

8. Zeleniuk OV. (1993) Reitynhova systema yak zasib otsinky efektyvnosti fizychnoho vykhovannia studentiv-medykiv. I Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia «Rol fizychnoi kultury v zdorovomu sposobi zhyttia». Ch. I. – Lviv, – S. 7-8.
9. Krutsevych SH. (1997) Dyferentsiiovanyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni studentskoi molodi. Optymizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia. – Ternopil. – S. 30-31.
10. Kuts AS. (1994) Modelnyie pokazateli fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti detey Tsentralnoy Ukrainyi. – K.: Iskra. – 253 s
11. Mozgoviy OI, Donchenko IS. (2012) Zagalna charakteristika zdorov'ya studentiv VNZ. VIsnik Zaporizkogo natsionalnogo univrsitetu. – № 2 (8) – S. 92-97
12. Muntian VS. (2014) Motyvatsiino-tsinnisne stavlennia studentiv do navchannia, fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. – K.: v-vo NPU im. M.P. Drahomanova. – Vypusk 3 K (45) – S. 182-188.
13. Petryna R, Stadnyk V, Okopnyi A. (2013) Otsiniuvannia pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – T. 2. – S. 212-216
14. Petrytsa P. (2015) Stavlennia studentiv do fizychnoi kultury i sportu u protsesi yikh fizychnoho vykhovannia. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy. – L. – Vyp. 19. – T. 2. – S. 212-216.
15. Plachynda T. (2007) Stavlennia studentiv do fizychnoi kultury i sportu u protsesi yikh fizychnoho vykhovannia. Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly. – № 23. – S. 38-42.
16. Reshetnikov NV. (1990) Kak zhe otsenit fizicheskuyu podgotovlennost. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – № 5. – S. 41-43.
17. Ryabtsev VM, Tokar DS. (1998) Kompleksnaya otsenka fizicheskoy podgotovlennosti studentov po rezul'tatam kontrolnyih uprazhneniy. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. – № 3. – S. 11.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).12

Гуцул Н.З.
кандидат наук фізичного виховання, старший викладач, Українська академія друкарства
Михайлюк В.Р.
аспірант
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ УДАРНИХ ДІЙ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета - виявити показники ударних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. **Матеріали і методи:** у дослідженні прийнято участь двадцять два кікбоксери які знаходились на етапі попередньої базової підготовки. Проводився аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, проводилось педагогічне спостереження (хронодинамометрія), застосовувались методи математичної статистики. **Результати:** визначено найефективніші ударні дії кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. **Висновки.** В дослідження ударних дій було виділено найефективніші ударні дії, які частіше застосовуються під час змагальної діяльності. До таких ударів нами віднесені: серед ударів кулаком – правий прямиий удар, лівий боковий удар та правий знизу; серед ударів колінами – правий знизу та правий боковий; серед ударів стопою – прямиий правою та прямиий лівою; серед ударів голілкою – лівий боковий в тулуб.

Ключові слова: кікбоксинг, ударні дії, етап попередньої базової підготовки.

Hutsul N., Mykhailyuk V. Determining the level of impact of kickboxers at the stage of preliminary basic training. The best measure of an athlete's fitness status is his athletic performance, measured in seconds, kilograms or meters. It is more difficult to determine the state of training of wrestlers, where the result of the fight depends not only on the state of training of the athlete, but also on the sportsmanship of his opponent. Therefore, the diagnosis of the state of training in martial arts, where the scale of the results of the fight is narrow and alternative - or victory or defeat, remains quite problematic. Kickboxing is a dynamic type of martial arts that has gained recognition in many countries around the world, including Ukraine. The means of achieving victory in kickboxing are techniques - strikes at full strength with hands, feet, knees, in accordance with the rules of the competition. Therefore, the detection of kickboxers is the most important characteristic in this type of martial arts. The means of struggle in most types of martial arts are strikes. The study used the development of hardware techniques, the system of diagnostics of the level of training of "shock" martial arts has risen to a qualitatively new level. Among the most informative are specialized shock dynamometers of the "Spuderg" series. The aim is to identify the impact indicators of kickboxers at the stage of preliminary basic training. **Materials and methods:** Twenty-two kickboxers who were at the stage of preliminary basic training took part in the research. The analysis of data of special scientific and methodical literature was carried out, pedagogical observation (chronodynamometry) was carried out, methods of mathematical statistics were applied. **Results:** the most effective strikes of kickboxers at the stage of preliminary basic training are determined. **Conclusions.** The study of percussion actions identified the most effective percussion actions that are most often used during competitive activities. Such blows include: fist strikes - right direct blow, left side kick and right bottom; among the blows to the knees - right bottom and right side; among the blows to the foot - straight right and straight left; among the shins - the left side of the torso.

