційних можливостей, що є результатом комплексної взаємодії фізичної, тактичної та психологічної підготовки [31].

Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів у єдиноборствах має визначальне значення для досягнення високих результатів. У тайландському боксі технічна майстерність виявляється у здатності спортсмена ефективно застосовувати удари руками, ногами, колінами та ліктями, комбінуючи їх із захисними діями й тактичними рішеннями. Саме якісне виконання технічних елементів дозволяє спортсмену зберігати ініціативу в поєдинку, контролювати темп та нав'язувати супернику вигідні умови ведення бою [14, 21, 31].

Технічна підготовка юних спортсменів у тайландському боксі є багатогранним процесом, що охоплює формування і вдосконалення таких компонентів, як точність ударів, швидкість їх виконання, координація рухів та ефективність застосування прийомів у реальних умовах поєдинку. Вона передбачає поступове оволодіння базовими елементами – стійками, пересуваннями, ударами та захистами – з подальшим ускладненням їх комбінацій і використання у змагальній практиці. Важливо, щоб технічні навички спортсменів постійно вдосконалювалися, оскільки лише здатність адаптувати техніку до різних суперників та мінливих умов бою забезпечує стабільне зростання результатів. Таким чином, процес технічної підготовки у єдиноборствах є безперервним і потребує систематичного вдосконалення [22, 31, 57].

Особливо важливою є роль тренера в організації технічної підготовки юних спортсменів. У тайландському боксі тренер не лише навчає базовим і спеціальним технічним елементам, але й постійно контролює якість їх виконання, коригує помилки та формує в спортсменів правильні рухові стереотипи. Для дітей цей процес має особливе значення, адже саме на етапі початкової підготовки закладаються основи технічної майстерності, які у майбутньому визначатимуть рівень змагальної діяльності. Тому технічна підготовка повинна поєднувати педагогічний підхід із психологічною

підтримкою, що дозволяє забезпечити ефективне і безпечне вдосконалення навичок.

Сучасна методика тренувань у єдиноборствах передбачає застосування диференційованого підходу, коли зміст і обсяг вправ добираються з урахуванням віку, фізичних особливостей та рівня підготовленості спортсменів. Використання інноваційних засобів контролю, таких як відеоаналіз техніки або електронні системи оцінки сили та швидкості ударів, дає змогу більш об'єктивно оцінювати прогрес спортсменів і своєчасно вносити корективи у тренувальний процес. Такий підхід допомагає підвищити якість засвоєння технічних елементів і водночас знижує ризик травмування під час занять [31, 49].

На основі сучасних науково-методичних досліджень і практичного досвіду провідних тренерів, вдосконалення технічної підготовки юних спортсменів має ґрунтуватися на принципах послідовності, варіативності, індивідуалізації та зворотного зв'язку. Послідовність передбачає поетапне навчання технічних дій від простих до складних. Варіативність дозволяє урізноманітнювати тренувальні засоби й підтримувати мотивацію дітей. Індивідуалізація сприяє розвитку сильних сторін кожного спортсмена, а зворотний зв'язок допомагає вчасно коригувати помилки й формувати впевненість у власних силах [2, 26, 31].

Отже, для підвищення рівня технічної підготовленості в єдиноборствах, зокрема в тайландському боксі, необхідний системний і послідовний підхід до організації тренувального процесу. Тренер має вміти адаптувати програму занять відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена, використовувати сучасні методи контролю та оцінки техніки, а також забезпечувати регулярний зворотний зв'язок для корекції помилок. Такий підхід дозволяє спортсменам поступово вдосконалювати свої навички, підвищувати ефективність рухів і бути конкурентоспроможними на змаганнях різного рівня [25, 30, 48].

У сучасних умовах розвитку єдиноборств значну роль відіграють зміни у спортивній тактиці, еволюція правил змагань та вдосконалення спортивної техніки. Наприклад, скорочення тривалості поєдинків та підвищення вимог суддів до активної боротьби змінюють баланс рухових дій спортсменів, що потребує відповідної корекції програм технічної підготовки. Використання нових підходів до тренувань, спеціального обладнання та сучасних засобів контролю дозволяє підвищувати ефективність виконання технічних елементів і формувати більш точні й швидкі рухи [22, 41, 58].

Таким чином, постійне впровадження інноваційних методів у технічну підготовку юних спортсменів, адаптація вправ до сучасних вимог змагань і індивідуалізація тренувального процесу створюють умови для комплексного розвитку технічної майстерності та формування високої конкурентоспроможності в тайландському боксі.

На початкових етапах багаторічної підготовки юних спортсменів із низьким рівнем технічної майстерності їхні результати в змаганнях значною мірою залежать від засвоєння базових рухів і прийомів. Зі зростанням рівня підготовки додаткові технічні елементи та індивідуальні варіанти виконання прийомів можуть відігравати вирішальну роль у поєдинку, забезпечуючи конкурентну перевагу над суперником [5, 24, 31].

Технічну підготовленість у єдиноборствах умовно поділяють на три рівні. Початковий рівень включає формування уявлень про рухи та перші спроби їх виконання, коли спортсмен знайомиться з базовими прийомами. Наступний рівень спрямований на тренування рухових якостей, розвиток координації, спритності та точності виконання технічних елементів. Рівень вдосконалення моторики передбачає автоматизацію рухів, підвищення їх стабільності та економічності, а також здатність адаптувати техніку до різних тактичних ситуацій на рингу чи килимі [5, 31, 53].

Формування чітких уявлень про рухи є ключовим чинником успішного розвитку технічних навичок і їхнього застосування під час поєдинків. На початкових етапах моторика характеризується нестійкістю, необхідністю

високої концентрації уваги та відсутністю автоматичного контролю. В процесі навчання рухи стають стабільними, надійними та економічними, що забезпечує більш ефективне виконання технічних прийомів і знижує ймовірність помилок під час бою. Ефективність технічного прийому оцінюється за такими показниками, як стабільність виконання, різноманітність, економічність рухів та мінімальна передбачуваність для суперника [20, 31, 50].

Методика технічної підготовки повинна забезпечувати досягнення поставлених цілей і високого кінцевого результату, враховуючи рівень фізичної, психологічної та технічної підготовки спортсмена. Стабільність техніки визначається її стійкістю до різних перешкод, незалежністю від зовнішніх умов змагань та загальним функціональним станом спортсмена, що створює основу для ефективного виконання прийомів на високому рівні [20, 59].

Варіативність техніки передбачає здатність спортсмена оперативно адаптувати рухи відповідно до зміни ситуації під час поєдинку. Спортсмени, які намагаються підтримувати постійні часові, динамічні та просторові характеристики рухів за будь-яких умов, ризикують знизити ефективність своїх дій. Наприклад, у поєдинках тайландського боксу зростаюча втома може призводити до зниження швидкості та точності ударів, але компенсаторні зміни в техніці дозволяють підтримувати результативність і іноді навіть підвищувати ефективність ударів у фінальній частині бою.

Економічність техніки полягає у раціональному використанні енергії, часу та простору під час виконання прийомів. Оптимальною вважається така технічна дія, яка забезпечує максимальний результат із мінімальними фізичними та психологічними затратами. У єдиноборствах показником економічної ефективності є здатність спортсмена виконувати результативні удари та комбінації з мінімальною амплітудою рухів і в найкоротші терміни, зберігаючи при цьому точність та контроль [20, 31, 37].

Ефективність технічного прийому у єдиноборствах, зокрема в тайландському боксі, визначається здатністю спортсмена до оптимального розслаблення м'язів. Це особливий вид рухової навички, який дозволяє досягати бажаного результату при мінімальному напруженні активних м'язів і повному розслабленні неактивних, що підвищує точність і швидкість ударів [30, 31, 37]. У поєдинках ключовим показником результативності є мінімальна помітність тактичних намірів для суперника. Техніка вважається ефективною лише тоді, коли спортсмен здатен діяти непередбачувано, приховуючи власні наміри та не надаючи противнику інформації про наступальні чи захисні дії. Цей аспект особливо важливий у двобоях на високому рівні, де суперники здатні швидко адаптуватися до звичних рухів [31, 42].

Технічна підготовленість у єдиноборствах, зокрема в тайландському боксі, визначається різноманітністю арсеналу прийомів та здатністю спортсмена обирати і виконувати найбільш ефективні рухові дії в умовах постійних змін, обмеженої інформації та гострого дефіциту часу [31, 42]. Високий рівень технічної підготовки дозволяє спортсмену швидко адаптуватися до тактичних дій суперника, зберігаючи при цьому точність і ефективність ударів, блоків та комбінацій.

Процес формування технічних навичок у юних спортсменів включає три ключові етапи [5, 23, 31]:

Початкове навчання – на цьому етапі формуються базові уявлення про рухи та прийоми, розвивається установка на їх освоєння, вивчається механіка виконання руху, закладається ритмічна структура дій та попереджаються грубі помилки. Цей етап є основою для подальшого вдосконалення техніки та розвитку координаційних здібностей.

Поглиблене вивчення – на другому етапі спортсмен отримує більш глибоке розуміння рухових процесів, вдосконалює координаційну структуру, динамічні та кінематичні властивості рухів, а також ритмічну організацію виконання технічних прийомів. На цьому етапі активно

впроваджуються комбінації ударів, захисту та переміщень, що відповідають специфіці поєдинку.

Закріплення та вдосконалення – на завершальному етапі навик стабілізується, зростає варіативність дій, враховуються індивідуальні особливості спортсмена, а також формується здатність адаптувати рухи до різних умов бою, включаючи максимальне навантаження та психологічну мобілізацію [31, 62].

Зміст техніки комплексних єдиноборств – це інтеграція прийомів та технічних дій із різних бойових дисциплін, таких як тайландський бокс, спортивна боротьба, бокс, а також елементи національних єдиноборств. Важливою складовою є поєднання ударної та кидкової техніки, а також техніки роботи у партері, включно із захисними та контрударними діями, які тісно взаємопов'язані з тактичною підготовкою спортсмена. Тактичні прийоми в ударних і кидкових єдиноборствах відрізняються специфікою виконання та умовами змагань, тому їх формування потребує системного підходу і детального вивчення [20, 54].

Особлива увага приділяється тактиці виконання прийомів у конкретних динамічних ситуаціях бою. Метод зміни умов динамічної ситуації у поєднанні з різними засобами тренування дозволяє спортсмену опанувати різноманітні техніко-тактичні дії та ефективно адаптуватися до непередбачуваних обставин на ринзі [20, 47]. Тактика може реалізовуватися як безпосередньо під час поєдинку, так і опосередковано, під час тренувальних завдань, що моделюють різні бойові ситуації.

Навіть на початкових етапах багаторічної підготовки необхідно приділяти значну увагу розвитку тактичних навичок, оскільки вони створюють основу для подальшого комплексного розвитку спортсмена на всіх етапах підготовки. Формування тактичної підготовки у юних бійців забезпечує їх здатність приймати оптимальні рішення у швидкоплинних бойових умовах, ефективно поєднувати різні технічні прийоми та адаптувати дії до дій суперника [20, 31].

Таким чином, технічна підготовка юних спортсменів у єдиноборствах є комплексним і багаторівневим процесом, що поєднує формування базових рухових навичок, удосконалення спеціальної техніки та розвиток здатності до адаптації в умовах змагальної діяльності. Вона тісно взаємопов'язана з фізичними та тактичними якостями спортсмена і потребує систематичного, індивідуалізованого підходу з урахуванням віку, рівня підготовки та особливостей розвитку кожної дитини. Ефективне поєднання навчання, практичних вправ і змагальної діяльності дозволяє юним бійцям поступово підвищувати майстерність, закладаючи основу для подальшого успішного прогресу на всіх етапах багаторічної підготовки.

### **1.3. Особливості комплексного розвитку фізичних та технічних здібностей у дітей, які займаються таїландським боксом**

У сучасній системі підготовки спортсменів усе більшої актуальності набуває комплексний розвиток фізичних і технічних здібностей, що забезпечує цілісне формування особистості та підвищує ефективність спортивної діяльності. Для дітей, які займаються таїландським боксом, такий підхід має особливе значення, адже він поєднує розвиток базових фізичних якостей із формуванням технічних навичок, створюючи умови для гармонійного становлення спортсмена. Комплексний підхід дозволяє не лише підвищувати функціональні можливості організму, а й формувати стійкі рухові вміння, що стають основою технічної майстерності в єдиноборствах [31, 54].

У період 9–13 років організм дітей перебуває на етапі активного росту та розвитку, що зумовлює особливості їх психофізіологічних характеристик. В цей час спостерігається значне вдосконалення функцій центральної нервової системи, що забезпечує краще сприйняття та аналіз рухових дій. Проте увага дітей цього віку ще має нестійкий характер: вони швидко зосереджуються, але так само легко відволікаються. Це потребує від тренера

використання різноманітних та емоційно привабливих методів навчання, щоб підтримувати інтерес і концентрацію на тренуванні [20, 59].

