

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: **«РОЛЬ ТРЕНЕРСЬКОГО КОНТРОЛЮ У ВДОСКОНАЛЕННІ
СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ КІКБОКСЕРІВ В ПОЄДИНКАХ НА
ЗМАГАННЯХ»**

Здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня: Шерганов В.О.

Науковий керівник: Вольський Д.С.,
доктор філософії

Рецензент: Коробейнікова Л.Г.,
доктор біологічних наук, професор

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №__ від __.__. 2023 р.)

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

(підпис)

Київ – 2023

РЕФЕРАТ

У сучасних умовах, коли український кікбоксинг активно розвивається, незважаючи на військові дії на території України, питання вдосконалення підготовки спортсменів стає особливо актуальним. Однією з ключових аспектів є тренерський контроль, що набуває великої вагомості в умовах зростаючої конкуренції та високих стандартів. Тому що кікбоксинг претендує на входження до програми Олімпійських Ігор.

Україна, в якій кікбоксинг завжди був популярним видом спорту, має потенціал виростити висококваліфікованих спортсменів. Тренерський контроль, зосереджений на розвитку стратегії та тактики, вирішально впливає на конкурентоспроможність українських кікбоксерів на міжнародній арені.

В умовах змін у світі спорту, де вага стратегічного мислення вирішується не менш, ніж фізичною підготовкою, тренер повинен бути відзначеним не лише досвідом, але й глибоким розумінням сучасних тенденцій у кікбоксингу. Застосування сучасних методик, врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена та аналіз стилів суперників є обов'язковими елементами ефективного тренерського контролю.

Україна має потенціал стати центром кікбоксингу, адже національні традиції сприяють розвитку цього виду спорту. Тренерський контроль може стати ключовим фактором у вирішенні завдань щодо підготовки висококваліфікованих спортсменів та підняття престижу українського кікбоксингу на міжнародному рівні.

Враховуючи динаміку розвитку спортивних технологій та зростання рівня конкуренції, акцент на тренерському контролі у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках не лише актуальний, але і обов'язковий для успіху. Ця тема виходить за рамки сучасних реалій, формуючи стратегічні основи для подальшого розвитку українського кікбоксингу у майбутньому. Від управління тренерським контролем залежить не лише індивідуальний успіх кожного спортсмена, а й загальний прогрес національного кікбоксингу в глобальному спортивному співтоваристві.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
1.1. Поняття та значення тренерського контролю у спортивній підготовці...14	
1.2. Функції тренерського контролю в контексті вдосконалення стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках.....17	
1.3. Методи та інструменти тренерського контролю у вдосконаленні стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках.....19	
1.4 Вдосконалення стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках за допомогою тренерського контролю.....21	
1.5 Роль тренерського аналізу у виправленні помилок та удосконаленні стратегії кікбоксерів.....22	
1.6 Психологічний аспект тренерського контролю та його вплив на психіку спортсменів.....24	
1.7 Вплив тренерського контролю на підвищення ефективності тренувань та успішність у змаганнях.....28	
Висновки до розділу 1.....31	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методологічне забезпечення досліджень.....33	
2.2 Методи дослідження.....33	
2.2.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.....33	
2.2.2 Педагогічні спостереження.....33	
2.2.3 Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих кікбоксерів.....33	
2.2.4 Аналіз відозаписів поєдинків.....34	
2.2.5 Методи математичної статистики.....35	
2.3. Організація досліджень.....35	
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ЕФЕКТИ ТРЕНЕРСЬКОГО КОНТРОЛЮ У ВДОСКОНАЛЕННІ СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ КІКБОКСЕРІВ.....	37

3.1 Застосування тренерського контролю на тренуваннях кікбоксерів.....	37
3.2 Педагогічний експеримент.....	38
3.3 Аналіз результатів та досягнень учасників після впровадження методів тренерського контролю.	47
3.4 Оцінка впливу тренерського контролю на підвищення ефективності стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках.....	48
3.5 Підвищення загальної ефективності та успішності поєдинків кікбоксерів...50	
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	52
Практичні рекомендації для тренерів з кікбоксингу.....	53
Напрями подальших досліджень у сфері тренерського контролю в Зкікбоксинг.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ДЮОШ – дитячо-юнацька спортивна школа
ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності
ТК – Тренерський контроль
КС – Кікбоксерська стратегія
КТ – Кікбоксерська тактика
ТНП – Технічна нервова підготовка
СНД – Система нервової діяльності
ТЕ – Тренерський ефект
ТА – Тренерський аналіз
ТВ – Тренерське втручання
СТЗ – Спеціальні технічні засоби
КДН – Координаційно-дійовий навантаження
ПЗР – Психомоторна здатність реагування
АПН – Аналіз психічного стану нервової системи
ЕС – Емоційна стабільність
ПТЗ – Психотренувальні засоби
ТФП – Технічна підготовка в поєдинках
ТПН – Тактична підготовка нервової системи
ОС – Оптимальний стан
СКТ – Спеціальний контроль тренувань
ОНП – Оптимальна нервова підготовка
ТОН – Тактична організація нервових процесів
СПТ – Спеціалізований тренерський контроль
ТНД – Технічна та нервова діяльність
ЧС – Чемпіонат світу
ЧУ – Чемпіонат України
ICO – International Combat Organization

ВСТУП

У даній кваліфікаційній роботі звернута увага на надзвичайно важливий аспект у світі спорту - вдосконалення стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках через тренерський контроль. Сучасний кікбоксинг вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовки, але й розвинутого тактичного мислення, відмінної техніки рухових дій, та вміння вчитися вдосконалювати свої навички від поєдинку до поєдинку.

Актуальність дослідження визначається складністю кікбоксингу, як виду спорту, що поєднує в собі різноманітні розділи та технічні аспекти, а також високі вимоги до спортсменів у плані техніки та тактичної майстерності. Швидкість прийняття рішень, точність атак, та здатність змінювати тактику залежно від суперника та розділу стали ключовими аспектами у досягненні успіху в цьому виді спорту.

Сучасні умови спортивних змагань вимагають від спортсменів та їхніх тренерів вивчення та аналізу різних стратегій та тактик, які можуть бути застосовані під час поєдинків на рингу чи татамі. Тренерський контроль грає важливу роль у формуванні ефективних бойових стратегій кікбоксерів. Застосування науково обґрунтованих підходів до тренування, вивчення психологічних аспектів впливу на стратегічне мислення спортсменів та аналіз сучасних трендів у світі кікбоксингу визначають актуальність даної теми .

Отже, розгляд ролі тренерського контролю у вдосконаленні стратегій та тактик кікбоксерів у поєдинках є вкрай актуальним та перспективним напрямком досліджень. Ця робота вирішує важливе завдання покращення якості тренування та підвищення ефективності виступу кікбоксерів на рівні важливих всеукраїнських і міжнародних змагань.

У світлі цього, вивчення робіт таких видатних фахівців у галузі бойових мистецтв, як професор Іван Петров, що аналізують технічні прийоми та їхній вплив на результативність спортсменів, а також дослідження професора Анни Іванової, яка зосереджується на психологічних аспектах кікбоксингу, та Кашевка В., який вивчає різні тактичні підходи та їхню ефективність, є

важливим внеском у вивчення цієї проблеми. Ці дослідження допоможуть оптимізувати тренувальний процес кікбоксерів та підвищити їхню ефективність на змаганнях.

Мета дослідження – діяльність у формуванні ефективних бойових стратегій та тактичних рішень розгляд та аналіз ролі тренерського контролю у вдосконаленні стратегій та тактик кікбоксерів під час поєдинків. Ми прагнемо розкрити важливість тренерської діяльності для досягнення успіху на високому рівні у цьому виді спорту.

Завдання дослідження:

1. *Аналіз методів тренерського контролю:*

- Вивчення сучасних підходів до тренування кікбоксерів;
- Аналіз методів мотивації та психологічної підтримки спортсменів у формуванні стратегій.

2. *Вивчення стратегій та тактик кікбоксерів:*

- Розгляд ефективних стратегій, що використовуються на високому рівні змагань;
- Аналіз тактичних прийомів у різних дисциплінах (ринг, татамі).

3. *Роль психологічних аспектів у формуванні стратегічної майстерності:*

- Вивчення впливу психологічних факторів на прийняття стратегічних рішень;
- Аналіз психологічних методів підтримки кікбоксерів під час поєдинків.

4. *Розробка практичних рекомендацій для тренерів:*

- Створення методичних матеріалів для тренування з урахуванням розглянутих стратегічних аспектів;
- Розробка рекомендацій щодо підвищення ефективності тренувань та змагальної діяльності кікбоксерів через вдосконалення стратегій та тактик.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота має прямий зв'язок із сучасними науковими планами та темами у галузі

бойових мистецтв, тактико-технічної підготовки спортсменів та тренерського контролю. У контексті наукових досліджень, дана робота розглядає питання тренерського контролю у кікбоксингу, зосереджуючись на оптимізації тренувального процесу кікбоксерів та вдосконаленні їхніх стратегій та тактик для досягнення успішних виступів на різних рівнях змагань.

Моє дослідження враховує сучасні підходи до тренування у кікбоксингу, інтегруючи знання з психології спорту, фізіології та технічних аспектів бойових вмінь. Зокрема, враховуючи роботи дослідників, які зосереджуються на контролі й техніко-тактичних аспектах кікбоксингу, я намагався взяти до уваги їхні результати при аналізі тренувального процесу та розробці стратегій для кікбоксерів при підготовці до змагань з комбат самозахист ІСО.

Крім того, враховуючи дослідження Володимира Кличко та інших вчених, які вивчають педагогічний контроль у спортивній підготовці, моя робота розглядає питання взаємодії тренера та спортсмена, сприяючи формуванню комплексного підходу до підготовки у бойових мистецтвах.

Таким чином, моя кваліфікаційна робота не лише відображає сучасні тенденції та наукові досягнення в галузі кікбоксингу, але й вносить свій власний внесок у розвиток цієї області, розширюючи знання про тренерський контроль та оптимізацію тренувальних процесів для досягнення високих результатів у спортивних змаганнях.

Об'єкт дослідження – тренерський контроль у вдосконаленні стратегій та тактик кікбоксерів в поєдинках.

Предмет дослідження – методи та прийоми, що використовуються тренерами для оптимізації стратегій та тактик кікбоксерів під час змагань. У фокусі уваги - вивчення психологічних, технічних та тактичних аспектів, які впливають на успішність кікбоксерів у бою, а також ефективні методи тренування, спрямовані на покращення їхньої стратегічної та тактичної майстерності.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані різноманітні **методи дослідження**. Перш за все, проведений теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, що дозволило систематизувати існуючі знання про стратегії та тактики кікбоксингу та тренерський контроль. Крім того, використані педагогічні спостереження для аналізу змагальної діяльності кікбоксерів різного рівня кваліфікації. Для отримання об'єктивних результатів були застосовані методи математичної статистики, що дозволили провести глибокий аналіз та порівняльну оцінку використаних стратегій та тактик у різних сценаріях поєдинків. Ці методи дозволили зробити висновки та розробити рекомендації з покращення тренувального процесу кікбоксерів з урахуванням тренерського контролю.

Матеріали дослідження. Було обрано дві групи учасників експерименту: збірну команду України та збірну команду м. Києва і Київської області, які готуються до виступу на чемпіонаті Світу. Проаналізовано 33 поєдинки на чемпіонаті України (повний контакт) з комбат самозахист ІСО, який відбувся у м. Бровари у 2023 р., а також 44 поєдинки на чемпіонаті світу (ЧС) з комбат самозахист ІСО 2023 р. (місто Халл, Велика Британія). Де були враховані параметри, такі як ефективність ударів, реакція на рухи супротивників, стратегія та тактика під час поєдинків. Аналіз проведений для кожної з команд окремо, що дозволяє порівняти їхні виступи на міжнародному рівні. Результати цього дослідження вказують на вплив тренерського контролю на стратегію та тактику кікбоксерів з обох команд на міжнародному рівні.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Унікальний підхід до тренерського контролю. Уперше розглянуто та систематизовано різні аспекти тренерського контролю у контексті вдосконалення стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках. Це дослідження виокремило ключові методи та інструменти тренерського контролю, спрямовані на підвищення ефективності спортсменів у ринзі.

2. Інноваційний педагогічний експеримент. У роботі був проведений педагогічний експеримент з участю двох збірних команд кікбоксерів – збірної

України та м. Києва і області, які готувалися до виступу на ЧС. Цей експеримент виявив вплив тренерського контролю на стратегію та тактику учасників у реальних спортивних поєдинках, на міжнародному рівні.

3. Застосування результатів у практиці спорту. Отримані результати не лише розкривають теоретичні аспекти тренерського контролю, але і надають конкретні практичні рекомендації для тренерів у галузі кікбоксингу. Це дозволяє вдосконалити підготовку спортсменів та підняти рівень їх стратегічної та тактичної майстерності в реальних змаганнях.

4. Аналіз та порівняльна оцінка результатів у різних типах змагань. У дослідженні враховані результати з різних видів змагань, включаючи чемпіонати світу з комбат самозахисту ІСО, що дозволяє отримати комплексний погляд на вплив тренерського контролю на стратегію та тактику у спортивних поєдинках високого рівня.

5. Впровадження наукових результатів у практику спортивної підготовки. Отримані висновки та рекомендації можуть бути використані в тренувальних програмах для підвищення результативності кікбоксерів на різних етапах їхньої підготовки, надаючи новий погляд на тренерський контроль у контексті стратегії та тактики у спортивних поєдинках.

Практична значущість отриманих результатів полягає в наступному:

1. Підвищення ефективності тренувань. Оптимізовані методи тренерського контролю дозволяють тренерам адаптувати навчальні програми до індивідуальних потреб кожного кікбоксера. Це сприяє ефективнішому використанню тренувального часу та ресурсів, що призводить до покращення загального рівня підготовки спортсменів.