Keywords: kickboxing, shock actions, stage of preliminary basic preparation.

Постановка проблеми. Найкращою мірою стану тренуваності спортсмена є його спортивний результат, що вимірюється в секундах, кілограмах або метрах. Складніше визначити стан тренуваності у спортсменів-єдиноборців, де результат поєдинку залежить не тільки від стану тренуваності даного спортсмена, але й від спортивної майстерності його супротивника. Тому діагностика стану тренуваності в єдиноборствах, де шкала результатів поєдинку вузька і альтернативна – або перемога, або поразка, залишається досить проблематичною [10].

На даний час після розробки апаратних методик система діагностики рівня тренуваності “ударних” єдиноборств піднялась на якісно новий рівень. Серед найбільш інформативних виділяються спеціалізовані ударні динамометри серії “Спудерг” (М. П. Савчин, 1991 р.; М. П. Савчин, О. М. Савчин, 1997 р.). Апаратура стала основою для нової методики досліджень в ударних єдиноборствах – хронодинамометрії, особливістю якої є можливість безперервного вимірювання різних параметрів ударної роботи спортсмена – силу кожного удару, часових проміжків між ударами, потужності цієї роботи, та багато інших характеристик [10]. Використання даних показників дозволить стежити за зміною елементів структури підготовленості спортсменів та приймати обґрунтовані управлінські рішення щодо коректування тренувального процесу в кікбоксингу з метою покращення результатів в змагальній діяльності.

Як відомо, засобом боротьби у більшості видів східних єдиноборств є ударні дії. В кікбоксингу удари на повну силу руками, ногами, колінами є суттю поєдинку. Сучасний розвиток цього виду східних єдиноборств на Україні як виду спорту потребує детальних наукових досліджень та розробок з метою оптимізації тренувального процесу та конкурування вітчизняних кікбоксерів на міжнародній арені. Діагностика стану тренуваності кікбоксерів є досить складною та потребує використання сучасної апаратури. Серед найбільш досконалих приборів, що надають у розпорядження дослідника інформативні характеристики, виділяються спеціалізовані ударні динамометри серії “Спудерг - 10” [1, 3, 5, 6, 10]. Ця апаратура стала основою для розробки нової методики досліджень в ударних єдиноборствах – хронодинамометрії, що надає можливість безперервного вимірювання різних параметрів ударної роботи спортсмена серед яких сила кожного удару, часові проміжки між ударами, абсолютну і відносну силу удару та інші. Виявлення та користування переліченими показниками дозволяє стежити за зміною структури технічної підготовленості спортсменів та коректувати тренувальний процес в кікбоксингу для досягнення більш ефективних результатів змагальної діяльності. Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз актуальних досліджень. Як вже зазначалось головною характеристикою в кікбоксингу є ударні дії спортсмена. Проблемами дослідження ударних характеристик займались автори у боксі [6-10], тайландському боксі [1], кікбоксингу [2, 4-5, 13], карате [11, 12]. У попередній роботі нами вже проведено деякі дослідження у цьому напрямку [3]. В даній роботі проводиться визначення показників абсолютної і відносної сили поодиноких ударів рукою та ногою.

Мета дослідження - виявити показники ударних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріали та методи. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Педагогічне спостереження (хронодинамометрія). Методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Аналіз результатів тестування (див.табл. 1), можна побачити, що в ударах руками, в яких ударною частиною є кулак, середньогруповий показник середньої сили правого прямого удару становить 139 кг, а показник лівого прямого – 109 кг. Різниця в показниках склала 30 кг. Показник середньої сили правого бокового удару становить 138 кг, а лівого бокового – 116 кг (різниця склала 22 кг). Показники удару правою знизу і лівою знизу становлять відповідно 108 і 93 кг (різниця склала 15 кг). В усіх трьох видах ударів зафіксована різниця є достовірною ($p < 0,001$). І тільки в ударах кулаком з розвороту, де показник правого удару склав 69 кг а лівого 66 кг, різниця виявилась не достовірною ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Ударні дії кулаком кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки (n = 22)