Координаційні здібності у дітей 9–13 років розвиваються особливо інтенсивно. Вони здатні швидко освоювати нові рухові комбінації та відносно легко поєднувати декілька дій в єдину структуру. У цьому віці надзвичайно важливим є створення умов для різнобічного розвитку рухових координацій: вправи з м'ячем, вправи на рівновагу, виконання завдань у змінних умовах. Це стає фундаментом для подальшого оволодіння складною технікою єдиноборств, зокрема поєднанням ударної та кидкової техніки, а також захисних дій у нестандартних ситуаціях [31, 62].

Адаптація до фізичних навантажень у цьому віковому діапазоні ще формується, оскільки серцево-судинна і дихальна системи не досягають зрілого рівня. Тому при плануванні тренувань важливо враховувати, що діти швидко втомлюються, але так само швидко відновлюються. Це дозволяє використовувати тренування середньої інтенсивності з великою кількістю повторень, що сприятиме поступовому розвитку витривалості та технічних навичок без перевантаження організму. Діти 9–13 років характеризуються високою здатністю до засвоєння нових рухових дій завдяки гнучкості нервових процесів та пластичності моторики. Вони швидко навчаються новим технічним елементам, особливо якщо матеріал подається наочно, у доступній та ігровій формі. У цей період особливо доцільно закладати базові технічні основи єдиноборств, адже сформовані рухові навички стають міцним підґрунтям для подальшого вдосконалення [31, 55].

Єдиноборства посідають важливе місце у системі фізичного виховання дітей, оскільки поєднують розвиток фізичних якостей та формування техніко-тактичних умінь. Тренування з єдиноборств сприяють гармонійному зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку м'язової сили, витривалості, гнучкості та координації рухів. Крім того, вони формують у дітей дисципліну, вольові якості та здатність концентрувати увагу у складних умовах змагальної діяльності. Саме така багатогранність робить

єдиноборства ефективним засобом комплексного розвитку дітей молодшого шкільного віку [7, 31].

Особливість занять єдиноборствами полягає в інтеграції різних рухових дій – ударних, кидкових, захисних, які вимагають від спортсменів високого рівня фізичної та технічної підготовленості. Систематичні тренування дозволяють одночасно вдосконалювати силові якості й точність рухів, швидкість реакцій і тактичне мислення. Наприклад, поєднання ударної техніки з кидковими діями створює умови для розвитку координаційних здібностей, а виконання захисних дій сприяє вдосконаленню гнучкості й моторики. Таким чином, єдиноборства забезпечують цілісне формування рухового апарату дитини.

Заняття єдиноборствами мають значний педагогічний потенціал, оскільки сприяють не лише фізичному й технічному розвитку, а й формуванню особистості. Діти набувають умінь працювати в команді, дотримуватися правил, контролювати емоції та приймати рішення в умовах стресу. Таким чином, єдиноборства виконують комплексну функцію: вони розвивають фізичні та технічні здібності, водночас виховуючи морально-вольові якості, що є важливими як для спортивної діяльності, так і для повсякденного життя [22, 35, 56].

***Вплив розвитку сили, швидкості, витривалості на якість технічних дій у тайландському боксі.*** Фізичні якості, зокрема сила, швидкість і витривалість, є фундаментальною основою для ефективного виконання технічних дій у тайландському боксі. Силові можливості спортсмена забезпечують потужність ударів, стійкість у клінчі та здатність контролювати суперника під час контактної боротьби. Швидкість рухів визначає ефективність атаквальних та захисних дій, дозволяє діяти випереджувально й непередбачувано. Витривалість забезпечує стабільність виконання техніки протягом усього поєдинку, знижуючи ризик технічних помилок на фоні втоми. Таким чином, фізичні якості безпосередньо

впливають на технічну результативність і конкурентоспроможність спортсмена.

Для юних спортсменів 9–13 років розвиток цих фізичних компонентів особливо важливий, оскільки саме в цьому віці відбувається активне становлення м'язової та серцево-судинної системи. Систематичне тренування сили, швидкості та витривалості сприяє формуванню рухового потенціалу, що є основою для ефективного засвоєння складних технічних елементів. Водночас надмірний акцент на розвиток лише фізичних якостей може призвести до дисбалансу у підготовці. Тому важливо поєднувати розвиток фізичних здібностей із вдосконаленням техніко-тактичних дій, що забезпечує їх гармонійний взаємозв'язок [3, 30, 41].

***Роль координації та спритності у формуванні технічної майстерності.*** Координація та спритність є ключовими факторами, що визначають рівень технічної підготовленості спортсмена у тайландському боксі. Висока координація рухів дозволяє юним бійцям правильно поєднувати удари руками, ногами, ліктями та колінами, плавно переходити від атаквальних до захисних дій. Спритність, у свою чергу, забезпечує здатність швидко змінювати положення тіла, адаптуватися до динамічних ситуацій та ухилятися від атак суперника. Ці якості створюють передумови для формування технічної майстерності, що проявляється у точності, економічності та варіативності рухів.

У дитячому віці (9–13 років) розвиток координаційних здібностей має особливе значення, оскільки нервова система у цей період відзначається високою пластичністю. Виконання вправ на баланс, швидку зміну напрямку рухів, поєднання ударних та захисних дій формує у дітей здатність до складних рухових перебудов. Завдяки цьому процес засвоєння технічних елементів прискорюється, а якість виконання прийомів зростає. Отже, розвиток координації та спритності виступає не лише умовою підвищення технічного рівня, а й важливим чинником загальної рухової підготовки спортсменів [41, 45].

**Комплексний підхід: інтеграція фізичних і технічних вправ у тренувальному процесі дітей.** Комплексний підхід у тренувальному процесі передбачає поєднання розвитку фізичних якостей і вдосконалення технічних навичок у межах однієї системи підготовки. Для дітей, які займаються тайландським боксом, це означає, що фізичні вправи не повинні існувати окремо від технічних, а мають бути тісно інтегровані у навчально-тренувальний процес. Наприклад, вправи на розвиток сили виконуються у формі ударів з додатковим опором, а вправи на витривалість – через проведення серій комбінацій у підвищеному темпі. Такий підхід дозволяє одночасно розвивати фізичні здібності та закріплювати техніку [31, 62].

Таким чином, взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки у тайландському боксі має комплексний характер і визначає ефективність тренувального процесу дітей 9–13 років. Розвиток сили, швидкості та витривалості створює базу для потужності та стабільності технічних дій, тоді як координація і спритність забезпечують точність та варіативність їх виконання. Інтеграція фізичних і технічних вправ у навчально-тренувальний процес дозволяє досягати гармонійного розвитку юних спортсменів, формувати стійкі рухові навички та підвищувати результативність у змагальній діяльності. Отже, комплексний підхід до підготовки є необхідною умовою ефективного становлення технічної майстерності у єдиноборствах [20, 62].

Базові технічні елементи тайландського боксу, зокрема удари руками, ногами, колінами та ліктями, а також блоки, ухили й захисні дії, становлять основу підготовки юних спортсменів [22]. Виконання цих елементів сприяє формуванню фундаментальних рухових навичок, що безпосередньо впливають на розвиток сили, швидкості та координації. Крім того, систематичне відпрацювання базових дій формує правильну моторну пам'ять, що забезпечує стійкість та точність рухів у змагальних умовах. Комплексна підготовка юних спортсменів у тайландському боксі поєднує розвиток фізичних якостей та формування технічних навичок у єдиній

системі. З одного боку, тренувальні вправи спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості та координації, а з іншого – на вдосконалення техніки виконання ударних і захисних дій. Такий підхід дозволяє не лише покращити фізичні параметри, а й створює умови для більш якісного засвоєння техніки [31, 41].

Важливою характеристикою комплексної підготовки є взаємодоповнюваність фізичної та технічної складових. Наприклад, вправи на розвиток сили нижніх кінцівок одночасно підвищують якість ударів ногами, тоді як тренування координації сприяє ефективному виконанню комбінацій і ухилів. Це забезпечує гармонійний розвиток спортсмена, сприяє підвищенню результативності у змагальній діяльності та формує фундамент для подальшого професійного зростання у спорті.

Таким чином, комплексний розвиток фізичних і технічних здібностей у дітей, які займаються тайландським боксом, є багатограним процесом, що поєднує вікові особливості, фізіологічні можливості та специфіку обраного виду спорту. Взаємозв'язок між розвитком фізичних якостей і засвоєнням технічних дій дозволяє створити умови для гармонійної підготовки спортсменів молодшого шкільного віку. Систематичність, варіативність і цілеспрямованість тренувального процесу забезпечують формування стійких рухових навичок, підвищують мотивацію до занять і створюють фундамент для подальшого спортивного вдосконалення дітей у тайландському боксі.

## **Висновки до розділу 1**

1. Розвиток фізичних якостей у дітей, які займаються тайландським боксом, є складним і багатofакторним процесом, що базується на поєднанні загальної та спеціальної підготовки. У молодшому і середньому шкільному віці відбуваються інтенсивні анатомо-фізіологічні зміни, які створюють сприятливі умови для формування рухових здібностей та засвоєння технічних елементів. Водночас ці вікові особливості обумовлюють

необхідність диференційованого підходу до планування навантажень та добору тренувальних засобів. Фізична підготовка у єдиноборствах передбачає комплексний розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Особливу роль відіграє поєднання їх із формуванням техніко-тактичних навичок, що забезпечує ефективність подальшої спортивної діяльності. Практика свідчить, що раціональне поєднання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки сприяє гармонійному розвитку організму, підвищує функціональні можливості та створює міцний фундамент для оволодіння специфічними рухами та комбінаціями тайландського боксу.

Важливим підсумком є те, що ефективність тренувального процесу залежить від системності, послідовності та врахування індивідуальних особливостей дітей. Правильна організація занять сприяє не лише підвищенню спортивної результативності, а й зміцненню здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять та розвитку вольових якостей. Таким чином, розвиток фізичних якостей у дітей виступає ключовим чинником, який визначає успішність довготривалої підготовки спортсменів у тайландському боксі.

2. Технічна підготовка юних спортсменів у єдиноборствах є багаторівневим і системним процесом, що передбачає формування базових рухових навичок, засвоєння спеціальних прийомів та розвиток здатності адаптувати техніку до умов змагальної діяльності. Ефективність підготовки визначається не лише рівнем освоєння технічних елементів, а й їхньою варіативністю, економічністю та здатністю діяти непередбачувано для суперника. Важливу роль у цьому процесі відіграє тренер, який організовує навчання з урахуванням віку, фізичних і психологічних особливостей дітей, забезпечує контроль якості виконання технічних дій, корекцію помилок та зворотний зв'язок. Сучасні методики передбачають використання інноваційних засобів контролю та оцінки прогресу, що дозволяє підвищувати ефективність тренувального процесу та мінімізувати ризик травмування.

Комплексний підхід до технічної підготовки, поєднання базових і спеціальних навичок, а також інтеграція тактичних елементів створюють умови для поступового підвищення майстерності юних спортсменів. Це формує основу для подальшого успішного прогресу, забезпечує конкурентоспроможність на змаганнях різного рівня та сприяє всебічному розвитку молодого спортсмена у єдиноборствах.

3. Комплексний розвиток фізичних і технічних здібностей у дітей, які займаються таїландським боксом, є ключовим чинником ефективної спортивної підготовки. Взаємозв'язок між розвитком сили, швидкості, витривалості та координації рухів забезпечує базу для освоєння технічно складних елементів, формує стійкі рухові навички та сприяє підвищенню результативності у змагальній діяльності.

Комплексна підготовка у таїландському боксі сприяє не лише фізичному і технічному розвитку, а й вихованню морально-вольових якостей, самоконтролю та здатності приймати рішення в умовах стресу. Такий системний підхід створює гармонійну основу для подальшого вдосконалення спортсменів, забезпечує ефективну адаптацію до навантажень і закладає фундамент для успішної змагальної діяльності на старших етапах підготовки.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

У роботі були використані наступні методи дослідження [19]:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- метод опитування експертів;
- методи педагогічного тестування фізичної підготовленості;
- методи математичної статистики.

**Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет.** Цей метод передбачає систематичний підхід до збору, оцінки та інтеграції інформації, що стосується розвитку фізичних і технічних здібностей дітей у єдиноборствах, зокрема в тайландському боксі. На початковому етапі здійснюється пошук і збір наукових та методичних джерел, включаючи монографії, статті, навчальні посібники, а також матеріали з наукових порталів та спеціалізованих веб-ресурсів. Особлива увага приділяється роботам, що висвітлюють питання фізичного розвитку дітей 9–13 років, формування рухових та технічних навичок, координації, спритності та комплексного підходу до тренувальної підготовки у єдиноборствах.

