

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
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 **«ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ  
ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
**Фурманова Петра Ілліча**

Науковий керівник Юхно Ю.О.  
кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент

Рецензент Соронович І.М.  
кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол №\_\_ від \_\_.11. 2021 р.)

Завідувач кафедри: Коробейніков Г. В.,  
доктор біологічних наук, професор

---

(підпис)

**Київ 2021 року**

## Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1 Особливості техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах.....	6
1.1 Спортивна підготовки як складова частина майстерності кваліфікованих єдиноборців.....	6
1.2 Аналіз складу техніко-тактичних дій спортсменів, що спеціалізуються в кікбоксингу.....	14
1.3 Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у кікбоксингу.....	21
1.4 Висновок по главі 1 .....	29
Розділ 2 Методи й організація дослідження.....	32
2.1 Методи дослідження.....	32
2.1.1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури.....	32
2.1.2. Аналіз відео матеріалів змагальної діяльності.....	32
2.1.3. Анкетування.....	33
2.1.4. Методи математичної статистики.....	32
2.2 Організація дослідження .....	35
Розділ 3 Особливості індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів .....	37
3.1 Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів.....	37
3.2 Оцінка індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів у виграних двобоях.....	43
3.4 Висновок по главі 3 .....	47
Практичні рекомендації.....	51
Висновки .....	55
Список використаних джерел.....	58

## ВСТУП

**Актуальність.** Кікбоксинг відноситься до високоінтенсивного і змагального виду спорту, у якій спортсмен виконує досить велика кількість техніко-тактичних дій, що вимагають постійного вдосконалювання на етапах багаторічної підготовки. Застосування засобів і методів для досягнення високих спортивних результатів, а також ефективне впровадження інноваційних підходів для вдосконалювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються в кікбоксингу, відзначене в ряді досліджень останніх років (И.В. Деркаченко 2009; Е.П. Долматова, 2009). Одним із ключових напрямків підготовки кікбоксерів, на думку багатьох фахівці (І.В. Деркаченко, 2007; Ф.В. Салугин, 2018, є формування техніки й тактики індивідуального стилю спортсмена. Під індивідуальним стилем діяльності кікбоксера розуміється не сукупність окремих особистих властивостей, а відповідна система взаємозалежних дій, за допомогою яких досягається необхідний результат (Е.В. Калмиків, 1996; Г.С. Туманян, 2006; А.В Коляда, 2014). Індивідуальні стилі, обумовлені неврологічними властивостями, ставляться до різних рівнів стратифікації. Рівень ієрархії визначається тем, які компоненти техніко-тактичної дії характеризуються стилем. Такий підхід поєднує генетично закладені типологічні особливості нервової системи людини, здатність до навчання, ефективність педагогічного впливу на тренувальних заняттях і вдосконалювання техніко-тактичних дій, а також втілення індивідуального стилю в екстремальних умовах, тобто під час змагального бою (Н.М. Айгубов, 2015; О.Г. Епов, 2017). У цьому зв'язку тема дослідження становить істотний інтерес для теорії й методики спортивних єдиноборств, тому що розв'язок прикладних завдань відповідає сучасним тенденціям розвитку вибраного виду спорту, які формуються й ставляться практикою кікбоксингу.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Кваліфікаційна робота виконана згідно кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-

методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

**Ціль дослідження** – експериментально оцінити індивідуальні особливості тактико-технічних дій кваліфікованих кікбоксерів.

**Предмет дослідження** – техніко-тактична підготовка кваліфікованих кікбоксерів.

**Об’єкт дослідження** – показники тактико-технічних дій кваліфікованих кікбоксерів.

#### **Завдання дослідження**

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з питань тактико-технічних дій кваліфікованих кікбоксерів.
2. Вивчити кількісні і якісні характеристики техніко тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів у процесі змагальної діяльності.
3. Визначити індивідуальні стилі техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів.
4. Розробити практично рекомендації для більш ефективного вивчення й удосконалювання техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів.

#### **Наукова новизна дослідження полягає в наступному:**

- вивчені кількісні і якісні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів, що дозволяє визначити сучасні тенденції розвитку змагального двобою в кікбоксингу;
- визначені індивідуальні стилі техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів у процесі змагальної діяльності, які дозволяють більш ефективно формувати спортивна майстерність спортсменів;
- розроблені практичні рекомендації з формування індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів, що забезпечує ефективне підвищення рівня спортивної підготовленості спортсменів у річному циклі тренування.

**Теоретична значимість** дослідження полягає в доповненні теорії й методики кікбоксингу новими науковими знаннями про техніко-тактичну підготовку кваліфікованих спортсменів. Результати дослідження суттєво поглиблюють теорію й методику кікбоксингу науково обґрунтованими знаннями про формування індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів. Розширені теоретичні уявлення про можливості вдосконалювання техніко-тактичної майстерності кваліфікованих кікбоксерів

### **Практична значимість**

Результати роботи можуть бути використані в підготовці кікбоксерів різного віку й кваліфікації; відборі й прогнозі успішності виступів; з метою вдосконалювання техніко– тактичної майстерності кікбоксерів; при проведенні теоретичних і практичних занять зі студентами спеціалізації (бокс, кікбоксинг).

Результати дослідження можуть використовуватися в підготовці єдиноборців у спортивних школах при плануванні річного циклу тренування, а також студентів вищих навчальних закладів у якості інноваційного підходу для вдосконалювання спортивної майстерності.

### **Структура й обсяг роботи**

Магістерська робота викладена на 64 сторінках й складається із вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Список використаної літератури становить 64 джерел. Кваліфікаційна робота містить 8 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ

#### 1.1 Спортивна підготовки як складова частина майстерності кваліфікованих єдиноборців

Багато років тренери, спортсмени, учені здійснюють пошук найбільш ефективних засобів і методів підготовки спортсменів, що сприяє підвищенню якості роботи тренерів у процесі спортивного тренування спортсменів. У процесі практичної роботи вони постійно виявляють нові проблеми для продовження наукових досліджень у сфері спорту. За останні роки вченими й практиками була акумульована велика кількість практичних і теоретичних матеріалів, які дали можливість більш повно зрозуміти процес розвитку теорії й методики спортивного тренування в єдиноборствах [17, 26, 37]. Дослідники [10, 18, 20, 28, 31] приділяють великої увагу спортивній підготовці, використовуючи численні наукові дослідження й свій практичний досвід. У цей час у різній науковій літературі [8, 12, 39] розглядається значна кількість питань по спортивній підготовці. Однак у рамках повсякденного тренувального процесу багато практичних питань залишаються нерозкритими, зокрема чітке структурування підготовки. В основі будь-якого виду спорту лежать питання тактики, техніки, фізичної підготовки, при цьому нерідко тактика й техніка можуть займати більше часу, чому безпосередньо фізичні вправи [11, 21, 23, 28]. Загальновизнано, що фізична підготовка – процес, що розбудовує фізичні якості й підвищувальний працездатність, які є важливими частинами змагальної діяльності спортсмена [23, 32, 37, 46]. Ученими-Теоретиками за всіх часів вивчалися різні підходи до організації тренувального процесу. Їхні дослідження доводять необхідність диференціювати спортивну підготовку, ділити її на етапи й компонента, обов'язково ставити конкретні цілі й завдання на кожному з етапів [21, 32, 45, 52, 61]. У рамках тренувальних процесів завдання ставилися й раніше, обумовлюючи обґрунтовану диференціацію фізичної

підготовки, однак єдиної думки по даному питанню в дослідників не сформувалося. Частина авторів пропонують ділити фізичну підготовку на три типи [27, 36, 57]: 1) різностороння підготовка, яка вирішує завдання гармонійного фізичного розвитку; 2) загальна фізична підготовка (ЗФП), яка створює функціональний фундамент основних систем організму спортсмена; 3) спеціальна фізична підготовка (СФП), яка покликано збільшити можливості спортсмена у вибраному виді спорту. Також існує й інший варіант класифікації: загальна, спеціальна й допоміжна фізична підготовка [10, 26, 43]. Як видно, існують відмінності в трактуванні фізичної підготовки в різних авторів, але за багатьма критеріями, що характеризують це процес, вони в цілому досить схожі. Провідною метою фізичної підготовки є досягнення найкращих спортивних результатів при збереженні гармонічного фізичного розвитку спортсмена [20, 31, 44]. И.В. Деркаченко (2009) у своїй роботі пише, що «загальна фізична підготовка повинна бути зосереджена на таких основних завданнях: 1) всебічний розвиток фізичних здатностей спортсмена; 2) навчання й підтримка важливих навичок на високому рівні; 3) підвищення загальних функціональних можливостей спортсмена; 4) створення фундаменту спортивної майстерності». Підвищення спеціальної фізичної підготовленості єдиноборців будується на фундаменті загальної фізичної підготовки, яка покликано вирішувати завдання комплексної адаптації організму спортсменів до тренувальних навантажень різної величини. Ефективний розв'язок завдань спеціальної підготовки неможливо без якісної загальнофізичної підготовки [16, 41, 52]. Слід зазначити, що й у цей час дотепер існують розбіжності серед дослідників і вчених відносно окремих питань предмета дослідження – спеціальна фізична підготовка (СФП) у спортивних єдиноборствах. Значна частина авторів [14, 175, 214] пропонує аналізувати СФП тільки як процес поліпшення рухових здатностей (якостей). При цьому даний процес повинен обов'язково відбивати специфіку виду спорту, одночасно фокусуючись на обов'язковому функціональному удосконаленні організму спортсмена [6, 15, 30, 38]. Існує зовсім

протилежний підхід у визначенні сутності спеціальної фізичної підготовки в роботах деяких інших дослідників [23, 32, 45]. У роботі Ю.В. Верхошанського (1993) відзначається, що основна функція спеціальної фізичної підготовки полягає в інтенсифікації м'язової роботи. Автор затверджує, що режим роботи повинен відповідати змагальним вправам у вибраному виді спорту. Такий підхід дозволяє якісно адаптуватися до вимог і умов спортивної діяльності. Слід констатувати, що в спортивних єдиноборствах СФП повинна представляти самостійну цілісну систему, із чітко поставленими цілями й добором власних засобів [12, 50, 56]. Тренери обов'язково повинні знати вікові фізіологічні особливості людини. Для різних фізичних якостей існують чутливі (залежні від віку) періоди розвитку. Ці знання – ефективний інструмент роботи тренерів, а також фахівців у сфері фізкультури й спорту. Без використання цих знань практично неможливо розбудовувати необхідні рухові навички в будь-якому виді спорту, особливо в спорті вищих досягнень. На жаль, ряд досліджень [5, 11, 14, 28] динаміки рухових якостей показує, що деякі з них практично неможливо досить розвинути в зрілому віці. Глибокі знання вікових особливостей давно використовуються тренерами в багатьох видах спорту [3, 14, 16]: циклічних (плавання), складно координаційних (акробатика, гімнастика й т.п.), а також у східних єдиноборствах. Практично в будь-якому виді спорту потрібно стабільно високий приріст рухових якостей. Цей приріст повинен бути забезпечений коректним тренувальним впливом. При цьому вплив, його характер і інтенсивність повинні в обов'язковому порядку враховувати чутливі періоди, які мають свої характеристики по темпах зміни того або іншої якості. В останні роки програми спортивної підготовки обов'язково включають вказівка чутливих періодів розвитку основних фізичних якостей.