Показник	Види ударів								
	прямі			Бокові			Знизу		
	ПП	ЛП	Р	ПБ	ЛБ	Р	ПЗ	ЛЗ	Р
Фсер., кг*	139	109	<0,001	138	116	<0,001	108	93	<0,001
Фвід., кг	2,05	1,61	<0,001	2,02	1,71	<0,001	1,59	1,36	<0,001
Град.еф-ті	0,39	0,31	<0,001	0,39	0,33	<0,001	0,30	0,24	<0,001

Примітка: ПП – правий прямий; ЛП – лівий прямий; ПБ – правий боковий; ЛБ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ЛЗ – лівий знизу; * – цифри після коми опущені, результати округлені.

Аналіз результатів показників відносної сили засвідчив аналогічну картину. Так середньогруповий показник відносної сили правого прямого удару становить 2,05 кг, а показник лівого прямого – 1,61 кг. Різниця в показниках склала 0,44 кг. Показник відносної сили правого бокового удару склав 2,02 кг, а лівого бокового – 1,71 кг (різниця становить 0,31 кг). Показники ударів знизу становлять 1,59 кг правою рукою та 1,36 кг лівою рукою (різниця 0,23 кг). Як і у випадку середніх показників сили, в усіх трьох видах ударів зафіксована різниця є достовірною ($p < 0,001$).

Аналіз результатів тестування, під час дослідження градієнтів ефективності ударів в ударах кулаками, виявив картину аналогічну показникам середньої і відносної сили, та засвідчив явну перевагу показників ударів правою рукою над ударами лівою. Так показник правого прямого удару становить 0,39, а лівого – 0,31 (різниця склала 0,08). Показник правого бокового удару становить 0,39, а лівого – 0,33 (різниця – 0,06). Показник правого удару знизу становить 0,30, а лівого – 0,24 (різниця склала 0,06). В усіх випадках різниця достовірна ($p < 0,001$).

Аналіз результатів ударів нижніми кінцівками показав картину аналогічну тій, яку ми бачили під час аналізу ударів виконаних верхніми кінцівками [1, 3]. Тобто, показники ударів правими коліном або гомілкою переважають

аналогічні показники показані в ударах лівими коліном або гомілкою. Причому це стосується також і ударів стопою й гомілкою в різні рівні. І за винятком одного удару, різниця в показниках достовірна.

Аналіз результатів динамічних показників поодиноких ударів коліном і стопою (див. табл. 2) показав, що в ударах колінами знизу, показник середньої сили ударів правим коліном склав 196 кг, що виявилось на 19 кг більше за силу удару лівим коліном, показник якої склав 177 кг. Показник правого бокового удару склав також 196 кг, що на 28 кг більше показника лівого бокового удару, який становить 168 кг. В обох випадках різниця є достовірною ($p < 0,001$). А показник середньої сили правого прямого удару стопою який склав 112 кг хоч і виявився на 6 кг більшим ніж сила удару лівою (106 кг), проте різниця в показниках недостовірна ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Ударні дії коліном і стопою кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки (n = 22)

Показник	Види ударів								
	Коліном						Стопою		
	Знизу			бокові			Прямі		
	ПЗ	ЛЗ	Р	ПБ	ЛБ	Р	ПП	ЛП	Р
Ф сер., кг *	196	177	<0,001	196	168	<0,001	112	106	> 0,05
Ф від., кг	2,90	2,62	<0,001	2,90	2,49	<0,001	1,66	1,56	> 0,05
Град.еф-ті	0,57	0,49	< 0,01	0,50	0,44	<0,001	0,25	0,24	> 0,05

Примітка: ПП – правий прямий; ЛП – лівий прямий; ПБ – правий боковий; ЛБ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ЛЗ – лівий знизу; * – цифри після коми опущені, результати округлені.

Аналіз показників відносної сили цих ударів показав повне співпадіння з результатами порівняння показників середньої сили ударів. Так показник удару правим коліном знизу склав 2,90 кг, що на 0,28 кг більше ніж відносна сила удару лівим коліном, показник якого склав 2,62 кг. Також 2,90 кг склав показник правого бокового удару, що на 0,41 кг більше показника лівого бокового удару, який становить 2,49 кг.

