

6. Hryban, H.P. (2012), Fizychnе vykhovannia studentiv ahrarnykh vyschykh navchal'nykh zakladiv [Physical education of students of agrarian higher educational establishments], Ruta, Zhytomyr, Ukraine.
7. Zavydivs'ka, N.N. (2012), Fundamentalizatsiia fizkul'turno-ozdorovchoi osvity: aspekt zdorov'iazberезhuval'noho navchannia studentiv [Fundamentalization of physical culture and health education: an aspect of healthcare saving students], UBS NBU, Kyiv, Ukraine.
8. Ivasyk, Yu.M. (1997), "School is on the way to a healthy lifestyle", Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii z valeolohii [Materials of the International scientific-practical conference of valeology], Formuvannia, zberезhennia i zmitsnennia zdorov'ia pidrostaichoho pokolinnia iak obov'iazkovyj komponent systemy natsional'noi osvity [Formation, preservation and strengthening of the health of the younger generation as a compulsory component of the system of national education], Kyiv, Ukraine, pp. 37–51.
9. Kotov, Ye.O. (2003), "Preparation of students of higher education institutions for self-employment with physical exercises", Abstract of Ph.D. dissertation, Physical education and sports, Institute of Human Development of Lutsk, Lutsk, Ukraine.
10. Markov, V.V. (2001), Osnovy zdorovogo obraza zhizni i profilaktika boleznej [Basics of a healthy lifestyle and disease prevention], Akademija, Moskva, Russia.
11. Mozul', I.V. (2014), "Healthy way of life as a way of forming and strengthening the health of student youth", Visnyk Hlukhivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka, vol. 25, pp. 126–131.
12. Nikiforov, G.S. (Eds.). (2006), Psihologija zdorov'ja: Uchebnik dlja vuzov [Health Psychology: Textbook for universities], Piter, Sankt-peterburg, Russia.
13. Omel'chenko, L.M. (2017), "Formation of a healthy lifestyle of students: psychological factors", Naukovyj visnyk NUBiP Ukrainy. Seria: Humanitarni studii. vol. 274, pp. 174–181.
14. Paffenbarger, R.S. and Ol'sen, Je. (1999), Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle], Olimpijskaja literatura, Kyiv, Ukraine.
15. Yarmachenko, M.D. (Eds.). (2001), Pedahohichnyj slovnyk [Pedagogical vocabulary], Pedahohichna dumka, Kyiv, Ukraine.
16. Korol'chuk, M.S. Krajniuk, V.M. Kosenko, A.F. and Kocherhina, T.I. (2002). Psykholohichne zabezpechennia psykhichnoho i fizychnoho zdorov'ia : Navchal'nyj posibnyk [Psychological Psychological and Physical Health: Primary School], INKOS, Kyiv, Ukraine.
17. Rozin, V.M. (2000), "Health as a philosophical and socio-psychological problem", Mir psihologii, vol. 1, pp. 12–31.
18. The Verkhovna Rada of Ukraine (1998), "Statute (Constitution) of the World Health Organization", available at: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599) (Accessed 1 April 2019).
19. Krutsevych, T.Yu. (2008), Teoriia i metodyka fizychno vykhovannia : Pidruchnyk dlja studentiv vuziv fizychno vykhovannia i sportu [Theory and methods of physical education: A textbook for students of universities of physical education and sports], (Vols. 1-2), Olimpijs'ka literatura, Kyiv, Ukraine.
20. Khamendyk, V.B. (2008), "Information hygiene as a factor for the preservation of human mental health ", Humanitarnyj visnyk Zaporiz'koi derzhavnoi inzhenernoi akademii, vol. 35, pp. 83–91.
21. Tsarenko, A.V. Yatsuk, H.F. (1998), Valeolohiia : pidruchnyk dlja 8 – 9 klasiv serednikh zahal'noosvitnikh shkil Valeology: a textbook for 8 - 9 grades of secondary schools [Valeology: a textbook for 8 - 9 grades of secondary schools], Heneza, Kyiv, Ukraine.

**Гуцул Н. З.,**  
**старший викладач**  
**Українська академія друкарств, м. Львів**  
**Скурта О. С.**  
**канд.наук з фіз.вих, старший викладач**  
**Кременчуцького національного університету імені Михайла Островського, м. Кременчук**  
**Рихаль В. І.**  
**викладач**  
**Українська академія друкарств, м. Львів**

### **ЗІСТАВЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Предметом дослідження є техніко-тактичні дії в змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів. У даному дослідженні вивчалися техніко-тактичні дії в змагальній діяльності кікбоксерів різних стилів ведення бою, що дає можливість характеризувати їх техніко-тактичний арсенал. Систематизовано дані літератури відносно техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки. Виділено основні положення індивідуалізації техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою на різних етапах багаторічної підготовки. Аналіз показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів ми присвятили порівнянню представників різних етапів багаторічної підготовки, а саме підготовки до вищих досягнень (10 спортсменів) та спеціалізованої базової підготовки (40 спортсменів). Для кваліфікованих кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень наявні схожі співвідношення обсягів атакуювальних та захисних техніко-тактичних дій ногами та руками й відмінне для контратакуювальних де більш досвідчені спортсмени застосовують*

частіше за своїх колег дії ногами.

