

одного заняття кількість повторень може бути доведено до 8 – 10 разів; біг приставними кроками вліво, (вправо) з швидким переміщенням і швидкою зміною напрямку (5х20 – 30 с).

На заняттях використовувалися як окремі вправи (для вирішення одного завдання), так і комплексні (для вирішення відразу декількох завдань), тому точне дозування вправ навчальних занять для розвитку координаційних здібностей змінюється на кожному занятті залежно від підготовки, класу та стилю гри студента.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Таким чином, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання в вищих навчальних закладах, оскільки регулярні заняття настільним тенісом сприяють розвитку координаційних здібностей, поліпшують фізичну підготовленість, сприяють їх гармонійному розвитку, виховують такі якості характеру, як зібраність, рішучість, наполегливість. А також усі розглянуті види координаційних здібностей у повній мірі можуть бути застосовані у настільному тенісі.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Подальші дослідження передбачаються в розробці та в провадженні програми занять, щодо розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис в ВУЗе: Учебное пособие для студ. нефизкультурных вузов / Барчукова Г.В., Мизин А.Н. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
2. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис: Кн. Для учащихся. / М.В.М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
3. [Голомазов С.В. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе](#) / С.В. Голомазов, М.Ж. Усматалиев // [Теория и практика физ. культуры](#). 1989 – № 5, с. 23 – 26.
4. Лях В.И. О классификации координационных способностей. / В.И.Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №7. – с. 28 – 30.
5. Матыцин О.В. Система средств формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней тренировки в настольном теннисе / О.В. Матыцин // Теория и практика физ. культуры. - 2001. – N 11. – С. 12 – 15.
6. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта. / А.А. Тер-Ованесян, І.А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1986. – 208с.
7. [Blume D.D.Lu einigen Grundpositionen fur die Untersuchung der Koordinativen der Körperkultur](#) //TuP der Körper. 1978, S. 29 – 36.
8. [Hirtz P. Koordinationstraining gleich Techniktraining /Sportliche Leistung und Training](#). Hrsg. J. Krug /H.-J. Minow. Sankt Augustin: Academia-Verl., 1995, S. 205–210.
9. <https://books.google.com.ua/books?isbn=9668335821>

УДК 796.85

Гуцул Наталія Зеновіївна, Савчин Мирон Петрович
Львівський державний університет фізичної культури
м Львів

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИКОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ СТИЛЬОВЫХ ОТЛИЧИЙ

Предметом дослідження є техніко-тактичні дії в змагальній діяльності кваліфікованих кикбоксерів. Систематизовано дані літератури відносно індивідуальної техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кикбоксерів. Виділено основні положення індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кикбоксерів різних стилів ведення бою.

Ключові слова: кикбоксинг, індивідуалізація, техніка, тактика, підготовка, стилі ведення бою.

Наталья Гуцул, Мирон Савчин. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий. Предметом исследования является технико-тактические действия в соревновательной деятельности квалифицированных кикбоксеров. Систематизированы данные литературы относительно индивидуальной технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров. Выделены основные положения индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров различных стилей ведения боя.

Ключевые слова: кикбоксинг, индивидуализация, техника, тактика, подготовка, стили ведения боя.

Natalia Hutsul, Myron Savchyn. Personalization technical and tactical training of skilled kickboxers based on stylistic differences. The subject of the study is technical and tactical actions in competitive activities skilled kickboxers. Systematized literature data regarding individual technical and tactical training of skilled kickboxers. The main provisions of individualization technical and tactical training of skilled kickboxers different styles of fighting. Systematized literature data regarding individual technical and tactical training of skilled kickboxers. The main provisions of individualization technical and tactical training of qualified athletes. The structure of the system individualization process of preparing skilled kickboxers. The style of warfare was evaluated by a group of qualified experts, while the number of executed actions been registered and the timing of some of them, namely the number of strokes per round and battle as a whole, the number of attacking and protective actions,

attacking and counterattacking strokes skilled kickboxers. The study was conducted during 2015, held about 23 fights, with the participation of the national team of Ukraine kickboxers. The average age of athletes - 20.5 years. The study involved 20 qualified athletes. Indicators relevant counterattack in the structure shown attacking action group "Points Fighters" for number of strokes in battle "Continuous Fighters" higher than other groups, and for "Knock out Fighters" typical application is a single knockout blow in competitive fight. The results can serve as a benchmark proficiency skilled kickboxers (elite) as representatives of the sport. The results can be a model of individualization technical and tactical training in competitive activities for kickboxers of the sport. It was established that the structure of technical and tactical training of skilled kickboxers depends on many factors such as tactical role sportsman style of combat, skills, phase of the athlete.