В обох випадках різниця є достовірною ($p < 0,001$). Показник відносної сили правого прямого удару стопою який склав 1,66 кг виявився більшим ніж сила удару лівою (1,56 кг), проте різниця в показниках у 0,10 кг, як і у випадку абсолютної сили, є недостовірною ($p > 0,05$).

Практично такі-ж самі результати зафіксовані і в показниках градієнтів ефективності вище наведених ударів. Тобто, достовірна різниця зафіксована в показниках ударів колінами, а в показниках ударів стопою виявлена різниця не достовірна. Так показник градієнту ефективності правого удару коліном знизу склав 0,57, а лівого – 0,49. Різниця склала 0,08 і є достовірною ($p < 0,01$). Показник градієнту правого бокового удару коліном становить 0,50, а лівого – 0,44. Різниця склала 0,06 і є достовірною ($p < 0,001$). Показник градієнту ефективності правого прямого удару стопою становить 0,25, показник градієнту лівого – 0,24. Різниця в показниках склала 0,01 і є недостовірною ($p > 0,05$).

Аналіз літературних джерел також надав нам можливість зробити висновок, що в кікбоксингу раніше досліджувались ударні в бокових ударах ногами [5, 13]. Проте, досліджувались лише удари у голову. Досліджень ударних дій по тулубу та у стегно не проводилось, через що у нас не було можливості провести співставлення отриманих результатів з результатами інших дослідників. Тому, отримані нами результати тестувань в цьому розділі техніко-тактичної підготовленості, також будуть вважатися як вихідні дані.

Аналіз результатів дослідження ударних дій поодиноких ударів гомілкою, представлений у таблиці 3, засвідчив повну перевагу показників ударів зроблених правою кінцівкою над показниками ударів лівою кінцівкою. При цьому в усіх випадках різниця в показниках є достовірною ($p < 0,05 - 0,001$).

Таблиця 3

Ударні дії гомілкою кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки (n = 22)

Показник	Види ударів								
	бокові гомілкою								
	у голову			по тулубу			у стегно		
	ПБ г	ЛБ г	Р	ПБ т	ЛБ т	Р	ПБ ст	ЛБ ст	Р
Фсер., кг *	137	118	<0,001	128	108	<0,001	170	149	<0,001
Фвід., кг	2,02	1,73	<0,001	1,87	1,57	<0,001	2,50	2,19	<0,001
Град.еф-ті	0,30	0,26	<0,001	0,30	0,26	<0,05	0,42	0,38	<0,01

Примітка: ПБ г – правий боковий у голову; ЛБ г – лівий боковий у голову; ПБ т – правий боковий по тулубу; ЛБ т – лівий боковий по тулубу; ПБ ст – правий боковий у стегно; ЛБ ст – лівий боковий у стегно; * – цифри після коми опущені, результати округлені.

Так, середній показник правого бокового в голову, який склав 137 кг, є достовірно більшим ($p < 0,001$) ніж показник лівого бокового – 118 кг. Різниця в показниках склала 19 кг. Показник правого удару по тулубу – 128 кг, є достовірно більшим ніж показник лівого удару – 108 кг, різниця склала 20 кг. Показник правого удару у стегно – 170 кг, також є достовірно більшим ніж показник лівого – 149 кг, різниця 21 кг. В обох випадках $p < 0,001$.

Аналогічну картину можна спостерігати під час аналізу показників відносної сили даних ударів. Тобто, показники відносної сили також виявились більшими в ударах правою кінцівкою. Так показник правого бокового удару в голову становить 2,02 кг, а лівого – 1,73 кг. Різниця склала 0,29 кг. Відносна сила правого удару гомілкою по тулубу становить 1,87 кг, а лівого – 1,57 кг. Різниця склала 0,30 кг. Відносна сила правого бокового у стегно становить 2,50 кг, а лівого –

2,19 кг. Різниця склала 0,31 кг. В усіх випадках різниця є достовірною ($p < 0,001$).

Аналіз результатів показників градієнту ефективності в бокових ударах гомілкою також засвідчив достовірну перевагу в показниках ударів правою кінцівкою. Так показник правого бокового в голову становить 0,30 а лівого бокового – 0,26, різниця в 0,04 є достовірною при $p < 0,001$. Показник градієнту правого гомілкою у тулуб становить також 0,30, а лівого також 0,26. І в даному випадку різниця у 0,04 є достовірною, проте рівень істотності виявився меншим – $p < 0,05$. І показник правого удару у стегно який становить 0,42, є достовірно більшим ($p < 0,01$) ніж показник лівого удару – 0,38. Різниця склала також 0,04.