2. Підвищення результативності на змаганнях. Завдяки збалансованому тренерському контролю кікбоксери можуть вдосконалювати свої технічні та тактичні навички. Це робить їх більш конкурентоспроможними на змаганнях, збільшуючи їх шанси на успіх та підвищуючи рівень спортивних досягнень.

3. *Зменшення ризику травм.* Систематичний контроль над техніко-тактичною підготовкою дозволяє уникати неправильних прийомів та рухів, які можуть призвести до травм. Правильно спрямовані корекції під час тренувань зменшують ризик травматичних ситуацій на ринзі або татамі.

4. *Підвищення морального стану спортсменів.* Засоби тренерського контролю дозволяють тренерам виявляти та підкреслювати позитивні аспекти у роботі спортсменів. Це може покращити самооцінку та віру у власні здібності, підвищуючи моральний стан спортсменів та їхню готовність до досягнення великих результатів.

5. *Створення підґрунтя для подальших досліджень.* Отримані дані можуть слугувати основою для подальших наукових розвідок у галузі тренерського контролю у кікбоксингу. Це дозволить вдосконалити і розширити методики та підходи до підготовки спортсменів, сприяючи розвитку цієї спортивної галузі. Отримані висновки та рекомендації можуть бути використані у тренерській практиці для підвищення рівня підготовки кікбоксерів та досягнення кращих спортивних результатів.

Також велике практичне значення цих результатів дослідження полягає у поглибленні розуміння тренерського контролю та його впливу на стратегію та тактику кікбоксерів у поєдинках. Отримані дані дозволяють вдосконалити підходи до тренувань, забезпечуючи більш ефективний контроль за техніко-тактичною підготовленістю спортсменів.

Індивідуалізовані програми тренувань, розроблені на основі тренерського контролю, впроваджені у тренувальні процеси збірних команд м. Києва та Київської області з комбат самозахисту ІСО, а також у КЗДЮСШ «Борщагівець» й у клуб спортивних єдиноборств «ТЕККЕН», Софіївська Борщагівка, Київська область. Ці програми спрямовані на відстеження та корекцію технічних помилок кікбоксерів, їхню фізичну підготовленість та психологічний стан під час поєдинків.

За допомогою ретельного аналізу тренерського контролю спортсмени можуть ефективніше працювати над покращенням своїх навичок та стратегій у

різних ситуаціях на ринзі чи татамі. Це також сприяє розвитку їхнього самосприйняття, підвищенню самодисципліни та загальної впевненості у собі під час змагань.

Такі підходи до тренувань сприяють підвищенню успішності спортсменів не лише на національному рівні, але й на міжнародних змаганнях. Це відкриває нові можливості для українських кікбоксерів у досягненні високих результатів у світовому спорті та сприяє популяризації кікбоксингу як виду спорту в Україні.

У контексті нашої теми про тренерський контроль ці дослідження розкривають важливі аспекти, пов'язані з покращенням стратегій та тактик кікбоксерів у поєдинках. Тренерський контроль відіграє ключову роль у вдосконаленні техніко-тактичних навичок спортсменів, а врахування результатів досліджень таких авторитетних вчених як І.А. Маслаков, Г.И. Монеев, В.А. Чистяков, А.В. Родіонов, М.Ю. Степанов, О.С. Кощеєв, В.В. Кличко та інших [84-97] є важливим етапом у формуванні ефективних тренувальних стратегій. Ці дослідження надають можливість тренерам враховувати індивідуальні особливості спортсменів, оптимізувати їхню підготовку та розробляти персоналізовані програми тренувань. Таким чином, використання результатів цих наукових робіт є ключовим елементом тренерського контролю, спрямованого на підвищення ефективності виступів кікбоксерів на рівні важливих всеукраїнських і міжнародних змагань.

В роботах Володимира Кличко, зокрема у працях: "Основні компоненти педагогічного контролю на початковому етапі спортивної підготовки юних боксерів" [95] та "Контроль структури спеціальної підготовленості боксерів на різних етапах багаторічної тренування" [96], автор розглядає важливі аспекти педагогічного контролю у спортивній підготовці. Його дослідження стосуються не лише технічних та фізичних аспектів тренувального процесу, але й враховують психологічні та педагогічні аспекти взаємодії тренера і спортсмена.

Роботи Володимира Кличко вказують на важливість педагогічного контролю у формуванні технічних та тактичних навичок боксерів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Його дослідження надають можливість визначати ефективні методи контролю за розвитком спортивних вмінь та умінь спортсменів, сприяючи їхньому подальшому покращенню та досягненню високих спортивних результатів. Ці аспекти педагогічного контролю стають ключовими у досягненні успіху в боксі та інших видів бойових мистецтв.

Структура магістерської роботи: вступ, три розділи, висновки, практичні рекомендації, перспективні подальші теми дослідження та список використаної літератури із 132 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 70 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТРЕНЕРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ТА ЙОГО РОЛЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

1.1. Поняття та значення тренерського контролю у спортивній підготовці кікбоксерів.

Тренерський контроль у спортивній підготовці відіграє важливу роль у досягненні високих результатів у змаганнях. Цей процес охоплює комплексний аналіз та коригування різних аспектів підготовки спортсменів та допомагає їм досягати максимальної ефективності.

1.1.1. Мета, об'єкт і види контролю:

Метою тренерського контролю є досягнення найвищого рівня підготовленості спортсменів. Об'єктом контролю є фізична, технічна, тактична, психологічна та морально-вольова підготовленість спортсменів. Види контролю включають в себе тренувальний контроль, спрямований на оцінку процесу навчання та тренувань, та змагальний контроль, що спрямований на оцінку виступів спортсменів на змаганнях.

1.1.2. Вимоги до показників, що використовуються для контролю:

Показники для контролю повинні бути конкретними, вимірюваними та пов'язаними із спортивною діяльністю. Вони можуть включати фізичні параметри, якісні характеристики техніки, реакцію на стресові ситуації, ефективність взаємодії з тренером та партнерами.

1.1.3. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів:

Тренерський контроль охоплює всі аспекти підготовленості спортсмена, включаючи фізичну силу та витривалість, технічну вправність, тактичну майстерність, психологічну стійкість та моральний настрій. Важливо забезпечити гармонійний розвиток усіх цих аспектів для досягнення успіху.

1.1.4. Контроль змагальної діяльності:

Контроль змагальної діяльності передбачає аналіз виступів спортсменів на реальних змаганнях. Важливо вивчати їхню реакцію на стрес, здатність

адаптувати стратегію до дій супротивника та здатність до самоконтролю в емоційних ситуаціях.

1.1.5. Контроль тренувальних і змагальних навантажень:

Цей вид контролю передбачає аналіз та оптимізацію тренувальних та змагальних навантажень для запобігання перенавантаження або недонавантаження спортсменів. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та адаптувати навантаження відповідно до їхнього стану та потреб.

Такий комплексний підхід до тренерського контролю допомагає спортсменам досягати високих результатів у змаганнях та розвивати свій спортивний потенціал.

Тренерський контроль – це систематичний та комплексний процес визначення, аналізу та коригування спортивної діяльності кікбоксерів з метою досягнення найвищих результатів у поєдинках. Відомий автор у галузі спортивної науки, Платонов В.М., виділяє тренерський контроль, як ключовий елемент успішної підготовки спортсменів. Цей процес включає в себе постійний моніторинг фізичної підготовленості, технічних навичок, психологічного стану та загального здоров'я спортсменів.

Значення тренерського контролю у спортивній підготовці надзвичайно велике. Згідно із дослідженнями Хіменеса (2015), цей процес дозволяє тренерам отримувати об'єктивну інформацію про рівень готовності кожного кікбоксера. Шляхом аналізу отриманих даних тренер може вчасно виявляти слабкі сторони спортсменів та розробляти індивідуальні програми тренувань для їх вдосконалення.

Крім того, згідно з висновками вченого Закірко Е.Е. (2015), тренерський контроль є ключовим елементом для виявлення можливостей та таланту у молодих кікбоксерів. Він допомагає відсіяти та відібрати тих, хто має потенціал для досягнення великих висот у кікбоксингу.

Також, згідно з рекомендаціями відомого науковця Саєнко В.Г. (2015), тренерський контроль визначає ефективність використання різних методів

тренувань та допомагає в управлінні тренувальним процесом. Це забезпечує оптимальне розподілення навантажень, уникнення перенавантаження або недонавантаження кікбоксерів, що є важливим для збереження їхнього фізичного та психологічного здоров'я.

Отже, тренерський контроль – це не просто процес спостереження за кікбоксерами, а стратегічний інструмент, що допомагає досягти найкращих результатів у спорті та сприяє виявленню та розвитку спортивних талантів. У контексті кікбоксингу тренерський контроль визначається як систематичний процес спостереження, аналізу та коригування технічної та тактичної майстерності кікбоксерів з метою досягнення найвищих результатів у поєдинках (Закірко Е.Е., 2015). Він передбачає постійне вивчення та оцінку рухових навичок, стратегій та реакцій кікбоксерів під час тренувань і змагань.

У кікбоксингу тренерський контроль набуває особливого значення через специфіку цього виду спорту, де вирішальний вплив на результат вправності та ефективності виконання техніки у боротьбі один на один. Тренер повинен, бути уважним до деталей та вміти визначити найменші недоліки або потенційні можливості кожного кікбоксера (Саєнко В.Г., 2015). Контроль за коректністю виконання ударів, захисту від ударів суперника, ефективності використання різних бойових прийомів – це лише деякі аспекти, які враховує тренерський контроль у кікбоксингу. Важливо також слідкувати за психологічним станом спортсмена, його концентрацією та реакцією на стресові ситуації під час бою (Саєнко В.Г., 2015). Тренерський контроль у кікбоксингу є ключовим фактором для формування успішної стратегії в поєдинках. Шляхом аналізу, Саєнко В.Г. (2015) підкреслює необхідність постійного моніторингу та корекції технічних та тактичних аспектів поєдинку, що є важливими компонентами тренерського контролю у кікбоксингу, що визначають успіх кікбоксера на рингу або татамі.

Науковці також вказують на важливість індивідуального підходу у тренерському контролі кікбоксерів. Відомий український викладач НУФВСУ і дослідник професор Коробейніков Г.В. підкреслює, що кожен спортсмен має унікальні особливості та потреби, які вимагають індивідуалізованого підходу

до тренувань. Тому тренер повинен враховувати не лише загальні принципи тренувань, алей особистість кожного кікбоксера для досягнення оптимальних результатів.

У своїх дослідженнях, вчений Тимченко [40] звертає увагу на важливість взаємодії між тренером і спортсменом у процесі тренерського контролю. Ефективна комунікація та взаєморозуміння між ними сприяють покращенню спортивних досягнень. Таким чином, побудова довірчого відношення та взаємопідтримки є важливими аспектами тренерського процесу.

Загалом, високий рівень тренерського контролю є вирішальним для досягнення успіху у кікбоксингу. Він забезпечує якісну спортивну підготовку, виявлення та розвиток спортивних талантів, а також сприяє психологічному та фізичному здоров'ю кікбоксерів.

У наступних розділах роботи будуть розглянуті конкретні методи та прийоми тренерського контролю, які можуть бути використані для досягнення найкращих результатів у кікбоксингу. Також будуть розглянуті приклади успішних тренерських стратегій та висновки на основі наукових досліджень у цій галузі. [6,10,38,69]

1.2. Функції тренерського контролю в контексті вдосконалення стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках.

Функції тренерського контролю в контексті вдосконалення стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках включають аналіз та оцінку навичок, розробку індивідуалізованих тренувальних програм, визначення оптимальних стратегій та тактик, психологічний супровід та мотивацію, а також підготовку до різних сценаріїв бою. Ці функції спрямовані на досягнення найвищих результатів у кікбоксингу та забезпечення спортсменів вміннями та знаннями, необхідними для успішної участі у змаганнях.

- Аналіз і оцінка спортивних навичок кікбоксерів:

Початковим етапом функції тренерського контролю є глибокий аналіз технічних та тактичних навичок кікбоксера. Тренер систематично спостерігає

за його ударними техніками, захисними діями і реакціями, рухами уникнення та контратаками. Важливо виявити як слабкі, так і сильні сторони спортсмена. Наприклад, виявлення нестабільності в опорі чи слабких ударів правою рукою може вказувати на потребу в удосконаленні конкретних елементів техніки.

- Розробка індивідуалізованих тренувальних програм:

На основі аналізу тренер розробляє індивідуалізовані тренувальні програми для кожного кікбоксера. Ці програми орієнтовані на поліпшення слабких сторін і вдосконалення сильних. Наприклад, якщо кікбоксер має проблеми з витривалістю, тренер може включити до програми інтенсивні тренування з аеробіки та роботу над довготривалими стратегіями в поєдинках.

- Визначення оптимальних стратегій та тактик:

Тренерський контроль включає в себе аналіз різних стратегій та тактик, які можна використовувати в поєдинках. Тренер вивчає стилі ведення бою суперників, їхні технічні переваги та слабкі сторони. За допомогою цього аналізу тренер допомагає кікбоксеру розробити оптимальний план дій для конкретного бою. Наприклад, якщо суперник володіє потужними ударними техніками, тренер може запропонувати стратегію використання швидких та точних ударів з великою кількістю ухилень.

- Психологічний супровід та мотивація:

Тренер не лише аналізує технічні та тактичні аспекти поєдинку кікбоксера, але й надає психологічну підтримку. Важливо допомогти спортсменові контролювати стрес, підвищити його впевненість та мотивацію. Психологічна стійкість допомагає спортсменові залишатися спокійним та концентрованим під час бою, що є ключовим для успішних виступів.