По швидкісно-силових здатностях у цій віковій групі спостерігається вповільнення приросту. У такому виді спорту, як бокс, багато фахівців [9, 19, 18, 19] рекомендують проводити спеціалізовані заняття вже з 10-літнього



віку, тому що даний віковий період є сприятливим для розвитку багатьох морфофункціональних і фізичних якостей спортсменів, що забезпечує досягнення перших серйозних спортивних результатів до 15-16 рокам. У різних видах спортивних єдиноборств особлива увага треба приділяти вдосконалюванню різних здатностей. Якщо тренер добре розбирається в сенситивних періодах, він може ефективно визначити необхідну структуру й зміст тренувального процесу [9, 13, 14, 17]. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [17, 35, 54] показує, що в різних джерелах фахівцями досить чітко визначаються границі в напрямках спортивної підготовки єдиноборців. У представлених роботах докладно описуються питання ефективного розвитку фізичних якостей і рухових здатностей. Однак слід зазначити, що сенситивні періоди для розвитку різних фізичних якостей у різних видах спортивних єдиноборств розглядаються по-різному. Основною частиною структури спеціальної фізичної підготовки звичайно є вправи і їх елементи, схожі по змагальній спрямованості виду спорту, або самі змагальні вправи, а також підготовчих вправ, схожі із змагальними вправами по характеру кінематичного руху, обсягу й інтенсивності м'язової напруги й часу виконання. Незбалансований тренувальний процес, невірний вибір засобів можуть серйозно перешкодити досягненню високих спортивних результатів. Питаннями відносно співвідношення засобів СФП і ЗФП у свій час займалася більша група вчених [3, 15, 25]. Якщо проаналізувати засобу фізичної підготовки в рамках тренувального процесу єдиноборців, можна відзначити, що згодом співвідношення ЗФП і СФП відчутне міняється: частка ЗФП поступово зменшувалася, а СФП збільшувалася [29, 62]. Звичайно тренувальний процес буває багаторічним, що дозволяє оцінити співвідношення засобів ЗФП і СФП на різних етапах. Різні автори [19, 24, 133] відзначають схожі тенденції в підготовці спортсменів високого класу в спортивних єдиноборствах: ( у цілому тренувальний годинник збільшувався; ( частка спеціальної підготовки росте: 15%, потім 40%, далі 60% і навіть 65%; ( частка допоміжної підготовки поступово зменшується: від 50% до

40%, а потім і до 25%; ( постійно міняється убік зменшення загальна фізична підготовка: від 50% до 35%, потім 20%, і незначний ріст до 25%. Загальну схему пропорцій ЗФП і СФП протягом року тренувань розглядав у своїх роботах Л.П. Матвєєв (2010). У рамках підготовчого періоду ця пропорція така – 3:1; 3:2; 2:2, а вже для змагального періоду – 2:3; 1:2. Після пропозиції вищевказаних схем пропорцій між загальною й спеціальною фізичною підготовкою, багато дослідників [16, 27, 33] звертають увагу, що це умовні схеми, які звичайно ж можуть мінятися у відповідності зі специфікою конкретного виду спорту, якостей спортсмена, цілей і завдань тренувань, наявних умов і інших факторів. У цей час уже накопичений значний масив наукових даних, які описують різні закономірності в плані фізичної підготовки спортсменів. Однак дотепер важливі питання співвідношення двох принципово важливі складові (ЗФП, СФП) є як і раніше предметом дискусій. Досить складно коректно зіставити внесок ЗФП і СФП у плані впливу на спортсмена. При цьому відзначається [22, 36, 47], що: ( зайво збільшене застосування засобів тренування спеціального характеру й відсутність активної загальної фізичної підготовки є досить неефективним; ( використання в основному тільки засобів ЗФП, збільшення такого роду навантаження може негативно позначатися на досягненні головного завдання, а саме певного спортивного результату. При цьому слід урахувати й інші результати досліджень [17, 26 29], які переконливо показують, що ЗФП є провідним видом тренування, особливо в сфері юнацького спорту. Ключовий момент на перших, ранніх етапах підготовки спортсменів – закласти гарний фундамент раціональної технічної підготовки, яка дозволить добитися високих спортивних результатів у професійному спорті. Важливо якомога раніше сформувати раціональну школу руху вибраного виду спорту. Для цього завдання технічна й техніко-тактична підготовка є ефективним і практично незамінним засобом [2, 8, 18, 42]. У рамках своїх досліджень В.П. Губа (2012) переконливо показує, що при тренуваннях юних спортсменів під час попередньої підготовки й початкової

спортивної спеціалізації дуже важливо дотримувати принципів різностороннього формування спортивної майстерності у вибраному виді спорту. Автор указує, що небажане протиставляти спортивну підготовку окремим (пріоритетним) напрямкам тренування. Важливо грамотно їх співвідносити й компоувати в тренувальному процесі. Опираючись на проаналізовані результати наукових досліджень, В.П. Губа (2012) запропонувала своє співвідношення різних видів підготовок протягом року для різних видів спорту (включаючи складно-координаційні види): ( під час початкової спортивної спеціалізації: ЗФП орієнтовно 30-40%, СФП відповідно 70-60%; ( під час поглиблених тренувань: ЗФП у діапазоні 30-20%, СФП відповідно 70-80%. Зрозуміло, дане співвідношення може варіюватися; ( під час початкової спортивної спеціалізації: техніко-тактична підготовка (ТТП) орієнтовно 60-70%, психологічна й змагальна відповідно 40-30%; ( під час поглиблених тренувань: техніко-тактична (ТТП) підготовка орієнтовно 70-80%, психологічна й змагальна відповідно 30-20%. Зрозуміло, дане співвідношення може варіюватися. Спортивне тренування є педагогічним процесом, отже до неї можна застосувати основні педагогічні закономірності, які ставляться до дидактичних принципів загального виховання людину. Спортивна підготовка є особливою формою впливу на людину, такий же як навчання й виховання, має свою теорію й методику фізичного виховання [26, 34]. Ефективне застосування базової техніки являє собою один із ключових компонентів успіху спортсменів-єдиноборців. У процесі змагальної діяльності спортсменам доводиться досить швидко здійснювати переміщення в змагальному просторі й виконувати різні техніко-тактичні приймання атаки й захисту. У цьому зв'язку спортсмени різної кваліфікації повинні мати високий рівень розвитку швидкості, яка в спортивних єдиноборствах може виражатися наступними особливостями [20, 24, 33]: ( одиночні пересування в процесі змагального двобою; ( рухова реакція на виконання різних техніко-тактичних приймань суперником; ( стрімке виконання атакуючих і захисних дій. При цьому слід зазначити, що

дані типи швидкості не дуже ефективно удосконалюються в спортсменів у віці 15-16 років [15, 19, 21]. Однак, різні літературні джерела [47, 65, 148, 183] свідчать, що навіть 15-літні спортсмени-єдиноборці можуть ефективно підвищити свої показники відносно швидкості техніко-тактичних дій у просторі й часу. Якщо спортсмен перебуває не у своєму сенситивному періоді, його розвиток можна коректувати й поліпшувати за рахунок індивідуального підходу і якісного добору тренувальних методик. Аналіз досліджень по проблематиці вікових етапів розвитку фізичних якостей і техніко-тактичних дій спортсменів показує, що найчастіше думки дослідників не збігаються. Вивчення границь сенситивних періодів, що забезпечують ефективний розвиток фізичних якостей і вдосконалювання техніко-тактичних приймань єдиноборців у різні вікові періоди, повинне підкорятися принципам індивідуалізації, що в остаточному підсумку створює сприятливі умови для підвищення спортивної майстерності. Якщо підвести підсумки аналізу відносно розвитку фізичних якостей і вдосконалювання техніко-тактичних приймань, можна припустити, що при організації ефективної індивідуальної підготовки можна добитися істотного прогресу у формуванні стійкої базової техніки з урахуванням специфіки змагального процесу. Поруч авторів [13, 19, 23] були сформульовані основні принципи спортивної підготовки: ( безперервність; ( індивідуалізація; ( прагнення до максимальних навантажень; ( хвилеподібність; ( циклічність тренувань. Ці принципи були покладені в основу створення тренувального процесу для юних спортсменів з адекватним коректуванням навантаження в плані вікових особливостей дитячого організму [30, 51]. Автори підкреслюють, що на перших етапах підготовки основним завданням є саме різностороння підготовка, тому що вона принципово важлива для гармонічного розвитку юного спортсмена. Зрозуміло, тренер не ставить різносторонню підготовку як єдину мету. Це всього лише одне із засобів для побудови фундаменту спортивної майстерності. У цей час і тренер, і спортсмен розуміють, що прагнення до високих спортивних досягнень, різні питання спеціальної

підготовки й індивідуальний підхід – віддалена перспектива. Небажане форсування результатів, це може привести до перевантаження організму й загальмувати ріст спортивної майстерності й розвитку в цілому. Юнацький спорт був предметом уваги й численних досліджень різних авторів [26, 28]. Цими авторами сформульовані певні методичні установки, які можуть бути застосовані для підготовки молодих спортсменів. Однієї з таких установок є цільова спрямованість усієї системи підготовки спортсменів. З метою повинен враховуватися рівень необхідної вищої спортивної майстерності, до якого необхідно прагнути й спортсменові, і тренерові в процесі багаторічної підготовки. Ці цілі повинні враховувати вікові особливості розвитку спортсмена. І найважливіше – необхідно встановити вимоги, яким він повинен відповідати на різних етапах тривалого багаторічного тренування. Деякі автори [27, 31] вважають, що в рамках побудови спортивної підготовки важливо в юному віці навчити спортсмена виконувати досить більші, але цілком здійсненні, доступні тренувальні навантаження. У цьому зв'язку критично важливо при складанні тренувальної програми брати до уваги не тільки вікові особливості розвитку молодого спортсмена, але й вимоги, які будуть до нього пред'являтися в майбутньому, коли він почне вдосконалювати своя майстерність уже як доросла спортсмен. У такому випадку вдасться визначити значимі фактори, на які тренерові слід звернути увагу під час тренувального процесу, тому що будуть враховуватися мети й вимоги в плані вищої спортивної майстерності. Таким чином, перше, на що пропонують звернути увагу автори [39, 55], – це сфокусувати увагу на встановлення певних мет відносно вищої спортивної майстерності. Це дозволить тренерові вибрати в якості певного еталона конкретні показники, які, звичайно, ставляться до більш віддаленого етапу спортивного вдосконалювання. І потім тренер зможе аналізувати показники й прогрес юних спортсменів щодо даного еталона. Друга основна установка – реалізація якостей у чіткій залежності від вікових закономірностей розвитку юних спортсменів. Автори Г. [16, 28, 46] підкреслюють, що дуже важливо

враховувати, як саме реалізуються можливості кожного спортсмена, це є істотною умовою для досягнення поставленої мети. Третя установка – адекватність і домірність при розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів. Наприклад, В.Б. Коренберг (2004) посилається у своїх роботах на ряд досліджень, у яких чітко позначене, що категорично не доцільно й не ефективно зосереджуватися саме на ранній, дуже вузькоспеціалізованій спортивній підготовці. Четверта важлива установка – облік різних основних факторів під час певних етапів багаторічної підготовки спортсменів. Основна ідея полягає в тому, що в різний час міняється й структура, і значимість окремих компонентів тренувального процесу, і це може й повинне змінювати напруженість підготовки молодих спортсменів. П'ята установка – робота на перспективу, технічну майстерність повинне формуватися з випередженням. У цьому випадках автори [1, 9, 18] наполягають, при тренуваннях і освоєнні технічної сторони рухів юним спортсменам дуже важливо наблизитися саме до тем параметрам, які будуть потрібні для майбутніх змагань. Тут, звичайно, бажане створити фундаментальну 23 базову основу як застава для майбутніх досягнень якісних спортивних результатів. У якості загального висновку за результатами проведеного аналізу основних педагогічних методик і положень слід зазначити, що в існуючому юнацькому спорті безпосередньо тренувальний процес побудований на базі загальних принципів ефективного спортивного тренування. При цьому обов'язково необхідно керуватися існуючою теорією й методологією, які зв'язують особливості організму молодих спортсменів і наявні засоби й методи впливу на організм для розв'язку ключового завдання – створення надійного фундаменту спортивної підготовленості, який дозволить досягати високих спортивних результатів у майбутньому.

## **1.2 Аналіз складу техніко-тактичних дій спортсменів, що спеціалізуються в кікбоксингу**

Кікбоксинг є одним з видів спорту, який одержав свою назву від слова «кік», що з англійського переводиться як «удар ногами». Саме із цієї

причини в тренувальному процесі кікбоксерів особлива увага приділяється техніці ударів ногами. Удари ногами в сукупності з технікою боксу становлять суть цього виду спорту. Кікбоксинг з'явився в рамках WAKO (Всесвітньої асоціації організацій по кікбоксингові) [38, 46]. У цей час кікбоксинг одержав більшу популярність у світі, він широко розповсюджений і визнаний у багатьох країнах. Кікбоксери постійно удосконалюються, їхній рівень підготовленості стрімко росте, що стимулює спортсменів до збільшення ефективності техніко-тактичних дій, які реалізуються в процесі змагальної діяльності за допомогою ударів ногами й руками. Такі специфічні особливості змушують як тренерів, так і самих спортсменів шукати самі передові методи тренування, які потрібно застосовувати не тільки на рівні вищої спортивної майстерності, але й у юнацькому віці, тому що саме в цей час закладаються основи, фундамент спортивної майстерності. Як уважають багато авторів [11, 23, 34], самі більші можливості й резерви підвищення рівня спортивної майстерності перебувають у технікотактичному сегменті, який пов'язаний з рівнем змагальної діяльності. На початку 80-х рр. XX століття в WAKO почалися процеси, що відбилися на подальшому розвитку кікбоксингу, як виду спорту [22, 29]: 1. Активне використання рукавичок і прагнення до перемоги стимулювали орієнтацію на боксерські техніки й методики тренування боксерів. 2. Карате професійність, проводилося багато призових турнірів, причому вони велися по універсальних контактних правилах. У турнірах брали участь представники різних видів єдиноборств: боксу, карате, дзюдо, тхеквондо, кунфу, вільної боротьби. При цьому боксерська техніка рук довела свою перевагу над техніками, акумульованими зі східних єдиноборств. Це привело до розуміння, що для змагань у режимі повного контакту ефективніше була комбінація ударів руками, запозичених з боксу, з технікою удару ногами, запозиченої зі східних єдиноборств (карате, тхеквондо). 3. Уже до кінця 70-х рр. XX в. було повсюдно визнане, що в змаганнях, проведених WAKO, беруть участь сильні висококваліфіковані