Далі проводиться детальний аналіз зібраної інформації. На цьому етапі оцінюється наукова достовірність джерел, їх актуальність і практична значущість для теми дослідження. Важливо визначити ключові підходи, методики та концепції розвитку фізичних і технічних здібностей, а також їхню ефективність у різних вікових групах дітей. Особлива увага приділяється виявленню взаємозв'язку між фізичними якостями та технічними навичками, а також умовам гармонійного розвитку спортсменів молодшого шкільного віку.

На наступному етапі здійснюється узагальнення отриманих даних, що включає порівняння підходів, методів і результатів різних авторів, інтеграцію основних висновків та визначення прогалин у наукових дослідженнях. Цей етап дозволяє виявити тенденції розвитку фізичних і технічних здібностей дітей у єдиноборствах, обґрунтувати важливість комплексного підходу до тренувань і адаптації навантажень до вікових та індивідуальних особливостей.

Завершальний етап передбачає оформлення узагальненої інформації у вигляді оглядів, таблиць, схем або висновків, які використовуються для теоретичного обґрунтування дослідження. Результати такого аналізу слугують основою для розробки методичних рекомендацій, визначення напрямку подальших наукових пошуків і створення цілісної концепції підготовки дітей у тайландському боксі. Метод забезпечує системне розуміння наявного наукового знання, його практичну цінність та відкриває перспективи для розвитку нових підходів у сфері фізичної та технічної підготовки юних спортсменів [6, 31, 40].

**Метод опитування експертів.** У дослідженні було застосовано метод опитування, який дозволив отримати думку фахівців щодо оптимального змісту підготовки спортсменів 10–12 років з тайландського боксу. Для цього було розроблено анкету, що включала як закриті, так і відкриті запитання. Вона була спрямована на з'ясування пріоритетних напрямів підготовленості спортсменів цього віку, визначення ключових фізичних якостей, важливих техніко-тактичних елементів, морально-вольових характеристик, а також ставлення до участі дітей у змагальній діяльності.

Участь в опитуванні взяли 6 експертів – кваліфіковані тренери з тайландського боксу, кожен із яких має досвід практичної роботи з дітьми понад 5 років. Такий вибір респондентів обумовлений необхідністю отримання надійної й обґрунтованої інформації від фахівців, що добре орієнтуються у специфіці навчально-тренувального процесу для спортсменів

молодшого підліткового віку. Залучення досвідчених тренерів дало змогу забезпечити об'єктивність висновків і достовірність отриманих результатів.

Анкета складалася з п'яти питань. Перший стосувався визначення пріоритетних сторін підготовки (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична). Другий блок містив питання про значущість окремих фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація, спритність). У третьому блоці респонденти визначали основні техніко-тактичні компоненти, які необхідно формувати у спортсменів цього віку (стійки, пересування, удари руками й ногами, блоки, комбінації тощо). Четвертий блок був присвячений психологічним і морально-вольовим якостям (дисциплінованість, впевненість, самоконтроль, сміливість, повага до тренера та партнера). П'ятий блок стосувався участі дітей у змагальній практиці та оптимальних форматів такої діяльності. Опитування проводилося індивідуально, з дотриманням принципів добровільності та анонімності відповідей. Зібрані дані були піддані кількісному та якісному аналізу. Кількісні результати представлені у вигляді відсоткового розподілу відповідей, а якісний аналіз дозволив виявити загальні тенденції та ключові орієнтири для організації тренувального процесу. Отримані дані стали основою для подальшої розробки комплексної програми розвитку фізичної та технічної підготовленості спортсменів 10–12 років.

#### **Методи педагогічного тестування фізичної підготовленості.**

Педагогічне тестування застосовувалося для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей спортсменів 10–12 років, що займаються Муей Тай. Обрані тести відповідають віковим можливостям дітей та дозволяють комплексно оцінити показники швидкості, сили, спритності, гнучкості та спеціальної підготовленості. Використання стандартизованих контрольних вправ забезпечує об'єктивність отриманих результатів і дозволяє простежити динаміку змін після впровадження експериментальної програми [18, 19].

Для визначення швидкісних якостей застосовувався біг на 30 метрів, який фіксувався секундоміром з точністю до 0,1 с. Додатково швидкісно-силова витривалість ніг оцінювалася через кількість ударів ногами за 10

секунд у стійці з бойовим положенням. Підрахунок ударів проводився асистентом, що дозволяло визначити частоту рухів і здатність спортсменів підтримувати максимальну інтенсивність упродовж короткого проміжку часу.

Силові здібності досліджувалися за допомогою стрибка у довжину з місця (оцінювався вибуховий прояв сили ніг) та згинання-розгинання рук в упорі лежачи (характеризувало силову витривалість м'язів верхніх кінцівок і плечового поясу). Облік результатів проводився у метрах (стрибок) та у кількості повторень (віджимання). Спритність визначалася за допомогою човникового бігу 3×10 м, у ході якого учасник максимально швидко долав відрізки з різкими змінами напрямку руху.

Гнучкість оцінювалася за допомогою трьох вправ: поперечний шпагат, поздовжній шпагат та нахил тулуба вперед із положення сидячи. В усіх випадках результат фіксувався у сантиметрах відстані від підлоги чи стопи до найнижчої точки тіла (при нахилі – до кінчиків пальців рук). Виконання здійснювалося без сторонньої допомоги, поступово, у контрольованих умовах. Сукупність цих тестів дала можливість комплексно оцінити фізичну підготовленість дітей та визначити ефективність авторської програми.

**Методи оцінки технічної підготовленості спортсменів.** Для визначення рівня технічної підготовленості дітей 10–12 років, які займаються Муей Тай, було використано систему експертного оцінювання. Методика передбачала аналіз виконання основних технічних елементів, що становлять базу навчально-тренувального процесу на початковому етапі. Оцінювання проводили кваліфіковані тренери-експерти за 5-бальною шкалою, де 1 бал відповідав низькому рівню, а 5 балів – високому рівню володіння конкретною технікою. Такий підхід дозволяє об'єктивно зафіксувати прогрес спортсменів та визначити аспекти, що потребують додаткової уваги.

До переліку технічних показників увійшли базові елементи, які закладають основу техніко-тактичної діяльності у таїландському боксі. Це: стійкі, переміщення, удари руками, удари ногами, захисні дії та базові комбінації. Кожен із цих компонентів оцінювався окремо, що дало змогу

комплексно охарактеризувати технічний арсенал спортсменів та виявити сильні та слабкі сторони у їхньому виконанні.

Методика оцінювання передбачала демонстрацію спортсменами кожного технічного елемента на прохання тренера. При цьому експерти враховували правильність вихідного положення, координацію рухів, швидкість і точність виконання, а також відповідність техніки віковим можливостям дитини. Наприклад, при оцінюванні стійок та переміщень основними критеріями були стабільність положення тіла, баланс і правильність кроків, тоді як при виконанні ударів руками та ногами – траєкторія, сила та швидкість руху.

Удари ногами та базові комбінації оцінювалися з урахуванням поєднання декількох технічних елементів у єдину дію, що дозволяло простежити рівень координації та здатність поєднувати навички в умовах, наближених до реального поєдинку. Захисні дії аналізувалися за швидкістю реакції, правильністю вибору способу захисту та чіткістю виконання. Узагальнені результати оцінювання стали основою для подальшого аналізу ефективності розробленої програми та дозволили визначити, які саме технічні навички потребують найбільшої уваги у процесі навчання.

**Методи математичної статистики.** Методи математичної статистики застосовувалися для обробки та аналізу результатів дослідження з метою забезпечення їх об'єктивності та достовірності. Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою програмного забезпечення MS Excel, що дозволяло проводити необхідні статистичні розрахунки та візуалізацію результатів. Для аналізу результатів опитування здійснювався підрахунок кількості відповідей як в абсолютних показниках, так і у відносних значеннях (у відсотках).

Для оцінки фізичної та технічної підготовленості спортсменів використовувалися середні значення ( $\bar{X}$ ) для визначення центральної тенденції показників та середнє квадратичне відхилення (SD) для характеристики варіативності даних. Крім числових розрахунків, у MS Excel

проводилась побудова діаграм і графіків, які забезпечили наочне представлення отриманих даних, сприяли виявленню динаміки змін та спростили інтерпретацію результатів.

## 2.2. Організація дослідження

У дослідженні брали участь 16 дітей віком 10–12 років, які займалися тайландським боксом на етапі базової підготовки. Усі учасники відвідували регулярні тренування за програмою дитячо-юнацьких спортивних секцій. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу та Національного університету фізичного виховання і спорту України. Воно мало на меті оцінку ефективності комплексної підготовки юних спортсменів, що поєднує розвиток фізичних і технічних здібностей. Також до дослідження було залучено 6 експертів – кваліфікованих тренерів з тайландського боксу, кожен з яких має досвід роботи з дітьми понад 5 років, вони брали участь в анкетуванні.

Дослідження проводилося у три етапи впродовж жовтня 2024 р. – вересня 2025 р.

Перший етап (жовтень – грудень 2024 р.) був присвячений аналізу науково-методичної літератури та інтернет-джерел з проблеми розвитку фізичних і технічних здібностей у єдиноборствах. На цьому етапі було визначено мету і завдання роботи, уточнено об'єкт і предмет дослідження, відібрано методи тестування та розроблено анкету для експертів. Проведено початкове тестування фізичної та технічної підготовленості дітей.

Другий етап (січень – травень 2025 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту. Учасники виконували програму тренувань, яка поєднувала розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, координація, спритність) та вдосконалення базових технічних елементів Муей Тай (стійки, пересування, удари руками і ногами, захисні дії). Регулярно проводилося педагогічне тестування, а також здійснювалося експертне оцінювання технічної підготовленості.

Третій етап (червень – вересень 2025 р.) включав обробку та аналіз отриманих даних. Використовувалися методи математичної статистики. Результати узагальнювалися, систематизувалися й інтерпретувалися. На основі отриманих даних було сформульовано висновки щодо ефективності організації комплексної підготовки юних спортсменів з тайландського боксу.

Таким чином, організація дослідження передбачала комплексний підхід, що поєднав опитування експертів, педагогічне тестування та методи статистичного аналізу, що дозволило отримати об'єктивну й повну картину розвитку фізичних і технічних здібностей дітей молодшого підліткового віку.

### **РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ У ТАЇЛАНДСЬКОМУ БОКСІ**

У сучасній системі підготовки юних спортсменів з бойових мистецтв дедалі більшого значення набуває комплексний підхід, який поєднує розвиток фізичних якостей із формуванням ефективних технічних дій. З огляду на сенситивні періоди розвитку дітей 10–12 років, важливо створювати тренувальні програми, які одночасно сприяють покращенню швидкості, координації, гнучкості, сили та формують базові техніко-тактичні навички Муей Тай. Наукові дослідження у сферах кікбоксингу, карате, дзюдо підтверджують, що саме інтегровані програми мають найбільший вплив на загальну спортивну результативність у молодшому підлітковому віці.

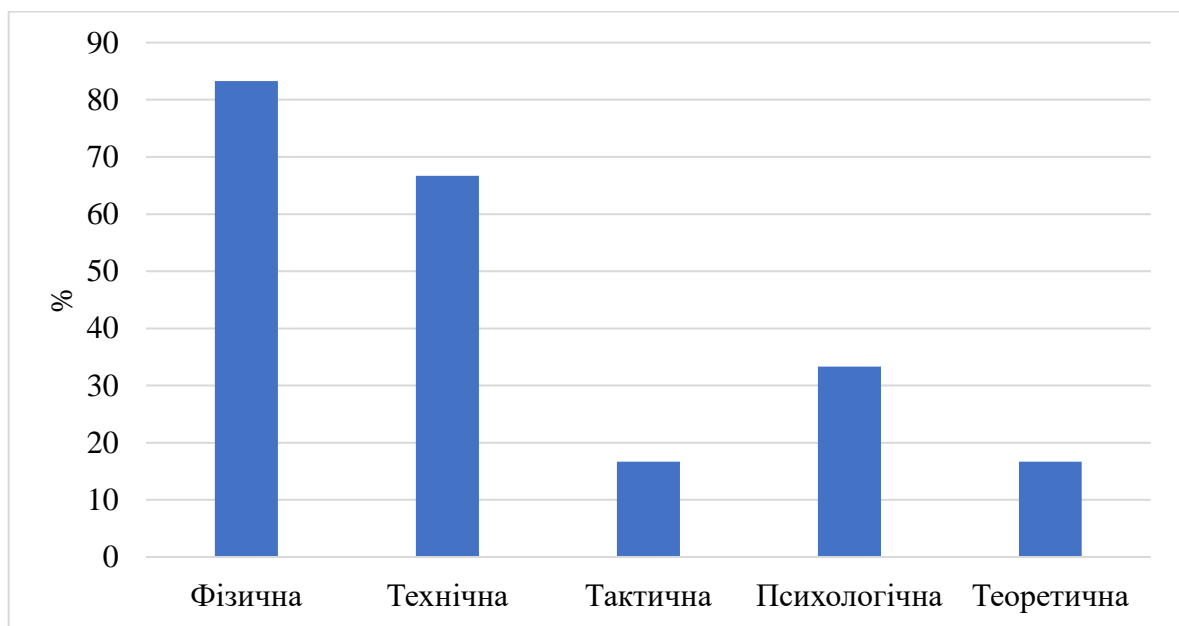
У цьому розділі представлено експериментальне обґрунтування доцільності комплексного розвитку фізичної та технічної підготовленості дітей, які займаються таїландським боксом. Спершу проведено анкетування тренерів, що дозволило визначити пріоритетні напрямки підготовки у даній віковій групі. Відповідно до опрацьованих даних розроблено авторську програму інтегрованої фізико-технічної підготовки, адаптовану до вікових особливостей спортсменів 10–12 років. У заключній частині розділу наведені результати впровадження програми та їх аналіз на основі показників фізичного тестування та оцінювання технічних умінь.