**Ключові слова:** кікбоксинг, техніка, тактика, підготовка, стилі ведення бою, етап багаторічної підготовки.

**Наталья Гуцул, Олег Скурта, Владимир Рихаль. Сопоставление показателей технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров на различных этапах многолетней подготовки.** Предметом исследования является технико-тактические действия в соревновательной деятельности квалифицированных кикбоксеров. В данном исследовании изучались технико-тактические действия в соревновательной деятельности кикбоксеров различных стилей ведения боя, что позволяет характеризовать их технико-тактический арсенал. Систематизированы данные литературы относительно технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров на различных этапах многолетней подготовки. Выделены основные положения индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных кикбоксеров различных стилей ведения боя на разных этапах многолетней подготовки. Анализ технико-тактических действий квалифицированных кикбоксеров мы посвятили сравнению представителей различных этапов многолетней подготовки, а именно подготовки к высшим достижениям (10 спортсменов) и специализированной базовой подготовки (40 спортсменов). Для квалифицированных кикбоксеров на этапах специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям имеющиеся похожие соотношения объемов атакующих и защитных технико-тактических действий ногами и руками и отличное для контратакующих где более опытные спортсмены применяют чаще своих коллег действия ногами.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, техника, тактика, подготовка, стили ведения боя, этап многолетней подготовки.

**Hutsul Natalia, Skirta Oleg, Richal Vladimir, Fedik Ekaterina. Comparison of indicators of technical and tactical training of qualified kickboxers at various stages of many years of training.** 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, techniques, tactics, training, style of fight, stage of long-term preparation.

**Постановка проблеми.** 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, 2004). 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 найрізноматніших 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.

Аналіз літературних джерел 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, розвинутого в працях Ю. Б. Нікіфорова (1978, 1979, 1980, 1987), Є. Н. Калмикова (1983), В. Н. Остьянова (2001), в тому числі і кікбоксингу М. Ю. Степанов 2011, І. Деркаченко 2007, О.С. Скурта 2015).

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 використовувався у своєму дослідженні В. А. Таймазов (1981), 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:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; відеозапис та аналіз відеоматеріалів; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

У межах даної роботи аналізувалось близько 116 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 2-5 років) аналізували відеозаписи боїв. Запис проводився камерою (Panasonic SDR-H280). При аналізі змагальної діяльності були використані наступні показники техніко-тактичних дій: ударні дії руками та ногами в атаці (А); захисні дії, виконувані руками і ногами (ЗД); ефективність атакуючих дій (ЕАД); ефективність зустрічних контратакуючих дій (ЕЗКД); ефективність контратакуючих дій (ЕВКД) [1, 2, 13].

Зіставлення показників проведено паралельно між показниками кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів ведення змагальної діяльності, а також між показниками спортсменів цього етапу (за стилями ведення змагальної діяльності та загалом) і кікбоксерами на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів ми присвятили порівнянню представників різних етапів багаторічної підготовки, а саме підготовки до вищих досягнень (10 спортсменів) та спеціалізованої базової підготовки (40 спортсменів). Обрання послідовних етапів багаторічного удосконалення пов'язане із спрямованістю нашого дослідження. Етап підготовки до вищих досягнень є наступним після спеціалізованої базової підготовки, а тому може вважатися певним орієнтиром з огляду на тренувальну та змагальну діяльність.

Розподіл структури змагальної діяльності на кілька груп техніко-тактичних дій зумовило виокремлення кількох блоків даних. Це дії, що виконуються в нападі, захисті та контратакуючі техніко-тактичні дії.

За даними аналізу змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів двох етапів підготовки (попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки) відсутні істотні відмінності щодо співвідношення атакуючих дій виконаних руками та ногами (рис. 1).

Для загалу кваліфікованих кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень характерне здебільшого виконання техніко-тактичних дій руками. Їхні частки становить орієнтовно 63-64% від загальної кількості атакуючих техніко-тактичних дій. Інша частка (36-37%) атакуючих техніко-тактичних дій на цих етапах багаторічної підготовки виконується ногами.