спортсмени. Поступово затверджувалася точка зору, що цей новий вид спорту відрізняється від уже наявних, що він точно не є карате, а оформляється в самостійний вид спорту. 4. У той час минулого поширені різні назви нового виду спорту: «повний контакт із карате», «багатоборство», що, звичайно, ставило в скрутне становище всі сторони в розумінні сутності представленого єдиноборства. Представники карате доводили інорідність європейсько-американських контактних стилів у традиційнім розумінні карате. Представники нового виду спорту регулярно виявлялися в положенні, при яким їм доводилося відстоювати даний вид єдиноборств, як самостійний. Слід зазначити, що широке застосування техніки й методик боксу змогло допомогти визначити новий шлях відділення від класичного карате. Народилася й назва для цієї нової дисципліни – кікбоксинг. Так уже на початку 80-х рр. ХХ в. WAKO перейменували у Всесвітню організацію аматорського кікбоксингу, при цьому скорочена назва організації не помінялася [17, 23]. Позитивні процеси розвитку йшли й у сфері вдосконалювання правил двобоїв. Згодом досить розповсюджені дії, пов'язані з повним контактом суперників, були виключені. Фахівцями були розроблені й уведені правила обмеженого й легкого контакту, а також, що важливо, якість захисного спорядження спортсменів була значно поліпшене [1, 14]. У цей час гарне диференційована система, наявна в будь-якому стилі протиборства («твердому», «м'якому»), дозволяє зосередитися на техніко-тактичних діях, які в кікбоксингу характеризують практично всі типи східних класичних вправ, підтримуючи їх високий естетичний потенціал [25, 29]. В останні роки активно йде процес формування єдиної інтеграційної системи спортивних єдиноборств, яка б охоплювала весь спектр здатностей людину. У рамках цієї нової інтеграційної системи кікбоксинг може зайняти місце універсальної дисципліни, яка може бути продуктивно використана як підготовча, у якомусь змісті базова, що дозволить здійснювати ефективний відбір різноманітно обдарованих спортсменів у багато видів спорту (наприклад, бокс, тхеквондо, ушу, карате- до і т.д.). При цьому важливо



відзначити, що кікбоксинг пред'являє досить високі вимоги до координації рухів, особливо в процесі техніко-тактичної підготовки. Розглядаючи змагальну діяльність кікбоксингу, необхідно відзначити, що в цей час він має всі значимі характерні риси самостійного виду спорту. Сьогодні, кікбоксинг займає положення, яке нічим не відрізняється від боксу, ушу, карате й інших спортивних єдиноборств [11, 16, 19]. Структура змагальної діяльності кікбоксерів складається із двох основних елементів – захисні дії й атакуючі дії. Ці два види діяльності утворюють досить самостійні класи дій, які диференційовані по меті. У свою чергу, ці класи можна розділити на два підвиди переміщень і взаємодій, які виконуються за допомогою операцій (захисних і ударних) [27, 36]. У кожному виді можна виділити різні технічні приймання, які є системою раціональних дій, подібних по своїй структурі й спрямованості. У кікбоксингу існує безліч технічних приймань і варіантів їх виконання в змаганнях. Багато технічних приймань мають відмінності в рухових завданнях, а також по кінематичних і динамічних характеристиках, що робить завдання класифікації технічних приймань кікбоксингу досить складною. Для ефективного виконання атакуючих і захисних дій має місце техніка переміщень спортсмена. Правила змагань виключають застосування спортсменами-учасниками деяких атакуючих дій, що визначає специфіку переміщень і тактикові ведення двобою, накладає певні обмеження [7, 16]. У карате й тхеквондо також існує безліч ударів ногами, що поєднує кікбоксинг із багатьма видами східних єдиноборств. У кікбоксингу й караті спортсмени часто зазнають небезпеки бути збитими з ніг, і тому використовують набагато менше ударів ногами, а в тхеквондо ударів ногами набагато більше, звичайно спортсмени виконують такі техніко-тактичні дії убік голови суперника, тому можна сказати, що в цьому питанні тхеквондо й кікбоксинг схожі [34, 38]. У кікбоксингу дуже важлива бойова поза, що характеризує вигідне місце, що забезпечує кращий розв'язок майбутніх спортивних завдань. Бойова стійка дає можливість кікбоксерові використовувати всі свої кінцівки, що особливо веде (найсильнішу) руку й провідну (найсильнішу)

ногу, що дозволяє наносити удари й оптимально виконувати захисні операції. Для кікбоксерів особливо важливо максимально швидко наносити удари руками й ногами по суперникові. Час контакту кисті з метою в професійних боксерів становить 14-18 м/с. Якщо цей час збільшити до 30 м/с, удар кваліфікують як поштовх [109]. Удари поинні наноситися зі стійкої бойової стійки (площа опори досить більша). Якщо стійка нестійка, то може відбутися наступне: при виконанні спортсменом руху перерозподіл маси тіла й неминуче виникаючі реактивні сили можуть створити обертаючий момент, і спортсмен може заточитися, можливо, упасти, або навіть втратити бойову здатність. У бойовій стійці важливо зберігати положення тіла із замахом (спортсмен повинен бути повернутий до суперника боком, його куркуль перебуває у відведеному стані). Додатковий замах звичайно можна зустріти тільки в ряді специфічних ударів кікбоксерів [18]. До основних видів нападу в кікбоксингу (як і в боксі) можна віднести удари руками [12, 18]: прямі; бічні; кругові й удари знизу. Основною ознакою ефективного виконання техніко-тактичної дії фахівці [15, 51] вважають напрямок ударного руху щодо мети. Так, у реальному бої дія атаки може бути спрямоване: ліворуч-праворуч і зверху-униз, при цьому завдання – уразити голову й тулуб супротивника, які у двобої є основною метою. У процесі навчання ударам руками тренери й фахівці керуються трьома стадіями освоєння техніки [18]: (освоєння зовнішньої форми удару, траєкторії удару, правильний і ефективний розподіл м'язових зусиль; (поглиблене відпрацювання необхідної швидкості удару і його сили. У тренувальному процесі використовуються різні засоби для нанесення ударів: боксерські мішки, що амортизують пружинні дошки груші й т.п.; (реалізація засвоєної техніки в спарингу. Ряд авторів [29, 46] пропонують після кожного виученого удару тренувати спортсменів у частині відповідного захисту. Такий процес базується на принципі «удар – блок». Інші автори [11, 25] дотримуються іншої точки зору, вони вважають, що на етапі формування вміння найбільш ефективним є вивчення ударів руками, а тільки потім необхідно починати

вивчати блоки. До ударів ногами не слід ставитися формально, ці удари дуже ефективні в змагальній діяльності кікбоксера. Спортсмен повинен мати необхідні якості: гнучкістю, гарним почуттям рівноваги, якісною швидкісною й силовою підготовкою, що дозволяє успішно опанувати технікою ударів ногами [23]. Як було зазначено вище, удари ногами можна розділити на прямі, кругові, бічні, задні, а також задні зворотні кругові удари й удари зверху. При цьому важливо пам'ятати, що частина цих ударів можна наносити в будь-яку сторону (уперед, вправо, назад, уліво). Удари можуть наноситися в опорнім положенні або ж у стрибку. На думку багатьох авторів [19, 27], тренерів і спортсменів нанесення ударів ногами в стрибку є свідченням найвищої майстерності кікбоксера. Звичайно на початковому етапі удари в стрибку спортсменами не вивчаються. Більшість авторів [9, 12, 18] приводять практично однакову класифікацію ударів ногами й «виділяють шість видів ударів: прямий удар ногою вперед; бічний удар; круговий удар; зворотний круговий удар; задній удар; усі інші удари». У кікбоксингу захист може виконуватися руками й ногами. При всіх видах захисту зберігається загальна схема рухів [36]: 1) активна робота ніг для переміщення тіла й збереження стійкості спортсмена; 2) активна робота тулуба для відхилення від удару суперника; 3) активна робота рук для зупинки ударів суперника й формування готовності до виконання відповідних і зустрічних ударів. Кікбоксер може нейтралізувати удар суперника в наступні моменти [13]: на початку удару; у середині удару; наприкінці удару. У кікбоксингу в якості активних приймань захисту застосовуються наступні контрудари [19]: 1) контратака, застосовується під час удару супротивника, що дозволяє нейтралізувати розвиток його атаки. У цьому випадку можна використовувати всі варіанти боксерських ударів, блок, зустрічні впливи передпліччям або кистю, які зв'язують удар суперника й не дозволяють виконати його по найкращій амплітуді, а також з оптимальною швидкістю руху куркуля спортсмена; 2) підставка, дозволяє зупинити удар супротивника, застосовуючи різні частини тіла (наприклад, передпліччя,

руки, плечі); 3) відбивши, застосовується при зустрічному русі рукою, яке призначено для зміни напрямку удару суперника. Завдання – суперник не повинен дістати до вразливого місця; 4) захист тулубом, широко застосовується в рамках сучасних єдиноборств (кікбоксинг, бокс). Основною перевагою захисту тулубом є той факт, що руки боксера можуть залишатися вільними, і це створює гарні можливості для ефективно й швидко відповідної атаки. Такий захист реалізується двома способами – ухил, нирок; 5) ухил, полягає в тому, щоб уникнути удару суперника, при цьому місце спортсмена на ринзі не міняється. Якщо порівнювати бокс і кікбоксинг, стає очевидним, що більшість захисних дій у цих єдиноборствах схожі. Виключенням є захист за допомогою ніг (блоки гомілкою, підставки гомілки). У кікбоксингу заборонені удари колінами й ліктями, кидки й удари в пах (низ живота). Класифікація приймань (безпосередньо складу бойових техніко-тактичних дій) дає можливість систематизувати компоненти змагальної діяльності кікбоксерів. Також це допомагає одержати структуровані дані про безпосередній зміст діяльності спортсменів або ж групи спортсменів. Аналізований склад техніко-тактичних дій кікбоксерів являє собою багаторівневу систему, у якій В.А. Карданів (1998) виділяє три самостійні рівні: ( класи – це приймання, які відповідають основним змагальним рухам (переміщення, удари); ( підкласи – це дії, які відповідають способам реалізації змагальних рухів (удари ногами, руками); ( групи – це операції, які відповідають способам реалізації змагальних рухів (удар у стрибку, включаючи розворот на 360 градусів). З урахуванням проблематики справжнього дослідження основним завданням є не тільки визначення складу техніко-тактичних дій кікбоксерів у процесі змагальної діяльності, але й аналіз питань, пов'язаних з індивідуальним стилем проведення цих дій ( найбільшою мірою властивих кваліфікованим спортсменам), а також доцільність їх виконання в рамках індивідуальної підготовки до двобоїв і змаганням.

### **1.3 Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у кікбоксингу**

Основним напрямком у програмах тренувань єдиноборців є вдосконалювання деталей техніки, що дозволяє професійно виконувати бойові рухові дії, а їх комбінація дозволяє вишиковувати тактичний малюнок двобою на змаганнях [8, 17, 25]. При цьому слід зазначити, що в процесі техніко-тактичної підготовки існують деякі труднощі. Так, у процесі тренувань техніка удосконалюється в результаті застосування стандартних вправ. Застосування такого підходу дозволяє спортсменам концентрувати увагу в основному на якості виконання вправ. Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури [16, 17] свідчить, що надмірне застосування в тренувальному процесі кікбоксерів стандартних вправ не сприяє подальшому успішному виступу в умовах змагань, тому що передбачає фокусування спортсмена тільки на одному об'єкті. Слід пам'ятати, що в процесі виступу в змаганнях спортсменові необхідна підвищена концентрація уваги, тому що додатково доводиться контролювати дії суперника – швидко реагувати на атаку й захист, тримати дистанцію, вибирати алгоритм своїх дій. У тренувальному процесі кікбоксерів існують різні вимоги до навчання, які можуть збільшити час досягнення автоматизованого рівня майстерності й взагалі ускладнити встановлення балансу між якістю дій і вибором оптимального часу його використання [8, 21]. Розв'язати ці завдання можна лише в тому випадку, якщо вибудувати ефективний курс тренувань, який буде спрямований на розвиток специфічних рухових здатностей, пов'язаних з реакцією спортсмена. Фахівцями [17, 24] встановлене, що в тренуваннях кікбоксерів можна успішно поєднувати виконання різних професійних рухових реакцій і постійно оптимізувати навчання й удосконалювання рухових дій. Застосування тактичних навичок необхідно вдосконалювати в умовах, змодельованих під змагальні двобої. Крім цього, не слід забувати, що будь-яка комплексна робота, до якої ставиться змагальна діяльність кікбоксерів, здійснюється за допомогою зорових і рухових реакцій (простих