Key words: kickboxing, individualization, techniques, tactics, training, style of fight.

Вступ. Кікбоксинг є одним із відомих і видовищних видів спортивних одноборств в нашій країні і закордоном. Прогрес спорту визначається на підставі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів із урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності і індивідуальних можливостей спортсменів-одноборців (В.Н. Платонов, 1997). У змагальній діяльності, відображаються позитивні та негативні сторони майстерності кікбоксерів, а отже й особливості сучасного кікбоксингу. Однак виявити їх не так просто через складність поєдинків під час змагань, тобто власне самої змагальної діяльності, що складається з великої кількості найрізноманітніших аспектів процесу та, відповідно, способів їх вивчення. В теорії і методиці кікбоксингу нами не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей розвитку змагальної діяльності. Результати розрізаних експериментальних і теоретичних досліджень даного напрямку важко піддаються систематизації у зв'язку з різними цілями, завданнями і методами цих досліджень, що знижує цінність отриманих наукових даних.

На підставі показників, що характеризують змагальну діяльність, багатьма авторами розраховувались коефіцієнти атакуючих, захисних і контратакуючих дій, що дозволяє оцінити змагальний бій. Знаючи величини вказаних коефіцієнтів і порівнюючи їх із такими ж показниками інших спортсменів чи з середніми показниками групи кікбоксерів такого ж класу і ваги, можна виявляти сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів, вносити відповідні корективи у тренувальний процес. Підраховуючи кількість ударів, захистів різних видів та контратакуючих дій, а також визначаючи їх ефективність, можна виявити деякі особливості індивідуальної манери ведення бою. При цьому можна фіксувати найрізноманітніші бойові дії (наприклад: атакуючі, захисні, контратакуючі та інші). За кількістю таких дій можна визначити, яка форма бою характерна для провідних кікбоксерів світу, країни або окремих спортсменів. За результатами досліджень змагальної діяльності кікбоксерів виведено понад 20 різних коефіцієнтів, що характеризують ефективність змагальної діяльності (захисних, атакуючих, контратакуючих дій та інше). Змагальна діяльність вивчалась за допомогою підходу, розробленого О. П. Фроловим (1966) і розвинутого в працях В. А. Петухова (1969), Ю. Б. Нікіфорова (1978, 1979, 1980, 1987), Є. Н. Калмикова (1983), В. Н. Остьянова (2001), Е. В. Калмыков, 2004; В. Г. Саєнко, 2009; В. Г. Саєнко, 2010, в тому числі і кікбоксингу (П. А. Орел, 2000; М. О. Яремко, 2001, М. Ю. Степанов 2011).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблеми застосування індивідуального підходу в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації було присвячено ряд публікацій (Р.А. Нигмедзянов, 1999; V. Dorgan, V. Manolachi, 2003; А.П. Бондарчук, 2005; Г.С. Туманян, 2006).

Відеозапис поєдинків кікбоксерів аналізувався методом педагогічних спостережень. Манера ведення бою оцінювалась групою кваліфікованих експертів, при цьому реєструвалась кількість виконаних дій і хронометраж деяких з них, а саме: кількість ударів за раунд і за бій у цілому, кількість атакуючих і контратакуючих ударів, захистів за допомогою рук, ніг і тулуба. Крім цього, кількість ситуативних і підготовчих дій, час бою на дальній, середній і ближніх дистанціях.