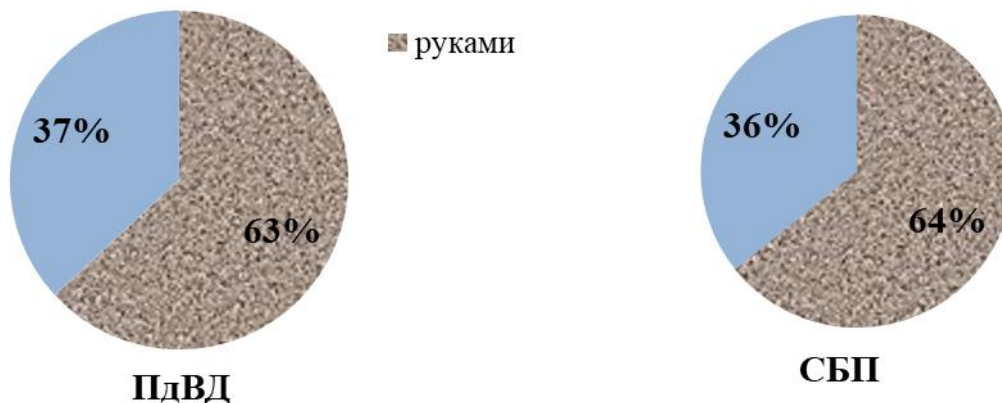


Рис. 1 Співвідношення атакуючих ударів руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

За абсолютними значеннями відповідні показники атакуючих техніко-тактичних дій руками становлять  $44,90 \pm 2,52$  для кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень та  $39,50 \pm 4,20$  для представників етапу спеціалізованої базової підготовки. Для атакуючих техніко-тактичних дій ногами середні показники за бій становлять  $26,20 \pm 1,68$  для спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень та  $22,00 \pm 3,75$  – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для обох видів атакуючих техніко-тактичних дій наявна достовірна перевага на користь більш досвідчених кікбоксерів ( $p \leq 0,05$ ). Це, на наш погляд значною мірою пов'язане з вищою спеціальною підготовленістю кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Співвідношення захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки, на відміну від атакуючих, є дещо відмінним (рис. 2).

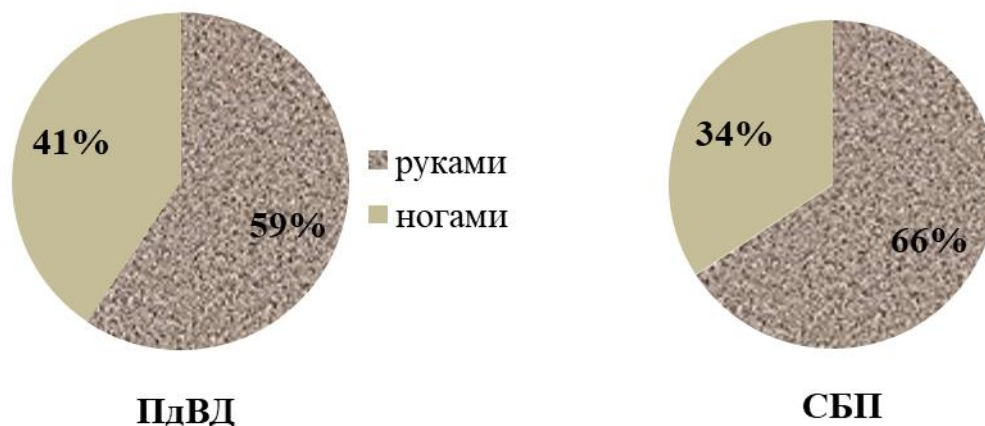


Рис. 2 Співвідношення захисних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

У цьому випадку ми спостерігаємо більші значення захисних техніко-тактичних дій виконаних ногами кваліфікованими кікбоксерами на етапі підготовки до вищих досягнень. Відповідно частка техніко-тактичних дій виконаних руками є меншою порівняно із відповідними показниками спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Однак за абсолютними показниками констатуємо, що кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень достовірно ( $p \leq 0,01$ ) переважають своїх молодших колег за кількістю техніко-тактичних дій. У середньому впродовж поєдинку представники етапу підготовки до вищих досягнень виконують  $34,60 \pm 1,80$  техніко-тактичних дій в захисті руками та  $23,70 \pm 2,96$  таких дій ногами. При цьому кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідно виконують  $28,45 \pm 4,44$  – руками та  $14,85$  – захисні техніко-тактичні дії ногами.

Виявлене дає підстави говорити про більшу інтенсивність змагальної діяльності спортсменів у частині виконання захисних дій на етапі підготовки до вищих досягнень. Відмінність за абсолютними середньо груповими показниками  $31,59\%$  для техніко-тактичних дій руками та  $47,80\%$  – ногами.