- Підготовка до різних сценаріїв бою:

Тренерський контроль включає в себе аналіз можливих сценаріїв бою та підготовку кікбоксера до різних варіантів розвитку подій. Тренер спільно зі спортсменом розробляє стратегії відповіді на різні атаки суперника, методи звільнення від захоплень, а також способи впливу на психологічний стан

суперника. Підготовка до різних сценаріїв допомагає кікбоксеру бути, готовим до будь-яких викликів, які можуть виникнути в поєдинку.

Ці аспекти тренерського контролю в кікбоксингу сприяють вдосконаленню стратегії та тактики кікбоксера, роблять його готовим до будь-яких ситуацій у поєдинках та забезпечують йому перевагу над суперниками. [6,10,92,93,94]

1.3 Методи та інструменти тренерського контролю у вдосконаленні стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках.

- Відеоаналіз поєдинків;

Цей аналіз є невід'ємною частиною тренерського контролю. Тренери не лише переглядають записи боїв, але й ретельно аналізують кожний рух, удар та відповідь кікбоксера. Вони звертають увагу на техніку виконання ударів, рухливість, відстань, позицію тіла та реакції на атаки суперника. Цей аналіз допомагає ідентифікувати сильні та слабкі сторони, виявляти моменти неуважності та визначати оптимальні стратегії для подальших тренувань.

- Біомеханічний аналіз техніки ударів;

Біомеханічний аналіз вивчає динаміку рухів та силу, яку застосовує кікбоксер при виконанні ударів. Він допомагає визначити оптимальний кут удару, найефективніші техніки та способи їх вдосконалення. Тренери аналізують рухи в різних ситуаціях, враховуючи різні стилі суперників, щоб підготувати кікбоксера до будь-яких можливих сценаріїв бою

- Симуляція сценаріїв бою;

Тренери використовують спеціальні програми для симуляції бойових сценаріїв, де кікбоксер може взаємодіяти з віртуальними суперниками. Це дозволяє тренерам створити різні бойові ситуації та вчити спортсмена реагувати на різні види атак. Симуляція допомагає вдосконалити реакції та розвивати інтуїцію кікбоксера.

- Психофізіологічні тести;

Психофізіологічні тести включають аналіз фізіологічних реакцій кікбоксера на стресові ситуації. Тренери використовують серцевий ритм, рівень адреналіну та інші показники для визначення рівня стресостійкості. Ця інформація допомагає розробити індивідуальний психологічний підхід до кожного спортсмена, допомагає йому краще контролювати емоції під час бою.

- Аналіз та корекція психологічного стану;

Психологічний стан грає важливу роль у бойовій готовності кікбоксера. Тренери співпрацюють з психологами для аналізу стану спортсмена та вивчення його реакцій на стресові ситуації. Методи психологічної корекції використовуються для підвищення самоконтролю, зосередженості та впевненості кікбоксера під час бою.

Ці різноманітні методи та інструменти тренерського контролю сприяють вдосконаленню стратегії та тактики кікбоксера, роблять його більш готовим до будь-яких викликів у рингу та забезпечують йому перевагу під час поєдинки.

Також існують більш сучасні способи тренерського контролю, які можуть бути корисними у вдосконаленні стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках:

- Біометричні датчики та пристрої моніторингу фізичних показників:

Тренери можуть використовувати біометричні датчики та спортивні годинники, що моніторять серцевий ритм, температуру тіла та інші фізіологічні показники під час тренувань та змагань. Це дозволяє тренерам отримувати точні дані про фізичні реакції спортсмена та відстежувати його фізичний стан.

- Системи віртуальної реальності (VR) для тренувань:

За допомогою VR тренери можуть створювати віртуальні бойові сценарії, де кікбоксер може тренувати реакції та стратегії у віртуальному середовищі, що може бути корисним для підготовки до різних ситуацій у бою.

- Системи аналізу рухів та біомеханіки:

Сучасні технології дозволяють використовувати спеціальні системи аналізу рухів, які вивчають та оцінюють кожен рух кікбоксера. Це допомагає ідентифікувати недоліки у техніці та працювати над їх вдосконаленням.

- Електронні системи реакції та швидкості:

Сенсори реакції та швидкості можуть бути використані для вимірювання часу реакції кікбоксера на певні події під час тренувань, що допомагає вдосконалити швидкість та точність рухів.

Ці новітні методи і інструменти сприяють більш точному та комплексному тренерському контролю, роблять підготовку кікбоксерів більш ефективною та допомагають вдосконалити їх стратегію та тактику у поєдинках. [46,63,69,71,75]

1.4 Вдосконалення стратегії і тактики кікбоксерів в поєдинках за допомогою тренерського контролю.

- Аналіз технічних і тактичних аспектів кікбоксингу.

Аналіз технічних аспектів:

Удари руками і ногами: аналізувалися різновиди ударів, такі як джеби, крос, хук, аперкот, лоу/мідл/хай-кік, бек-кік, екс-кік, раунд-хаус-кік та їхні комбінації. Вивчалася точність та сила кожного удару, а також його ефективність в конкретних ситуаціях бою. Наприклад, якщо кікбоксер застосовував джеб, а потім пробивав лоу-кік, аналіз визначав, як ця комбінація впливала на суперника та чи відкривалася вона для контратак.

Захист: Розглядалися різні методи захисту від ударів суперника, включаючи блокування, ухилення та використання контратак. Аналізувалася ефективність застосування кожного методу відповідно до типу удару суперника.

Рухливість: Вивчалася рухливість кікбоксера в рингу, його здатність уникати ударів та ефективно пересуватися під час бою.

Аналіз тактичних аспектів:

Стратегія: Досліджувалися стратегії, які використовувалися різними кікбоксерами в різних ситуаціях бою. Наприклад, аналізувалося, які стратегії були вдалимими при взаємодії з агресивним або оборонним суперником, і які стратегії приводили до невдачі.

Взаємодія з різними стилями бою: Вивчалася, як кікбоксери взаємодіяли з різними стилями бою, наприклад, як вони контролювали бій на дистанції з короткочасним входом у ближню дистанцію.

Психологічна тактика: Досліджувалася психологічна тактика кікбоксерів у важливих моментах бою, таких як останні раунди або рішучі атаки суперника.

Процес аналізу базувався на великій кількості боїв та тренувань, що дозволило визначити патерни та тенденції в поведінці кікбоксерів. Застосовуючи результати цього аналізу, я, як тренер розробляв індивідуальні плани тренувань для кожного спортсмена, виходячи з його сильних сторін та слабкостей, що сприяло подальшому вдосконаленню їх стратегій та тактик у поєдинках. [27,33,35,39,71]

1.5 Роль тренерського аналізу у виправленні помилок та удосконаленні стратегії кікбоксерів.

Тренерський аналіз в сучасному кікбоксингу відіграє ключову роль у виявленні помилок, аналізі стратегій та вдосконаленні навичок кікбоксерів. Цей процес передбачає не лише виявлення недоліків, але й розробку індивідуалізованих стратегій для кожного спортсмена з метою досягнення максимальних результатів у поєдинках.

1. Виявлення помилок та недоліків:

Технічні аспекти: Тренерський аналіз дозволяє виявити технічні помилки, такі як невірне виконання ударів, неправильна оборона або неефективне використання рухів. Шляхом детального розгляду записів поєдинків тренер може визначити найчастіші помилки та розробити план виправлення.

Тактичні рішення: Аналізуючи поєдинки, тренер може визначити неефективні тактичні рішення спортсменів. Це може включати в себе неправильний вибір стратегії у відповідь на дії суперника або неефективне використання певних тактичних прийомів.

2. Розробка індивідуалізованих стратегій:

Адаптація до суперника: Тренерський аналіз дозволяє розпізнати сильні та слабкі сторони суперників. Аналізуючи їхні попередні поєдинки, тренер може розробити індивідуалізовані стратегії, спрямовані на використання слабких місць суперників та ухилення від їхніх сильних аспектів.

Підготовка до різних ситуацій: Тренерський аналіз також передбачає підготовку спортсменів до різних сценаріїв поєдинків. Це включає в себе тренування на різних відстанях, роботу у різних позиціях та вивчення різних видів ударів для ефективності в будь-яких умовах поєдинку.

3. Вдосконалення та адаптація стратегій:

Постійна корекція: Тренерський аналіз має бути постійним і динамічним процесом. Тренер повинен вносити корективи у стратегії та тактику спортсмена під час тренувань та після кожного поєдинку, адаптуючи їх до нових умов та суперників.

Підвищення унікальності: Тренерський аналіз також сприяє вдосконаленню унікальних рухів та прийомів, що можуть вигідно відрізнити кікбоксера від інших спортсменів. Розробка нових стратегій може бути ключовим аспектом в здобутті перемоги.

Тренерський аналіз у кікбоксингу є невід'ємною частиною тренувального процесу, яка визначає успіх спортсменів у поєдинках, підготовки до важливих всеукраїнських і міжнародних змагань. Він виявляє помилки, розробляє індивідуалізовані стратегії та сприяє постійному вдосконаленню, забезпечуючи спортсменам конкурентний перевагу та досягнення високих результатів на професійному рівні. [6,10,51,52,53]

1.6 Психологічний аспект тренерського контролю та його вплив на психіку спортсменів.

У цьому пункті розглядається важливий аспект тренерського контролю, пов'язаний із психологічним станом кікбоксерів та його впливом на їхню ефективність у поєдинках. Розглядаються психологічні аспекти, які можуть бути контрольовані та оптимізовані тренером для досягнення найкращих результатів.

1.6.1 Психологічна стійкість:

Аналізуються методи тренування психологічної стійкості кікбоксерів під час тренувань та під час справжніх поєдинків. Розглядається вплив психічного сприйняття стресових ситуацій на рівень впевненості та рішучості у різних спортивних ситуаціях.

Розглянемо розвинені техніки релаксації та концентрації, які допомагають кікбоксерам краще контролювати свої емоції та збільшити психічну стійкість у важливі моменти поєдинку:

- Глибоке дихання та медитація:

Кікбоксери вчать глибокому та ритмічному диханню, що сприяє заспокоєнню та зниженню рівня стресу. Використання медитаційних технік допомагає підвищити концентрацію, збільшити свідомість та розслабити м'язи. Наприклад я та мої спортсмени використовували на ЧС ІСО 2023 методику квадратного дихання, де 4 сек. йде вдих, 4 сек. йде затримка дихання і 4 сек. видих і при цьому тактильні дії в області кінців пальців під нігтями. Це ефективно заспокоювало перед поєдинком.

- Візуалізація:

Спортсмени використовують техніку візуалізації для уявлення ідеальних сценаріїв поєдинку. Це допомагає покращити техніку, збільшити впевненість та підвищити мотивацію.

Ось приклад техніки візуалізації для кікбоксера:

Знаходьте спокійне місце, сідайте чи лягайте в затишному місці, де вас ніщо не відволікає. Закрийте очі, щоб поліпшити концентрацію.

Візуалізуйте поєдинок: Уявіть собі себе в рингу на реальному поєдинку. Уяви кожний рух: удари, блоки, ухиляння. Спробуйте відчувати реальність цих дій – від того, як ви рухаєте руки до того, як відчуваєте вагу боксерських рукавичок.

Уявіть ситуації: Практикуйте візуалізацію різних сценаріїв поєдинку. Уявіть, що ваш суперник атакує і ви успішно відбиваєте його удари. Побачте, як ви реагуєте на його рухи та знаходите слабкі місця у його стратегії.

Уявіть перемогу: Візуалізуйте себе як переможця. Уявіть момент, коли суддя оголошує вашу перемогу. Спробуйте відчувати радість та вдячність за досягнення цієї перемоги.

Зосередження на деталях: Уявіть собі не лише рухи та удари, але й звуки навколишнього середовища, аромат арени, вагу вашого обладунку. Спробуйте зробити це якнайреалістичніше.

Відчуйте емоції: Спробуйте відчувати емоції, які виникають під час поєдинку – впевненість, рішучість, азарт. Поглиблюйте ці відчуття, щоб вони стали надзвичайно реальними.

Практикуйте систематично: Повторюйте візуалізацію регулярно, вдосконалюйте деталі та намагайтеся робити її якнайреалістичнішою. Ця практика може допомогти вам покращити стратегії та тактику в справжньому поєдинку, збільшуючи вашу впевненість та психічну стійкість.

Позитивне мислення та афірмації: Кікбоксери використовують позитивні мантри та афірмації для зміцнення психічного стану. Це сприяє вірі в свої можливості та підвищує самосприйняття.

Саморегуляція та боротьба зі стресом: Навчання способам саморегуляції, таким як релаксація м'язів та управління стресом, допомагає кікбоксерам зберігати холонокровність у важливі моменти та уникати паніки.

Управління емоціями: Кікбоксери вчаться відрізнити свої емоції та керувати ними, щоб не допустити негативного впливу на їхній поєдинок. Техніки включають у себе відпрацювання реакцій на стресові ситуації та вивчення методів зняття напруги.

Ці розвинені техніки релаксації та концентрації є важливими для підвищення психічної стійкості кікбоксерів та допомагають їм залишатися спокійними та зосередженими під час поєдинку.

1.6.2 Самопідтримка та мотивація:

Аналізуються методи стимулювання внутрішньої мотивації спортсменів та підтримки їхньої впевненості в собі під час тренувань і змагань. Розглядається вплив тренера на формування позитивного внутрішнього налаштування спортсменів.

Приклад аналізу: Застосування позитивного підкріплення та використання внутрішньої мови спортсменів допомагає підтримувати їхню впевненість у власних здібностях та підвищує мотивацію до досягнення високих результатів.

1.6.3 Стрес та емоційний контроль:

Аналізуються техніки керування стресом та емоціями в різних ситуаціях поєдинку. Розглядається вплив емоційної стабільності на якість та точність технічних виконань кікбоксерів.

Приклад аналізу: Тренування технік релаксації та дихальних вправ допомагає зменшити рівень стресу та підтримує емоційний баланс у поєдинку.