Окрім цього нами було проаналізовано показники деяких ударів різного виду, які виконуються кулаком, нанесених однією рукою. В результаті даного порівняння (див. табл. 4), встановлено, що на даному етапі досліджень у кикбоксерів показники середньої сили правого прямого і правого бокового ударів кулаком майже однакові, відповідно 139 та 138 кг. Відповідно й показники відносної сили цих ударів майже ідентичні і становлять відповідно 2,05 та 2,02 кг. В обох випадках існуюча різниця не достовірна ($p > 0,05$). А градієнти ефективності цих ударів взагалі співпадають і становлять по 0,39, що також свідчить про недоцільність висвітлення в подальшій роботі показників обох ударів.

В той же час в ударах лівою встановлено, що показники середньої сили лівого бокового удару кулаком перевищують аналогічні показники лівого прямого удару, відповідно 116 і 109 кг. А показники відносної сили відповідно становлять 1,71 та 1,61 кг. Проте, і в даному випадку в обох показниках різниця не достовірна ($p > 0,05$). Теж саме стосується й градієнтів ефективності даних ударів: показник лівого прямого виявився меншим – 0,31 ніж показник лівого бокового – 0,33. Проте, і в цьому випадку різниця в показниках не достовірна ($p > 0,05$).

Таблиця 4

Ударні дії кулаком кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки (n = 22)

Показник	Ударні дії					
	Кулаком					
	Правою			Лівою		
	ПП	ПБ	Р	ЛП	ЛБ	Р
Фсер., кг *	139	138	> 0,05	109	116	> 0,05
Фвід., кг	2,05	2,02	> 0,05	1,61	1,71	> 0,05
Град.еф-ті	0,39	0,39	> 0,05	0,31	0,33	> 0,05

Примітка: ПП – правий прямий; ПБ – правий боковий; ЛП – лівий прямий; ЛБ – лівий боковий; * – цифри після коми опущені, результати округлені.

Аналіз науково-методичної літератури зі східних єдиноборств частково підтвердив наші висновки. Так в системі тестів оперативного контролю за станом фізичної тренуваності кикбоксерів використовуються показники не усіх ударів, а лише найбільш сильних. У боксерів високої кваліфікації такими ударами є лівий боковий та правий прямий [6-10]. Окрім того, що дані удари мають найбільші показники абсолютної та відносної сили, в цих ударах виявився найбільшим і показник градієнту ефективності. До того-ж ці удари найчастіше використовуються спортсменами під час проведення тренувальних та змагальних поєдинків.

Висновок. В дослідження ударних дій було виділено найефективніші ударні дії, які частіше застосовуються під час змагальної діяльності. До таких ударів віднесені: серед ударів кулаком – правий прямий удар, лівий боковий удар та правий низу; серед ударів колінами – правий низу та правий боковий; серед ударів стопою – прямий правою та прямий лівою; серед ударів гомілкою – лівий боковий в тулуб.

Література

1. Вачев С. М. Дослідження динамічних показників ударних прийомів тайбоксерів масових розрядів / С. М. Вачев // Молода спортивна наука України : 36. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2004. – Т. 1. – С. 76–79.
2. Гуцул Н. З. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кикбоксерів на основі стильових відмінностей / Гуцул Н. З., Савчин М. П. // Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Серія №15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : 36. Наук, праць / За ред. Г.М. Арзютова – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск ЗК 2 (71) 16. 98 - 101 с.
3. Гуцул НЗ. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кикбоксерів 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 : 36. Наук, праць / За ред. Г.М. Арзютова – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017; Випуск 3(84)17,с. 143–146.
4. Гуцул НЗ, Савчин МП. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кикбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Чернігів; 2017;143,с. 158–163.
5. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кикбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Гуцул Наталія Зеновіївна. – Львів, 2019. – 251 с.
6. Кіприч С. В. Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі / С. В. Кіприч : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – К. : Укр. ун-т фіз. вихов. і спорту, 1995. – 24 с.
7. Кличко Вит. В. Бокс : теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.