Специфіка змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах визначається можливістю проведення окрім атаквальних та захисних техніко-тактичних дій ще й контратакувальних [135, 139, 152] (рис. 3).

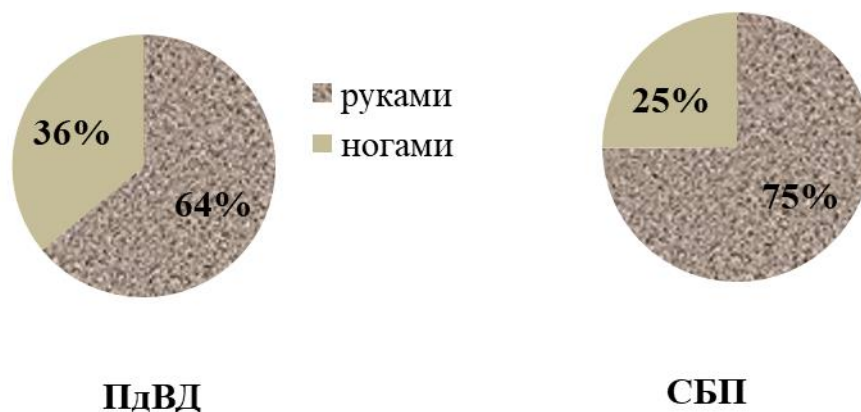


Рис. 3 Співвідношення контратакувальних техніко-тактичних дій руками та ногами кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

Виявлене співвідношення вказує, що кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки частіше чергують в контратакувальних техніко-тактичних діях залучення прийомів руками та ногами порівняно з їхніми більш юними колегами. Це безпосередньо пов'язане з можливостями адекватно сприймати рухову активність суперника та, певною мірою, передбачати подальші дії.

При аналізованні цих даних ми також стикнулися з ситуацією переваги за показниками техніко-тактичних дій руками ( $15,30 \pm 2,36$  та  $13,63 \pm 2,44$ ) і ногами ( $8,60 \pm 2,40$  та  $4,58 \pm 1,54$ ) на боці кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Для виконаних контратакувальних техніко-тактичних дій руками вона не набула достовірності відмінностей ( $p > 0,05$ ;  $10,91\%$  між показниками спортсменів різних кваліфікаційних груп). Для контратакувальних техніко-тактичних дій ногами здобута достовірна перевага, що становила  $46,7\%$  ( $p \leq 0,01$ ). Ми в черговий раз переконалися, що в підготовці



кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно звертати більшу увагу на забезпечення високого рівня розвитку провідних фізичних якостей м'язів нижніх кінцівок. Це дає перевагу, за рахунок більшої маси кінцівки можна створити й більше складнощів супернику при виконанні техніко-тактичних дій різного характеру (атакувальні, захисні, контратакувальні) [3, 12, 13].

Підсумовуючи кількісні показники нами проведено порівняння загальної кількості техніко-тактичних дій різного спрямування, що виконувалися кваліфікованими кікбоксерами різних кваліфікаційних рівнів (етапу спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень) (рис. 4.).

За усіма групами даних, атакуювальні, захисті та контратакувальні техніко-тактичні дії наявна суттєва перевага на користь кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

У відсотковому співвідношенні вона коливалася у межах від 13,50 до 25,73% із  $p \leq 0,01-0,001$ . Це засвідчує, що у змагальній діяльності кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки за невідповідного рівні спеціальної фізичної підготовленості не можуть виконувати більшого обсягу техніко-тактичних дій спрямованих на атакуювальні, захисті та контратакувальні завдання.

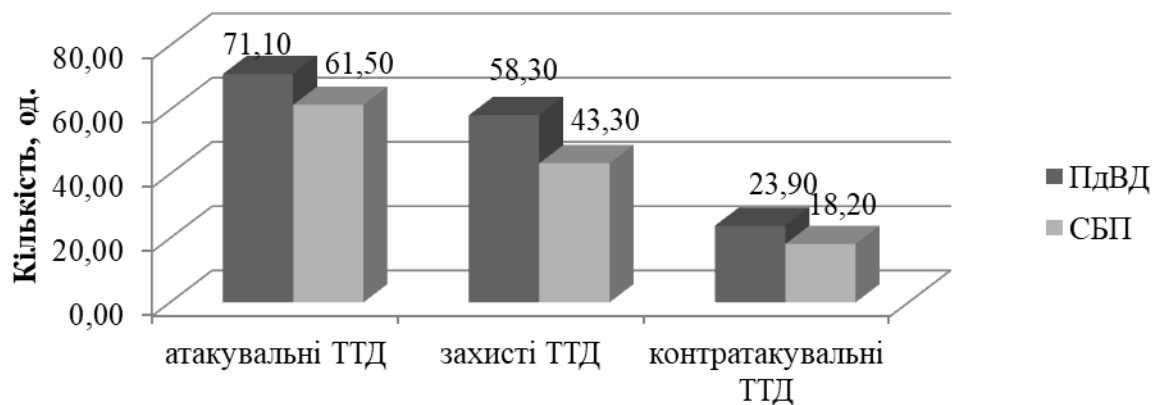


Рис. 4. Показники загальної кількості техніко-тактичних кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