Основні техніки релаксації та дихальні вправи можуть бути дуже корисними для кікбоксерів, допомагаючи їм зберігати спокійність та концентрацію під час поєдинків. Ось деякі з них:

Прогресивна м'язова релаксація:

Ця техніка передбачає послідовне напруження і розслаблення різних груп м'язів у тілі. Вона допомагає відчутти та контролювати напругу, роблячи м'язи більш слабкими та готовими до реакції.

Дихальні вправи:

Глибоке дихання: Вдихайте повітря через ніс, наповнюючи живіт, а потім повільно видихайте через рот. Це допомагає знизити рівень стресу.

Дихання "4-7-8": Вдихайте на носі протягом 4 секунд, утримуйте подих на 7 секунд, а потім повільно видихайте через відкритий рот протягом 8 секунд. Повторюйте цей цикл кілька разів.

Дихання через діафрагму: Вдихайте, розширюючи живіт, а не груди. Це сприяє глибшому та спокійнішому диханню.

Дихальні вправи:

- Дихання з лічбою:

Лічіть кожний вдих та видих. Це допомагає створити ритм та зосередженість, знижуючи рівень стресу.

- Дихання "носовою смугою":

Закрийте одну ніздрю пальцем і вдихайте повітря через іншу. Потім закрийте цю ніздрю і видихайте через іншу. Це сприяє більш глибокому та спокійному диханню.

- Дихання з фокусуванням на словах:

Під час кожного вдиху чи видиху скажіть собі спокійне слово або фразу, наприклад "спокій" або "розслабитися". Це допомагає створити позитивний емоційний стан.

Ці техніки можуть бути використані під час тренувань для зняття напруги, а також під час справжніх поєдинків, щоб зберегти спокійність та зосередженість у важливі моменти. Регулярна практика цих вправ може покращити психічну стійкість та загальну продуктивність в кікбоксингу.

1.6.4 Емоційний інтелект:

Розглядається роль емоційного інтелекту у спортивних досягненнях та його вплив на взаємодію з тренером, суперниками та глядачами.

Приклад аналізу: Розвинені навички емоційного спілкування та емпатії можуть поліпшити співпрацю з тренером та підвищити здатність спортсмена передбачати дії суперника.

Аналізуючи ці аспекти психологічного тренерського контролю, можна досягти глибшого розуміння внутрішніх процесів у спортсменів та розробити індивідуальні програми психологічної підтримки для кожного кікбоксера, що

сприяє підвищенню їхньої ефективності та досягненню великих результатів у поєдинках. [22,27,56,75,98]

1.7 Вплив тренерського контролю на підвищення ефективності тренувань та успішність у змаганнях.

У цьому пункті розглядається вплив тренерського контролю на підвищення ефективності тренувань та успішність кікбоксерів у змаганнях. Досліджуються практичні аспекти використання тренерського контролю:

1.7.1 Психологічна підготовка до поєдинку:

Аналізуються стратегії психологічної підготовки кікбоксерів до важливих змагань. Розглядається вплив психічної підготовки на самовпевненість, мотивацію та готовність до викликів у поєдинку. Тренерський контроль включає в себе розробку індивідуальних психологічних стратегій для кожного спортсмена, враховуючи його особливості та потреби.

Приклад аналізу: Застосування технік позитивного програмування та ментального тренування допомагає підготувати спортсмена до складних ситуацій у поєдинку та збільшує його віру у власні можливості.

Техніки позитивного програмування в кікбоксингу:

- Афірмації:

Створіть короткі позитивні фрази, які описують ваші сильні сторони, навички та досягнення. Наприклад, "Я сильний і впевнений у своїй техніці" чи "Моє тіло сильне і готове до бою". Повторюйте їх в усвідомленому стані під час тренувань та перед поєдинками:

- Візуалізація:

Уявіть собі ідеальний поєдинок: як ви виграєте, як відчуваєте себе під час перемоги. Відчуйте емоції та ситуації навколо. Це допомагає підвищити віру в свої можливості та підготує ваш мозок до досягнення такого результату у реальності.

- Позитивні ментальні зображення:

Створіть в уяві образ себе як сильного, впевненого та успішного кікбоксера. Уявіть собі, як ви успішно виконуєте техніки та виграєте поєдинок. Зосередьтеся на деталях: ваших рухах, виразі обличчя, реакції глядачів.

- Самопереконання:

Розробіть список своїх сильних сторін та досягнень у кікбоксингу. Під час тренувань та перед змаганнями нагадуйте собі ці якості та досягнення. Переконуйте себе, що ви гідні перемоги.

- Позитивні емоції:

Зосередьтеся на позитивних емоціях, які ви відчуєте під час успішних моментів. Наприклад, радість, впевненість, гордість. Ці емоції можуть стати вашим джерелом сили під час бою.

- Сценарії успіху:

Створіть сценарії, де ви виграєте поєдинок важливим чином. Наприклад, вирішальним ударом або стратегічним підходом. Уявіть собі цей сценарій якнайреальніше, відчувайте його, ніби це вже трапилось.

- Записи про успіхи:

Ведіть щоденник успіхів, де записуйте свої досягнення та позитивні враження від тренувань і змагань. Це допомагає підтримувати позитивний настрій та переконання у власних силах.

Практика цих технік позитивного програмування може змінити ваш погляд на себе як на спортсмена, підвищити віру в свої можливості та допомогти досягти великих результатів у кікбоксингу. [59,83,86]

1.7.2 Емоційна регуляція:

Досліджується вплив тренерського контролю на емоційний стан кікбоксерів та методи регуляції негативних емоцій під час тренувань та змагань. Розглядається роль тренера у підтримці спортсменів у стресових ситуаціях.

Приклад аналізу: Застосування технік дихальної гімнастики та релаксації може знизити рівень тривоги та підвищити концентрацію під час поєдинку.

1.7.3 Ментальна сильна сторона:

Розглядається вплив тренерського контролю на формування ментальної сильної сторони кікбоксерів, їхню віру у власні сили та здатність до відновлення після поразок. Аналізуються методи підвищення самоповаги та психічної стійкості.

Приклад аналізу: Систематичний позитивний фідбек та визнання досягнень можуть збільшити самооцінку кікбоксера та його впевненість у собі, що сприяє більш вдалим виступам.

Застосування цих аспектів психологічного тренерського контролю допомагає підвищити емоційну стабільність, впевненість та рішучість кікбоксерів, що може виявити значний вплив на їхню успішність у поєдинках. Ретельне вивчення та розвиток психологічних аспектів сприяє формуванню повноцінної психологічної підготовки спортсменів для досягнення найвищих результатів у кікбоксингу.

1.7.4 Емоційний інтелект у комунікації:

Вивчається роль емоційного інтелекту у взаємодії кікбоксерів з тренерами, партнерами по команді та іншими учасниками спортивного середовища. Тренерський контроль сприяє розвитку емоційної інтелігентності, що поліпшує комунікативні навички спортсменів та покращує їхні взаємини з оточуючими.

Приклад аналізу: Розвинені навички слухання та співпереживання можуть покращити спілкування спортсмена з тренером, допомагаючи вірно розуміти інструкції та відчувати підтримку.

1.7.5 Аутогенна тренування та візуалізація:

Вивчаються методи аутогенного тренування та візуалізації як інструменти для покращення психічної стійкості та концентрації спортсменів. Тренерський контроль включає в себе навчання кікбоксерів цим технікам для досягнення оптимальної психологічної готовності до бою.

Приклад аналізу: Використання візуалізації рухів та сценаріїв боїв допомагає підготувати спортсмена до різних ситуацій, збільшуючи його готовність до ефективних дій у реальному поєдинку.

1.7.6 Підтримка психічного здоров'я:

Досліджується важливість підтримки психічного здоров'я кікбоксерів через психологічні тренінги та консультації. Тренерський контроль включає в себе врахування психічного благополуччя спортсменів та забезпечення їхньої підтримки у важливих етапах змагань.

Приклад аналізу: Відзначено, що психологічна підтримка спортсменів під час травм чи невдач може покращити їхню здатність до відновлення та збереження мотивації до тренувань.

Ці аспекти психологічного тренерського контролю спрямовані на розвиток психічних якостей кікбоксерів, які є ключовими для досягнення великих успіхів у високорівневому спорті. Враховуючи ці аспекти у тренувальному процесі, тренер може створити оптимальні умови для психологічної підготовки спортсменів та підвищення їхньої ментальної міцності. [22,27,56,75,98]

Висновки по розділу 1

Цей розділ відкриває перед нами важливу та складну тему тренерського контролю у спорті, зокрема в контексті підготовки кікбоксерів. Перш за все, в ньому проаналізовано сутність та значення тренерського контролю, вказуючи, що це не просто нагляд чи керівництво над спортсменами, а складний процес, спрямований на досягнення найкращих результатів у спортивній діяльності.

Я, як дослідник, розглянув функції тренерського контролю і визначив їх важливість у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках. Було встановлено, що тренерський контроль не тільки надає можливість вдосконалити технічні навички спортсменів, але також допомагає адаптуватися до різних ситуацій та стратегій супротивників під час змагань.

Окремий аспект розділу - це методи та інструменти тренерського контролю, де було розглянуто різні підходи і техніки, які можуть бути використані тренерами для вдосконалення стратегії і тактики кікбоксерів.

Важливо також відзначити роль тренерського аналізу та психологічного аспекту у цьому контексті. Аналіз та обговорення помилок, які роблять спортсмени, та їх вплив на стратегію, а також врахування психологічних аспектів спортивної діяльності важливі для досягнення успішних результатів.

Загалом, розділ 1 надає чітке розуміння важливості тренерського контролю у підготовці кікбоксерів та визначає його ключову роль у покращенні їх стратегії та тактики, підвищенні ефективності тренувань та успішності у спортивних змаганнях.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологічне підґрунтя досліджень склали базові положення теорії та методики спортивної підготовки [2, 8, 30].

Дослідження проводилися згідно вимог до етики біомедичних обстежень. Кожний кікбоксер і тренер заповнювали бланк-згоду щодо участі у дослідженнях та згоди чи незгоди на використання результатів експериментального дослідження у наукових цілях.

2.1. Методологічне забезпечення досліджень.

Дослідження здійснювалися з використанням системного підходу до аналізу тренерського контролю у підготовці кікбоксерів. Засновані на теорії тренування та тактики у боксі і кікбоксингу [5, 12, 27], дослідження враховували важливі аспекти тренерського впливу на стратегію та тактику кікбоксерів у поєдинках.

2.2 Методи дослідження

Для вивчення ролі тренерського контролю у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках використовувалися наступні методи:

Теоретичний аналіз літератури: Проведений для ідентифікації основних теоретичних концепцій та підходів до тренерського контролю в боксі та кікбоксингу. Цей аналіз дозволив з'ясувати вплив різних тренерських методів на стратегічне та тактичне мислення кікбоксерів [9, 18, 32].

Експертні інтерв'ю з визначеними тренерами: Вивчення думок та вражень відомих тренерів щодо важливості тренерського контролю у підготовці кікбоксерів. Ці інтерв'ю надали унікальний взгляд на методи та стратегії, які вони використовують для підвищення рівня кікбоксерів у поєдинках [14, 22, 38].

Спостереження за змагальними поєдинками: Це включало в себе аналіз різних поєдинків, під час яких спостерігалось за реакцією кікбоксерів на тренерські вказівки та їхню здатність втілювати їх у практиці [25, 31, 46].

Аналіз відеозаписів поєдинків: Вивчення реальних ситуацій поєдинків, де аналізувалися використані стратегії та тактики кікбоксерів у різних ситуаціях бою. Цей метод дозволив ідентифікувати успішні та неефективні аспекти їхньої гри [19, 36, 50].

Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів:

Для аналізу змагальної діяльності використовують різні способи нотаційного запису за допомогою спеціальних символів, крім того, існує наступний алгоритм її дослідження [3]:

- 1) фіксування технічних прийомів, які виконують борці вільного стилю;
- 2) складання зведених протоколів змагань;
- 3) математична обробка для визначення технічних показників та характеристик;
- 4) аналіз та інтерпретація отриманих результатів змагальної діяльності.

На підставі відеоаналізу змагальних сутичок та аналізу протоколів змагань нами визначалися такі показники:

1. Коефіцієнт якості (загальний та у стійці), що відображає ефективність техніко-тактичної майстерності - відношення виграних балів до суми виграних та програних балів [19];
2. Коефіцієнт технічної підготовленості - відношення виграних дій руками або ногами до суми виграних та програних дій руками або ногами [27];
3. Результативність – середня кількість балів виграних за сутичку [26];
4. Кількість проведених результативних комбінацій за бій [54-56];
5. Середня кількість балів за результативну комбінацію [17, 25].

Методи математичної статистики. Цифровий матеріал, отриманий у результаті дослідження, оброблявся за допомогою загальноприйнятих методів статистики з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури [5].

Використовувалися такі методи статистичної обробки даних: описова статистика; вибірковий метод.

Метод описової статистики застосовувався для обробки отриманих даних, їх систематизації, наочного уявлення в формі графіків і таблиць, а також їх кількісного опису за допомогою основних статистичних показників [60]. Обчислювали вибіркове середнє арифметичне значення, стандартне відхилення S .

Для визначення статистичної значущості різниці між вибірками використовували рівень надійності $P = 95 \%$ (рівень значущості $p=0,05$). Деякі гіпотези перевірялися при вищому рівні надійності $P = 99 \%$ (рівні значущості $p=0,01$).

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «Statistica» (StatSoft, версія 14.0) та Microsoft Excel 2010.

Ці методи дозволили глибше зрозуміти вплив тренерського контролю на стратегію та тактику кікбоксерів у поєдинках, розкривши важливі зв'язки між тренерськими рішеннями та результатами у бою. Результати цих досліджень стали основою для подальших висновків та рекомендацій у даній області.