#### **3.1. Аналіз опитування тренерів щодо пріоритетів підготовки спортсменів 10–12 років**

З метою визначення актуальних тенденцій у підготовці юних спортсменів таїландського боксу було проведено опитування кваліфікованих тренерів, які працюють з дітьми. Анкета містила запитання щодо пріоритетних сторін підготовленості, ключових фізичних якостей, складових техніко-

тактичної підготовки та значення змагальної практики у цьому віці. Узагальнення відповідей дозволило встановити сучасне бачення фахівців стосовно оптимального змісту тренувального процесу, що стало основою для розробки авторської комплексної програми фізико-технічного розвитку.

Аналіз відповідей тренерів дозволив визначити, які сторони підготовленості вважаються найбільш пріоритетними у віці 10–12 років (Рис. 3.1). Респондентам можна було обрати декілька варіантів відповідей.



**Рис. 3.1. Розподіл відповідей тренерів щодо пріоритетних сторін підготовленості спортсменів 10–12 років**

Значна більшість фахівців (83,3 %) обрали фізичну підготовленість як ключову, тоді як технічна підготовка посіла друге місце – її підтримали 66,7 % респондентів. Менше половини тренерів (33,3 %) відзначили психологічну підготовленість, що свідчить про визнання її ролі, але не як провідної. Значно менше значення тренери надали тактичній (16,7 %) та теоретичній (16,7 %) підготовленості, вважаючи їх другорядними на початковому етапі тренувань.

У ході порівняльного аналізу очевидно, що фізична та технічна підготовленість домінують у структурі підготовки спортсменів 10–12 років, тоді як тактичні та теоретичні аспекти вважаються менш актуальними для

даної вікової групи. Отримані дані підтверджують важливість розвитку базових фізичних якостей та формування основ техніки ударів, стійкі та пересування, що узгоджується з положеннями спортивної методики і сучасними дослідженнями. Отже, тренери фокусуються переважно на комплексі фізико-технічних компонентів.

На Рис. 3.2. представлено аналіз результатів другого запитання анкети, який дозволив визначити, які саме фізичні якості тренери Муей Тай вважають найбільш значущими у віці 10–12 років.

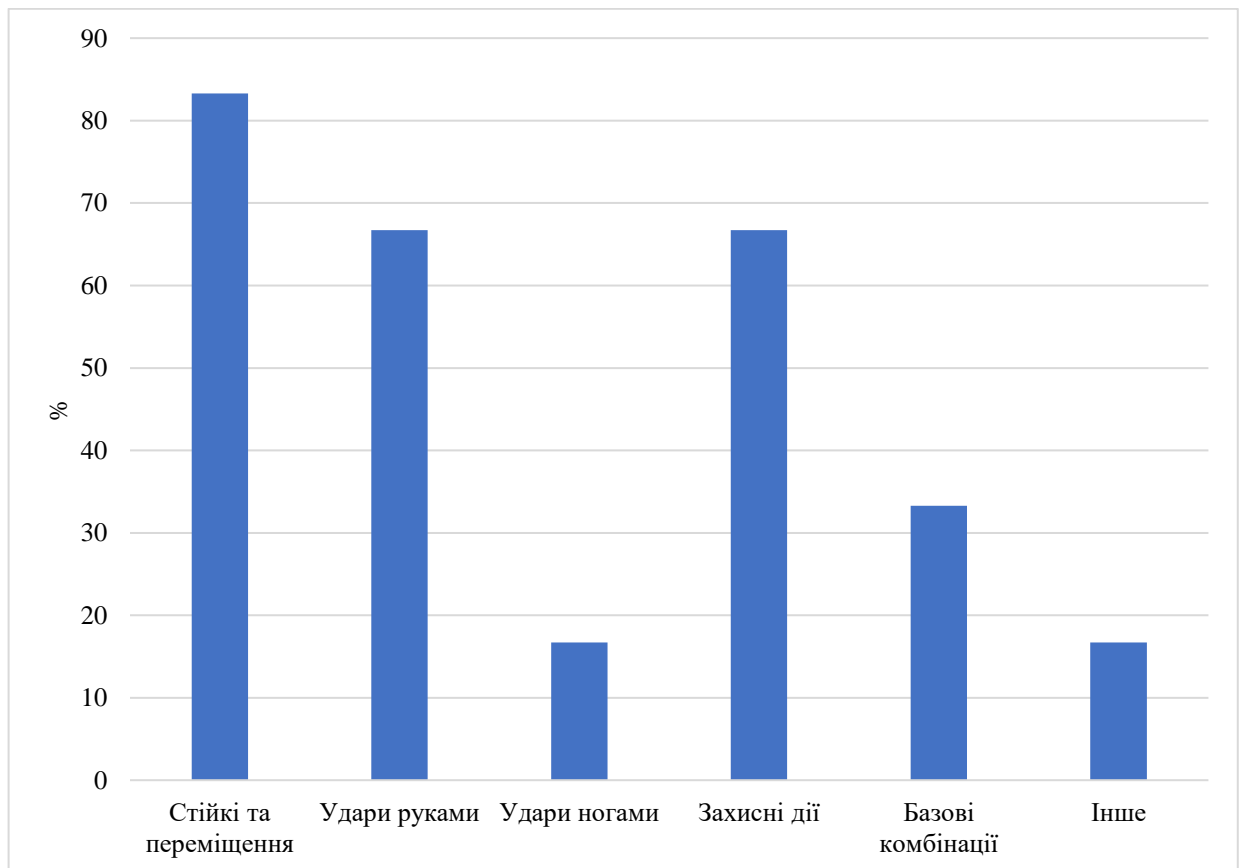


**Рис. 3.2. Розподіл відповідей тренерів щодо важливості фізичних якостей у дітей 10–12 років**

Найбільшу кількість відповідей отримали спритність та координація (83,3 %), що підтверджує їх центральне значення у формуванні моторики дітей молодшого підліткового віку. Високо також оцінені швидкість та гнучкість – по 66,7 % відповідно, що свідчить про важливість розвитку рухової реакції та амплітуди рухів для успішного оволодіння технікою. Показники сили відзначили 50,0 % тренерів, тоді як витривалість виявилася найменш пріоритетною (33,3 %).

Порівняльний аналіз свідчить, що тренери віддають перевагу саме тим якостям, які фізіологічно є найбільш сенситивними у цьому віці – це спритність, координація та швидкість. У той же час витривалість та сила розглядаються як другорядні, хоча й важливі складові, що потребують розвитку через ігрові та спеціально-підготовчі вправи. Таким чином, отримані дані підтверджують доцільність включення до навчального процесу великої кількості координаційних вправ, вправ на швидкість і гнучкість.

За результатами опитування тренерів було визначено, які техніко-тактичні компоненти вони вважають базовими у підготовці дітей 10–12 років (Рис. 3.3.).



**Рис. 3.3. Вибір тренерів щодо основних елементів техніко-тактичної підготовки у віці 10–12 років**

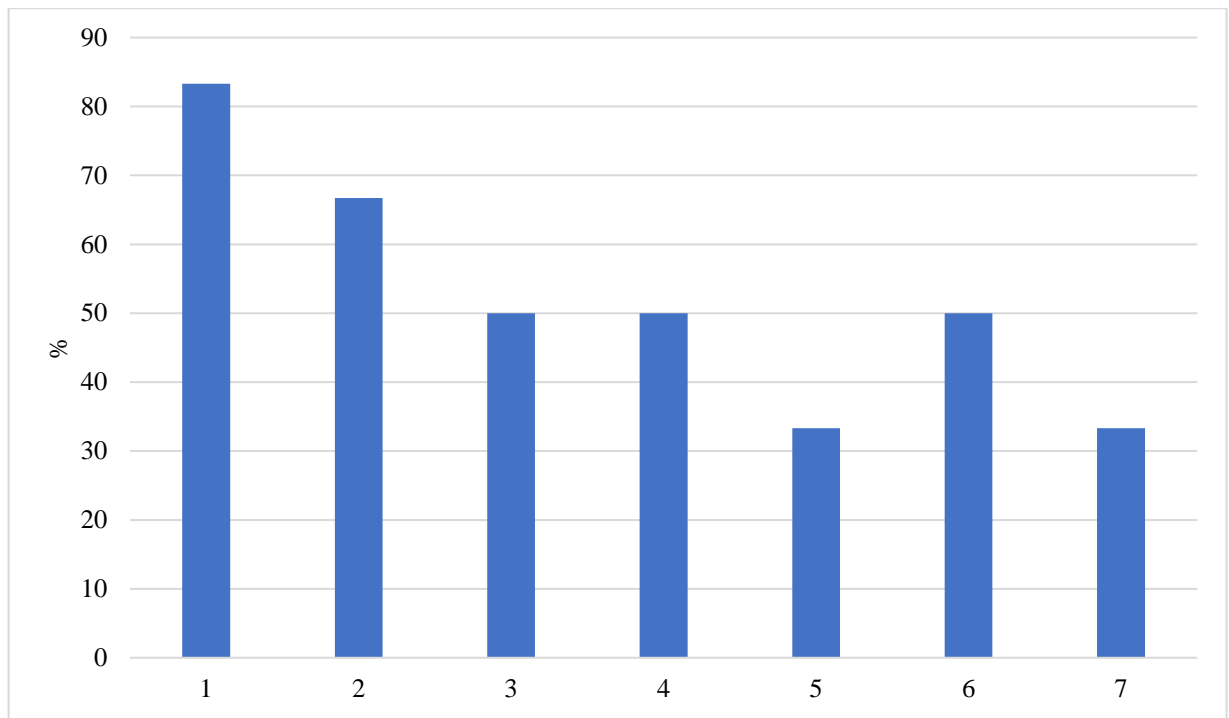
Найвищий відсоток відповідей отримали стійкі та переміщення (83,3 %), що підкреслює їх фундаментальне значення для подальшого формування

технічної бази. Удари руками та захисні дії набрали по 66,7 %, демонструючи, що тренери розглядають їх як найважливіші для початкового етапу навчання. Натомість базові комбінації відзначили 33,3 % респондентів, оскільки вони вимагають певного технічного базису та координаційної підготовки. Найменший відсоток – 16,7 % – отримали удари ногами та пункт “інше”.

Порівняльний аналіз показує, що більшість тренерів акцентують увагу не на великій кількості технік, а на якісному засвоєнні основ: правильна стійка, положення тіла, пересування, прямі удари руками та базовий захист. Це узгоджується з віковими особливостями дітей, для яких пріоритетним є розвиток простих рухових навичок і координації. Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність формування базового техніко-тактичного фундаменту на початковому етапі підготовки спортсменів з тайландського боксу, а відпрацювання більш складних комбінацій та ударів ногами доцільно відносити до наступних років тренувань.

На Рис. 3.4. представлені результати анкетування щодо морально-вольових та психологічних якостей, які тренери вважають найважливішими у віці 10–12 років.