З огляду на специфіку змагальної діяльності та на підставі даних науково-методичної літератури можна припустити, що менша кількість атакуювальних техніко-тактичних дій (на 13,50% порівняно з представниками етапу підготовки до вищих досягнень) певною мірою впливає на результативність виступів спортсменів. Однак тут може спостерігатися ситуація за якої, менша кількість техніко-тактичних дій спричинена їхньою потужністю та певним вибором тактичної схеми ведення змагального поєдинку.

Дещо більше занепокоєння викликає значне відставання кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки від своїх старших колег за кількістю захисних та контратакувальних дій (25,73 та 23,85% відповідно). Це вказує на складність реагування та формування відповіді на дії суперників в умовах змагальної діяльності. Подолання цього можна вбачати загалом в підвищенні спеціальної витривалості (в кікбоксингу – швидко-силового характеру) та зокрема результативно-значущої її компоненти – стійкої ефективної реалізації психомоторних реакцій.

При аналізі показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах (спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень), які є базовими для подальшої стратегії побудови програми спеціальної фізичної підготовки, ми вирішили не зупинятися виключно на кількісних показниках та провели якісний аналіз. До нього включено з'ясування ефективності атакуювальних, захисних та контратакувальних техніко-тактичних дій виконаних руками та ногами й загальної їх кількості (рис. 5–9).

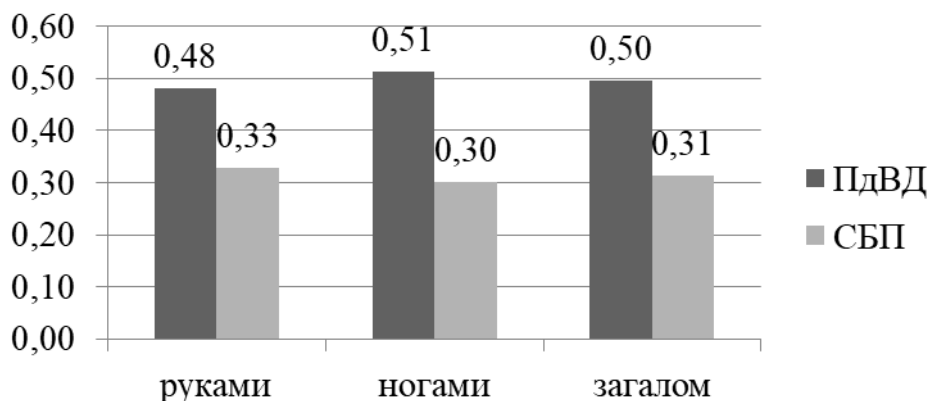


Рис. 5. Показники ефективності атакуювальних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

При аналізованні ефективності атакуючих дій одразу можна відмітити суттєво вищі показники ефективності за різними розділами (техніко-тактичні дії руками, ногами та узагальнений показник),  $p \leq 0,01-0,001$ . Спостерігаються вищі показники спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень становить на 0,15–0,21. При цьому відмінності для техніко-тактичних дій виконаних руками та виконаних ногами є несуттєвими, тобто перебувають на одному рівні за абсолютними та відносними показниками.

Це засвідчує значно вищі показники реалізації задуманих техніко-тактичних дій спортсменів. Беззаперечно, що з усієї сукупності проаналізованих ударів та визначення їхньої ефективності не всі безпосередньо були направлені на завдання вирішального удару. Серед сукупності ударів до ефективних враховано ті, які мали на меті підготовчі та оманливі для суперника дії. Наявність ефективності при таких ударах визначається розв'язаним завданням застосування техніко-тактичної дії.

Щодо ефективності захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки ситуація має певні відмінності (рис. 6).

Можна спостерігати за ефективністю виконаних техніко-тактичних дій як руками, так і ногами відсутність достовірних відмінностей між спортсменами цих двох етапів багаторічної підготовки.

Звернемо увагу, що спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень закономірно переважають своїх молодших колег за загальним показником ефективності захисних техніко-тактичних дій. Проте це лише 0,01 ум.од. ( $p > 0,05$ ).