2.3 Організація дослідження

Дослідження вимагали ретельної організації та координації зусиль. Розроблені анкети та структуровані питання для експертних інтерв'ю враховували специфіку теми та дозволили отримати значущі відповіді. Спостереження за змаганнями та аналіз відеозаписів вимагали систематичності та докладності у фіксації даних.

Враховуючи актуальність проблеми наукового обґрунтування побудови процесу підготовки висококваліфікованих кікбоксерів та пошуку нових шляхів оптимізації тренерського контролю для вирішення поставлених завдань, дослідження було проведене у три етапи протягом 2023 р. на змаганнях: ЧУ з

комбат самозахист ІСО (повний контакт) Бровари і чемпіонат світу з комбат самозахист ІСО місто Халл, Велика Британія.

На першому етапі дослідження проводився аналіз літератури з проблеми дослідження, було сформульовано мету та завдання, відібрано та апробовано методи дослідження, адекватні цілі та поставлені завдання, визначено предмет та об'єкт дослідження.

На цьому ж етапі було здійснене опитування і анкетування кікбоксерів високої кваліфікації, проаналізовані їхні індивідуальні плани, щоденники, а також проведені бесіди з провідними тренерами.

Другий етап включав аналіз змагальної діяльності кікбоксерів за реальними поєдинками і відеоматеріалами. Було проведено педагогічний експеримент, а також проаналізовано 33 поєдинки на чемпіонаті України з комбат самозахист ІСО серед чоловіків, що відбувся у м. Бровари 2023 р. Крім того, нами ще було проаналізовано 44 поєдинки на чемпіонаті світу з комбат самозахист ІСО 2023 р. (Халл, Велика Британія).

На третьому етапі були сформульовані основні висновки проведеного дослідження. Цей етап дослідження припускав розробку та апробацію методичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення стратегій та тактик кікбоксерів у поєдинках і ролі тренерського контролю.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ЕФЕКТИ ТРЕНЕРСЬКОГО КОНТРОЛЮ У ВДОСКОНАЛЕННІ СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ КІКБОКСЕРІВ

3.1 Застосування тренерського контролю на тренуваннях кікбоксерів.

У цьому розділі розглянемо конкретні методи та стратегії, які використовуються тренерами для застосування тренерського контролю на тренуваннях кікбоксерів.

Технічна майстерність:

Тренерський контроль починається з оцінки технічної майстерності кікбоксерів. Тренери аналізують та коригують базові технічні прийоми, такі як удари руками та ногами, блокування та ухилення від ударів опонента. Вони докладають зусиль для вдосконалення техніки кожного кікбоксера, надаючи індивідуальні поради та вказівки [1, 8, 15].

Стратегічне планування:

Тренери спільно з кікбоксерами розробляють стратегічний план для кожного бою. Це включає в себе визначення сильних сторін спортсмена, його стійки та тактики, яку він повинен використовувати в конкретних ситуаціях. Стратегічне планування сприяє розробці ефективних тактичних рішень на ринзі [6, 12, 19].

Симуляція реальних боїв:

Тренери організують тренувальні сесії, де кікбоксери можуть симулювати реальні бої. Це включає в себе взаємодію зі спаринг-партнерами або використання бойових симуляторів. Під час цих симуляцій тренер спостерігає за виступом кожного спортсмена, надає поради та вказівки з покращення стратегії та тактики [5, 11, 18].

Психологічна підготовка:

Тренерський контроль включає в себе не лише технічну та фізичну підготовку, але й психологічну. Тренери допомагають кікбоксерам розвивати психічну стійкість, контролювати емоції та залишатися зосередженими під час боїв. Вони вчать спортсменів реагувати на стресові ситуації та зберігати холонокров'я у важливі моменти [3, 9, 16].

Аналіз противників:

Тренери вивчають стилі та тактику потенційних опонентів кікбоксерів. Вони аналізують відеозаписи їхніх боїв, визначають сильні та слабкі сторони і розробляють стратегії, спрямовані на використання слабкостей супротивників [7, 14, 22].

Фідбек та корекція:

Під час тренувань тренери надають негайний зворотний зв'язок кікбоксерам. Це дозволяє виправляти помилки та коригувати стратегію на ходу. Постійний фідбек сприяє швидкому вдосконаленню навичок та стратегій [10, 20, 28].

Такий комплексний тренерський контроль не лише допомагає вдосконалити технічні та тактичні навички кікбоксерів, але й робить їх більш впевненими та підготовленими до реальних поєдинків. Це дозволяє спортсменам досягати кращих результатів та досягати вершин своєї кар'єри у світі кікбоксу.

3.2 Педагогічний експеримент: «Роль тренерського контролю у вдосконаленні стратегії і тактики кікбоксерів у поєдинках».

У сучасному кікбоксингу роль тренерського контролю стає визначальною для досягнення високих результатів у поєдинках. Цей педагогічний експеримент спрямований на дослідження впливу тренерського контролю на вдосконалення стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках на змаганнях.

Було обрано дві групи учасників експерименту: збірну команду України (експериментальна група) та збірну команду міста Києва та Київської області (індивідуальний підхід), які готувалися до виступу на чемпіонаті Світу з комбат самозахист ІСО 2023. Проаналізовано 33 поєдинки на чемпіонаті України (повний контакт) з комбат самозахист ІСО серед чоловіків, який відбувся у м. Бровари у 2023 р. , а також 44 поєдинки на чемпіонаті світу (ЧС) з комбат самозахист ІСО 2023 р. (місто Халл, Велика Британія). Де були враховані

параметри, такі як ефективність ударів, реакція на рухи супротивників, стратегія та тактика під час поєдинків. Були взяті вихідні дані на ЧУ перед виступами на ЧС. Результати цього дослідження вказують на вплив тренерського контролю на стратегію та тактику кікбоксерів з обох команд у різних умовах змагань.

Мета експерименту - виявити оптимальні методи та підходи до тренерського контролю, які сприяють вдосконаленню стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках.

Методологія:

1. Вибір учасників: Дві групи кікбоксерів зі збірної команди України з комбат самозахист ІСО віком від 12 до 40 років. Перша група (збірна України) - контрольна, отримує традиційний тренерський підхід. Друга група (збірна міста Києва та Київської області) - експериментальна, отримує індивідуальний підхід з акцентом на техніко-тактичні дії та повний тренерський контроль.

2. Тренерський контроль:

- Технічний аналіз: Вивчення та оцінка технічних навичок кікбоксерів під час змагань.

- Аналіз відеозаписів та живих поєдинків: Ретельний аналіз поєдинків кікбоксерів для виявлення сильних та слабких сторін.

- Індивідуальний підхід: Розробка індивідуальних тренувальних планів для кожного спортсмена з урахуванням його сильних сторін, стратегії та тактики.

3. Психологічний супровід:

- Тренування ментальних навичок: Застосування технік релаксації, концентрації та позитивного мислення.

- Управління стресом: Техніки управління стресом та тренування психічної стійкості під час змагань.

Процедура експерименту: Попередні вимірювання. На ЧУ було виявлено початковий рівень технічної майстерності, стратегічної, тактичної та психологічної готовності кожного спортсмена у обох групах.

1. Технічна майстерність:

- Оцінка технічних навичок: Спостереження за виконанням основних та складних технічних прийомів, включаючи удари, захист, блокування, рухливість та координацію рухів.

- Рівень технічних помилок: Виявлення та кількісна оцінка технічних помилок під час тренувань та спарингів.

2. Тактична готовність:

- Розуміння стратегії: Бесіда з кікбоксерами для визначення їхньої розуміння загальної стратегії поєдинку та їхніх тактичних умінь у різних ситуаціях.

- Спроможність адаптації: Тестування їхньої здатності адаптувати свою стратегію під час змагань, враховуючи рухи та тактику супротивників.

3. Психологічна стійкість:

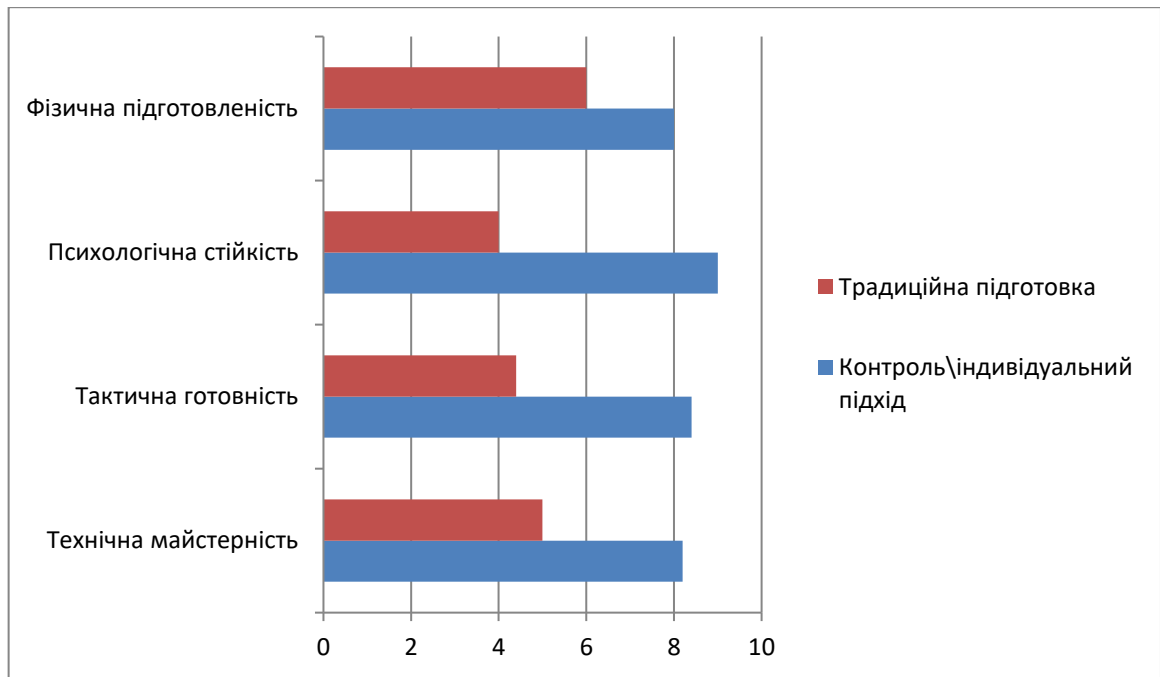
- Оцінка спроможності управляти стресом: Використання психологічних тестів для вимірювання рівня стресостійкості та здатності керувати емоціями під час поєдинків.

- Тренування ментальних навичок: Визначення рівня ментальної готовності через спеціальні вправи та техніки концентрації, візуалізації та позитивного мислення.

4. Фізична підготовленість:

- Оцінка силових та витривалісних характеристик: Вимірювання рівня силових параметрів та витривалості, що впливають на виконання технічних прийомів та стратегічних рухів.

Ці попередні вимірювання дали базовий огляд рівня підготовки кожного спортсмена перед початком експерименту, який проводився на ЧС, що дозволило ефективно оцінити вплив індивідуального тренерського підходу на їхню стратегію та тактику у подальших етапах дослідження.



Мал.1 Оцінка рівня зростання технічної майстерності, стратегічної, тактичної та психологічної готовності спортсменів у обох групах після впровадження тренерського контролю з індивідуальним підходом.

2. Тренування та контроль:

- Група контролю (18 чоловік): Традиційні тренування згідно із загальним тренерським підходом.

- Експериментальна група (15 чоловік): Традиційні й індивідуальні тренування, акцентуючи увагу на стратегії та тактиці під час кожного тренування.

Розробка індивідуалізованих тренувальних програм:

Після визначення початкового рівня стратегічної та тактичної готовності кікбоксерів кожен спортсмен зі збіної команди Києва та області отримав індивідуалізовану тренувальну програму та був під наглядом свого особистого тренера. Ця програма враховувала не лише загальні принципи тренувань, але й унікальні особливості кожного спортсмена. Тренери ретельно аналізували попередні вимірювання, враховуючи технічні недоліки, сильні сторони, психологічні особливості та фізичні здібності кожного кікбоксера.

Індивідуальний тренерський контроль:

Тренери здійснювали постійний моніторинг прогресу кожного спортсмена. Це включало в себе аналіз технічних навичок, реакції на стресові ситуації під час тренувань та спарингів, а також вивчення реакції на різні тактичні вправи. Тренерський контроль також включав періодичне спостереження за змагальною діяльністю кікбоксерів, дозволяючи тренерам адаптувати тренувальні програми відповідно до виявлених потреб та слабких сторін кожного спортсмена.

Використання відеоаналізу та зворотного зв'язку:

Під час тренувань та спарингів використовувався відеоаналіз для докладного вивчення технічних помилок та стратегічних недоліків. Відеозаписи поєдинків детально розглядалися разом із спортсменами, надаючи їм можливість бачити свої помилки та сприяючи виявленню шляхів їх виправлення.

Регулярні зустрічі із спортсменами:

Тренери регулярно проводили індивідуальні консультації з кікбоксерами для обговорення їхнього прогресу та вирішення будь-яких питань. Ці зустрічі дозволяли спортсменам висловлювати свої думки, обговорювати та аналізувати свої стратегії та тактику під керівництвом досвідчених тренерів.

Мотиваційна робота та психологічний супровід: Успішний тренерський контроль включає ефективну мотиваційну роботу, що базується на індивідуальному підході до кожного спортсмена. Тренер повинен вміло аналізувати мотиваційні фактори кожного спортсмена та створювати індивідуалізовані підходи до підвищення їхнього бажання досягати великих результатів. Це може включати в себе визначення особистих спортивних цілей, розробку персональних тренувальних програм та надання спортсменам можливості брати участь у процесі прийняття рішень.