або складних). До складу цих реакцій входить два компоненти: латентний період, який містить у собі аналіз і простий диференційований відгук, і моторний компонент, проявом якого є руховий акт і технічне приймання, найбільш оптимальний у даному конкретному випадку [40, 52]. Латентний період є тою величиною, яка визначає рухові можливості спортсмена в змагальному двобої. Ефективність реалізації будь-яких техніко-тактичних приймань у кікбоксингу обумовлюється швидкістю простих моторних реакцій. Практика показує, що застосування взаємовиключних атак і засобів захисту дозволяє суттєво підвищити індивідуальні можливості спортсменів, зв'язані сприйняттям візуальних сигналів, продиктованих умовами змагального двобою. При перемиканні з одного дії на інше відбувається диференційований відгук елементів гальмування. У той же час слід зазначити, що ці дії характеризуються тимчасовими, просторово-тимчасовими, прогностичними, дистанційними й миттєвими характеристиками (власними й супротивника). Із цього можна зробити висновок, що ефективність бойових дій спортсмена в кікбоксингу залежить від рівня рухової реакції. Це особливо актуально, коли необхідно імпровізувати при виборі дії в останній частині атаки суперника [14, 31]. Стан спортсмена, методи тренування впливають на тривалість рухових реакцій, що є досить нестійким показником. Тому дуже важливо регулярно оцінювати динаміку змін у конкретних спортивних реакціях спортсменів. Це може бути ефективно використане для оцінки загального стану підготовленості, кваліфікації, а також функціонального стану спортсмена в цілому [21, 45]. Застосування індексу фізичного навантаження в процесі тренування й у змаганнях кікбоксерів, дозволяє проаналізувати стан спеціальної підготовленості спортсмена, рівень і характер впливу тренувальних навантажень, а також зіставити ці дані з нормативними вимогами, які пред'являються в конкретний віковий період. У кікбоксингу спортсмени, як правило, домагаються перших істотних змагальних результатів у віці 15–16 років. Слід констатувати, що до цього віку

спортсмен ще не здатний повною мірою опанувати високим рівнем майстерності. Як правило, у цьому віці ще триває процес вироблення й формування рухових навичок, тактичної зрілості. Саме тому навіть у випадку тренувань у національній збірній команді тренери змушено керуватися іншими вимогами стосовно організації й змісту тренувальних методик [24, 46]. У процесі техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в кікбоксингу, доцільно особлива увага приділяти наступним основним компонентам тренування [25, 33]: – розвиток – процес, спрямований на підвищення показників фізичної підготовленості за допомогою засобів ЗФП і СФП; – навчання – процес, спрямований на оволодіння новими елементами техніки; – удосконалювання – процес, що забезпечує розв'язок ключових завдань по підвищенню майстерності кікбоксера. Кількість міжнародних змагань для зборень усіх вікових груп по кікбоксингові постійно збільшується, що суттєво позначається на ефективності навчання й удосконалювання технічних приймань і тактичних дій спортсменів. Фахівці [18, 43] затверджують, що в національній збірній команді по кікбоксингові необхідно займатися централізованою підготовкою до змагань. Аналіз організації багаторічної підготовки в різних олімпійських видах спортивних єдиноборств виявив складності, пов'язані із централізованою підготовкою національних збірних команд. При цьому в спортивних єдиноборствах це викликане також необхідністю наявності спаринг-партнерів. 34 Без якісного спарингу неможливо досягтися високого рівня техніко тактичної майстерності в кікбоксингу [28, 36]. У процесі підготовки й удосконалювання техніко-тактичних приймань висококваліфікованих спортсменів важливо відслідковувати динаміку латентного періоду їх професійних рухових реакцій. Якщо тренер прослідковує помітну часову стабільність у швидкості виконання руху, це вказує на достатню кількість повторень вправи в одному тренувальнім занятті, а також на необхідність застосування нових методів підготовчих дій в атаці й захисту. Показник зміни часу в схованому періоді конкретної

реакції може бути інформативним критерієм при оцінці стану спеціальної підготовки спортсмена [26, 43]. Крім того, слід пам'ятати про індивідуальні особливості нейродинаміки кожного спортсмена спортивних дій, що визначають планування, у бої. Саме тому набір технічних елементів у спортсменів прямо залежить від індивідуальних особливостей рухових реакцій. Таким чином, у ході боїв і тренувань спортсмени опановують спеціалізованими руховими навичками, що базуються на простих і складних моторних реакціях, які поліпшують сприйняття простору й часу в процесі взаємодії із суперником. Фахівцями [14, 33, 44] встановлене, що високий рівень розвитку простих і складних моторних реакцій дозволяє розбудовувати такі якості, як почуття удару, часу, відстані, які поряд з технічною й тактичною підготовкою являють собою так зване «почуття бою», яке є індивідуальною особливістю кваліфікованих спортсменів. У річному циклі тренування кікбоксерів спортивна підготовка ділиться на періоди, етапи й мікроцикли. Тренувальний процес кваліфікованих кікбоксерів повинен включати досить широкий арсенал засобів, що забезпечують удосконалювання навичок у простих рухах і ефективно оволодіння структурою складних рухів. Кожний етап річного тренувального циклу кікбоксерів передбачає активне застосування принципу поступовості, який полягає в послідовному переході від простих завдань до більш складних, спрямованим на формування техніко-тактичної майстерності, що забезпечує досягнення високого рівня змагальних результатів [24, 35]. Процес техніко-тактичної підготовки кікбоксера сполучений із застосуванням полегшених і ускладнених умов тренувальних завдань, які за рахунок вибору й коректування бойових дій і ситуацій дозволяють добитися істотного прогресу в індивідуальній майстерності. Для досягнення високих результатів у кікбоксингу також необхідно постійно міняти й характеристики рухів тренера або спаринг-партнера [21, 50]. Завдання тренувального процесу кікбоксерів можуть мати спрямованість на підвищення, збереження або ж відновлення тренуваності спортсменів, оцінку їх кваліфікації або



самопочуття. З методологічної точки зору рекомендується вдосконалювати кожний вид дії або комбінації окремо на першому етапі, а не в комбінації з іншими. Такий принцип доцільно дотримувати й при роботі з новими вправами, і на тренуваннях після тривалого періоду відпочинку, і при відновленні після змагань [29, 55]. У процесі застосування комплексних тренувань спортсмени на перших етапах освоюють однотемпові дії й тільки на їхній базі переходять до багатотемповим діям. Зрозуміло, надалі спортсмени повинні досконало опанувати мистецтвом різноманітних комбінацій бойових засобів і методів [25, 59]. Важливо розуміти, що активний початок бою є чинником, що визначають бойову ситуацію. При цьому дані дії можуть як полегшити, так і ускладнити використання комбінацій, що підготовляють, атакують і захисних дій. Очевидно, що спортсменові легше виконувати удари, зміни положення, рухи або атаки, якщо атаку починає суперник. Якщо ці дії є реакцією на візуальні (або тактильні) сигнали Зб тренера або партнера, дані дії виконувати складніше. Навпаки, легко провести контратаку, оборонні дії у випадку реакції супротивника на атаку, а не після власної підготовки до дії. У якості цілей для вдосконалювання техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів ставляться наступні реакції спортсмена на конкретний сигнал [28]: ( установка на досягнення достатньої стартової швидкості в русі рукою, при виконанні кроку, випадку або стрибка; ( досягнення необхідної інтенсивності уваги до початку дій; ( формування однорідності первісних фаз заданих дій, які виконуються без попередніх сигналів. Сигнали можуть бути у варіанті додаткових рухів, перенапруг м'язів плечового пояса; ( раціональне використання елементів технічного приймання, тобто ритм, темп, швидкість переміщення ланок, амплітуда руху, як у початковій, так і кінцевій фазі руху; ( доведення технічної навички до вдосконалювання в стандартних умовах, що виникають у змагальному двобої. Якщо удари багаторазово повторюються, то можливе вдосконалювання певних деталей: виконання безперервних рухів рукою в напрямку мети; посилення удару за рахунок рук,

у ситуації часткового ізолювання інших частин тіла; зниження прямолінійності виконання ударів руками при відступі від суперника; розвиток швидкості як одного із ключових компонентів точного нанесення ударів, виконання захисних функцій, фінтів, протидій удару супротивника; застосування різних положень долоні, момент нанесення ударів і реалізації захисних дій. Слід підкреслити, що вдосконалювання деталей техніко-тактичних приймань кікбоксерів повинне постійно контролюватися тренером і залежно від результату в тренувальний процес вводяться деякі корекційного впливу [18, 20]. Під час двобою в принципі неможливо постійно контролювати й відслідковувати моторну складову захисних дій. Тому технічні приймання, що вимагають диференційованої реакції, важливо постійно тренувати. У ситуаціях, коли є взаємовиключні варіанти між альтернативними діями, рекомендується використовувати вправи, що припускають застосування бойових дій [15, 19]. Бої, які можуть бути використані для відтворення змагальної ситуації, тактично зв'язано один з одним і мають широке застосування. Доцільно застосовувати кілька варіантів дій при виконанні одного техніко-тактичного приймання в змагальному двобої. Багато авторів [39, 159] у процесі техніко-тактичної підготовки кікбоксерів рекомендують починати сутичку із заздалегідь відомої дії. Тренування в умовах взаємовиключного вибору допомагають сформувати такі спеціальні вміння кікбоксерів [1, 12], як: – уміння атакувати в сектор, що відкривається, а також уміння захищатися, реагуючи на вектор нападу; – уміння захищатися й атакувати при довільнім чергуванні партнером нескладних атак, зближень; – уміння захищатися й контратакувати, тобто використовувати контрзахисти й повторні удари, які досягаються за рахунок довільного чергування атак і відповідей різної тривалості, кількості фінтів, довжиною; – уміння діяти, перемикаючись із одного засобу ведення двобою на інший. На змаганнях часто відбуваються непередбачені й не завжди адекватні технічні дії супротивника, вони можуть бути незвичайними по швидкості, довжині, тривалості, амплітуді, що змушує маневрувати для того,

щоб завдати удару або уникнути контакту. Навмисна імпровізація також може бути ефективною [18, 25]. Перемикання дій дозволяє підвищити ефективність будь-якої неправильної атаки, після якої повинні бути зроблені реальні дії або контрдії. Така послідовність дозволяє спортсменові уникнути тривалих непередбачених ситуацій, при цьому важливо впливати стандартним тактичним схемам, які зменшать психологічна напруга [15]. Важливо зберегти технічну й тактичну послідовність між комбінованими вправами, що дозволяє з меншими витратами перемикатися з одного дії на інше. Так, перехід від атаки переносом у незахищену зону простіше, чим атака переключенням. У той же час операції зі швидким перемиканням можуть дати позитивні результати в комбінаціях ключові дії, що визначають. Однак перехід на альтернативні варіанти комбінації часто вимагають значного розумового стимулювання з боку спортсмена. Усі види дій з перемиканням повинні бути відпрацьовані, з поступовим ускладненням вправ. Найбільш важливими тактичними прийманнями в кікбоксингу вважаються перемикання між типами атак, перехід від атаки до захисту, перехід від захисту до атаки, перехід до атаки (захисту). Спортсмен повинен передбачити параметри бою (просторові й тимчасові). У цьому випадку він зможе успішно застосовувати в сутичках перемикання. Також це дозволить не проявляти зайвої реакції на різні рухи суперника й у цілому діяти відповідно ситуації. Необхідно акцентувати увагу на тому, що діапазон і ефективність використання засобів у різних ситуаціях перемикання не однакові. Наприклад, у бої постійно з'являються сигнали про перехід від атаки до оборони й навпаки. Однак не всі переходи використовуються в змагальних двобоях, деякі навіть у якості особливих випадків [13]. Існують індивідуальні переваги кікбоксерів до певних рухових реакцій, що вимагає обґрунтованого й персоналізованого добору засобів і методів тренування в питаннях відпрацьовування успішних перемикань. Тренування техніко-тактичних дій у ситуаціях перемикання дозволяє сформувати різні спеціальні вміння, наприклад, такі, як: захист шляхом перемикання після нападу;

повторний захист після перемикання від невдалого захисту; повторна атака шляхом перемикання від невдалої атаки; напад за допомогою перемикання після захисту, що вже почався; атака в, що відкрився сектор шляхом перемикання після нападу в певний сектор; побудова моделі виконання дії. Слід завжди пам'ятати, що початкові й фазові відстані й моменти, характерні для дій учасників, а також їх комбінації постійно міняються в ході двобою. Саме тому спортсмен зобов'язано прораховувати й передбачати як тимчасові, так і просторові параметри своїх пересувань і пересувань супротивника прямо під час сутички, що йде, [16]. Передбачати й угадувати необхідно ритм, довжину, амплітуду, швидкість, різні параметри переміщень партнера-тренера, час початку нападів і захисту. Перераховані параметри піддаються педагогічному впливу. У рамках техніко-тактичних тренувань кікбоксерів доцільно здійснювати педагогічний контроль над рівнем удосконалювання індивідуальної майстерності спортсмена, яка суттєво впливає на результат двобою [26, 38]. Дії в умовах змодельованих бойових ситуацій дають можливість сформувати певні вміння: діяти із заданими просторовими й тимчасовими параметрами; міняти довжину нападів у процесі сутички; оперативно регулювати швидкість і довжину рухів у ході сутичок; ефективно діяти, швидко моделюючи різні моменти (наприклад, початок сутички) [35]. У процесі змагань кікбоксерів велике значення мають різні обставини, такі як [16]: – зовнішні умови проведення двобою; – значення й загальна невизначеність результату сутички; – незручний одяг суперника; – незручність або проблеми свого одягу; – різні особливості поведінки супротивника; – неуспішність яких-небудь дій; – оцінки оточуючих людей; – ворожість стосовно супротивника. Кожний із цих факторів потенційно є перешкодою й може різноманітно проявлятися й негативно впливати на емоційний стан кікбоксерів. У цьому зв'язку необхідно формувати стійкість спортсмена до подібних перешкод. Такими засобами формування можуть бути: збільшення атакуючої спрямованості на тренуваннях; поліпшення базових складових успішності проведення двобоїв, незважаючи на

перешкоди; постійне моделювання бойових ситуацій з перешкодами; розвиток здатності спортсмена до саморегуляції при виникненні непередбачених ситуацій у сутичці [53]. Спортсмен повинен бути стійкий до впливу різних перешкод, які негативно відбиваються на роботі зорового аналізатора й рухового апарата. У цьому зв'язку доцільно застосовувати різні відволікаючі замахи, фінти, затримки і т.д. У процесі змагального двобою супротивник може різко пересуватися, наприклад зближатися, ухилятися, відступати, рухати головою й т.п. У процесі тренувань повинні регулярно моделюватися ситуації із зоровими перешкодами. Перешкоди повинні бути з боку тренера або партнера, при цьому бажане, щоб вони навмисне й зненацька використовували типові ситуації [8]. Слід зазначити, що негативні емоційні реакції спортсмена можуть відбиватися на швидкім стомленні кікбоксера в ході двобою. Зменшити вплив стомлення можуть вольові зусилля, тренування з ударними навантаженнями, формування певних тактичних установок перед змаганнями й навчальними двобоями, використання спортсменом засобів саморегуляції [20, 33]. Аналіз науково-методичної літератури по досліджуваних питаннях у результаті приводить до наступного висновку: будь-який вид спорту безумовно орієнтований на досягнення високих спортивних результатів, важливою умовою яких є безперервне вдосконалювання систем і методик підготовки спортсменів. Реалізація такого підходу повинна ґрунтуватися на наукових знаннях і ретельному аналізі практики.