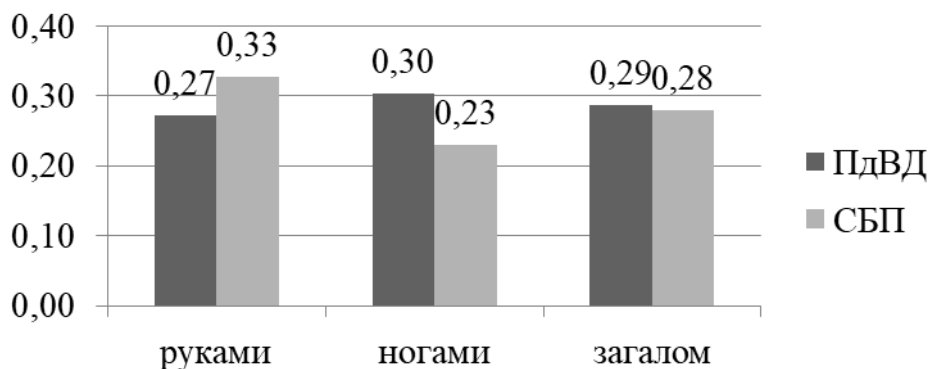


Рис. 6. Показники ефективності захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

Формування загального показника ефективності відповідно включає окремі показники ефективності захисних техніко-тактичних дій руками та ногами. Встановлено, що для спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки наявні різноспрямовані тенденції. Ефективність захисних техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки виконаних руками несподівано виявилася вищою.

Ефективність захисних техніко-тактичних дій виконаних ногами не має таких відмінностей. Тут спостерігається передбачувана закономірність щодо вищих показників кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Ще іншою виявилася ситуація при аналізованні контратакуючих техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки (рис. 7)

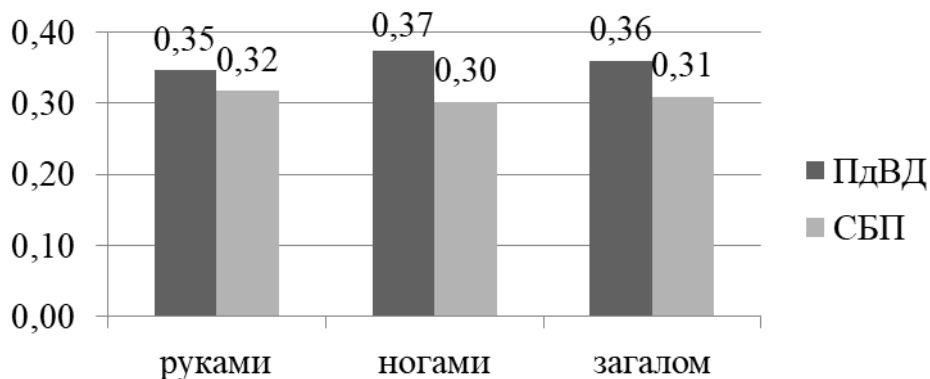


Рис. 7. Показники ефективності контратакуючих техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

У всіх групах показників ефективності контратакуючих техніко-тактичних дій кваліфіковані кікбоксери на різних етапах багаторічної підготовки продемонстрували наближено однакові коефіцієнти ефективності ( $p > 0,05$ ). Незначна перевага спостерігається для контратакуючих техніко-тактичних дій виконуваних руками (0,3, 8,6%) та ногами (0,7, 18,9%).

Встановлені незначні відмінності в ефективності контратакуючих техніко-тактичних діях з огляду на структуру та зміст можуть пояснюватися певною динамікою змагальної діяльності. На відміну від атакуючих, які можуть бути заплановані у межах реалізації того чи іншого тактичного варіанту, контратакуючі техніко-тактичні дії є наслідком

відповіді на дії суперника. Тому їхнє тактичне планування є ускладненим. Це підтверджено найменшою часткою таких дій для кваліфікованих кікбоксерів різних етапів багаторічної підготовки.

Підсумовуючи аналіз змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень та спеціалізованої базової підготовки ми провели вивчення узагальнених показників змагальної діяльності. Встановлено, що кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень виконують достовірно ( $p \leq 0,01-0,001$ ) більше техніко-тактичних дій різного виду (атакувальні, контратакувальні, захисні) (рис. 8).