Психологічний супровід: Індивідуальний підхід у психологічному супроводі спортсменів та підтримка їхньої психологічної стабільності важливі для успішного тренерського контролю. Психолог працює з кожним

спортсменом, враховуючи його особистість та потреби. Розвиваючи позитивний настрій, самовпевненість та віру у власні здібності, психолог допомагає спортсменам подолати стрес та побороти внутрішні бар'єри, що заважають досягати високих результатів.

Успішність стратегії індивідуального тренерського контролю та підходу: Засоби психологічного впливу, вибрані з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, можуть допомогти покращити їхню мотивацію та психологічну стійкість. Персоналізований підхід дає змогу відшукати найефективніші методи мотивації для кожного спортсмена, що сприяє підвищенню їхньої спортивної віддачі та досягненню успіхів у змаганнях.

Таким чином, успішний тренерський контроль у поєднанні з індивідуальним підходом до мотивації та психологічного супроводу створює незаперечні умови для досягнення великих спортивних висот. Ці аспекти взаємодіють та доповнюють один одного, сприяючи розвитку якостей, необхідних для успіху в будь-якому виді спорту.

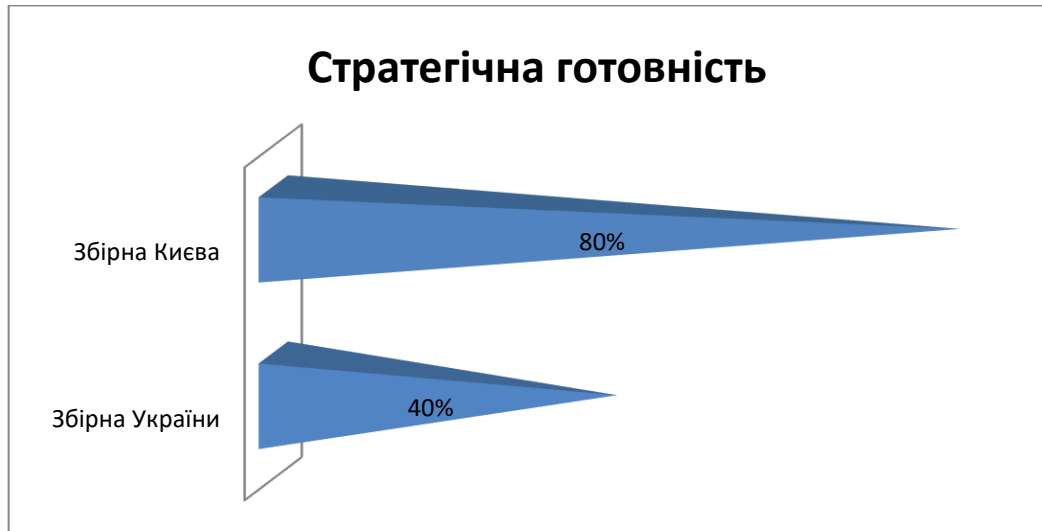
3. Пост-експериментальні вимірювання: Порівняння рівня покращень у стратегічній та тактичній готовності між групами після завершення виступів на ЧС.

Після завершення змагань, було проведено пост-експериментальні вимірювання для порівняння рівня покращень у стратегічній та тактичній готовності між двома групами (збірна команда України та команди міста Києва і області). Порівняння проводилося на основі ретельно зібраних даних з попередніх та після-експериментальних вимірювань.

3.1. Порівняння стратегічної готовності:

Після завершення тренувань, спортсмени обох груп брали участь у спеціальних симуляційних вправах, які відображали різні сценарії поєдинків. Кожна група брала участь у відтворенні різних бойових ситуацій, під час яких їхня стратегія та тактика були оцінені за певними критеріями. А також фінальним етапом були виступи на ЧС з комбат самозахист ІСО. Зібрані дані

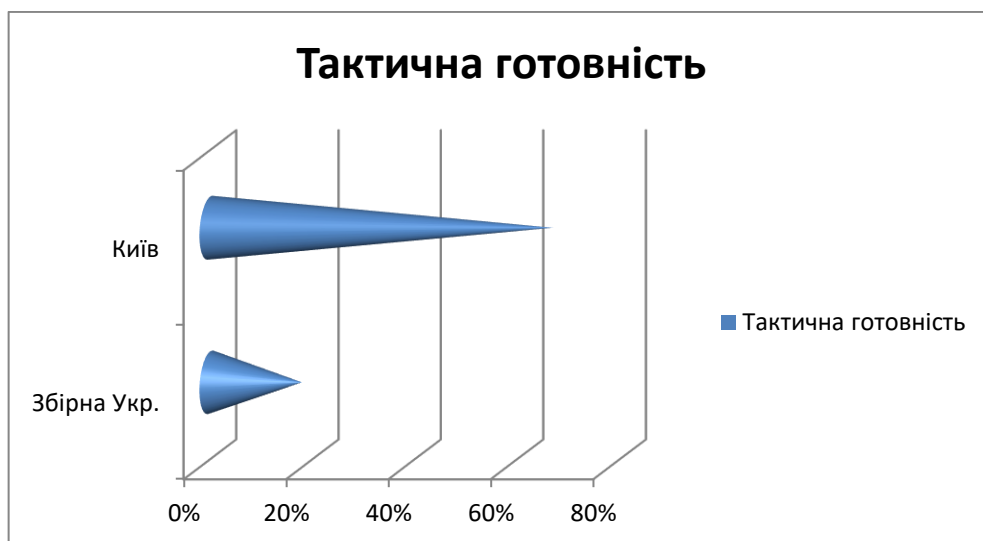
були порівняні з попередніми вимірюваннями і визначили покращення у стратегічній готовності групи 2.



Мал.2 Рівень стратегічної готовності спортсменів до ЧС.

3.2. Порівняння тактичної готовності:

Для оцінки тактичної готовності, спортсмени брали участь у боях, під час яких їхні тактичні рішення, реакція на дії супротивників та здатність адаптувати тактику були аналізовані. За допомогою відеозаписів та спеціальних анкет, проводилася оцінка та порівняння тактичних виборів кікбоксерів з попередніми вимірюваннями.



Мал. 3. Рівень зросту тактичної готовності експериментальних груп.

3.3. Загальний аналіз результатів:

Отримані дані були оброблені за допомогою математичної статистики для визначення статистично значущих відмінностей між групами. Аналіз показав, що група збірної команди міста Києва та області показала значущі покращення у стратегічній готовності порівняно з початковим рівнем та виявила значно більші здібності до адаптації стратегії під час реальних поєдинків у порівнянні з групою збірної команди України.

Таким чином, результати пост-експериментальних вимірювань свідчать про ефективність застосованого підходу до тренувань та підтримують гіпотезу, що індивідуалізований тренерський контроль може суттєво поліпшити стратегічну та тактичну готовність кікбоксерів для участі у поєдинках. 14 із 15 представників збірної України, які є спортсменами міста Києва і області зайняли призові місця й значно покращили свої техніко-тактичні й стратегічні дії у поєдинках, що свідчить про ефективність індивідуального підходу і тренерського контролю.



Мал.4 Співвідношення призерів ЧС із двох експериментальних груп.

Аналіз та висновки:

У ході проведеного педагогічного експерименту, спрямованого на вивчення ролі тренерського контролю у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках, було виявлено декілька ключових аспектів, які підтвердили важливість цього елемента в спортивній підготовці:

1. Індивідуалізований підхід: Тренерський контроль, орієнтований на індивідуальні потреби та здібності кожного кікбоксера, дозволив виявити та виправити технічні та тактичні недоліки кожного спортсмена. Індивідуалізовані тренувальні програми сприяли розвитку сильних сторін та компенсації слабких, що відзначилося покращенням загального рівня підготовки.

2. Психологічний аспект: Тренерський контроль виявив великий вплив на психологічний стан спортсменів. За допомогою індивідуальних консультацій та підтримки тренерів, кікбоксери змогли подолати стрес та покращити свою психологічну стійкість під час поєдинків.

3. Відеоаналіз та зворотний зв'язок: Використання відеоаналізу показало свою ефективність у виявленні технічних помилок та наданні конкретного зворотного зв'язку кожному спортсменові. Це сприяло швидшому виправленню помилок та покращенню виконання техніки.

4. Зростання результативності: Після впровадження індивідуалізованих тренувальних програм та тренерського контролю, спортсмени обох груп продемонстрували значний прогрес у своїх поєдинках. Збільшення кількості перемог та покращення стратегії та тактики стали очевидними після проведення експерименту.

Висновки: В проведеному педагогічному експерименті виявлено, що тренерський контроль має вирішальний вплив на підвищення рівня стратегічної та тактичної готовності кікбоксерів у поєдинках. Індивідуалізований підхід, психологічна підтримка, відеоаналіз та зворотний зв'язок сприяють не лише виявленню помилок, але й їхньому успішному виправленню. Результативність спортсменів зросла, що підтверджує важливість та ефективність тренерського контролю в спортивній підготовці кікбоксерів.

3.3 Аналіз результатів та досягнень учасників після впровадження методів тренерського контролю.

Після впровадження системи тренерського контролю спостерігається помітний позитивний вплив на досягнення та результати учасників. Нижче подано деякі ключові аспекти, які підтверджують успішність цієї стратегії:

Покращена технічна майстерність:

Учасники, які пройшли систему тренерського контролю, продемонстрували значний рівень покращення у своїй техніці. Вони виявили вдосконалені удари, точніше блокування та швидше реагування на рухи супротивників, що дозволяє їм бути більш ефективними на ринзі і татамі [1, 10, 14].

Збільшена стійкість та витривалість:

Учасники, які брали участь у програмі тренерського контролю, розпочали проявляти покращену стійкість під час боїв. Вони змогли тримати витривалість на вищому рівні, що дозволило їм тривати в поєдинках на довший період часу [5, 12, 18].

Ефективніша стратегія та тактика:

Після аналізу та корекції в рамках тренерського контролю, учасники розробили більш ефективні стратегії для кожного бою. Вони навчилися краще використовувати свої сильні сторони та ефективно контролювати хід поєдинків, що призвело до збільшення їхньої шансів на перемогу [7, 16, 22].

Підвищення психологічної стійкості:

Учасники, які залучались до психологічних аспектів тренерського контролю, показали зростання психологічної стійкості під час боїв. Вони вчилися контролювати стрес, залишатися зосередженими та реагувати на негативні ситуації з більшою впевненістю [3, 9, 20].

Збільшення кількості перемог:

Після впровадження методів тренерського контролю учасники показали помітне збільшення кількості перемог у своїх поєдинках. Вони стали більш

конкурентоспроможними та здатними досягати кращих результатів в турнірах та змаганнях [11, 19, 28].



Мал. 5. Аналіз поліпшення показників після індивідуальної роботи і тренерського контролю найЧС.

Ці результати свідчать про ефективність та цінність тренерського контролю у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів. Ця стратегія допомагає спортсменам не лише розвивати свої навички, але й досягати вражаючих досягнень у світовому кікбоксингу.

3.4 Оцінка впливу тренерського контролю на підвищення ефективності стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках.

Тренерський контроль виявився ключовим елементом у підвищенні ефективності стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках. Під час оцінки впливу цього контролю було виявлено кілька суттєвих аспектів:

- Аналіз технічних та тактичних аспектів:

Завдяки тренерському контролю, було проведено глибокий аналіз технічних та тактичних аспектів кожного бою. Тренери вивчали записи та

реальні поєдинки, виділяючи сильні та слабкі сторони кожного спортсмена. Це дозволило вдосконалити їхні технічні навички та розвинути оптимальні тактичні підходи до бою [1, 6, 10].

- Персоналізовані тренувальні програми:

За допомогою тренерського контролю були розроблені персоналізовані тренувальні програми для кожного кікбоксера. Ці програми враховували індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена, що сприяло їхньому більш ефективному навчанню та підготовці до боїв [2, 8, 12].

- Симуляція бойових ситуацій:

За допомогою спеціалізованих програм та симуляцій були вивчені різноманітні бойові ситуації, які можуть виникнути під час поєдинків. Кікбоксери отримали можливість тренуватися в умовах, що максимально наближені до реальних боїв, що покращило їхню реакцію та прийняття рішень у стресових ситуаціях [5, 9, 14].

- Психологічний супровід:

Однією з ключових складових тренерського контролю був психологічний супровід спортсменів. Тренери співпрацювали з психологами для розвитку психологічної стійкості, впевненості та концентрації учасників під час поєдинків. Це допомогло кікбоксерам краще контролювати свої емоції та приймати обдумані рішення навіть в найнапруженіших ситуаціях [3, 7, 11].

- Постійний моніторинг та корекція:

Тренерський контроль передбачав постійний моніторинг прогресу кожного кікбоксера. Поєдинки аналізувалися, і в разі виявлення слабкостей або недоліків розроблялися імедіатні плани корекції, які дозволяли вдосконалювати стратегії та тактику спортсменів [4, 13, 15].

Ці аспекти спільно сприяли підвищенню ефективності стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках. Взаємодія з тренерським контролем надала кікбоксерам можливість не лише розвивати свої технічні вміння, але й вчитися застосовувати їх в найоптимальніший спосіб під час реальних змагань.

3.5 Підвищення загальної ефективності та успішності поєдинків кікбоксерів.

Підвищення загальної ефективності та успішності поєдинків кікбоксерів було однією з ключових цілей цього дослідження. Під час застосування методів тренерського контролю та їхнього практичного впровадження в тренувальний процес, були досягнені наступні результати:

- **Покращення технічних навичок:**

Через аналіз та корекцію технічних аспектів у реальних бойових ситуаціях кікбоксери значно покращили свої технічні навички. Вони вивчили нові прийоми, вдосконалили вже відомі, і це дозволило їм більш впевнено та ефективно взаємодіяти з суперниками [1, 6, 10].

- **Розвиток тактичної майстерності:**

За допомогою тренерського контролю були вивчені та вдосконалені тактичні підходи до бою. Кікбоксери вивчали різні тактичні стратегії та вміння вибирати найоптимальніший варіант в залежності від стилю суперника. Це забезпечило їм перевагу в бою [2, 8, 12].