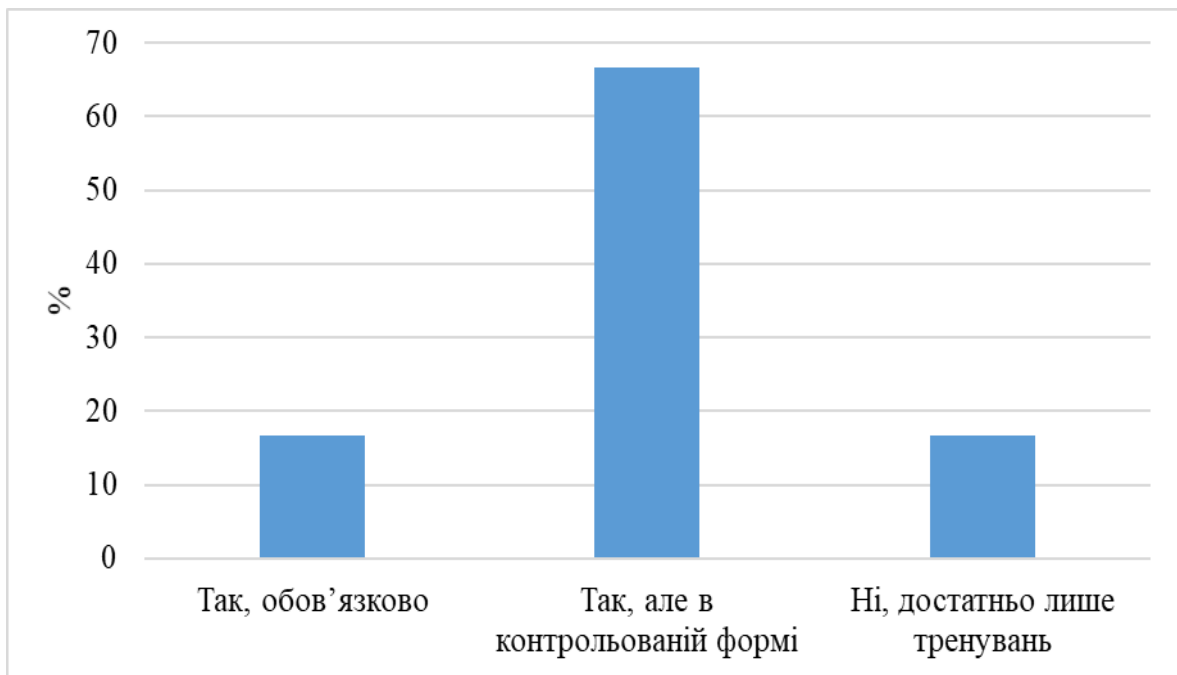
Найбільше значення фахівці надали дисциплінованості (83,3 %), що є основою організованості та успішного навчання у дитячому та підлітковому віці. Другий за значущістю показник отримала впевненість у собі (66,7 %), яку тренери вважають необхідною для прояву ініціативи та подолання страху в бойових умовах. Показники сміливості, самоконтролю та наполегливості відзначили по 50 % опитаних тренерів, що свідчить про високу актуальність вольових якостей у процесі засвоєння технічних навичок. Поважне ставлення до тренера і партнера отримало 33,3 %, а опція “інше” – також 33,3 %, де тренери додатково зазначили такі риси, як самокритичність, відповідальність, старанність, емоційна стабільність.



**Рис. 3.4. Розподіл відповідей тренерів щодо важливості морально-вольових і психологічних якостей дітей 10–12 років: 1 – дисциплінованість; 2 – впевненість у собі; 3 – сміливість (відсутність страху контакту); 4 – самоконтроль / контроль емоцій; 5 – поважне ставлення до тренера та партнера; 6 – наполегливість; 7 – інше.**

Порівняльний аналіз показує, що тренери в Муей Тай надають перевагу як дисциплінарним, так і самоорганізаційним якостям, які забезпечують психологічну готовність спортсмена до тренувального процесу. Хоча етичні та соціальні якості, такі як повага до партнера, посідають нижчі позиції, вони все ж розглядаються як важливі складові виховання спортсмена. Отримані результати підкреслюють важливість формування дисципліни, впевненості та самоконтролю як ключових умов для успішного виконання техніко-тактичних дій та зростання мотивації у спортсменів 10–12 років.

З метою визначення ставлення тренерів до участі дітей 10–12 років у змагальній практиці було проаналізовано відповіді на відповідне запитання анкети (Рис. 3.5.).



**Рис. 3.5. Ставлення тренерів до змагальної діяльності спортсменів 10–12 років**

Найбільша частка опитаних (66,6 %) вважає, що участь у змаганнях можлива, але лише у контрольованій формі – із зменшеним ступенем контакту, технічними поєдинками та без надмірного навантаження. Кількість респондентів, які підтримують обов'язкову змагальну практику у повному форматі, становить 16,7 %, що дорівнює відсотку тренерів, які вважають, що достатньо лише тренувального процесу без змагань.

Отримані дані свідчать про те, що більшість тренерів віддають перевагу адаптованій, безпечній змагальній діяльності як засобу мотивації та техніко-тактичного розвитку дітей, але не схвалюють повний контакт або змагальне навантаження на рівні дорослих спортсменів. Таким чином, пріоритетним напрямом у роботі з дітьми 10–12 років тренери вбачають не результат у змаганнях, а формування досвіду участі в умовах, максимально наближених до змагальної ситуації, з урахуванням вікових особливостей і безпеки.

Таким чином, результати анкетування тренерів засвідчили, що пріоритетними у підготовці дітей 10–12 років з тайландського боксу є фізична і технічна складові, що повністю узгоджується з віковими можливостями та

педагогічними закономірностями початкового етапу спортивного тренування. Тренери відзначили найвищу значущість розвитку спритності, координації, швидкості та гнучкості, а серед техніко-тактичних елементів – правильні стійкі, переміщення, удари руками та базові захисні дії. Одним із ключових психологічних чинників була визначена дисциплінованість, впевненість у собі та самоконтроль, що створює ментальну основу для ефективного засвоєння техніко-тактичних навичок. Більшість тренерів підтримують впровадження змагальної діяльності лише в контрольованій формі, що забезпечує мотивацію та практичне застосування техніки без шкоди для здоров'я дітей. Узагальнений аналіз отриманих даних став підґрунтям для розробки комплексної програми фізико-технічної підготовки, адаптованої до потреб і особливостей спортсменів 10–12 років.

### **3.2. Зміст та структура комплексної програми розвитку фізичної та технічної підготовленості**

Побудова ефективної програми підготовки дітей у віці 10–12 років у тайландському боксі базується на урахуванні вікових особливостей розвитку фізичних, моторних та психоемоційних якостей. У цьому віці діти перебувають на етапі інтенсивного фізіологічного росту та формування базових рухових навичок, що потребує обережного підходу до визначення обсягу та інтенсивності навантажень. Для оптимізації тренувального процесу доцільно розділяти дітей на невеликі групи за віковими та фізичними характеристиками, а також забезпечувати індивідуалізацію навантажень у межах загальної групової програми.

На початковому етапі навчально-тренувального процесу основна увага приділяється всебічному розвитку фізичних якостей, що передбачає інтеграцію загальної фізичної підготовки (ОФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Загальна підготовка спрямована на розвиток витривалості, сили, координації, гнучкості та швидкості, тоді як спеціальна підготовка

орієнтована на відпрацювання технічних елементів Муей Тай – стійок, ударів руками та ногами, захисних дій та комбінацій. Оптимальне співвідношення ОФП та СФП на базовому етапі становить приблизно 50–65% і 35–45% відповідно, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток та поступове освоєння спеціальних навичок.

Важливим аспектом є педагогічне управління тренувальним процесом, що передбачає системний підхід до розвитку дитини як спортсмена. Кожне заняття розглядається не лише як організаційна діяльність, а як управлінська взаємодія тренера та учня, метою якої є досягнення інтегральної підготовленості. Система зворотного зв'язку дозволяє тренеру оцінювати рівень психофізіологічної готовності, технічної майстерності та адаптації до тренувальних навантажень, а спортсмену – контролювати власний прогрес і своєчасно коригувати виконання вправ.

Для розвитку тактичних та координаційних навичок доцільно включати спеціальні ігрові та ситуаційні завдання, що максимально наближені до реальних умов змагань. Такі вправи сприяють формуванню здатності швидко приймати рішення, виконувати комплексні дії в динамічних умовах та поєднувати фізичні та технічні елементи. Участь у внутрішніх та зовнішніх змаганнях у юному віці виконує роль стимулу та засобу закріплення техніко-тактичних навичок, а також формує морально-вольові якості спортсмена.

Особливу увагу слід приділяти психологічній підготовці та розвитку дисципліни. У дітей цього віку ще активно формується самоконтроль, уважність та емоційна стабільність, що безпосередньо впливає на успіх у тренуваннях та змаганнях. Тренер має створювати умови для позитивної мотивації, формувати відповідальне ставлення до тренувального процесу, а також застосовувати педагогічні методи стимулювання розвитку витривалості, сміливості та стійкості до невдач.

Таким чином, загальні принципи побудови програми підготовки дітей у Муей Тай передбачають комплексний підхід, який поєднує вікову адаптацію навантажень, інтеграцію ОФП та СФП, педагогічне управління, розвиток

техніко-тактичних навичок через ігрові та ситуаційні вправи, а також формування психологічної стійкості та морально-вольових якостей. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток юних спортсменів та створює надійну основу для подальшого прогресу у обраному виді спорту.

Формування комплексної програми підготовки дітей у Муей Тай передбачає системне поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка (ОФП) спрямована на всебічний розвиток організму, включає вправи на розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. На початковому етапі навчально-тренувального процесу перевага відводиться ОФП, що дозволяє створити міцну базу для подальшого освоєння спеціальних технічних навичок. Систематичне виконання загальноукріплювальних вправ формує у дітей правильну поставу, розвиток основних груп м'язів та сприяє профілактиці травматизму, що є критично важливим для вікової категорії 10–12 років.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) передбачає відпрацювання технічних і тактичних елементів Муей Тай – стійок, пересувань, ударів руками та ногами, захисних дій, клінчевих дій і базових комбінацій. На основі результатів анкетування, проведеного серед тренерів, було встановлено, що правильне виконання базових стійок і ударів руками розглядається як пріоритет, тоді як удари ногами та складні комбінації вводяться поступово. Такий підхід відповідає віковим особливостям дітей, дозволяє уникнути перевантаження та формує стійкі навички, які надалі будуть підставою для розвитку складніших технічних дій.

Важливою складовою структури тренувального процесу є інтеграція теоретичних занять, що сприяють розумінню технічних та тактичних аспектів спорту. Діти знайомляться з правилами та організацією поєдинків, принципами ведення бою та основами тактики. Поєднання теорії з практикою підвищує ефективність тренувань, дозволяє усвідомлено виконувати технічні дії та формує у дітей початкову здатність до самоконтролю і оцінки власних дій у бойових ситуаціях. Теоретична підготовка, інтегрована у тренувальний

процес, також сприяє розвитку когнітивних навичок та усвідомленого ставлення до тренувального процесу.

Результати анкетування підтверджують, що серед фізичних якостей у дітей 10–12 років найбільшу значущість мають спритність, координація, швидкість та гнучкість. Ці функціональні здібності перебувають у сенситивних періодах розвитку у цьому віці, що робить їх пріоритетними у тренувальній програмі. Вправи ОФП спрямовані на їх поступовий розвиток через різноманітні бігові, силові, гнучкі та координаційні вправи, тоді як СФП – на їхню спеціалізовану адаптацію під рухові дії Муей Тай.

Загалом структура тренувального процесу передбачає послідовне та системне поєднання ОФП та СФП, із поступовим ускладненням технічних елементів та включенням теоретичних блоків. Психологічні аспекти, зокрема розвиток дисципліни, самоконтролю та впевненості у собі, інтегруються через вправи, ситуаційні ігри та контрольовану участь у змаганнях. Така організація тренувального процесу забезпечує гармонійний розвиток фізичних і технічних якостей дітей 10–12 років, формує морально-вольові якості та створює надійну основу для подальшого спортивного зростання.

Методика навчання дітей 10–12 років у Муей Тай базується на поєднанні загальнорозвиваючих вправ із спеціальними вправами для розвитку ключових фізичних якостей та технічних навичок, визначених за результатами анкетування. Пріоритет надається розвитку спритності, координації, швидкості та гнучкості, що є сенситивними показниками для цього віку. Загальнорозвиваючі вправи складають основу заняття, забезпечують розвиток витривалості та сили, а спеціальні вправи спрямовані на удосконалення ударної техніки, стійок, пересувань та захисних дій. Такий підхід дозволяє поєднувати фізичний розвиток з техніко-тактичним навчанням, забезпечуючи системність і поступовість освоєння нового матеріалу.

Покрокове освоєння технічних елементів передбачає поділ тренувального процесу на етапи: ознайомчий, навчально-практичний та інтеграційний. На ознайомчому етапі діти знайомляться з правильною

постановкою стійок, базовими пересуваннями та простими ударами руками. Важливим завданням є закріплення правильної техніки через повторення та контроль тренером, щоб уникнути формування неправильних рухових звичок. На навчально-практичному етапі вводяться більш складні удари, комбінації, блоки та захисні дії, а також початкові елементи клінчу. Інтеграційний етап спрямований на поєднання всіх засвоєних технічних елементів у послідовні комбінації та ігрові ситуації, максимально наближені до реальних умов поєдинків.