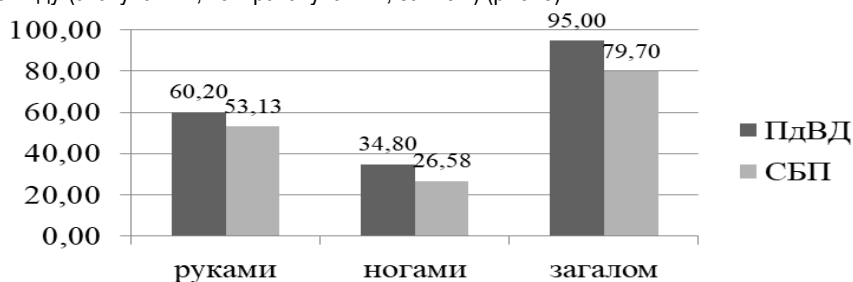


Рис. 8. Показники загальної кількості ударів у змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

Згідно даних з опрацьованих відеоматеріалів встановлено, що спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень наносять в середньому близько  $60,20 \pm 4,88$  ударів руками та менше, тобто  $34,80 \pm 4,08$  ударів ногами. Різниця становить 15,20 удари, тобто 25,25%. Загальна кількість ударів упродовж усіх раундів поєдинку на одного спортсмена становить орієнтовно  $95,00 \pm 6,26$  ударів.

Однак кваліфіковані кікбоксери на етапі спеціалізованої базової підготовки загалом завдають менше на 15,3 удари (16,10%) в умовах змагальної діяльності, тобто  $79,70 \pm 10,15$  удари. Це прояв також в достовірно менших кількостях нанесених ударів за допомогою рук на 7,07 удари (12,79%) та за допомогою ніг на 12,22 удари (35,11% від показника кваліфікованих кікбоксерів на етапі підготовки до вищих досягнень).

Це підтверджує наші припущення щодо об'єктивно відмінних рівнів підготовленості кваліфікованих кікбоксерів на цих двох етапах багаторічної підготовки.

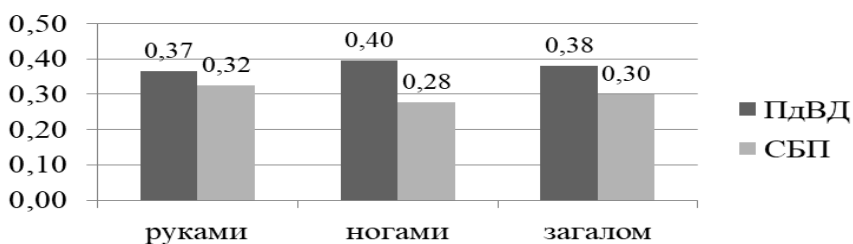


Рис. 9. Показники середньої ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на етапах підготовки до вищих досягнень (ПдВД) та спеціалізованої базової підготовки (СБП)

Схожу ситуацію ми спостерігали за результатами визначення узагальненої ефективності техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів. Однак тут достовірна перевага представників етапу підготовки до вищих досягнень спостерігається в двох випадках – техніко-тактичних дій виконаних за допомогою ніг та загальної кількості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів. Так за показниками середньої ефективності техніко-тактичних дій виконаних руками кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень на 0,05 (13,51%, при  $p \leq 0,05$ ) переважають своїх молодших колег. Однак найбільші показники відмінності встановлені для техніко-тактичних дій виконаних ногами 0,12 (30,00%) та загальної кількості ефективних техніко-тактичних дій 0,08 (26,7%) переваги над кваліфікованими кікбоксерами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Проведений аналіз вказав на ряд суттєвих відмінностей та недоліків у підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, вони розкриті вище. Для їх подолання потрібно вносити певні зміни до структури та змісту тренувальної діяльності. Однак ці зміни не можуть бути однаковими для усіх спортсменів. Об'єктивним для кікбоксингу є наявність різних доміант ведення змагальної діяльності, що в окремих випадках доцільно розглядати як стиль.

**Висновки.** Для кваліфікованих кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень наявні схожі співвідношення обсягів атакуювальних та захисних техніко-тактичних дій ногами та руками й відмінне для контратакувальних де більш досвідчені спортсмени застосовують частіше за своїх колег дії ногами.

За загальною кількістю техніко-тактичних дій та ефективністю атакуювальних дій кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень переважають спортсменів етапу спеціалізованої базової підготовки (на 13,50–25,73% та на 0,15–0,20 відповідно). Відсутні суттєві відмінності в показниках ефективності захисних та контратакувальних діях (різниця становить від -0,06 до 0,07 та 0,03–0,07 відповідно). За загальними показниками ефективності найбільшу перевагу кваліфіковані кікбоксери на етапі підготовки до вищих досягнень набули у техніко-тактичних діях ногами (0,12,  $p \leq 0,05$ ).