8. Кличко Влад. В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / Влад. В. Кличко, М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 23–30.
9. Кличко Влад. В. Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
10. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-принт, 2003. – 220 с.
11. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : 36. наук. пр. – Д. : ДДІФКіС, 2008. – № 1. – С. 79–82.
12. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 8. – С. 111–114.
13. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / М. О. Яремко : Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 18 с.

References

1. Vachev S. M. (2004). Doslidzhennia dynamichnykh pokaznykh udarnykh pryimov taibokseriv masovykh rozriadiv / S. M. Vachev // Moloda sportyvnna nauka Ukrainy : 36. nauk, prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. Vyp. 8. – Lviv : NVF „Ukrainski tekhnologii”, 2004. – Т. 1. – С. 76–79.
2. Hutsul N. Z., Savchyn M. P. (2016). Indyvidualizatsiia tekhniko-taktychnoi pidhotovky kikkokseriv na osnovi stylovykh vidminnostei / Hutsul N. Z., Savchyn M. P. // Natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. M. P. Drahomanova. Seriia №15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport : Zb. Nauk, prats / Za red. H.M. Arziutova – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2016. Vypusk ZK 2 (71) 16. 98 - 101 s.
3. Hutsul NZ. (2017) Pokaznyky absoliutnoi ta vidnosnoi syly poodynokyykh udariv kvalifikovanykh kikkokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu. V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport : Zb. Nauk, prats / Za red. H.M. Arziutova – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2017; Vypusk 3(84)17,s. 143–146.
4. Hutsul NZ, Savchyn MP. (2017) Modelni kharakterystyky sportyvnoi pidhotovky kvalifikovanykh kikkokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu. V: Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Seriia: Pedahohichni nauky. Chernihiv; 2017;143,s. 158–163.
5. Hutsul N. Z. (2019) Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kikkokseriv z urakhuvanniam riznykh styliv zmahalnoi diialnosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / Hutsul Nataliia Zenoviivna. – Lviv, 2019. – 251 s.
6. Kipyrych S. V. (1995) Vybir indyvidualnykh modelei pidhotovky bokseriv na osnovi pokaznykh trenovanosti na peredzmahalnomu etapi / S. V. Kipyrych : Avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. – K. : Ukr. un-t fiz. vykhov. i sportu, 1995. – 24 s.
7. Klichko Vit. V. (1999) Boks : teoriya i metodika sportivnogo otbora / Vit. V. Klichko. – K. : Nora-print. 1999. – 75 s.
8. Klichko Vlad. V. (2000) Sistema testov dlya otsenki spetsialnoy podgotovlennosti bokserov vysokoy kvalifikatsii / Vlad. V. Klichko. M. P. Savchin // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2000. – № 2. – С. 23–30.
9. Klichko Vlad. V. (2000) Boks : mnogoetapnyy kontrol bazovoy podgotovlennosti / Vlad. V. Klichko. – K. : Nora-print. 2000. – 70 s.
10. Savchyn M. P. (2003) Trenovanist boksera ta yii diahnozyka / M. P. Savchyn. – K. : Nora-print, 2003. – 220 s.
11. Saienko V. H. (2008) Maksymalna syla poodynokoho udaru rukoiu u karatystiv-vazhkovahovykiv / V. H. Saienko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : Zb. nauk. pr. – D. : DDIFKіS, 2008. – № 1. – С. 79–82.
12. Saienko V. H. (2007) Sylа udariv nohamy u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia z kiokushynkai karate / V. H. Saienko // Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-bioloichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : naukova monohrafiia za redaktsiieiu prof. Yermakova S. S. – Kharkiv : KhDADM (XXPI), 2007. – № 8. – С. 111–114.
13. Iaremko M. O. (2001) Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakosteiv v udarnykh pryiomakh kikkokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky / M. O. Yaremko : Avtoref. dys. ... kand. nauk. z fiz. vykh. i sportu / Lviv. derzh. in-t fiz. kultury. – L., 2001. – 18 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13
УДК: 796.853.26.011.3-053.5(045)

Єланська О.О.
аспірантка,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

РОЛЬ КАРАТЕ У ТРАДИЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

У статті актуалізовано позитивний вплив занять зі східних единоборств, зокрема карате, на зміцнення знань здорового способу життя серед підростаючого покоління та формування фізичної культури особистості, складовими якої є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, фізична досконалість, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в галузі фізичної культури, мотиви та способи (уміння) здійснювати оздоровчу та