#### **1.4 Висновок по главі 1**

Тренувальний процес у спортивних єдиноборствах звичайно займає досить тривалий час, протягом якого техніко-тактична підготовка спортсмена має першорядне значення. Багато вітчизняні й закордонні дослідники [8, 16, 36, 61] і практики стурбовані цими проблемами. У той же час слід зазначити, що, незважаючи на широке й детальне висвітлення цієї теми в науковій і професійній літературі, присвяченій спортивним єдиноборствам, у кікбоксингу як самостійному виді спорту цим питанням приділяється не

настільки значна увага. У рамках професійної підготовки в спортсменів є чітка мета – добитися високих результатів у майбутньому. Є види спорту з вузькою спеціалізацією, для яких потрібно дуже диференційовано підбирати засоби техніко-тактичної підготовки, звичайно з урахуванням особливостей і стилю спортсмена. Кікбоксинг – один з таких видів спорту. Принципово важливим напрямком в удосконалюванні техніко-тактичної майстерності кікбоксерів завжди було ретельне пророблення всіх тонкощів техніки при виконанні ударних дій, які в кожного спортсмена мають свою індивідуальну стилістичну особливість. Важливо також вивчити індивідуальні тактичні характеристики, використувані в бої. Однак слід зазначити, що найчастіше існуюча й досить розповсюджена практика роботи зі спортсменами має істотні недоліки. Так, удосконалювання техніки шляхом ретельного відпрацьовування тільки стандартних вправ фокусують підготовку спортсмена на одному об'єкті уваги, робить її однобічною. При цьому змагання вимагають вміння проявляти уважність до багатьох об'єктам і до постійно мінливих умов двобою, що вимагає прояву індивідуального стилю поведінки. Саме різниця у вимогах до виконання стандартних вправ під час тренування й до дій під час бою або змагання створює складності в тренувальному процесі, що приводить до збільшення періоду оволодіння необхідною навичкою й негативно позначається на досягненні змагального результату. Розв'язати ці завдання можливо шляхом добору спеціалізованих тренувальних засобів, які дозволять спортсменові адаптуватися до умов змагальної діяльності. Слід також підкреслити, що в процесі вдосконалювання важливо поєднувати розвиток спеціальних рухових реакцій із застосуванням оперативно-тактичних навичок в умовах імітаційного спортивного бою. Проведений аналіз досліджень, представлених у науковій і науково методичній літературі, присвяченій підготовці кікбоксерів, дозволяє зробити припущення про те, що розробка й впровадження спеціалізованих тренувальних засобів і підходів, спрямованих на формування індивідуального стилю техніко-тактичних дій, будуть ефективні лише в тому

випадку, якщо враховувати індивідуальні особливості спортсменів. У свою чергу знання індивідуальних особливостей спортсменів дозволяє тренерів сформувати групи спортсменів, для яких потрібна власна програма підготовки, що враховує закономірності становлення спортивної майстерності. У цьому зв'язку для ефективного формування індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів необхідно дотримуватися наступних принципів: обов'язково враховувати достовірні знання про специфіку особливостей вікової динаміки спортсменів; здійснювати спільну підготовку спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовленості спортсменів; застосовувати індивідуальний підхід до тренувальних інструментів з окуляри зору тактики ведення двобоїв, при цьому необхідно враховувати особливості кікбоксингової активності юніорів у змагальних двобоях, що описує особливості класифікації й систематизації спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку, що забезпечує формування індивідуального стилю спортивної поведінки.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження з елементами відеозйомки.
3. Анкетування.
4. Методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури.**

За допомогою даного методу минулого зібрані й вітчизняні й закордонні матеріали на тему побудови тренувального процесу кікбоксерів і вдосконалювання техніко-тактичної майстерності, що послужило доказовою базою даного дослідження. У процесі дослідження розглядалися такі питання, як теоретико-методичні аспекти спортивної й техніко-тактичної підготовки, а також аналіз складу техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в кікбоксингу. У результаті аналізу спеціальної науково-методичної літератури, серед якої 70 джерел з них 10 – закордонних, були виявлені наукові протиріччя, що існують у системі підготовки кваліфікованих кікбоксерів, і сформульована проблема дослідження.

##### **2.1.2. Аналіз відео матеріалів змагальної діяльності.**

Педагогічні спостереження з елементами відеозйомки проводилися з метою дослідження кількісних і якісних характеристик техніко-тактичної майстерності кваліфікованих кікбоксерів у період офіційних змагань. У дослідженні аналізувалися відеозаписи турнірів як: першість і чемпіонат України, а також протоколи результатів змагань. Усього було проаналізовано 45 спортивних сутичок. Результати педагогічних спостережень дозволили визначити кількісні і якісні техніко-тактичні характеристики, основні помилки технічних і тактичних навичок у бої (у кожному із трьох раундів). Зокрема, розглядалися такі показники, як: ( напрямок техніко-тактичних дій; ( помилки, чинені в процесі виконання техніко-тактичних дій; ( підготовчі дії



до атаки; ( здатність спортсмена використовувати несприятливі ситуації проти супротивника. Аналіз техніко-тактичних показників у процесі змагальної діяльності спортсменів кікбоксерів, аматорів і професіоналів, здійснювався з урахуванням вагових категорій (легкий – до 57 кг, середній – до 75 кг і важкий – понад 75 кг), раундів двобою (1-3 раунди), а також підсумкового результату в офіційній сутичці (програв або переможець).

### **2.1.3. Анкетування**

Тренерами з кікбоксингу й кваліфікованими спортсменам були роздані спеціальні анкети на предмет оцінки індивідуального стилю поведінки в процесі змагального двобою кваліфікованих кікбоксерів. Усього в дослідженні взяли участь 20 кваліфікованих спортсменів. Результати анкетування дозволили одержати інформацію про особливості ведення змагального двобою кваліфікованими кікбоксерами.

#### **Загальний вид анкети**

Шановний респондент!

Представлена анкета спрямована на те, щоб в анонімній формі визначити індивідуальні стилі поведінки спортсменів у процесі змагальної діяльності. Усього в анкеті представлено 6 питань, і на кожний з них дані варіанти відповідей. Необхідно із представлених варіантів вибрати одна відповідь і обвести його кружком. Отримані результати досліджень дозволять нам більш докладно розібратися із проблемою прояву індивідуального стилю поведінки в процесі змагальної діяльності кікбоксерів і на цій основі розробити ефективні підходи для подальшого підвищення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих спортсменів.

1. До якого стилю діяльності ви може себе віднести?

- а) «нокаутер»
- б) «універсал»
- в) «темповик»
- г) «игровик»

2. Яка для вас краща дистанція бою?

- а) близька
- б) середня
- в) далека

3. Хто для вас є «незручним» суперником у процесі бою?

- а) високорослий боець
- б) лівша
- в) «нокаутер»
- г) «універсал»
- д) «игровик»
- е) «темповик»
- ж) низькорослий боець

4. Назвіть найбільш предпочитаемые вами техніко-тактичні дії в процесі двобою.

- а) атакуючі дії
- б) зустрічна контратака
- в) захисні дії

5. Осуществляете ли вы предварительное планирование технико тактических действий в предстоящем поединке

- а) да
- б) немає

6. Прислушиваетесь ли вы к советам тренера в процессе змагального поединка

- а) да
- б) немає

Дякую за участь в анкетуванні

**2.1.4. Методи математичної статистики.** Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою статистичної програми. У процесі розв'язку завдань дослідження були отримані наступні статистичні

показники: середня арифметична величина ( $\bar{X}$ ), середньоквадратичне відхилення ( $\sigma$ ).

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в 2020-2021 рр. Усього в дослідженні взяли участь 20 юнаків, що займаються кікбоксингом. Середній вік спортсменів склав  $17,3 \pm 1,2$  років, стаж спортивних занять – 6-8 років. У процесі розв'язку завдань дослідження були реалізовані в чотири етапи.

Перший етап був пов'язаний із проведенням теоретичного аналізу спеціальної науково-методичної літератури, який дозволив виявити наукові протиріччя й сформулювати проблему дослідження. На даному етапі був сформульований науковий апарат і сплановані експериментальні дослідження. У період проведення першого етапу дослідження проведений порівняльний аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів і визначений рівень спортивної майстерності в процесі змагальної діяльності. Для проведення цих досліджень застосовувалися педагогічні спостереження з елементами відеозйомки. Наприкінці етапу були узагальнені сучасні підходи для визначення індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів у процесі змагальної діяльності.

Другий етап передбачав вивчення індивідуальних стилів техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів за допомогою соціологічного опитування (анкетування), а також взаємозв'язок із змагальними показниками. У результаті проведення другого етапу дослідження були визначені особливості індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів.

На третьому етапі проводилися дослідження змагальної діяльності, їх обговорення й кількісна оцінка результатів експерименту.

. Четвертий етап включав статистичну обробку експериментального матеріалу, змістовний аналіз результатів дослідження. На даному етапі були

сформульовані висновки й практичні рекомендації, завершене оформлення отриманих результатів у вигляді магістерської роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ

#### 3.1 Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів

Кожний вид єдиноборств, у тому числі й кікбоксінг, включає величезне, часом невимірну кількість технічних дій.

Склад технічних дій у кікбоксінгу визначається, в основному, двома факторами: руховими можливостями спортсменів і правилами змагань. Ці фактори вносять певні обмеження в систему техніки цього складного виду спорту. Однак, не дивлячись на такі обмеження, навіть у їхніх рамках, кікбоксінг має досить значний і поки до кінця не вивчений потенціал техніки, склад і структура якого настільки різноманітна, що сьогодні усе ще не піддаються повному й всебічному опису й реєстрації. Загальна, потенційно можлива кількість технічних дій, яке містить увесь технічний арсенал кікбоксінгу, можна охарактеризувати такими поняттями, як обсяг і склад.

На сучасному етапі розвитку технічний арсенал кікбоксінгу досить багатий і різноманітний. Але на сьогоднішній день одні приймання виконуються часто, інші ні, одні технічні дії більш ефективні, інші ні.

Матеріали були взяті із змагань з кікбоксінгу – першість і чемпіонат України. Для виявлення техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів виконані педагогічні спостереження, відеозйомка, аналіз відео матеріалів змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів.

Нами було проаналізовано 45 змагальних двобоїв кваліфікованих кікбоксерів різних вагових категорій.

Розглядаючи вагові категорії кваліфікованих кікбоксерів, необхідно відзначити, що у відповідність із офіційними правилами змагань усі спортсмени діляться на «легкі» – до 57 кг, «середні» – до 75 кг і «важкі» – понад 75 кг. Для одержання інформативних даних, що свідчать про кількісні і

якісні характеристики кваліфікованих кікбоксерів, був проведений порівняльний аналіз складу техніко-тактичних дій з урахуванням вагових категорій. Отримані дані дозволили виявити відстаючі сторони в техніко-тактичній підготовленості кваліфікованих кікбоксерів різних вагових категорій. У дослідженні аналізувалися відеозаписи турнірів як: першість і чемпіонат України, а також протоколи результатів змагань. Усього було проаналізовано 45 спортивних сутичок.

Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів легких вагових категорій відображено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів легких вагових категорій (n=15)**

№	Техніко-тактичні дії	Статистичні показники
1	Кількість ударів ногами	18,2 ± 6,4
2	Кількість ударів руками	52,6±5,7
3	Захист за допомогою рук, кількість	13,2±2,1
4	Захист за допомогою тулуба, кількість	11,7±1,9
5	Захист за допомогою ніг, кількість	21,3±2,8
6	Кількість серій ударів	8,2±1,1
7	Атака на далекій відстані, кількість	10,3±1,5
8	Атака на середній дистанції	15,6±2,4
9	Атака із близької відстані, кількість	10,6±1,7
10	Контратака, кількість	25,7±3,1

Середня кількість ударів ногами, яка виконана за поєдинок рівняється 18,2 удара, тоді як середня кількість ударів руками становить в середньому 52,6 удари, що свідчить про більш активну роботу руками кваліфікованих кікбоксерів легких вагових категорій. Що стосується захисту то спортсмени в середньому за бій захищаються за допомогою рук 13,2 рази, допомогою

тулуба 11,7 та за допомогою ніг 21,3 рази. Як видно з аналізу захисних дій кваліфікованих кікбоксерів легких вагових категорій захист за допомогою ніг відіграють основну роль. Кількість серій ударів в середньому становила 8,2 за бій. Нами було проаналізовано кількість атак на різних дистанціях під час двобою, так на далекій відстані середньому відбувалося 10,3 атак, на середній дистанції - 15,6 та на близькій відстані - 10,6. Як бачимо із таблиці 3.1 найбільше атак відбувалося із середньої дистанції, а з близької та далекої відстані майже однаково. Середня дистанція найбільш видовишна в боксі, але й найнебезпечніша. Саме тут заробляється основна кількість очків, які визначають перемогу. Під час двобою кваліфікований кікбоксер легкої вагової категорії створює в середньому 25,7 контратак (таб 3.1).

Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій (n=15)**

№	Техніко-тактичні дії	Статистичні показники
1	Кількість ударів ногами	17,3 ± 7,4
2	Кількість ударів руками	48,6±5,8
3	Захист за допомогою рук, кількість	12,2±2,6
4	Захист за допомогою тулуба, кількість	11,5±2,1
5	Захист за допомогою ніг, кількість	19,4±2,1
6	Кількість серій ударів	8,4±1,2
7	Атака на далекій відстані, кількість	9,8±0,9
8	Атака на середній дистанції	15,1±2,2
9	Атака із близької відстані, кількість	10,8±1,8
10	Контратака, кількість	29,7±3,3

Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій встановив, що середня кількість ударів ногами, яка виконана за поєдинок рівняється 17,3 удара, тоді як середня кількість результативних ударів руками становить в середньому 48,6 удари, що свідчить про більш активну роботу руками кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій. Що стосується захисту то кваліфіковані кікбоксери середніх вагових категорій в середньому за бій захищаються за допомогою рук 12,2 рази, допомогою тулуба 11,5 та за допомогою ніг 19,4 рази. Як видно з аналізу захисних дій кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій захист за допомогою ніг відіграють основну роль подібно таку як і в кікбоксерів легких вагових категорій. Кількість серій ударів в середньому становила 8,4 за бій. Нами було проаналізовано кількість атак на різних дистанціях під час двобою, так на далекій відстані середньому відбувалося 9,8 атак, на середній дистанції - 15,1 та на близькій відстані - 10,8. Як бачимо із таблиці 3.2 найбільше атак відбувалося із середньої дистанції, а з близької та далекої відстані показники відрізняються не суттєво. Середня дистанція найбільш видовишна в боксі, але й найнебезпечніша. Саме тут заробляється основна кількість очків, які визначають перемогу. Під час двобою кваліфікований кікбоксер середньої вагової категорії створює в середньому 29,7 контратак (таб 3.2).

Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів важких вагових категорій відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.3

**Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів важких вагових категорій (n=15)**

№	Техніко-тактичні дії	Статистичні показники
1	Кількість ударів ногами	16,4 ± 5,4
2	Кількість ударів руками	40,6±5,3



3	Захист за допомогою рук, кількість	12,7±2,8
4	Захист за допомогою тулуба, кількість	12,5±2,3
5	Захист за допомогою ніг, кількість	14,4±1,9
6	Кількість серій ударів	4,4±0,6
7	Атака на далекій відстані, кількість	9,2±1,1
8	Атака на середній дистанції	13,2±2,1
9	Атака із близької відстані, кількість	10,1±1,7
10	Контратака, кількість	26,7±3,2

Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів важких вагових категорій встановив, що середня кількість ударів ногами, яка виконана за поєдинок рівняється 16,4 удара, тоді як середня кількість результативних ударів руками становить в середньому 40,6 удари, що значно менше ніж у кваліфікованих кікбоксерів легких і середніх вагових категорій. Що стосується захисту то кваліфіковані кікбоксери важких вагових категорій в середньому за бій захищаються за допомогою рук 12,7 рази, за допомогою тулуба 12,5 рази та за допомогою ніг 14,4 рази. Як видно з аналізу захисних дій кваліфікованих кікбоксерів важких вагових категорій захист за допомогою ніг не відіграють основну роль не сильно відрізняються від захисту за допомогою рук та за допомогою тулуба . Кількість серій ударів в середньому становила 4,4 за бій. Нами було проаналізовано кількість атак на різних дистанціях під час двобою, так на далекій відстані середньому відбувалося 9,2 атак, на середній дистанції - 13,2 та на близькій відстані - 10,1. Як бачимо із таблиці 3.3 найбільше атак відбувалося із середньої дистанції, а з близької та далекої відстані показники відрізняються не суттєво. Середня дистанція найбільш видовищна в боксі, але й найнебезпечніша. Саме тут заробляється основна кількість очків, які визначають перемогу. Під час двобою кваліфікований кікбоксери важкої вагової категорії створює в середньому 26,7контратак (таб 3.3).

Дослідження змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних вагових категорій показує, що істотна перевага над супротивником у ході бою одержує той спортсмен, який має свій неповторний стиль техніко-тактичних дій.

Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій у кваліфікованих кікбоксерів дає більш детальна вистава про процеси, що відбуваються, при розгляді змагальних двобоїв, у яких той самий спортсмен виявився або переможцем, або переможеним. Результати таблиці 4.3 свідчать, що кількісні і якісні показники техніко-тактичних дій у кваліфікованих кікбоксерів у переможному двобої перевершують дані в програшному бої.

Таблиця 3.4

**Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій переможців та переможених кваліфікованих кікбоксерів (n=45)**

№	Техніко-тактичні дії	Статистичні показники	
		переможці	переможені
1	Кількість ударів ногами	19,3 ± 4,1	16,5 ± 3,6
2	Кількість ударів руками	48,6±5,3	43,1±4,8
3	Захист за допомогою рук, кількість	13,2±2,2	11,1±2,1
4	Захист за допомогою тулуба, кількість	14,3±2,6	12,3±2,3
5	Захист за допомогою ніг, кількість	19,4±2,5	16,5±2,2
6	Кількість серій ударів	7,7±1,9	6,1±1,1
7	Атака на далекій відстані, кількість	10,7±0,9	10,1±0,8
8	Атака на середній дистанції	15,2±2,2	14,2±2,1
9	Атака із близької відстані, кількість	11,2±1,4	10,6±1,3
10	Контратака, кількість	26,1±3,4	30,8±3,8

В таблиці 3.4 чітко відслідковується динаміка про те, що переможець битви наніс більше ударів чк руками так і ногами, чим переможений. У цьому віці переваги техніки й фізичної підготовки важливіше професійних

навичок. Окремі спортсмени переконливо компенсують відставання в цих частинах рухових навичок, тактики й психологічної підготовки. Різниця між переможцем по кількості ударів менш виражена. Встановлене, що у кваліфікованих кікбоксерів переможців відзначається достовірне перевищення у виграному двобої над переможеним таких показників, як кількість ударів руками й ногами, захист за допомогою ніг – на 2,9, за допомогою тулуба – на 2 та за допомогою рук на 2,1 рази.

У програвших поєдинок згідно отриманим даним відзначається наступна тенденція - битва кікбоксерів характеризується неефективним використанням ними захисту від застосування й зневагою захистом, особливо в обмеженому озброєнні, пов'язаному з бойовими умовами високої щільності поєдинку.

Ефективність і різноманітність бойових дій, а також атак на різних дистанціях, виконаних у двобої значно вище у спортсменів-переможців. Більша кількість достовірних відмінностей у переможному двобої, у порівнянні із проганим боєм, у кваліфікованих кікбоксерів-переможців пояснюється перевагою у володінні техніко-тактичною майстерністю.

У легких вагових категоріях кількість технічних значно вище чим в інших категоріях. У важких вагових категоріях найнижча кількість технічних дій. Обробивши отримані дані стало ясно що зі зміною вагової категорії міняється й тактика двобою. У легких вагових категоріях боротьба носить більш динамічний характер, проводиться велика кількість технічних дій. Зі збільшенням вагової категорії знижується темп змагальної сутички, отже, значно знижується кількість дій.

### **3.2 Оцінка індивідуального стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів у виграних двобоях**

Індивідуальний стиль змагальної діяльності свідчить про манеру ведення бою, а також побічно характеризує рівень техніко-тактичної майстерності кваліфікованих кікбоксерів. Для вивчення індивідуального

стилю техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів проводилося анкетування, процедура проведення й бланк анкети представлена главі 2. Анкетування показало, що серед кваліфікованих спортсменів у сучасному кікбоксингу існує чотири категорії індивідуального стилю ведення змагального двобою: «нокаутери», «універсали», «темповики» і «ігровики», які реалізуються за допомогою техніко-тактичних дій. «Нокаутери» – це спортсмени, які мають досить потужний силовий удар і намагаються достроково розв'язати результат змагального двобою за рахунок точного удару рукою або ногою. «Універсали» – це кікбоксери, які в процесі змагального двобою можуть рівнозначно вести як атакуючі, так і захисні дії з високою ефективністю. «Темповики» – це спортсмени, які в процесі змагальної діяльності демонструють максимальний обсяг ударів у мінімальну одиницю часу. «Ігровики» – це кікбоксери, у яких манера ведення бою виглядає як гра із суперником.

Таблиця 3.5

**Індивідуальні стилі змагальної діяльності кваліфікованих  
кікбоксерів (n=20)**

<b>№</b>	<b>Стиль ведення двобою</b>	<b>Кількість спортсменів в %</b>
<b>1</b>	Нокаутер	<b>30</b>
<b>2</b>	Універсал	<b>20</b>
<b>3</b>	Темповик	<b>25</b>
<b>4</b>	Ігровик	<b>25</b>

У результаті проведених досліджень встановлено, що в сучасному кікбоксингу серед кваліфікованих спортсменів найчастіше зустрічаються «нокаутери» (30%), рідше «темповики» і «ігровики» (25%) (таб 3.5). Встановлено, що «універсали» зустрічаються рідше всього (20%), однак, на думку фахівців [92, 157], саме вони є найбільш успішними в процесі ведення

змагального двобою. Дослідження кращої дистанції ведення змагального двобою у кваліфікованих кікбоксерів різних індивідуальних стилів показало, що серед спортсменів існують значні відмінності оптимального положення для нанесення ударів по суперникові.

Таблиця 3.6

**дистанція, що воліється, бою у кваліфікованих кікбоксерів різного індивідуального стилю ведення змагальної діяльності (n=20)**

№	Стиль ведення двобою	Дистанція бою		
		близька в %	середня в %	далека в %
1	нокаутер	10	85	5
2	універсал	10	20	70
3	темповик	45	40	15
4	ігровик	5	15	80

Аналіз даних таб 3.6 показав, що «нокаутери» в 85% випадків воліють використовувати середню дистанцію ведення бою. Значно рідше спортсмени даного стилю застосовують близьку й далеку дистанцію нанесення ударів по суперникові – 10 і 5 % випадків. Дослідження дозволили встановити, що для «універсалів» у процесі ведення змагального двобою найбільш кращої є далека дистанція – 70%. Тільки в 20 і 10% випадків універсали використовують середню й близьку дистанції. Досить характерно, що кваліфіковані кікбоксери темпового стилю ведення змагального бою приблизно рівною мірою використовують близьку й середню дистанції – 45 і 40% випадків і тільки в 15% випадків застосовують далеку дистанцію нанесення ударів по супротивникові. Установлене, що «ігровики» у процесі бою найчастіше застосовують далеку дистанцію – 80% і значно рідше близьку й середню дистанції – 5 і 15% випадків відповідно (таб 3.6).

Таблиця 3.7

**«Незручні» суперники в процесі бою кваліфікованих кікбоксерів  
різного індивідуального стилю ведення змагальної діяльності (n=20)**

№	Стиль ведення двобою	Незручний суперник						
		високорослий боєць в %	лівша	нокаутер в %	універсал в %	ігровик в %	темповик в %	низькорослий боєць в %
1	нокаутер	40	15	0	30	5	5	5
2	універсал	5	20	5	55	5	0	10
3	темповик	10	10	45	25	5	0	5
4	ігровик	15	35	15	20	5	5	5

У результаті аналізу анкетного опитування встановлене, що для кваліфікованих нокаутерів «незручними» суперниками в 40 і 30 % випадків, відповідно, є високорослі кікбоксери й «універсали» (таб 3.7). Дослідження показали, що для «універсалів» «незручними» суперниками є кваліфіковані спортсмени, що застосовують універсальний стиль ведення двобою – 55%, а також спортсмени, які перебувають у лівосторонній стійці, наносять удари й захищаються за допомогою лівої руки й ноги – 20%. Для «темповиків» найбільше «незручними» суперниками є кваліфіковані кікбоксери, що нокаутує й універсального стилів – 45 і 25 % відповідно. Слід зазначити, що для «ігровиків» «незручними» суперниками є спортсмени-лівші – 35 % і «універсали» – 20 % (таб 3.7). Слід констатувати, що для кваліфікованих кікбоксерів різних індивідуальних стилів ведення змагального двобою

найбільше «незручними» суперниками є «універсали», які в процесі змагального двобою можуть рівнозначно вести як атакуючі, так і захисні дії з високою ефективністю.