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. Гуцул НЗ, Савчин МП. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. В: Арзютюв 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; ЗК2 (71) 16, с. 98–101.
2. Деркаченко ІВ. Особенности специальной физической подготовленности кикбоксеров универсального стиля (средняя весовая категория). В: Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS; 2007, с. 270–273.
3. Калмыков ЕВ. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. Москва: РГАФК, 1996. 131 с.
4. Никифоров ЮБ. Эффективность тренировки боксеров. Москва: Физкультура и спорт; 1987. 192 с.
5. Остьянов ВН, Гриб АІ. Аналіз змагальної діяльності боксерів вищої кваліфікації різних вагових категорій. 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) Київ. Олімпійська література, 2001. – 237 с.
7. Платонов ВН. Общая структура многолетнего спортивного совершенствования. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. пособ. Олимпийская литература. 2004. – С. 441-455.
8. Скирта ОС. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : [автореферат]. Дні- пропетровськ, 2015 . –20 с
9. Скирта ОС. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки / О.С. Скирта // Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології: Ел. збірн.наук.працьVIII міжн. наук. – метод. конф. Вип.8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С. 182-185
10. Степанов М.Ю. Методика індивідуально-групової підготовки кікбоксерів заснована на особливостях індивідуальних стилів змагальної діяльності / Степанов М.Ю. // Теорія і практика фіз культ. - 2009. - №10. - С. 69
11. Таймазов В. А. Індивідуальний підхід до техніко-тактичної підготовки боксерів з урахуванням їх спортивно-важливих якостей: дис. канд. пед. наук / В. А. Таймазов; ГДОІФК ім. П. Ф. Лесгафта. - Л., 1981. - 198 с.
12. Туманян ГС, Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть II. Кн.4. тренировочная деятельность. – М., Советский спорт, 2000. – 48 с.
13. Pityn M., Okopnyy A., Tyravskaya O., Hutsul N., Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017; 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752.jpes.2017.s3157

### Reference

1. Hutsul NZ, Savchyn MP. Individualizatsiia tekhniko-taktychnoi pidhotovky kikkokseriv na osnovi stylovykh vidminnosti. V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Seriiia 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport). Zb. nauk.pr.Kyiv: 2016; ZK2 (71) 16, s. 98–101.
2. Derkachenko YV. Osobennosti spetsyalnoi fizycheskoi podhotovlennosti kykkokserov unyversalnoho styliia (sredniaia vesovaia katehoryia). V: Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS; 2007, с. 270–273.
3. Kalmykov EV. Yndyvydualnyi styl deiatelnosti v sportyvnykh edynoborstvakh. Moskva: RHAFK, 1996. 131 s.
4. Nykyforov YuB. Effektyvnost trenyrovky bokserov. Moskva: Fyzkultura y sport; 1987. 192 s.
5. Ostianov VN, Hryb AI. Analiz zmahalnoi diialnosti bokseriv vyshchoi kvalifikatsii ryznykh vahovykh katehorii. Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho univertsytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii im. Gzhytskoho. - 2011. - T. 13, № 4(2). - S. 309-315
6. Ostianov V. N., Haidamak I. I. Boks (obuchenye y trenyrovka) Kyiv. Olimpiiska literatura, 2001. – 237 s.
7. Platonov VN. Obshchaia struktura mnoholetneho sportyvnoho sovershenstvovaniia. Obshchaia teoriia podhotovky sportsmenov v olympyskom sporте: ucheb. posob. Olympyskaia lyteratura. 2004. – S. 441-455.
8. Skyrta OS. Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti kikkokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : [avtoreferat]. Dni- propetrovsk, 2015 . –20 s
9. Skyrta OS. Klasyfikatsiia ta shliakhy vdoskonalennia zakhysnykh tekhniko-taktychnykh dii kikkokseriv u rozdiili oriiental na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky / O.S. Skyrta // Suchasni tekhnolohii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii: El. zbirn.nauk.pratsVIII mizhn. nauk. – metod. конф. Vyp.8: – Kh.: Akademiia VV MVS Ukrainy, 2014. – S. 182-185
10. Stepanov M.Iu. Metodyka indyvidualno-hrupovoi pidhotovky kikkokseriv zasnovana na osoblyvostiakh indyvidualnykh styliv zmahalnoi diialnosti / Stepanov M.Iu. // Teoriia i praktyka fiz kult. - 2009. - №10. - С. 69
11. Taimazov V. A. Indyvidualnyi pidkhid do tekhniko-taktychnoi pidhotovky bokseriv z urakhuvanniam yikh sportyvno-vazhlyvykh yakoste: dys. kand. ped. nauk / V. A. Taimazov; HDOIFK im. P. F. Leshafta. - L., 1981. - 198 s.
12. Tumanian HS, Hozhyn V.V.. Teoriia, metodyka, orhanyzatsiia trenyrovochnoi, vnetrenerovochnoi y sorevnovatelnoi deiatelnosti. Chast II. Kн.4. trenyrovachnaia deiatelnost. – М., Sovetskyi sport, 2000. – 48 s.
13. Pityn M., Okopnyy A., Tyravskaya O., Hutsul N., Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2017; 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752.jpes.2017.s3157