У даному дослідженні вивчались техніко-тактичні дії в змагальній діяльності кікбоксерів різних стилів ведення бою, що дає можливість характеризувати їх техніко-тактичний арсенал. Як правило, у навчально-тренувальному процесі техніко-тактичні завдання, кожен стиль мав свій план роботи, а також обсяги фізичних навантажень. Такий методичний підхід стосовно аналізу тренувального процесу і техніко-тактичної майстерності у кікбоксерів різних стилів ведення бою використовував у своєму дослідженні В. А. Таймазов (1997), М. Ю. Степанов (2009).

У навчально-тренувальному процесі не можливо відтворити змагальні умови. Лише в умовах змагань можливо повністю розвинути здатність максимально мобілізувати власні сили і цілеспрямовано використати їх. Змагальна діяльність у кікбоксингу має власну специфіку, яка полягає у жорсткому безкомпромісному єдиноборстві суперників. Це спричиняє підвищені вимоги до технічних і тактичних дій, що виконуються в обмежених відтинках часу і простору, в умовах конфліктно-варіативних ситуацій.

Мета – удосконалення системи тренувань кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою.

Методи та організація дослідження:

1. аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
2. відеозапис та аналіз відеоматеріалів;
3. педагогічні спостереження;
4. методи математичної статистики.

У межах даної роботи аналізувалось близько 20 поєдинків. Проводилась реєстрація кількісних та якісних характеристик атакуючих, захисних і контратакуючих дій кваліфікованих кікбоксерів.

Група кваліфікованих експертів складалася із семи чоловік (МСУ, МСМК і тренери зі стажем роботи 7-10 років) аналізували відеозаписи боїв. Запис проводився з трьох різних позицій, трьома камерами (Panasonic SDR-H280). На підставі аналізу змагальної діяльності розраховувались коефіцієнти, що характеризують атакуючі і захисні дії кікбоксерів:

1. кількість ударів за бій (КД). Удари в голову та корпус, що дійшли до противника;

2. коефіцієнт ефективності атаки (КА). Розрахунок проводився за співвідношенням ударів, що досягли цілі, до загальної кількості ударів.

3. коефіцієнт ефективності захисту (КЗ). Розрахунок проводився за співвідношенням кількості доречних захистів до загальної кількості ударів противника.

4. відносна кількість атак (А) (% дій атаки всіх видів атакуючих дій);

5. відносна кількість зустрічних контратак (ЗК) (% зустрічних контратак всіх видів атакуючих дій);

6. відносна кількість відповідних контратак (ВК) (% відповідних контратак по відношенню до всіх видів атакуючих дій) [3, 14].

Новизна — в роботі розширено і доповнено наукові дані про структуру і зміст змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою. Досліджено індивідуалізацію техніко-тактичних дій в змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів.

Практична значущість — на підставі результатів проведених досліджень розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації навчально-тренувального процесу. Виявлений арсенал техніко-тактичних дій кікбоксерів різних стилів ведення бою. Дослідження індивідуалізації техніко-тактичних дій в змагальній діяльності проводилось на контингенті провідних кікбоксерів світу, що дає підставу вважати результати досліджень модельними характеристиками елітних кікбоксерів.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналізуючи змагальну діяльність 81 кікбоксерів, призерів першості і Чемпіонату України 2015 року з врахуванням індивідуального стилю ведення бою показав, що 40% - 41,7% з них складаються «темповики», 36% - 37,5% - «ігровими», 15% - 16, 5% - «нокаутери», і 5% - 6,16% - «універсали». Визначивши успішність виступів кращими були «універсали», «нокаутери», «ігровики» і «темповики».

Отримані дані техніко тактичних дій (ТТД) спортсменів в змагальному поєдинку (таблиця 1) найвищі показники ($P < 0.05$) в кількості ударів в групі «темповики» (192 ± 44) ніж у «нокаутерів» (130 ± 20) і «ігровиків» (156 ± 31). Дані показників ефективності атакуючих і захисних дій (КА і КЗ) «ігровики» ($0,64 \pm 0,12$) і «нокаутери» ($0,63 \pm 0,08$) були вищими ніж у групі «темповиків» ($0,50 \pm 0,07$).

Таблиця 1.