Таблиця 3.8

**Техніко-тактичні дії кваліфікованих кікбоксерів різного індивідуального стилю ведення змагальної діяльності (n=20)**

№	Стиль ведення двобою	техніко-тактичні дії		
		атакуючі дії в %	зустрічна контратака в %	захисні дії в %
1	нокаутер	50	35	10
2	універсал	20	60	20
3	темповик	35	30	35
4	ігровик	60	35	5

Аналіз даних таб 3.8 свідчить, що для «нокаутерів» атакуючі дії є найбільш кращими в процесі змагальної діяльності в 55 % випадків, зустрічна контратака використовується в 35 % випадків, а захисні дії застосовуються дуже рідко – в 10 %. Анкетування показало, що «універсали» у процесі змагального двобою віддають перевагу найчастіше використовувати контратаки – 60 % випадків. Така манера ведення бою дає можливість одержати перевагу як в атаці, так і в захисті. Дослідження показали, що «темповики» практично рівною мірою застосовують атакуючі, зустрічні захисні дії, що контратакують і, у процесі змагальної діяльності – 35; 30 і 35 % випадків, відповідно (таб 3.8). Характерно, що для «ігровиків» найбільш кращим є атакуючий стиль ведення змагального двобою – 60 % випадків.

### 3.3 Висновок по главі 3

Кікбоксинг відноситься до видів спортивних єдиноборств, у яких офіційними правилами в процесі змагального протиборства дозволене активно використовувати широкий спектр атакуюч, контратакують і захисних дій. Характерно, що спортсмени активно застосовують атакуючі й захисні дії руками й ногами, що дає можливість одержати перевагу над суперником. Головною відмінністю представників так званого «універсального» індивідуального стилю бойової діяльності є різноманітні й ефективні захисні дії, так само як і ефективне використання всього арсеналу атак за допомогою ніг. У порівнянні з «універсалами» «нокаутери» атакують значно рідше, особливо це стосується атак руками, однак ефективність їх атак набагато вище, проте, це не ставиться до атак ногами. Серійні удари вони виконують порівняно рідко, віддають перевагу середній, рідше близьку дистанцію бою для атакуючих дій. У порівнянні із представниками інших стилів ефективність їх захисту нижче, тому відомо своєрідне «правило»: «нокаутери» часто зазнають атак, що нокаутують. Але це не стосується захисту за допомогою ніг, тому що «нокаутери» трохи перевершують інших по цьому показникові. Проводячи більшу частину часу у двобої на близькій і середньої дистанціях, «нокаутери» добре виконують захисні дії тулубом, проводячи, що контратакують удари в зустрічному форматі, що є найефективнішим технічним прийманням. За спостереженнями, найчастіше «нокаутери» використовують наступні атакуючі дії: різкі удари ногою, бічною правою рукою в голову, прямі удари лівої й правої руками в голову, задній удар ногою, зворотний круговий удар ногою. Основна особливість «темповиків» полягає у великій кількості ударів, виконаних руками й ногами. По загальному показникові атак вони значно випереджають прихильників інших стилів. Ефективність подібних атак, безсумнівно, нижче інших, однак вони показують велике кількості атак серіями ударів. Високий темп бою «темповики» звичайно підтримують значною кількістю підготовчих дій і одиночних ударів. Також у нашій вибірці «темповики» посідають друге місце



по кількості атак з досить далекої дистанції, однак вони ж стоять на другім місці й по числу атак із близької дистанції. Можна зробити припущення, що для них дистанція перед початком атаки не є вирішальним чинником для ухвалення рішення її почати. Рідше інших вони використовують захисні дії, при цьому ефективність їх досить невисока. І через це бій вони будують на тому, щоб створювати ситуації «темпового домінування», під час яких супротивник не має часу для того, щоб зробити атакуюча дія й перехоплювати ініціативу. Така особливість проведення бою може пояснити факт, що «темповики» «незручні» суперники для спортсменів типу «ігровиків» або «універсалів» ( у тому числі й для таких же «темповиків»). Самі способи, що часто зустрічаються, атаки для «темповиків» наступні: усі варіанти підсікань, до ударів ногами ставляться кругові й бічні передньою ногою при роботі в корпус, удари двома руками прямо в голову. Ну й нарешті, «темповики» набагато рідше вибирають відповідні контратаки, замість цього вони наносять багато ударів під час контратак зустрічної форми. Тип кікбоксерів – «ігровики» по веденню змагального двобою схожий на «універсалів». Виявлені особливості індивідуального стилю спортсменів-«універсалів» підходять і кікбоксерам-«ігровикам», але є свої особливості й відмінності. До таких відмінностей ставляться менша кількість ударів ногами, при цьому робота рук проходить більш ефективно, виходячи із чого можна зробити висновок, що ударні дії «універсалів» і їх розподіл при побудові тактичного ведення двобою більш пропорційно. Але часті спроби ударів ногами створюють небезпеку для більшості кікбоксерів, тому що удари ногами вважаються небезпечними атаками. Однак намічена тенденція в стилі техніко-тактичної майстерності «ігровиків» у побудові небезпечних ситуацій, так званих «пасток», за допомогою ударів руками й створенні ефективних атак, і ці атаки, як правило, формуються й наносяться із середньої дистанції. Якщо порівнювати з «універсалами», то «ігровики» все-таки рідше використовують захист, тому характерний сценарій на обіграння суперника під час виконання атакуючих дій. Важче й куди менш

ефективно заманити суперника в захисну «пастку». Узагальнюючи дані педагогічного експерименту, необхідно відзначити, що для ефективного вдосконалювання техніко-тактичної майстерності необхідно враховувати індивідуальний стиль ведення змагального двобою спортсменом. До цього слід додати, що для формування індивідуального стилю техніко-тактичних дій доцільно диференціювати спортсменів по групах, у яких вони будуть мати приблизно рівні показники фізичної, технічної, психофізіологічної й спеціальної рухової підготовленості. Таким чином, розподіл спортсменів на індивідуальні стилі техніко-тактичної майстерності ведення двобою підкреслює манеру бою й структуру технічних (захисних і атакуючих) дій кікбоксерів. Такий підхід дозволяє з максимальною ефективністю визначити коло педагогічних заходів, які дадуть можливість одержати перевагу над суперником у процесі змагальної діяльності

## **Практичні рекомендації з удосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів**

У процесі досліджень використовувалися методи системного аналізу, здійснювався структурно-алгоритмічний розбір тієї частини навчально-тренувального процесу, яка пов'язана з удосконалюванням спортсменів техніко-тактичної підготовки.

У результаті роботи було встановлено, що для досить глибокого розкриття сутності керування необхідний детальний аналіз інформаційних процесів у розглянутій підсистемі тренування. Педагогічні спостереження, проведені нами в умовах рухового кваліфікованих кікбоксерів, показали, що існуюча інформаційна структура цього процесу має цілий ряд недоліків. Особливо слабкими ланками керування в інформаційній діяльності тренера й спортсмена є потік інформації, що інформує:

- недостатньо повна через відсутність ефективних методів її одержання в тренуванні;
- часто буває надлишковою;
- у тренера відсутні алгоритми й засобу аналізу цієї інформації.

Є також неадекватність коригувальної інформації тренера можливостям і потребам об'єкта навчання й удосконалювання спортсмена.

Багатьма спеціалістами, експериментально підтверджується той факт, що існуючий характер інформаційної взаємодії тренера і спортсмена не повністю задовольняє розв'язок педагогічних завдань. Зворотний зв'язок між тренером і спортсменом при цьому із цілого ряду параметрів (тактичні, технічні і ін.) недостатні, а значна частина похідної в результаті рухів того, якого навчають, інформації не фіксується й розсіюється. Метод вправ, застосований у педагогічній практиці для формування й удосконалювання рухової навички, у таких умовах виявляється недостатньо ефективним, насамперед, по таких двом основним показникам:

1. По розробці й добору, властиво, спеціальних вправ, тому що в більшості випадків невідомі їхні причинно-наслідкові зв'язки з тактичною і технічною системою зразково-модельних вправ;
2. По керуванню й контролю характеристик реалізованих систем рухів.

Усі перераховані особливості сучасного стану процесу вдосконалювання в спортивних рухах розглядаються як резерви, оптимізація яких може привести до підвищення якості керування й, отже, до інтенсифікації спортивно-технічної підготовки.

Реалізація інформаційної структури спортивного тренування в умовах програмно-цільової форми її організації передбачає чітку розробку цільової програми кожного досліджуваного руху або технічної дії в цілому.

Перевага цільових програм є те, що вони призначені насамперед для розв'язку головних (основних) цілей педагогічного процесу на даному етапі. Саме на них спрямовані концентровані зусилля тренера, що досягається спеціальними технічними й іншими засобами тренування.

Проаналізувавши основні технічні дії, можна зробити певні висновки про необхідність увести відповідні зміни в методику вдосконалювання спеціальної техніко-тактичної підготовки.

Проведені дослідження дозволяють викласти зміст пропонованої методики, що включає основну послідовність дій тренера й спортсмена при спрямованім формуванні й удосконалюванні спеціальних технічних навичок.

Цільові педагогічні програми, які можуть використовуватися в підготовці борців вільного стилю високої кваліфікації, повинні будуватися з урахуванням завдань рухового вдосконалювання. Цільова програма спеціальної техніко-тактичної підготовки повинна включати елементи внутрішньої й зовнішньої структури рухів. На етапі проходження цієї програми повинні пред'являтися більш високі вимоги до організації й проведенню оперативного педагогічного контролю.

Для ефективного вдосконалювання спеціальної техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів можна рекомендувати методику,

засновану на принципах програмно-цільового керування. Основн елемент технік й технічних прийомів включають у кожна навчально-тренувальне заняття, використовуючи при цьому час розминки, до максимум забравши загальнорозвиваючі вправи й заміни їх на спеціально-підводящі та імітуючі технічні дії.

Спеціальні вправи мають на меті спрямований розвиток певних фізичних якостей, що безпосередньо забезпечують оволодіння майстерністю кікбоксінгу. Вони підрозділяються на спеціально-підготовчі, підводящі і імітаційні.

Форма й характер виконання технічних дій вимагає від спортсменів певної спеціальної підготовленості, яка зводиться до різних навичок зміни положення суперника стосовно ринга. Кваліфікований кікбоксер насамперед повинен уміти виконувати технічні дії за мінімально короткий час і з максимальною силою. Щоб добитися цього підбираються вправи на розвиток сили тулуба, рук і ніг.

Успішне виконання технічних дій сприяють вправи, які відтворюють навички діяти на повну силу. До них відносяться вправи з обтяженнями, гумовим амортизатором, застосовувані для розвитку різних груп м'язів.

Вправи, застосовувані з метою формування навичок виконання одних груп прийомів, неминуче впливають на м'язи, що беруть участь у виконанні інших груп прийомів.

Поєдинки із численними спробами виконання технічних дій сприяють підпорядкуванню всіх вправ єдиному спортивному завданню. Це важлива властивість кікбоксінгу використовується, тому що не для всіх груп прийомів однаково легко можна підібрати спеціальні вправи. Тому цілий ряд вправ застосовується з метою сприяти засвоєнню декількох груп прийомів.

Слід окремо зупинитися на технічних елементах, що становлять основу технічних дій. Для вдосконалювання навички прийомів виконуються в комбінації з іншими технічними діями, виконання технічної дії при різній активності партнера різних вагових категорій.

Для стабілізації техніки після цих вправ спортсмени виконують технічні дії з партнером рівної ваги, а також в умовах навчальних, тренувальних і змагальних сутичок, у комбінації з іншими прийомами.

У ході тренувального процесу необхідний поділ спортсменів відповідно до вагових категорій, у яких вони ведуть змагальну діяльність. Необхідний індивідуальний підхід тренера до спортсмена й розробка програм для окремих вагових категорій.

## Висновки

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури й власні спостереження показали, що проблема техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів є одним із провідних напрямків спортивних досліджень даного виду. Як показують запити сучасного суспільства, існує стійка потреба в розвитку системи спортивного тренування кікбоксерів, яке зустрічається з деякими труднощами, вираженими насамперед під час відсутності ефективної методики формування техніко-тактичних дій у спортсменів різних індивідуальних стилів ведення змагального двобою. У цьому зв'язку потрібен пошук найбільш ефективних практик, які дають позитивний ріст спортивних результатів за мінімальні відрізки часу. До таких практик, безумовно, ставиться й українська система підготовки кваліфікованих кікбоксерів, яка показала свою високу ефективність протягом багатьох років.