Ігрові методи є ключовим засобом мотивації та зацікавлення дітей. Це можуть бути різноманітні естафети з пересуванням у стійках, удари по лапах чи подушках у командних іграх, а також умовні поєдинки у форматі “тренер – учень” або “учень – учень” з обмеженням технічних дій. Ігрові вправи сприяють розвитку швидкості реакції, координації, точності ударів та вибору оптимальних тактичних рішень у процесі дії. Водночас вони забезпечують позитивний емоційний досвід, що підтримує інтерес до занять та формує внутрішню мотивацію до регулярних тренувань.

Спеціальні вправи використовувалися протягом навчального року від 5 до 15 хвилин на кожному занятті та були спрямовані на розвиток ударної техніки та клінчевих навичок. Наприклад, удари руками відпрацьовувалися через серії “джеб–крос–хук” у стійках, удари ногами – через вправи на фронтальні та бокові удари по лапах, а також у комбінаціях “рука–нога”. Для розвитку захисних дій застосовували блоки та відскоки у парі з партнером чи на подушках, а клінчеві вправи включали утримання позиції та контроль суперника в обмеженому просторі. Такі вправи дозволяли одночасно вдосконалювати техніку та фізичні якості – силу, швидкість та витривалість.

Постійний моніторинг та корекція технічних помилок проводилися на кожному занятті тренером за допомогою вербальної інструкції та демонстрації правильного виконання. Тренер спостерігав за поставою, кутами нахилу корпусу, точністю ударів, координацією рухів та дихальною технікою. За потреби впроваджували короткі корекційні серії вправ, щоб учень міг

усвідомлено виправити помилку, а також виконували повторні вправи з фокусом на проблемні елементи. Такий підхід дозволяв забезпечити індивідуалізацію навчання навіть у групових заняттях.

Завдяки поетапному освоєнню технічних елементів, поєднанню загальнорозвиваючих та спеціальних вправ, ігровим методам та системному моніторингу, методика забезпечує всебічний розвиток дітей 10–12 років у Муей Тай. Вона дозволяє формувати стійкі рухові навички, підвищувати фізичну підготовленість, розвивати координацію та гнучкість, а також закладати морально-вольові якості, такі як дисципліна, самоконтроль і впевненість у собі. Такий комплексний підхід створює міцну основу для подальшого прогресу у технічному та спортивному розвитку юних спортсменів.

Отже, комплексна програма розвитку фізичної та технічної підготовленості дітей 10–12 років у Муей Тай, що поєднує загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, поетапне освоєння технічних елементів, ігрові методи та системний контроль, забезпечує всебічний розвиток основних фізичних якостей, формує правильну техніку рухів і закладає основу для подальшого прогресу у спортивній підготовці.

### **3.3. Вплив програми на показники фізичної та технічної підготовленості дітей 10–12 років**

З метою визначення ефективності авторської комплексної програми фізико-технічної підготовки було проведено порівняльний аналіз результатів дітей 10–12 років до та після експерименту. Оцінювання включало як технічні показники (стійкі, переміщення, удари руками, захисні дії тощо), так і основні фізичні якості, що визначались за допомогою стандартних тестів. Порівняння отриманих даних дозволило встановити динаміку змін та визначити, в яких компонентах було досягнуто найбільшого приросту. У результаті стало можливим об'єктивно оцінити вплив комплексної програми на загальний

рівень підготовленості юних спортсменів Муей Тай та підтвердити її доцільність для використання у тренувальному процесі.

Аналіз первинного рівня техніко-тактичної підготовленості дітей 10–12 років наведений у Таблиці 3.1. Оцінювання кожного показника здійснювалося за 5-бальною шкалою (1 бал – низький рівень, 5 балів – високий), окремо для кожного технічного елемента.

*Таблиця 3.1*

**Оцінка показників техніко-тактичної підготовленості дітей 10–12 років до експерименту**

Показники техніко-тактичної підготовленості	X	SD
Стійкі	3,6	<b>0,5</b>
Переміщення	3,6	<b>0,5</b>
Удари руками	3,7	<b>0,5</b>
Удари ногами	3,4	<b>0,6</b>
Захисні дії	3,5	<b>0,5</b>
Базові комбінації	3,4	<b>0,7</b>

Як видно з таблиці, найвищі середні значення отримали показники «удари руками» ( $3,7 \pm 0,5$  бала) та «стійки» ( $3,6 \pm 0,5$  бала), що може свідчити про достатній рівень початкової технічної бази у більшості учасників. Показники «переміщення» також мають середній рівень ( $3,6 \pm 0,5$ ), що узгоджується з базовими вимогами до моторної підготовленості в єдиноборствах.

Показники «удари ногами» ( $3,4 \pm 0,6$ ) та «базові комбінації» ( $3,4 \pm 0,7$ ) продемонстрували найбільш низькі середні значення, що пояснюється складністю виконання цих технічних елементів для дітей молодшого підліткового віку. Захисні дії оцінені на рівні  $3,5 \pm 0,5$  бала, тобто мають тенденцію до середнього рівня, але потребують подальшого вдосконалення. Загальний аналіз показує, що рівень технічної підготовленості групи на

початку експерименту був достатнім, але потребував корекції, особливо у сфері складніших технічних дій. Це створило передумови для впровадження комплексної програми з метою підвищення техніко-тактичного рівня юних спортсменів.

Аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості учасників дослідження наведено у Таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2*

**Середні показники фізичної підготовленості дітей 10–12 років до початку експерименту**

Тести	X	SD
Біг 30, м	6,3	0,7
Удари ногами за 10 с, кількість	13,1	1,5
Стрибок у довжину з місця, м	145,2	15,2
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	12,9	1,4
Човниковий біг 3*10 м, с	10,7	1,1
Поперечний шпагат, см	14,2	1,6
Поздовжній шпагат, см	14,5	1,5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,2	0,4

Вимірювання проводилися за допомогою стандартних тестів: біг на 30 м, човниковий біг 3×10 м, стрибок у довжину з місця, віджимання, тести на гнучкість та спеціальний тест на швидко-силову витривалість – кількість ударів ногою за 10 секунд. Отримані результати показали, що швидкість пересування дітей була на середньому рівні –  $6,3 \pm 0,7$  с у бігу на 30 м, а спеціальна швидкість (удари ногами) склала  $13,1 \pm 1,5$  разів. Основні силові показники характеризуються значенням  $12,9 \pm 1,4$  згинань-розгинань рук в упорі лежачі, що відповідає середньому рівню розвитку м'язової витривалості. Показник стрибка в довжину становив  $145,2 \pm 15,2$  см, що свідчить про середній рівень вибухової сили ніг.

Показники гнучкості (поперечний шпагат –  $14,2 \pm 1,6$  см, поздовжній –  $14,5 \pm 1,5$  см та нахил тулуба вперед –  $4,2 \pm 0,4$  см) загалом відповідають середньому віковому рівню, але залишають потенціал для удосконалення. Результат човникового бігу ( $10,7 \pm 1,1$  с) підтверджує задовільну спритність і координацію. У цілому за більшістю тестів спостерігається середній рівень фізичної підготовленості, із незначним відхиленням у бік слабших показників у швидкісній силі ніг та гнучкості. Виявлені дані свідчать про потребу у цілеспрямованій роботі над розвитком швидкісно-силових якостей, гнучкості та координації, що і було передбачено у структурі комплексної програми.

Аналіз результатів, отриманих після впровадження комплексної програми, наведено у Таблиці 3.3. Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою (1 бал – низький рівень, 5 балів – високий), відповідно до тих самих критеріїв, що використовувались на початку експерименту.

Таблиця 3.3

**Оцінка показників техніко-тактичної підготовленості дітей 10–12 років після експерименту**

Показники техніко-тактичної підготовленості	X	SD
Стійкі	4.1	<b>0,6</b>
Переміщення	3.9	<b>0,6</b>
Удари руками	4	<b>0,6</b>
Удари ногами	3.6	<b>0,5</b>
Захисні дії	3.8	<b>0,6</b>
Базові комбінації	3.6	<b>0,6</b>

Після застосування програми рівень володіння техніко-тактичними елементами у спортсменів істотно зріс: показник «стійки» підвищився до  $4,1 \pm 0,6$  бала, «удари руками» – до  $4,0 \pm 0,6$  бала, а показник «переміщення» – до  $3,9 \pm 0,6$  бала. Відзначено також позитивну динаміку у компонентах «захисні

дії» –  $3,8 \pm 0,6$  бала та «удари ногами» –  $3,6 \pm 0,5$  бала. Зросла і оцінка «базових комбінацій», яка досягла  $3,6 \pm 0,6$  бала.

У порівнянні із результатами, наведеними у Таблиці 3.1, абсолютне підвищення показників становило: +0,5 бала у стійках (з 3,6 до 4,1 бала); +0,3 бала у переміщеннях (з 3,6 до 3,9); +0,3 бала в ударах руками (з 3,7 до 4,0); +0,2 бала – в ударах ногами (з 3,4 до 3,6); +0,3 бала – у захисних діях (з 3,5 до 3,8); та +0,2 бала – у базових комбінаціях (з 3,4 до 3,6). Отже, покращення відбулося в усіх технічних показниках, особливо у тих, які були визначені як пріоритетні тренерами на етапі анкетування.

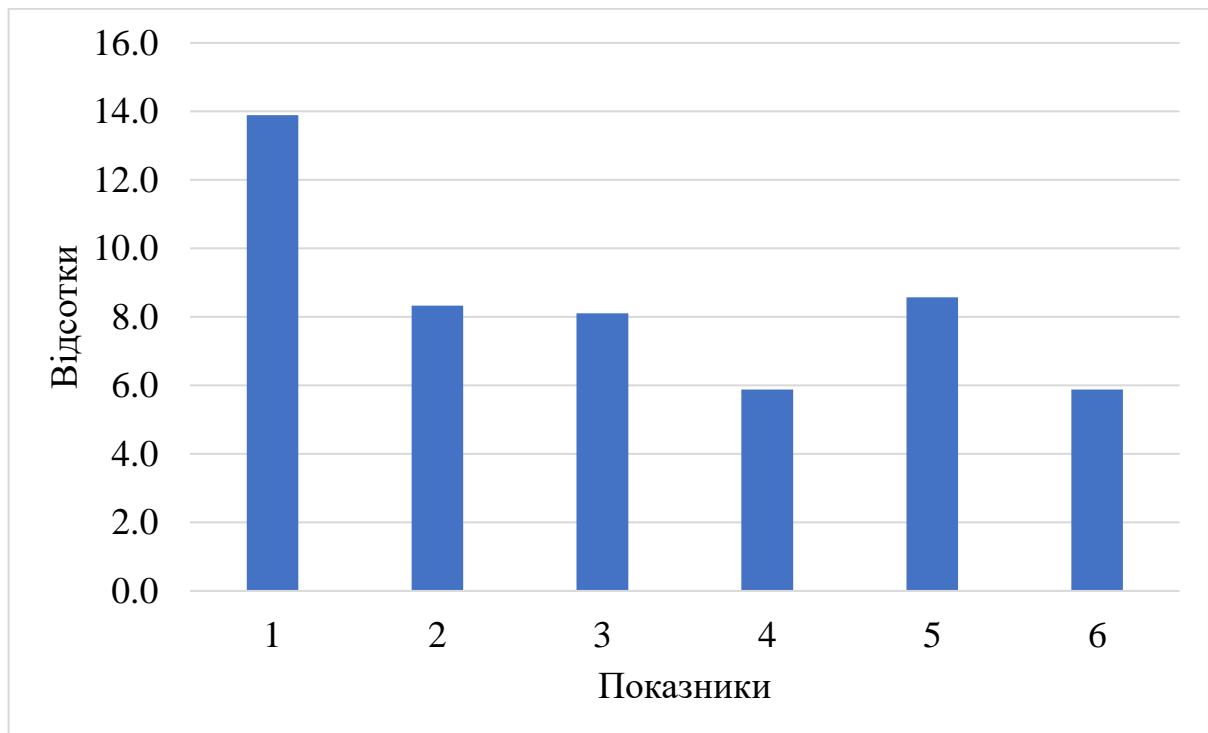
Порівняльний аналіз свідчить про підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості практично за всіма показниками, що говорить про ефективність запропонованої програми. Найбільше зростання спостерігалось у виконанні стійкою та ударів руками, що пов'язано з високою концентрацією уваги на цих елементах у тренувальному процесі. Показники, які спочатку були на нижчому рівні – «удари ногами» та «базові комбінації», – також продемонстрували позитивну тенденцію. Загалом рівень технічної підготовленості перейшов зі «середнього» до «середнього-вищого», що підтверджує успішність використаної методики.

Узагальнені показники приросту техніко-тактичної підготовленості дітей після впровадження комплексної програми наведені на Рис. 3.6.