Загальна характеристика ефективності атак і захистів кікбоксерів в змагальному поєдинку, різних стилів ведення бою, ($X \pm \delta$)

Групи досліджуваних	КУ	КА	КЗ
1. Ігровики	156 ± 31	$0,43 \pm 0,05$	$0,64 \pm 0,12$
2. Темповики	192 ± 44	$0,25 \pm 0,06$	$0,50 \pm 0,07$
3. Нокаутери	130 ± 20	$0,4 \pm 0,04$	$0,63 \pm 0,08$
Р 1-2	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$
Р 1-3	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$
Р 2-3	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$

Умовні позначення: КУ – кількість ударів за бій; КА – коефіцієнт ефективності атак; КЗ – коефіцієнт ефективності захистів

Отримані дані по проценту атакуючих дій кікбоксерів «темповики»

($60 \pm 4,1$) перевищують показники «ігровиків» ($42 \pm 2,8$) і «нокаутерів»

($50 \pm 3,6$).

Таблиця 2.

Загальна характеристика контратак кікбоксерів в змагальному поєдинку, різних стилів ведення бою, ($X \pm \delta$)

Групи досліджуваних	А (%)	ЗК (%)	ВК (%)
1. Ігровики	$42 \pm 2,8$	$12 \pm 1,9$	$46 \pm 3,3$
2. Темповики	$60 \pm 4,1$	$20 \pm 1,6$	$28 \pm 2,3$
3. Нокаутери	$50 \pm 3,6$	$19 \pm 1,8$	$31 \pm 2,7$
Р 1-2	$P < 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$
Р 1-3	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P < 0,05$
Р 2-3	$P < 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$

Умовні позначення: А – атака; ЗК – зустрічна контратака;

ВК – відповідна контратака

По результатах проведення зустрічних контратак виявлено велику перевагу в кікбоксерів «темповиків» ($20 \pm 1,6$) і «нокаутерів» ($19 \pm 1,8$) ніж у групі «ігровиків» ($12 \pm 1,9$), а по відповідним контратакам «ігровики» ($46 \pm 3,3$) перевищують «нокаутерів» ($31 \pm 2,7$) і «темповиків» ($28 \pm 2,3$).

«Ігровики» відрізняються від представників інших стилів відносно більшою часткою відповідних контратак в структурі атакуючих дій. Поряд з цим вони рідше, ніж представники інших стилів проводять атаки і відповідні контратаки.

«Темповики», для них характерні високі показники кількості ударів в бою, коефіцієнт ефективності атакуючих і захисних дій у них найнижчий. Це цілком природно, тому до нанесення великої кількості ударів їх змушує тактика

безперервної атаки, обміну ударами, високого темпу, ближнього бою, яку вони переважно використовують у поєдинках.

«Нокаутери» відрізняються невеликою кількістю ударів за бій, тому що основна задача кікбоксерів даного стилю нанести один нокаутуючий удар протягом поєдинку.

ВИСНОВКИ. Сучасний бокс зазнає змін, і цей факт вимагає детального та ґрунтовного вивчення їх причин і можливих наслідків цього. У процесі вивчення техніко-тактичних дій в змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів виявлено такі результати: «ігровики» показали найвищі показники у кількості ударів в бою, коефіцієнт ефективності атакуючих і захисних дій у них найнижчий; для групи «темповиків» основним показником являється кількість ударів в бою, який є найвищим, коефіцієнт ефективності атакуючих і захисних дій у них найнижчий; показники у групі «нокаутерів» відрізняються від інших груп, тому що для них характерним є нанесення одного нокаутуючого удару протягом поєдинку.