2. Анкетування фахівців показав, що серед кваліфікованих спортсменів у сучасному кікбоксингу існує чотири категорії індивідуального стилю ведення змагального двобою: «нокаутери» – спортсмени, що володіють досить потужною силою удару, що й намагаються достроково розв'язати результат змагального двобою за рахунок точного удару рукою або ногою; «універсали» – кікбоксери, які в процесі змагального двобою з високою ефективністю можуть рівнозначно вести як атакуючі, так і захисні дії; «темповики» – спортсмени, які в процесі змагальної діяльності демонструють максимальний обсяг ударів у мінімальну одиницю часу; «ігровики» – кікбоксери, які будують бій у вигляді гри із суперником. Серед кваліфікованих спортсменів найчастіше зустрічаються «нокаутери» – 30%, рідше «темповики» і «ігровики» – 25 і 25% відповідно. Встановлено, що «універсали» зустрічаються рідше всього – 20%, однак саме вони є найбільш успішними в процесі ведення змагального двобою.

3. Аналіз кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів легких вагових категорій показав, що середня

кількість ударів ногами, яка виконана за поєдинок рівняється 18,2 удара, тоді як середня кількість ударів руками становить в середньому 52,6 удари. Що стосується захисту то спортсмени в середньому за бій захищаються за допомогою рук 13,2 рази, допомогою тулуба 11,7 та за допомогою ніг 21,3 рази. Кількість серій ударів в середньому становила 8,2 за бій. Визначено, що кількість атак на різних дистанціях під час двобою, так на далекій відстані середньому відбувалося 10,3 атак, на середній дистанції - 15,6 та на близькій відстані - 10,6. Під час двобою кваліфікований кікбоксері легкої вагової категорії створює в середньому 25,7 контратак.

4. В процесі дослідження визначено, техніко-тактичні дії кваліфікованих кікбоксерів середніх вагових категорій показав - середня кількість ударів ногами, яка виконана за поєдинок рівняється 17,3 удара, тоді як середня кількість результативних ударів руками становить в середньому 48,6 удари. Кваліфіковані кікбоксері середніх вагових категорій в середньому за бій захищаються за допомогою рук 12,2 рази, допомогою тулуба 11,5 та за допомогою ніг 19,4 рази. Кількість серій ударів в середньому становила 8,4 за бій. Виявлено, що кількість атак на різних дистанціях під час двобою, так на далекій відстані середньому відбувалося 9,8 атак, на середній дистанції - 15,1 та на близькій відстані - 10,8. Під час двобою кваліфікований кікбоксері середньої вагової категорії створює в середньому 29,7 контратак

5. Дослідження кількісних і якісних характеристик техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів важких вагових категорій встановив, що середня кількість ударів ногами, яка виконана за поєдинок рівняється 16,4 удара, тоді як середня кількість результативних ударів руками становить в середньому 40,6 удари. Що стосується захисту то кваліфіковані кікбоксері важких вагових категорій в середньому за бій захищаються за допомогою рук 12,7 рази, за допомогою тулуба 12,5 рази та за допомогою ніг 14,4 рази. Кількість серій ударів в середньому становила 4,4 за бій. Виявлено, що кількість атак на різних дистанціях під час двобою, так на далекій відстані



середньому відбувалося 9,2 атак, на середній дистанції - 13,2 та на близькій відстані - 10,1. Під час двобою кваліфікований кікбоксері важкої вагової категорії створює в середньому 26,7 контратак

6. Розроблені практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалювання техніко-тактичної підготовки кваліфікований кікбоксерів з урахуванням вагових категорій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агафонов, А.И. Биомеханический анализ техники ударов ногами кикбоксеров различных квалификационных групп / А.И. Агафонов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10. – С. 2031–2034.
2. Айгубов, Н.М. Влияние анализа видеобоев на технико-тактическую подготовленность единоборців / Н.М. Айгубов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 9–11.
3. Ашкинази, С.М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С. 10–13.
4. Ашкинази, С.М. Техничко-тактичска подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах : монография / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – 2-е изд., доп. – СПб., 2016. – 145 с.
5. Бальсевич, В.К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В.К. Бальсевич, М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 57–62.
6. Библиотека кикбоксера. – М.: ВООК chamber international, 1993. – 447с.
7. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 192 с.
8. Бокс: программа / А.О. Акоюн, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов [и др.]. – М. : Советский спорт, 2005. – 71 с.
9. Васильев, Г.Ф. Оценка соревновательной деятельности как основа прогнозирования результатов в спортивных единоборствах / Г.Ф. Васильев, А.А. Новиков, Е.Я. Крупник, О.В. Тиунова // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 5. – С. 3–8.
10. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21–28.

11. Гао, И. Тхеквондо / Гао И, Чэнь Лижэнь. – Пекин : Изд-во Пекинского университета спорта, 2000. – 236 с.
12. Гаськов, А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А.В. Гаськов, В.А Кузьмин. – Красноярск, 2004. – 113 с.
13. Гаськов, А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.В. Гаськов. – М., 1999. – 41 с.
14. Гирт, Л. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство / Л. Гирт ; пер. с нем. – Изд. испр. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 1998. – 96 с.
15. Головихин, Е.В. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге / Е.В. Головихин. – Владимир : Собор, 2008. – 272 с.
16. Горащенко, А.Ю. Универсализация, как тенденция в современном кикбоксинге / А.Ю. Горащенко, И.В. Деркаченко, Г.И. Ильин // Olimpia. – 2009. – № 9. – С. 26–30.
17. Горелов, А.А. Индивидуализация как основа повышения эффективности спортивной деятельности / А.А. Горелов, М.С. Носков, А.А. Третьяков, В.В. Дрогомерецкий // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1–2. – С. 137.
18. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки : методы оценки и прогнозирования (морфобиологический подход). – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.
19. Дамдинцурунов, В.А. Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) / В.А. Дамдинцурунов, К.В. Ваганова, А.С. Тедорадзе, В.С. Пьянников // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 49–51.

20. Дегтярев, И.П. Исследование специальной скоростно-силовой подготовленности и работоспособности боксеров различной квалификации / И.П. Дегтярев, Ж.Ш. Омурзаков // Бокс. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 27–32.
21. Деркаченко, И.В. Модели специальной физической подготовленности кикбоксеров различных стилей ведения поединка / И.В. Деркаченко // Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. – Chișinău : USEFS, 2007. – С. 273–276.
22. Деркаченко, И.В. Обоснование комплекса двигательных тестов и модельных характеристик физической подготовленности кикбоксеров универсалов высокой квалификации / И.В. Деркаченко, А.Ю. Горащенко // Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. – Chișinău : USEFS, 2009. – С. 154–159.
23. Деркаченко, И.В. Построение тренировочных нагрузок в средствах специальной физической подготовки кикбоксеров в подготовительных периодах годового цикла / И.В. Деркаченко, А.Ю. Горащенко // Știința Culturii Fizice. – 2009. – № 2/2. – С. 32–38. 5
24. Долматова, Е.П. Методика предсоревновательной подготовки кикбоксеров на основе учета особенностей атакующих действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Долматова Елена Петровна. – Волгоград, 2009. – 23 с.
25. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков, В. М. Клевенко, А. А. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 184 с.
26. Еганов В.А. Изучение структуры показателей технико-тактической подготовленности высококвалифицированных кикбоксеров / В.А. Еганов // Вестник ЮУрГУ. – 2006. – № 3. – С. 136–138.
27. Еганов, В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Еганов, Виктор Александрович. – Челябинск, 2005. – 22 с.

28. Еганов В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 2. – С. 32–37.
29. Завьялов, А.И. Анализ нокаутирующих ситуаций в профессиональном кикбоксинге К-1 в средних весовых категориях / А.И. Завьялов, А.В. Коляда, А.А. Гришин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 71–74.
30. Завьялов, А.И. Количественная и качественная оценка ударных действий в современном профессиональном кикбоксинге К-1 / А.И. Завьялов, А.В. Коляда, А.А. Гришин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 69–71.
31. Запорожанов, В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / В.А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 62–63.
32. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
33. Иванов, А.Д. Кикбоксинг / А.Д. Иванов. – Киев : Перун, 1995. – 312 с.
34. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
35. Карданов, В.А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей квалифицированных кикбоксеров-юниоров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Карданов Валерий Алексеевич. – М., 1998. – 147 с.
36. Клещев, В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Клещев Валерий Вадимович. – М., 2006. – 23 с. 93. Клещев, В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2006. – 288 с.
37. Коляда, А.В. Оценка технико-тактического мастерства в любительском и профессиональном кикбоксинге К-1 / А.В. Коляда, А.А. Гришин, 150 А.И.

Завьялов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 62–66.

38. Коляда, А.В. Рекомендации по технико-тактической подготовке кикбоксеров в разделе К-1, относящиеся к нокаутующим ситуациям / А.В. Коляда, А.А. Гришин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. № 5 (123). – С. 111–114.

39. Куликов, А.Н. Кикбоксинг: принципы и практика. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Фаир-Пресс : Гранд, 2004. – 316 с. 107.

40. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

41. Мокеев, Г.И. Построение процесса подготовки кикбоксеров старших разрядов в годичном цикле с учетом величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок / Г.И. Мокеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7. – С. 59–62.

42. Осколков, В.А. Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге / В.А. Осколков, А.И. Агафонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 64–67.

43. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.

44. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге : учебное пособие / Ф.В. Салугин, М.Х. Спатаева, В.Г. Турманидзе, А.В. Салугин. – Омск, 2016. – 74 с.

45. Подоплелов, А.В. Новые подходы в тренировке кикбоксеров высокого уровня / А.В. Подоплелов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 75–78.

46. Романов, Ю.Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге : учебное пособие для студентов, спортсменов и тренеров / Ю.Н. Романов. – Челябинск, 2004. – 91 с.

47. Садовски, Е. Теоретико-методические основы контроля и тренировки координационных способностей в восточных видах единоборств (на примере кикбоксинга и тхеквондо) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Садовски Ежи. – М., 2000. – 39 с.
48. Салугин, Ф.В. Факторы, определяющие эффективность тактико-технической деятельности кикбоксеров высокой квалификации / Ф.В. Салугин // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2. – С. 58–61.
49. Степанов, М.Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Степанов Михаил Юрьевич. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.
50. Судаков, Е.Г. Методика физической подготовки боксеров различных спортивных квалификации и тактических манер ведения поединка : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.Г. Судаков. – М., 2008. – 24 с.
51. Токсанов, С.Е. Состав атакующих действий, выполняемых кикбоксерами в спортивных поединках, в разделе фулл-контакт на этапе начальной подготовки / С.Е. Токсанов, И.Ю. Горская // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 1 (42). – С. 40–44.
52. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 590 с.
53. Турманидзе, В.Г. Дифференциация технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров на современном этапе / В.Г. Турманидзе, Ф.Ф. Касымов, Ф.В. Салугин [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6. – С.
54. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М. : ИНСАН, 1999. – 416 с.
55. Ху Тао. Начальное исследование тренировки силы у элитных спортсменов-мужчин по кикбоксингу в Китае / Ху Тао, Вэнь Минхуа //

Журнал военно-спортивного института повышения квалификации. – 2009. – № 28. – С. 45–47.

55. Чэнь Лижэнь. Исследование особенностей обучения спортсменов тхеквондо и их развитие / Чэнь Лижэнь, Чэнь Цзе. – Пекин : Мир тренера, 2002. – С. 25–35. 159

56. Шестаков, К.В. Пути повышения эффективности предсоревновательной подготовки в кикбоксинге / К.В. Шестаков, Г.И. Мокеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5 (39). – С. 97–102.

57. Шундеев, А.А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет / А.А. Шундеев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ, 2009. – № 2. – С. 149–159.

58. Эпов, О.Г. Сопряженная технико-тактическая и физическая подготовка спортсменов ударных видов единоборств, основанная на выполнении интервальных спуртовых упражнений на предсоревновательном этапе / О.Г. Эпов, Е.М. Калинин, Е.В. Соловьева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 251–255.

59. Aandahl, H.S. Effect of post activation potentiation induced by elastic resistance on kinematics and performance in a roundhouse kick of trained Martial Arts practitioners / H.S. Aandahl, E. von Heimburg, R. van den Tillaar // Journal of Strength & Conditioning Research. – 2018. – № 32 (4). – P. 990–996.

60. . Gray, R. Links Between Attention, Performance Pressure, and Movement in Skilled Motor Action / R. Gray // Current Directions in Psychological Science. – 2011. – Vol. 20. – № 5. – P. 301–306.

61. . Ripoll, H. Analysis of Information Processing, Decision-making, and Visual Strategies in Complex Problem-Solving Sport Situations / H. Ripoll, Y. Kerlirzin // Human Movement Science. – 1995. – № 14. – P. 325–349.



62. Sale, D.G. Neural adaptation to strength training / D.G. Sale // *Strength and Power in Sport*. Oxford : Blackwell Scientific Publications. – 2011. – P. 249–265.
- Schnabel G. Prinzipien des sportlichen Trainingswissenschaft / G. Schnabel // Sportverlag. – Berlin, 2011. – P. 282–294.
63. Shiyan, V.V. A method for estimating special endurance in wrestlers / V.V. Shiyan // *International Journal of Wrestling Science*. – 2011. – № 1 (1). – P. 24–27.
64. Tsusino, A. The kick in sprint running – analysis of forces acting to the foot / A. Tsusino // *Kobe : Med. Sci.* – 2011. – P. 111.