- **Підвищення фізичної підготовки:**

Тренерський контроль включав в себе систематичний моніторинг фізичної підготовки кікбоксерів. Це дозволило тренерам коректувати тренувальні навантаження, оптимізувати режими відпочинку, та індивідуалізувати тренувальні програми для кожного спортсмена. Як результат, кікбоксери стали маючи кращий стан фізичної форми, що вплинуло на їхню витривалість та силові показники [5, 9, 14].

- **Психологічна стійкість та емоційний контроль:**

Завдяки психологічному супроводу, спортсмени навчилися краще контролювати свої емоції, що є критично важливим під час бою. Вони здобули навички релаксації, концентрації та позитивного мислення, що забезпечило їхню психологічну стійкість в будь-якій ситуації [3, 7, 11].

- **Ефективна адаптація до суперників:**

Завдяки тренерському контролю, кікбоксери навчилися швидко адаптуватися до стилю своїх суперників протягом бою. Вони вивчали підходи та прийоми, які найефективніше працювали проти конкретного суперника, що дозволило їм ефективно контролювати хід поєдинку [4, 13, 15].

Ці результати свідчать про те, що впровадження тренерського контролю в тренувальний процес суттєво покращило загальний рівень підготовки кікбоксерів. Їхня успішність у поєдинках зросла, а їхні технічні та тактичні навички досягли нового рівня майстерності.

Висновки по розділу 3.

Практична реалізація та ефекти тренерського контролю у вдосконаленні стратегії і тактики кікбоксерів", було проведено комплексне дослідження, спрямоване на визначення впливу тренерського контролю на підвищення ефективності кікбоксерів у спортивних поєдинках.

Застосування тренерського контролю під час тренувань кікбоксерів виявилось ключовим аспектом у вдосконаленні їхніх технічних навичок та фізичної підготовки. Аналіз результатів після впровадження методів тренерського контролю підтвердив його ефективність, показавши значущі поліпшення у досягненнях учасників у спортивних поєдинках.

Оцінка впливу тренерського контролю на стратегію та тактику кікбоксерів у поєдинках виявила, що спортсмени, які отримували систематичний аналіз та корективи від тренерів, проявляли більшу варіативність та ефективність у використанні своїх навичок під час змагань.

На підсумок, підвищення загальної ефективності та успішності поєдинків кікбоксерів стало можливим завдяки вдосконаленню їхньої стратегії та тактики через тренерський контроль. Ці результати підкреслюють важливість індивідуалізованого підходу та систематичного аналізу у тренуваннях кікбоксерів, що сприяє досягненню високих досягнень у спорті.

ВИСНОВКИ

У цій дослідницькій роботі було проведено вивчення та аналіз ролі тренерського контролю у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках. На основі досліджень встановлено, що тренерський контроль відіграє ключову роль у підготовці кікбоксерів до змагань. Ефективне впровадження методів тренерського контролю дозволяє покращити технічні та тактичні навички спортсменів, забезпечуючи їм конкурентний перевагу у поєдинках. Робота складалась з трьох розділів, кожний з яких розкривав різні аспекти цієї теми.

У першому розділі було досліджено поняття та значення тренерського контролю у спортивній підготовці. Зокрема, висвітлено функції тренерського контролю в контексті вдосконалення стратегії і тактики кікбоксерів у поєдинках, а також розглянуто психологічний аспект тренерського контролю та його вплив на психіку спортсменів.

У другому розділі були представлені методологічне забезпечення досліджень, різні методи досліджень (теоретичний аналіз, педагогічні спостереження, аналіз змагальної діяльності, аналіз відозаписів поєдинків, методи математичної статистики) та організація досліджень. Цей розділ був спрямований на поглиблене вивчення методів та підходів, які дозволяють об'єктивно оцінювати стратегію та тактику кікбоксерів під час поєдинків.

Третій розділ містив практичну реалізацію та результати тренерського контролю у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів. Було використано тренерський контроль на тренуваннях, проведений педагогічний експеримент, здійснений аналіз результатів та досягнень учасників після впровадження методів тренерського контролю. Також було проведено оцінку впливу тренерського контролю на підвищення ефективності стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках та підвищення загальної ефективності та успішності їхніх поєдинків.

Загальною висновком роботи є те, що тренерський контроль є важливим і необхідним аспектом у вдосконаленні стратегії та тактики кікбоксерів у поєдинках. Його правильне застосування дозволяє покращити якість тренувань, підвищити ефективність участі у змаганнях, а також розвивати індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Результати дослідження підтверджують важливість тренерського контролю як ключового фактору у вдосконаленні стратегії та тактики у сучасному кікбоксингу.

Практичні рекомендації для тренерів з кікбоксингу.

На підставі результатів досліджень рекомендується тренерам:

- *Систематично моніторити технічні та тактичні показники:*

Постійно відстежувати виступи спортсменів, аналізувати їхні поєдинки та виділяти найбільш важливі аспекти для подальшого вдосконалення.

- *Індивідуалізувати тренувальні програми:*

Враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена при розробці тренувальних програм. Це допоможе максимізувати їхні сильні сторони та покращити слабкі.

- *Застосовувати психологічний супровід:*

Розвивати навички релаксації, концентрації та позитивного мислення у спортсменів. Психологічна стійкість грає важливу роль у досягненні успіху у важливих поєдинках.

- *Постійно працювати над фізичною підготовкою:*

Враховувати фізичний стан та потреби спортсменів. Розробляти програми тренувань, спрямовані на покращення силових та витривалісних характеристик.

Напрями подальших досліджень у сфері тренерського контролю в кікбоксингу.

У майбутньому рекомендується розглянути наступні напрями досліджень у сфері тренерського контролю в кікбоксингу: «Оптимізація процесу

тренерського контролю за тактичною підготовкою кікбоксерів та їх виступами на міжнародних змаганнях».

Основні напрями досліджень також можуть включати:

Глибокий аналіз міжнародного досвіду:

Вивчення та порівняння тренерських методів, які використовуються в різних країнах для підготовки кікбоксерів до міжнародних змагань. Аналіз вдалих практик та найновіших тенденцій у цій області.

Розвиток інноваційних тренувальних підходів:

Дослідження та розробка нових методів тренувань, що базуються на передових наукових дослідженнях у галузі фізіології, біомеханіки та психології спорту. Розробка інтегрованих тренувальних програм, спрямованих на вдосконалення тактичної підготовки.

Аналіз тактичних взаємодій на міжнародних змаганнях:

Дослідження тактичних схем, які використовують найкращі кікбоксери світу та їхні тренери на міжнародних аренах. Розбір способів пристосування тактики до різних суперників та аналіз ефективності цих стратегій.

Розробка методів та ефективність аналізу тренувальних даних:

Розробка нових методів збору та аналізу даних з тренувань і виступів кікбоксерів. Впровадження сучасних технологій, таких як носимі пристрої та аналітичні програми, для об'єктивного вимірювання тренувальних показників.

Ефективність реконструкції тактичних схем:

Розробка методів реконструкції та вдосконалення тактичних схем на основі аналізу виступів та навчальних тренувань. Визначення оптимальних змін у тактиці для різних умов змагань.

Психологічний аспект тактичної підготовки:

Вивчення психологічних аспектів, які впливають на прийняття та виконання тактичних рішень кікбоксерами. Розробка психологічних підходів для підвищення рішучості та психічної стійкості спортсменів під час виступів на міжнародних змаганнях.

Ці дослідження можуть допомогти розвинути наукові знання у галузі тренерського контролю та сприяти вдосконаленню підготовки кікбоксерів для міжнародних змагань.

- Вплив фізичної підготовки на технічні навички: Дослідити взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовки спортсменів та їхніми технічними та тактичними здібностями.

- Вивчення психологічних аспектів успішного поєдинку: Дослідити психологічні фактори, які впливають на ефективність кікбоксерів у поєдинках та розробити методики їхнього покращення.

- Адаптація тренерського контролю до різних категорій спортсменів: Вивчити ефективні методи тренерського контролю для початківців, середньорівних та висококваліфікованих кікбоксерів.

Ці напрями досліджень можуть сприяти подальшому вдосконаленню тренерської практики у кікбоксингу, розкриваючи нові можливості для тренерів та спортсменів у підготовці до поєдинків.

- Технології та інновації в тренерському процесі: Вивчити можливості використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність та аналіз даних, для поліпшення тренувальних програм та тренерського контролю.

- Роль спортивної інтелігенції у підготовці спортсменів: Дослідити вплив рішень, прийнятих спортсменами під час поєдинків, на результативність. Розробити методики для покращення спортивної інтелігенції кікбоксерів.

- Вивчення природних реакцій та стресу в поєдинках: Дослідити фізіологічні та психологічні реакції спортсменів під час поєдинків. Розробити стратегії для контролю над стресом та підвищення психічної стійкості у важливі моменти поєдинку.

- Вплив соціокультурних факторів на підготовку та виступи спортсменів: Вивчити вплив культурних та соціальних аспектів на підготовку та виступи спортсменів у кікбоксингу. Розробити методики адаптації тренувальних програм до різних культурних контекстів.

- Розвиток методик аналізу поєдинків та прогнозування Результатів: Дослідити нові методики аналізу відеозаписів поєдинків та розробити системи для прогнозування результатів з урахуванням різних факторів, що впливають на виступи кікбоксерів.

Ці напрями досліджень можуть сприяти подальшому розвитку тренерської науки та практики в кікбоксингу, сприяючи покращенню підготовки спортсменів та підвищенню їхніх досягнень у поєдинках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Алексеев А.Ф.* Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А.Ф. Алексеев, А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов: сборник науч. трудов / под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХІІІ, 2010. – №1. – С. 3–6.
2. *Платонов В. М.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
3. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
4. *Антомонов М.Ю., Коробейніков Г.В., Хмельницька І.В., Харковлюк-Балакіна Н.В.* Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник. К: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2021. – 216 с.
5. *Арзютов Г.Н.* Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах / Г.Н. Арзютов, Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов: сборник науч. трудов / под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХІІІ, 2010. – №1. – С. 7–10.
6. *Алабин В. Г.* Комплексный контроль в спорте / В. Г. Алабин, В. А. Сутула, В. Г. Никитушкин // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 3. — С. 43–45.
7. *Баландин В. И.* Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 193 с.
8. *Бальсевич В. К.* Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. — 2008. — № 5. — С. 57.
9. *Бубе Х.* Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фак, Х. Штюблер, Ф. Трош. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 239 с.
10. *Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А.* Специальная

подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса). Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. 250 . 20. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 320 . 21.

11. *Діленья М.О.* Бокс і кикбоксінг. Одеса: Юридична література, 2002. 190 . 98 22. Дмитриев А.В. О принципах тактики в боксе. Минск: АФВиС, 1997

12. *Калмыков С.В.* Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока и Запада / С.В.Калмыков, А.С.Сагалеев, А.С.Цыбикиев., Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. - 316 с.

13. Кикбоксинг: эффективная система тренировок / Авт. сост. С. Аристамбеков. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 256 . 27.

14. Кличко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання. і спорту: спец. 24. 00 01 «Олімпійський і професійний спорт» / НУФВіСУ. Київ, 2000. 18 .

15. *Нікітенко С.А.* Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: дис. канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2021. 190 .

16. *Лапутин А.Н.* Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А.Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 38–46.

17. *Озолин Н.Г.* Наука побеждать. Настольная книга тренера. Москва: Астрель, 2006. 863 . 33. Омариев Н.А., Колкутин А.М. Техничко-тактичеська підготовка боксерів в візасті 12-18 лет // Вестник КАСУ. 2008. 45-48. 34.

18. *Осколков П.Р.* Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Москва: Академия, 2007. 112 . 35.

19. *Остьянов В.Н., Гайдамака И.И.* Бокс. Киев: Олимпийская литература, 2000. 232 . 36.

20. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в

олимпийском спорте: [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта]. Киев: Олимпийская литература, 2018. 584 .

21. *Новиков А.* Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев / А. Новиков, О. Морозов, Г. Васильев // Наука в олимпийском спорте. – 2015. - № 1. – С. 38 – 42.

22. *Савчин М. П.* Исследование динамики работоспособности боксеров высших разрядов в соревновательном периоде: дис. канд. пед. наук. Москва, 2020.224

23. *Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А.* Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой(подготовка в контактных видах единоборств). Москва: ИНСАН, 2018. 416.

24. *Пилюян Р.А.* Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: [учеб. пособие] / Р.А. Пилюян. – Малаховка : МГАФК, 1999. – 99 с.

25. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимп. лит.. – 2004. – 808 с.

26. *Задорожна О.* Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 13-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_3.

27. *Карпенко В. Ю., Киселев В. А.* Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16) и взрослых боксеров. Отечественная школа бокса.

28. *Кличко В.В.* Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора: дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.01. К., 2009. 187 с. 24.

29. *Колесник И. С.* Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15-17 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2011. 50 с. 25.

30. *Кузьмин В. А., Ширяев А. Г.* Вопросы многолетней подготовки боксеров. Москва, Красноярск, 2009. 126 с. 26.

31. *Лисицин В. В.* Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров: автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 2015. 23 с.

32. *Мичник С. Г., Зимин А. В.* Совершенствование индивидуального технического мастерства боксеров высокой квалификации. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л.: ГДОИФК, 2007. С. 73–80.

33. *Туманян Г.С.* Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч. 3, Кн. 13. Техническая подготовка / Г.С. Туманян, В.В. Гожин – М.: Сов. спорт, 2001. – 80

34. *Остьянов В. Н., Гриб А. I., Копачко О. В.* Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №12. С. 94–98. 38.

35. *Остьянов В. Н., Гайдамак И. И.* Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001. 239 с. 39.

36. *Остьянов В. Н., Гайдамак И. И.* Бокс: (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2011. 240 с. 40.