ПОДАЛЬШИЙ НАПРЯМОК ДОСЛІДЖЕНЬ полягає у вивченні та аналізі опрацьованих доз і направленості навантажень (фізичних і техніко-тактичних) у кікбоксерів різних стилів ведення бою. У свою чергу це дасть змогу вносити корекцію у навчальні програми ДЮСШ і ДЮСШОР.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горсков Е. Н. Особенности методики тренировки боксеров тяжелых весовых категорий: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М, 1983. – 23 с.
2. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров. / Калмыков Е.В. // Бокс , ежегодник. – 1983. – 39-41 с.
3. Кравченко О. В., Киселев В. А. Свищев И. Д., Качурин А. И Анализ соревновательного поединка в боксе / Кравченко О. В., Киселев В. А. Свищев И. Д., Качурин А. И // Восток-Запад: проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. тр. - Улан-Удэ: БГУ, 1998. – С. 50-54
4. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. / Никифоров Ю. Б. // – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 130 с.
5. Остьянов В. Н. Аналіз змагальної діяльності боксерів вищої кваліфікації різних вагових категорій / В. Н. Остьянов, А. І. Гриб // Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького. - 2011. - Т. 13, № 4(2). - С. 309-315
6. Остьянов В. Н., Гайдамак І. І. Бокс (обучение и тренировка) / Остьянов В. Н., Гайдамак І. І // – К., Олімпійська література, 2001. – 237 с.
7. Petuhov V. Registracija motoriki boksera schetnymi ustrojstvami // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. / Petuhov V. // 1969 – №2 – 43-45 s.
8. Platonov V. N. Zagal'na teorija pidgotovki sportsmeniv v olimpijs'komu sporti. / Platonov V. N. // Kiiv: Olimpijs'ka literatura, 1997. - 583 s.
9. Rusanov V. Ja. Model'ni harakteristiki fizichnih i psihichnih jakostej bokseriv, jak osnova individualizacii ih pidgotovki / Rusanov V. Ja. // Teorija i praktika fizichnoї kul'turi - 1985. - №4. - 13-15 s.
10. Stepanov M.Ju. Metodika individual'no-grupovoi pidgotovki kibokseriv zasnovana na osoblivostjah individual'nih stiliv zmagal'noi dijali'nosti / Stepanov M.Ju. // Teorija i praktika fiz kul't. - 2009. - №10. - С. 69
11. Tajmazov V. A. Individual'nij pidhid do tehniko-taktichnoi pidgotovki bokseriv z urahuvannjam ih sportivno-vazhlivih jakostej: dis. kand. ped. nauk / V. A. Tajmazov; GDOIFK im. P. F. Lesgafta. - L., 1981. - 198 s.
12. Tumanjan G. S., Martirosov E.G. Statura i sport. / Tumanjan G. S., Martirosov E. G. // - М. : Физкультура і спорт, 1976. - 239 s.
13. Frolov O. P. Vivchennja dejakih storin sportivnoi dijali'nosti metodami teorii informacii ta doslidzhennja operacij: Avtoref. dis.
14. Frolov O. P. Rodonjak, Ju. M., Merkulova, R. A., Rodionov, A. V., Shanenko, Ju. M., Obuhova, A. I. Organizacija i upravlinnja pidgotovkoju zbirnoi komandi SRSR z boksu na zakljuchnomu etapi do XXI Olimpijs'kih igor. / Frolov O. P. Rodonjak, Ju. M., Merkulova, R. A., Rodionov, A. V., Shanenko, Ju. M., Obuhova, A. I. // - М., 1976. - 40 s.

УДК 378:37.015.3

Деделюк Ніна, Томащук Олена
Східноєвропейський національний
університет імені Лесі Українки, Луцьк

ОЦІНКА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ШКОЛЯРІВ ЗА МЕТОДИКОЮ БАССА-ДАРКИ

Досліджено та визначено стан агресії та ворожості у школярів. В програму оцінки психічного здоров'я включено методику А.Басса–А.Дарки: опитувач диференціює прояви агресії і ворожості, виділяючи наступні види реакцій: фізична агресія, побічна агресія, роздратованість, негативізм, образа, підозра, вербальна агресія, почуття провини. Респондентам запропоновано 75 стверджень, на які вони мають відповісти «так» або «ні».

Встановлено, що динаміка показників змінюється з віком і здатністю розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття. Рівень зрілості емоційно-вольової сфери є рушійною силою здорової та гармонійно розвинутої особистості.

Ключові слова: психологія, здоров'я, емоційно-вольова сфера, психологічні реакції, агресія, школярі, методика, дослідження.