Максимальний приріст відзначено у виконанні стійок – 13,9 %, що свідчить про суттєве поліпшення базової позиційної техніки. Значне зростання спостерігається також у захисних діях (8,6 %), переміщеннях (8,3 %) та ударах руками (8,1 %), що вказує на покращення роботи корпусу, координаційної складової й ефективність навчальних вправ.

Найменший приріст отримано за показниками «удари ногами» та «базові комбінації» (по 5,9 %), що можна пояснити складністю елементів та потребою у більшій кількості часу для їх якісного засвоєння у дітей цієї вікової групи. Загальна позитивна динаміка підтверджує, що комплексна програма дозволила досягти підвищення технічного рівня у більшості ключових

елементів Muay Thai. Отже, найбільший прогрес виявлено у тих елементах, які були визначені тренерами як пріоритетні на етапі анкетування, що свідчить про ефективність логіки побудови програми.



**Рис. 3.6. Показники приросту техніко-тактичної підготовленості дітей 10–12 років після експерименту у відсотках:** 1 – стійкі; 2 – переміщення; 3 – удари руками; 4 – удари ногами; 5 – захисні дії; 6 – базові комбінації.

Аналіз показників фізичної підготовленості дітей 10–12 років після впровадження комплексної програми наведено у Таблиці 3.4. Після експерименту спостерігається покращення більшості фізичних показників.

Швидкість бігу на 30 м зросла до  $6,1 \pm 0,6$  с, а кількість ударів ногами за 10 секунд збільшилася до  $14,2 \pm 1,3$  разів, що відображає позитивні зміни швидко-силових можливостей. Вибухова сила нижніх кінцівок, що визначалась за результатами стрибка в довжину з місця, покращилася до  $154,3 \pm 15,6$  см, а витривалість м'язів верхнього плечового пояса підвищилася до

14,1 ± 1,2 віджимань. Покращення спостерігається і в результаті човникового бігу 3×10 м – 10,2 ± 1,3 с, що характеризує зростання спритності.

Таблиця 3.4

**Середні показники фізичної підготовленості дітей 10–12 років після експерименту**

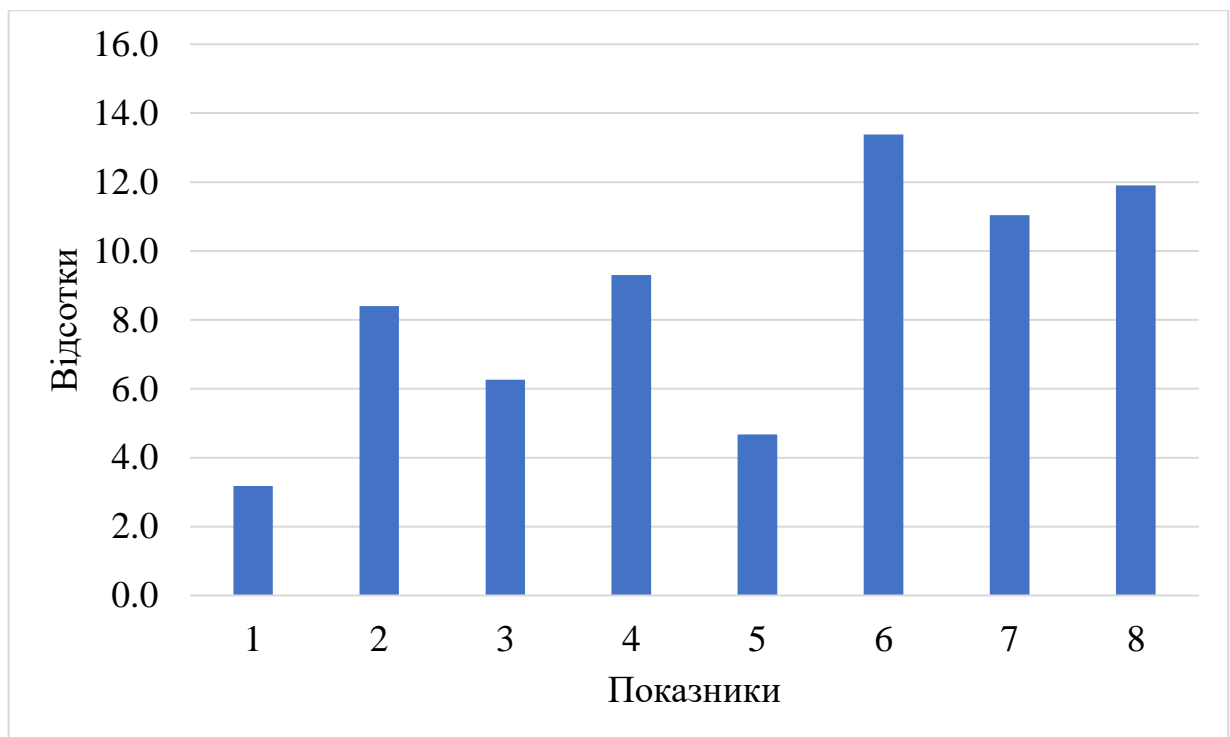
Тести	X	SD
Біг 30, м	6,1	0,6
Удари ногами за 10 с, кількість	14,2	1,3
Стрибок у довжину з місця, м	154,3	15,6
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	14,1	1,2
Човниковий біг 3*10 м, с	10,2	1,3
Поперечний шпагат, см	12,3	1,2
Поздовжній шпагат, см	12,9	1,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,7	0,4

У порівнянні з результатами Таблиці 3.2 спостерігаються такі абсолютні зміни: біг 30 м покращився на 0,2 с (з 6,3 до 6,1 с), кількість ударів – на +1,1 повтору, стрибок у довжину – на +9,1 см, віджимання – на +1,2 рази. Човниковий біг покращився на 0,5 с (з 10,7 до 10,2), поперечний шпагат – на 1,9 см, поздовжній – на 1,6 см, а нахил тулуба вперед – на 0,5 см. Отже, найбільше покращення відзначено в силових та швидко-силових показниках, а також у гнучкості – що свідчить про комплексний вплив програми на фізичний розвиток дітей 10–12 років.

Показники гнучкості також демонструють позитивну динаміку: поперечний шпагат склав 12,3 ± 1,2 см, поздовжній – 12,9 ± 1,7 см, а нахил тулуба вперед – 4,7 ± 0,4 см. У більшості тестів відзначено тенденцію до зменшення SD, що свідчить про більш вирівняний рівень підготовленості дітей після застосування однакової програми тренувань. Загалом дані свідчать

про ефективність впровадженої методики, яка дозволила покращити як силові й швидкісні можливості, так і рухливість опорно-рухового апарату.

На Рис. 3.7 наведено приріст показників фізичної підготовленості дітей 10–12 років після впровадження експериментальної програми. Найбільший відсотковий приріст спостерігався у гнучкості: поперечний шпагат збільшився на 13,4 %, поздовжній – на 11,0 %, а нахил тулуба вперед – на 11,9 %. Серед швидкісно-силових показників найбільш помітне покращення відзначене у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – 9,3 % та ударах ногами за 10 секунд – 8,4 %. Біг на 30 м показав приріст 3,2 %, а результати човникового бігу 3×10 м покращилися на 4,7 %, що свідчить про помірне зростання швидкості та спритності.



**Рис. 3.7. Приріст показників фізичної підготовленості дітей 10–12 років після експерименту у відсотках: 1 – біг 30 м; 2 – удари ногами за 10 с; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – віджимання; 5 – човниковий біг 3×10 м; 6 – поперечний шпагат; 7 – поздовжній шпагат; 8 – нахил тулуба вперед.**

Порівняльний аналіз показує, що найбільш виражене покращення відбулося у гнучкості та силових показниках, що узгоджується з даними Таблиці 3.4, де після експерименту середні значення цих тестів зросли найбільше. Найменший приріст відзначено у швидкості бігу на 30 м та човниковому бігу, що свідчить про те, що ці показники потребують більш тривалого або спеціалізованого тренувального впливу. Загалом результати демонструють ефективність програми у комплексному розвитку фізичних якостей дітей 10–12 років із помітним упором на гнучкість та силові можливості.

Таким чином, результати дослідження свідчать про ефективність авторської комплексної програми вдосконалення фізичної та технічної підготовки дітей 10–12 років. Після експерименту спостерігалось покращення як техніко-тактичних показників, так і основних фізичних якостей, що підтверджується абсолютними та відсотковими приростами у всіх досліджуваних компонентах. Найбільший прогрес зафіксовано у стійкі, ударах руками, силових показниках та гнучкості, що свідчить про цілеспрямований розвиток пріоритетних навичок і фізичних здібностей. Зростання рівня підготовленості у всіх тестах та зменшення дисперсії даних підтверджують однорідний позитивний ефект програми для більшості учасників, що обґрунтовує її доцільність для включення у тренувальний процес юних спортсменів Муей Тай.

### **Висновки до розділу 3**

1. Узагальнення результатів анкетування показало, що тренери Муей Тай однакостайно виділяють фізичну й технічну підготовку як головні пріоритети у роботі з дітьми 10–12 років, тоді як тактичні та теоретичні аспекти мають допоміжний характер на початковому етапі занять. Такий підхід відповідає особливостям вікового розвитку дітей молодшого підліткового віку, котрі потребують насамперед формування основних

рухових навичок, координації та моторного навчання. Серед фізичних якостей найбільшу значущість отримали спритність, координація, швидкість і гнучкість, що обумовлює сенситивні періоди розвитку саме цих функціональних здібностей у даному віці. Аналіз відповідей тренерів щодо техніко-тактичної підготовки підтвердив, що базисом навчання є правильні стійки, пересування, удари руками та захист, тоді як удари ногами й складні комбінації розглядаються як другорядні та повинні вводитися поступово. Психологічні якості, насамперед дисциплінованість, впевненість у собі та самоконтроль, також визначаються як важливі чинники ефективного навчання й виховного впливу тренувань із тайландського боксу. Крім того, більшість тренерів підтримують участь дітей у змагальній практиці лише у контрольованій формі, що відповідає вимогам безпеки і сприяє формуванню мотивації та досвіду змагальної поведінки без ризику травм. Результати анкетування дозволили виділити ключові орієнтири для розробки комплексної програми фізико-технічної підготовки, яка буде адаптована до вікових можливостей дітей 10–12 років і спрямована на розвиток провідних фізичних якостей, технічних навичок та базових морально-вольових характеристик.

2. Аналіз структурних елементів комплексної програми підготовки дітей 10–12 років у Муей Тай показав, що оптимальним є поєднання загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності, координації, швидкості та гнучкості. Використання загальноукріплювальних вправ забезпечує всебічний фізичний розвиток та формування базових рухових навичок, тоді як спеціалізовані вправи сприяють освоєнню ударної техніки, блоків, пересувань та клінчевих елементів. Такий баланс дозволяє досягти поступового та системного прогресу в підготовці юних спортсменів, забезпечуючи їхню фізичну і технічну готовність до подальших тренувань і змагань. Методика навчання передбачає поетапне освоєння технічних елементів із використанням ігрових форм та коротких спеціальних серій вправ протягом заняття. Ігрові методи стимулюють мотивацію дітей, формують правильну координацію рухів та швидкість

прийняття рішень, а постійний моніторинг тренером дозволяє оперативно виправляти технічні помилки. Такий підхід забезпечує індивідуалізацію навчання, сприяє формуванню морально-вольових якостей і створює умови для стійкого закріплення засвоєних навичок. Результати анкетування тренерів підтвердили, що пріоритетними на початковому етапі є фізична та технічна підготовка, тоді як тактичні та теоретичні знання вводяться поступово. Комплексна програма, адаптована до вікових особливостей дітей, враховує сенситивні періоди розвитку ключових фізичних якостей і закладає базу для подальшого освоєння складніших технічних та тактичних елементів.