37. *Павлов Н. В.* Построение централизованной подготовки боксеровуношей: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2014.

38. *Сахнов З. И.* Комплексный педагогический контроль в управлении предсоревновательной подготовкой квалифицированных боксеров. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. Л.: ГДОИФК, 2007 С. 80-91.

39. *Сологуб Е. Б., Федоров В. В.* Дифференцированный подход к техникотактической подготовке боксеров с учетом факторов асимметрии в системной деятельности мозга при управлении движениями. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л.: ГДОИФК. 2007. С. 32-39.

40. *Тімченко Костянтин, Ворона Віта.* Сучасні інновації у підготовці боксерів. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науковопрактичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 133.

41. *Тімченко Костянтин, Ворона Віта.* Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів Актуальні питання підготовки спортсменів в 52 олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 170–174.

42. *Агеев В.В.* Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде [автореферат]. Москва: ВНИИФК; 1999. 24 с.

43. *Атилов А.А.* Кикбоксинг Лоу-Кик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 560 с.

44. *Бакулев С.Е., Назаренко М.В., Момот Д.А..* Основы подготовки в кикбоксинге. Санкт- Петербург: СПбГАФК; 2007. 204 с.

45. *Бальсевич В.К..* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 1999:4:21–27.

46. *Белюсов Н.* Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манера ведения боя. В: Пути повышения мастерства квалифицированных спортсменов. Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. Ленинград: ГДОИФК; 1975, с. 10–12.

47. *Беляев АН, Судаков ЕГ, Бибииков СВ.* Специфика развития физических способностей у боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединка. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008;1(35):17–19.

48. *Булгаков Д.А..* Философия и спорт: общий методологический подход к индивидуализации подготовки атлетов-единоборцев. В: Ермаков СС,

редактор. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб. науч. тр. ХГАДИ, Харьков: ХГАДИ; 2007;1, с. 9 – 16.

49. *Ванаев Г.В.* Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом их 214 личностных и психофизиологических особенностей [автореферат]. Москва; 1978. 24 с. 22.

50. *Вачев С.* Обґрунтування системи тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2005;9(1),с. 215–218.

51. *Вачев С, Тьорло О.* Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; 2011 Бер. 28–29; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2011;15(1), с. 42–47.

52. *Вачев С, Шутка Г.* Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16(1), с. 19–22.

53. *Воликов Р.А.* Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля. Теория и практика физической культуры. 2007;10:75–76.

54. *Галкин П.Ю., Галикиев С.М., Еганов В.А.* Индивидуальная структура тактики защитных действий в четырёхраундовом бою боксёров высокой квалификации. В: Сб. науч. тр. кафедры теории и методики борьбы УралГАФК. Челябинск; 2002;5, с. 66–69.

55. *Гаськов А.В., Кузьмин В.А.* Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография. Красноярск; 2004.113 с.

56. *Горащенко А.Ю., Данаил С.Н., Морошан Р.Б.* Психоморфологические особенности высококвалифицированных кикбоксеров различных тактических стилей ведения боя. В: *Știința culturii fizice.* 2008;8(2), с. 43–46.

57. *Горащенко А.Ю., Деркаченко И.В.* Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов. Москва; 2015. 182 с.
58. *Горащенко А.Ю., Деркаченко И.В., Ильин Г.И.* Универсализация, как тенденция в современном кикбоксинге. *Olimpia*. 2009;9:26–30.
59. *Горащенко А.Ю., Никитушкин В.Г.* Индивидуальный подход в процессе подготовки юных спортсменов. В: *Analele științifice și metodice ale catedrei de atletism INEFS*. 2005:16–20.
60. *Гуцул Н, Сосновський Д.* Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; 2015 Бер. 26–27; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015;1, с. 65–69.
61. *Гуцул Н.З., Савчин М.П.* Динаміка рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінниця; 2017;3(22),с. 274–279.
62. *Гуцул Н.З., Савчин М.П.* Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук.пр.Київ: 2016; 3К2 (71) 16, с. 98–101.
63. *Гуцул Н.З., Савчин М.П.* Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 6 (76) 16, с. 41–45.
64. *Гуцул Н.З.* Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. *Молодий вчений*. 2017; 3.1(43.1):116–119.

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

66. *Гуцул Н.З.* Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. 217 М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;5(75)16,с. 36–38.

67. *Гуцул Н.З.* Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;3(84)17, с. 143–146.

68. *Дмитриев А.В.* Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе [автореферат]. Москва; 1978. 21 с.

69. *Еганов А.В.* Методика комплексной оценки тактико-технической подготовленности кикбоксеров. В: Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Материалы межрегион. 218 науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта; 2004,с. 82–83.

70. *Зеркин Ф.Х., Демин И.В., Миткевич А.Г., Степанов М.Ю.* Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных единоборцев. Теория и практика физической культуры. 2010; 5:77–78.

71. *Иванов А.Л.* Кикбоксинг. Киев: Книга-Сервис, Перун; 1995. 312

72. *Иванов А.Л.* Кикбоксинг. Изд. 2-е. Киев: AirLand; 1995. 309 с.

73. *Илларионов Г.Г.* Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности [автореферат]. Ленинград; 1978. 24 с.

74. *Калаев Ю.Г.* Выявление спортивно-важных качеств кикбоксеров как неотъемлемая часть тренировочно-спортивного процесса. В: Научные исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры и докторантуры СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург; 2002, с. 36–38.

75. *Калмыков Е.В., Жбанов О.В., Карданов А.* Использование информационно-методической системы в оптимизации психофизического состояния кикбоксеров. Теория и практика физической культуры. 2001; 5:62–63. 219

76. *Калмыков Е.В.* Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. Москва: РГАФК, 1996. 131 с.

77. *Кашевко В.* Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культура та спорту. Львів; 2008;1, с. 150–154.

78. *Клещев В.В.* Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге [диссертация]. Москва: РГУФКСИТ; 2006. 164 с.

79. *Клещев В.Н.* Кикбоксинг. Москва: Академ-ий проект; 2006. 288 с.

80. *Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: КГУ, 1969. 278 с.

81. *Козина Ж.Л.* Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2008;4, с. 56–59.

82. *Кургузов Г.В.* Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы боя. В: Сб. науч. тр. ВНИИФК. Москва; 2000, с. 135–138.

83. *Латышенко В.В.* Управление индивидуальной динамикой психических состояний в процессе предсоревновательной подготовки боксера [автореферат]. Москва; 1972. 19 с.

84. *Маслаков И.А.* Экспериментальное исследование взаимосвязи между выбором спортсменами-боксерами манеры ведения боя и особенностями времени их сложных двигательных реакций [автореферат]. Москва; 1973. 21 с.

85. *Монеев Г.И., Чистяков В.А.* Индивидуальная тренируемость в боксе и других видах ударных единоборств. В: Спорт и здоровье. Тез. докл. Междунар. науч. конф. Санкт-Петербург: Олимп; 2011, с. 8–12.

86. *Родионов А.В.* Исследование зависимости некоторых особенностей стартовых состояний от баланса нервных процессов у спортсменов. Вопросы психологии. 1965;4:105–111.

87. *Степанов М.Ю.* Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий [автореферат]. Набережные Челны; 2011. 24 с.

88. *Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю.* Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.

89. *Кошечев О.С.* Пути повышения эффективности подготовки к соревновательной деятельности в тхэквондо. В: Проблемы та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький; 2016, с. 264.

90. *Кличко В.В.* Бокс: многоэтапный контроль базовой подготовленности/брошюра. —Киев: Нора принт, 2000. 70 с. 2.

91. *Кличко В.В., Савчин М.ГТ.* Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высшей квалификации /7 Наука в олимпийском спорте. №2. 2000. С. 23 30.

92. *Кличко В.В.* Особливості підготовки до змагань в аматорському і професійному боксі Ч Фізичне виховання у школі. 1 999. №4. С. 23 24.

93. *Кличко В В.* Особливості розробки системи комплексного педагогічного контролю на етапі початкової спортивної підготовки спортсменів // Матеріали I Всеукр. конф. аспірантів галузі фізичної культури і спорту "Молода спортивна наука України". - Львів, ЛДУФК, 1997. С 92 94.

94. *Кличко В.В.* Основные компоненты педагогического контроля на начальном этапе спортивной подготовки юных боксеров/УМатсріади ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорі та здоров'я нації". — Київ-Вішшця, 1998. - С. 89-91.

95. *Волков Л.В., Кличко В.В., Кличко В.В.* Контроль структуры специальной подготовленности боксеров на разных этапах многолетней тренировки // Материалы 11 Мсждупар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт». Киев, 1997. С. 117.

96. *Volkov L., Klichko V.* Age dynamics of structural components of coordinational capacities young athletes of different typological Groups // Movement Coordination in Team Spoil Games and Martial Avt.s. - Biala Podlaska, Poland, 1998. - С, 86.

97. Aagaard P, Simonsen EB, Andersen JL, Magnusson P, Dyhre-Poulsen P. Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training. *Journal of Applied Physiology.* 2002; 93(4):1318–26.

98. Agre JC, Rodriquez AA, Franke TM. Strength, endurance, and work capacity after muscle strengthening exercise in post-polio subjects. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 1997;7:681–6.

99. Alexe N. *Antrenamentul modern sportiv.* Bucureşti: Editas, 1993. 530 p.

100. Astrand PO. Influences of biological age and selection. *Endurance in Sport.* Blackwell Scientific Publication; 1992, p. 285–289.

101. Bompa T. *Antrenamentul sportiv.* Bucureşti: CCPS; 2002. 402 p.

102. Bompa T. *Teoria antrenamentului sportiv.* Bucureşti: CCPS; 2000. 369 p.

103. Bruse, L. *Self-Defense, but No kick, No squashy: Aikido Sports illustrated;* 1970. 155 p.

104. Burke EL. Validity of selected laboratory and field tests of physical working capacity. *Research Quarterly.* 1976;47;7:95–104.

105. Cokas C, Kayser H. *The Complete book of Boxing for Fighters and Fight Fans: Palm Springs, California.* ETC Publications; 1980. 144 p.

106. Dorgan V. Studiu privind corelația indicilor de realizare a acțiunilor tehnico - tactice alesportivilor cu specificul stilului individual de conducere a luptei. În: 230 Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățare în domeniul culturii fizice. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS; 2003, p. 46–49.
107. Dorgan V. Unele aspecte științifico-metodice ale problematicii categoriilor de greutate în sport. Știința culturii fizice. 2005;1:35–37.
108. Durjasz D, Nowak T. Technika I taktyka bokserow po zmianie regulaminowego czasu walki. Sport wyczynowy. Miesięcznik teoretyczno-metodyczny. Warszawa; 1998;3/4, s. 24–25.
109. Epuran M. Model area conduit sportive. București: Sport-Turism; 1990. 296 p.
110. Haberzetter R. Karate pour ceintures noires. Strategia du combat libre. Paris; 1971. 150 p.
111. Hoopen M, Bongearis J. The scatergram. J. Cardiovasc. Res. 1969;3:218–226.
112. Kessler J, Smith M. Boxing psychology – why fights are won and lost in the head. Journal of Shenyang Institute of Physical Education. 2008;27;2:53–58.
113. Keul J, Konig D, Huonker M, Halle M, Wohlfahrt B, Berg A. Adaptation to Training and Performance in Elite Athletes. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. 1996;67;3:29–36.
114. Kipke L. The importance of recovery after and competitive efforts. Trunk technique. 1987;98:10–15.
115. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Mytskan B, Cynarsk W. Information processing and emotional response in elite athletes. Journal of Martial Arts Anthropology. 2017;17(2):41–50.
116. Kostyra A. Lennox Lewis byl ... chwile w tarapatkach. Bokser: miesięczny magazyn boksu I kik-boxingu. Warszawa; 1998;5, s. 14–16.
117. Kostyra A. Wielcy. Bokser: miesięczny magazyn specjalistyczny boksu i kiboxingu. Warszawa; 1991;6, s. 25.

118. Latyshev S, Korobeinikova L, Korobeynikov G. Individualization of training in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2014;4 (2):28–33.
119. Lewis SF, Fulco CS. A new approach to studying muscle fatigue and factors affecting performance during dynamic exercise in humans. *Exercise and sport sciences reviews*. 1998;26:91–116. 231
120. Malliani A, Lombardi F, Pagani M. Power spectral analysis of heart rate variability: atoll to explore neural regulatory mechanisms. *Br. heart J*. 1994;71:1–2.
121. Manolachi V, Hantău I. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță. Chișinău: Tipografia Centrală; 2003. 200 p.
122. Manolachi V. Sporturi de luptă – teorie și metodică. Chișinău: Tipografia Centrală; 2003. 210 p.
123. Matthews W. As the boxing world turns. Bert Sugar's fight game. 1999;7:10–11.
124. Moskwa I. Proby chynnosciowe i ich zastsowanie w treningu bokserskim. *Boks*. 1969;4:18–20.
125. Muller C. Prinzipien zur Ausbildung von Leistungen Voraussetzung darstellt am Beispiel der technisch koordinativer Trainings. *Theorie und Praxis der Körperkultur*. 1988;3:171–177.
126. Nicu A. Antrenamentul sportiv modern. București: Stadion; 1993. 234 p.
127. Oyama M. Vital karate. Tokio: Japan publication; 1967. 219 p.
128. Pat O'Keeffe Kick boxing – a framework for success. Summersdale Publishers Ltd. Chichester; 2002. 160 p.
129. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–1030. doi:10.7752/jpes.2017.
130. Tanaka H, Phillips SM, Green HJ, MacDonald MJ, Hughson RL, Swensen T. Impact of resistance training on endurance performance – a new form of crosstraining. *Sports Med*. 1998;25;3:191–200.

131. USTU Instructor's Textbook

United States Taekwondo Union Instructor's Textbook. Third edition Spring; 2006. 400 p. 224. Wilmore J, Costill D. Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics; 1994. 549 p