3. Проведений експеримент підтвердив ефективність авторської комплексної програми фізико-технічної підготовки дітей 10–12 років, яка сприяла помітному підвищенню рівня техніко-тактичної підготовленості. Найбільші прирости спостерігалися у виконанні стійок, ударів руками, захисних дій та базових комбінацій, що свідчить про доцільність концентрації уваги на пріоритетних елементах тренувального процесу. Динаміка показників вказує на системний та цілеспрямований розвиток ключових технічних навичок у дітей. Аналіз фізичної підготовленості продемонстрував позитивні зміни у швидкісно-силових та силових показниках, зокрема у стрибку в довжину, згинання-розгинання рук та ударах ногами, а також помітне покращення гнучкості. Середні значення тестів після експерименту підвищилися, а дисперсія даних зменшилася, що свідчить про більш вирівняний рівень розвитку фізичних якостей у більшості учасників. Це підтверджує комплексний вплив програми на всі основні компоненти фізичної підготовленості дітей 10–12 років. Загалом, отримані результати свідчать про ефективність комплексного підходу, який поєднує розвиток техніки та фізичних якостей у єдиному тренувальному процесі.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що розвиток фізичних якостей у дітей, які займаються тайландським боксом, є багатофакторним і потребує комплексного підходу. У молодшому і середньому шкільному віці організм дітей характеризується високою пластичністю нервової системи, активним ростом та вдосконаленням функцій серцево-судинної і опорно-рухової систем. Ці особливості обумовлюють необхідність диференційованого планування навантажень, поступового ускладнення вправ і використання спеціально підібраних засобів тренувальної роботи для формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Технічна підготовка юних спортсменів розглядається як системний процес, що поєднує формування базових рухових навичок, освоєння спеціальних прийомів та розвиток здатності адаптувати техніку до умов змагальної діяльності. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від компетентності тренера, застосування сучасних методик контролю та оцінки прогресу, а також забезпечення зворотного зв'язку і корекції помилок. Варіативність, економічність та здатність діяти непередбачувано є ключовими критеріями якості освоєння технічних елементів. Комплексний розвиток фізичних і технічних здібностей забезпечує гармонійне формування рухових навичок і підвищує результативність у змагальній діяльності. Інтеграція фізичних вправ із технічними та тактичними елементами створює умови для ефективного засвоєння складних комбінацій, сприяє розвитку спритності та координації, а також підтримує мотивацію дітей до регулярних занять. Систематичний підхід дозволяє забезпечити поступовий і безпечний прогрес у підготовці молодих спортсменів. Водночас комплексна підготовка у тайландському боксі має важливе виховне значення: вона формує морально-вольові якості, самоконтроль, здатність приймати рішення в умовах стресу та працювати в команді. Поєднання фізичного, технічного та психологічного розвитку забезпечує гармонійну основу для подальшого вдосконалення

спортсменів на старших етапах підготовки та закладає фундамент для досягнення високої результативності в змагальній діяльності.

2. Аналіз результатів анкетування показав, що тренери Муей Тай одностайно відзначають пріоритетність фізичної та технічної підготовки у роботі з дітьми 10–12 років, тоді як тактичні й теоретичні знання на початковому етапі займають допоміжну роль. Такий підхід відповідає віковим особливостям молодших підлітків, які потребують насамперед розвитку базових рухових навичок, координації та загальної моторики. Серед фізичних якостей найважливішими визначено спритність, координацію, швидкість і гнучкість, що узгоджується з сенситивними періодами розвитку цих здібностей у дітей 10–12 років. Техніко-тактична підготовка базується на опануванні правильних стійок, пересувань, ударів руками та захисних дій, тоді як удари ногами та складні комбінації вводяться поступово, з урахуванням індивідуальних можливостей учнів. Важливе місце відводиться формуванню психологічних якостей, таких як дисциплінованість, самоконтроль та впевненість у собі, що забезпечує ефективність навчального процесу та виховний вплив тренувань. Контрольована участь дітей у змаганнях створює безпечні умови для практичного застосування здобутих навичок і стимулює мотивацію до навчання та змагальної діяльності. На основі отриманих даних сформовано ключові орієнтири для розробки комплексної програми фізико-технічної підготовки, яка враховує вікові особливості дітей і спрямована на всебічний розвиток провідних фізичних якостей, технічних навичок та базових морально-вольових характеристик.

3. Аналіз структурних елементів комплексної програми підготовки дітей 10–12 років у Муей Тай показав, що оптимальним є поєднання загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності, координації, швидкості та гнучкості. Загальноукріплювальні вправи забезпечують всебічний фізичний розвиток та формування базових рухових навичок, тоді як спеціальні вправи сприяють освоєнню ударної техніки, блоків, пересувань і клінчевих дій. Такий

збалансований підхід дозволяє поступово й системно підвищувати фізичну та технічну готовність дітей, створюючи міцну основу для подальших тренувань і участі у змаганнях. Методика навчання передбачає поетапне освоєння технічних елементів із використанням ігрових форм і коротких спеціальних серій вправ протягом заняття. Ігрові методи стимулюють інтерес і мотивацію дітей, формують правильну координацію рухів та швидкість прийняття рішень, а постійний моніторинг тренером дозволяє своєчасно виправляти помилки. Такий підхід забезпечує індивідуалізацію навчання, підтримує розвиток морально-вольових якостей і сприяє стійкому закріпленню засвоєних навичок.

Проведений експеримент підтвердив ефективність авторської комплексної програми: після її впровадження спостерігалось помітне підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості, зокрема у виконанні стійок, ударів руками, захисних дій та базових комбінацій. Динаміка показників свідчить про системний розвиток ключових технічних навичок, а аналіз фізичної підготовленості показав позитивні зміни у швидкісно-силових та силових показниках, стрибку в довжину, віджиманнях та ударах ногами, а також покращення гнучкості. Зменшення дисперсії даних вказує на більш рівномірний рівень підготовленості серед учасників. Отримані результати свідчать, що комплексна програма, яка інтегрує розвиток техніки та фізичних якостей у єдиному навчально-тренувальному процесі, забезпечує всебічний і гармонійний розвиток юних спортсменів. Вона сприяє підвищенню ефективності навчання, закладає базу для подальшого освоєння складніших технічних і тактичних елементів і може бути рекомендована для регулярного використання в навчально-тренувальних групах дітей 10–12 років, що займаються Муей Тай.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопов О.Є. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XIII Міжнар. конф. молодих вчених. 2020. С. 46.
2. Алексеєв А.Ф., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Взаємозв'язок сенсомоторних реакцій з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2022. № 31 (травень). С. 4–17.
3. Ананченко К., Арканія Р. Удосконалення спортивної підготовленості юних таеквондистів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 6. С. 7–11.
4. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
5. Ахметов Р.Ф. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. С. 7–9.
6. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 16–20.
7. Бойченко Н.В., Алексенко Я.В., Алексеєва І.А. Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. Єдиноборства. 2015. № 6(11). С. 6–11.
8. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016. 260 с.
9. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
10. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.

11. Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018. С. 69–79.
12. Задорожна О., Согор О. Особливості тактичної підготовки у нормативно-правових документах з неолімпійських видів спортивних єдиноборств. *Physical culture, sports and health of the nation*. 2019. № 26. С. 182–188.
13. Зантарая Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11–12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. Т. 26, № 3 (77). С. 49–55.
14. Конверський А.Є. Основи методології та організації наукових досліджень: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 352 с.
15. Коробейніков Г., Тропін Ю., Перевозник В., Бочкарев С., Катихін В. Вплив вправ швидко-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2023. № 1 (27). С. 24–38.
16. Коробейнікова Л.Г., Го Ш., Коробейніков Г.В., Ву Ч. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів. Єдиноборства. 2021. С. 62–70.
17. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів. *Physical culture, sports and health of the nation*. 2023. Т. 29, № 15 (34). С. 266–279.
18. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Ніоан-ЛТД, 2015.
19. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт». Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.
20. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ, 2007. 274 с.
21. Лазурко Ю. Показники змагальної діяльності провідних спортсменок світу та спортсменок України в таїландському боксі Муей-Тай. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2024. № 1. С. 67–73.

22. Лазурко Ю., Пітин М.Я., Галина П., Васильків М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок України у тайландському боксі (IFMA). Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2023. № 28 (4). С. 224–231.

23. Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2001. 319 с.

24. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 39–47.

25. Латишев М.В., Тропінін Ю., Ференчук Б., Юшина О. Популярність спорту в Україні: сучасні тенденції. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 98–103.

26. Латишев М.В., Штанагей Д.В., Вольський Д.С., Чорній І.В., Демченко Н.В. Аналіз ланок тіла боксерів під час нанесення ударів за допомогою сучасних технологій. Єдиноборства. 2024. № 1 (31). С. 59–69.

27. Латишев М., Коротя В., Лень Ю., Корольов Б., Ляшенко О. Аналіз ключових етапів становлення олімпійських чемпіонів 2024 року зі спортивної боротьби. Єдиноборства. 2025. № 1 (35). С. 14–20.

28. Латишев М., Рибак Л., Штанагей Д., Вольський Д., Омельчук М. Сучасні технології для визначення ланок тіла борців. Єдиноборства. 2023. № 4 (30). С. 49–58.

29. Легкошкур О.М. Удосконалення бойового мистецтва тайців муай-тай у ХХ столітті. Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія: Історія та географія. 2012. № 44. С. 106–107.

30. Мулик В.В., Шестак Ю.С., Окунь Д.О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15–16 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.

Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2019. Т. 11, № 119(19). С. 184–189.

31. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

32. Подгурський С. Особливості техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 33–39.

33. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021. № 1(5). С. 73–83. DOI: 10.28925/2664-2069.2021.16

34. Санжарова Н.М., Огарь Г.О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства. 2018. С. 70–80.

35. Скавронський О.П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. Т. 4, № 20. С. 481–486.

36. Тропін Ю., Латишев М., Пилипець О., Пономарьов В. Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств ММА. Єдиноборства. 2021. № 3(21). С. 69–83. DOI: 10.15391/ed.2021-3.07

37. Тропін Ю.М., Романенко В.В., Латишев М.В. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичної підготовленості у юних таеквондистів. Єдиноборства. 2021. С. 93–104.

38. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 47–58.

39. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: Планер, 2018. С. 156–189.

40. Шиян Б.М., Вацеба В.О. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.
41. Шкробтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. С. 104–105.
42. Ambroży T., Wąsacz W., Koteja A., Żyłka T., Stradomska J., Piwowarski J., Rydzik Ł. Special fitness level of combat sports athletes: Mixed martial arts (MMA) and thai boxing (muay thai) in the aspect of training experience. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2021. Vol. 31, no. 95. P. 25–37.
43. Beam W., Adams G. *Exercise Physiology Laboratory Manual*. New York: McGraw–Hill, 2010. 320 p.
44. Bompa T.O. *Periodization training: Theory and methodology*. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2009. 342 p.
45. Croom A.M. Muay Thai, psychological well-being, and cultivation of combat-relevant affordances. *Philosophies*. 2022. Vol. 7, no. 3. P. 65.
46. Gulbin J., Weissensteiner J., Oldenzel K., Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2013. Vol. 13, no. 6. P. 605–614.
47. Halperin I., Chapman D.W., Martin D.T., Abbiss C. The effects of attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. *Journal of Sports Sciences*. 2017. Vol. 35, no. 5. P. 500–507.
48. Johnston K., Wattie N., Schorer J., Baker J. Talent identification in sport: A systematic review. *Sports Medicine*. 2018. Vol. 48, no. 1. P. 97–109.
49. Kongkaew P. Development of Muay Thai Learning Management Model in the 21st Century to Promote Creative Learning. *Journal of Practical Studies in Education*. 2025. Vol. 6, no. 5. P. 42–52.
50. Kraemer W., Fleck S., Deshenes M. *Exercise Physiology: Integrating Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2011. 512 p.

51. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G., Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak Y. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020. Vol. 15, no. 2. P. 400–410.
52. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*. 2021. Vol. 15, no. 1. P. 138–143.
53. Latyshev M., Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N. Analysis of the relative age effect in elite wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22, no. 3. P. 28–32.
54. McArdle W., Katch F., Katch V. *Essentials of Exercise Physiology*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2010. 790 p.
55. Muller-Junior I.L., Capraro A.M. Muay Thai: the consolidation of an invented tradition as a martial art. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22, no. 3. P. 54–63.
56. Muller-Junior I.L., Capraro A.M. Profile of scientific publications on Muay Thai: An analysis based on Scopus and Web of Science databases (1998–2021). *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2024. Vol. 24, no. 3. P. 88–99.
57. Romkaew N., Chompoopat C., Supandee T. An outcome-based Muay Thai training program. *GMPI Conference Series*. 2025. Vol. 4. P. 1–14.
58. Saraiva B.T., Tebar W.R., Dos Santos A.B., Antunes E.P., Silva S.C., Furuta D.T., Ferrari G., Delfino L.D., Christofaro D.G. Effects of different modalities of combat sports on the motor skills of children and adolescents. *BMC Pediatrics*. 2025. Vol. 25, no. 1. P. 562.
59. Saraiva B.T., Franchini E., Vanderlei L.C.M., Milanez V.F., Tebar W.R., Beretta V.S., Christofaro D.G. Effects of 16-week Muay Thai practice on cardiovascular parameters in children and adolescents with overweight/obesity. *Sport Sciences for Health*. 2024. Vol. 20, no. 2. P. 647–657.

60. Savero I.E., Adnan A., Argantos A., Purnomo E. Muay Thai martial arts development planning. *International Martial Arts and Culture Journal*. 2024. Vol. 2, no. 2. P. 103–106.

61. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*. 2016. Vol. 46, no. 10. P. 1419–1449.

62. Wilmore J., Costill D., Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics, 2007. 592 p.