

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КІКБОКСЕРІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконала: студентка 2 курсу
11-221 групи
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Гольтер Вікторія Олександрівна

Керівник: к.пед.н, доцент
Грабовський Ю.А.

Рецензент: док. пед. наук, професорка;
завідувачка кафедри теорії та методики
фізичного виховання Львівського державного
університету ім. Івана Боберського
Боднар І.Р.

Івано-Франківськ, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Аналіз проблем та сучасного стану підготовки спортсменів кікбоксерів у сучасній науковій літературі	6
1.1. Сутність підготовки спортсменів кікбоксерів.....	6
1.2. Характеристика змісту сучасної програми підготовки спортсменів кікбоксерів.....	11
1.3. Можливості удосконалення підготовки спортсменів кікбоксерів.....	15
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. Характеристика методів та база дослідження	20
2.1. Методи дослідження Гольтер Вікторія Олександрівна.....	20
2.2. Етапи та база дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення	25
3.1. Удосконалення змісту програми підготовки спортсменів кікбоксерів та його впровадження у навчально-тренувальний процес	25
3.2. Методика удосконалення рівня підготовки спортсменів кікбоксерів.....	27
3.3. Експериментальне впровадження та перевірка методики підготовки спортсменів кікбоксерів.....	31
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток тренувальних програм для спортсменів завжди викликає значний інтерес. У контексті кікбоксу, вдосконалення тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки є ключовим елементом досягнення високих спортивних результатів. Ця дипломна робота спрямована на дослідження та вдосконалення методів тренувань, які використовуються в процесі підготовки кікбоксерів на етапі формування їх спортивної майстерності. Аналіз та оптимізація тренувальних процесів дозволить виявити ефективні методи та стратегії, що сприятимуть підвищенню спортивних досягнень у цій спортивній галузі.

Шлях до оптимізації тренувального процесу у кікбоксі полягає в ретельному аналізі та порівнянні різних методик, виборі найбільш ефективних та їх подальшій адаптації до індивідуальних потреб спортсменів. Виходячи з цього дослідження, можна розробити рекомендації для тренерів та спортсменів з метою покращення їх тренувальних програм і досягнення нових вершин у кікбоксі.

Актуальність дослідження, спрямованого на удосконалення тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, визначається кількома факторами. По-перше, у світі спорту спостерігається постійний технологічний та методичний прогрес, який вимагає постійного оновлення та оптимізації тренувальних програм для досягнення високих спортивних результатів.

По-друге, кікбокс - це вид спорту, який поєднує в собі різноманітні аспекти, від фізичної підготовки до технічних навичок та психологічної стійкості. Оптимізація тренувальних програм на етапі спеціалізованої базової підготовки може відігравати ключову роль у формуванні майстерності майбутніх спортсменів та в їх подальшій успішній кар'єрі.

Також, зростаючий інтерес громадськості до здорового способу життя та спорту підкреслює важливість вдосконалення тренувальних методик, які дозволять спортсменам розвиватися не лише фізично, а й особистісно.

Отже, дослідження, спрямоване на удосконалення тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, відповідає сучасним вимогам спортивної галузі та може мати значний вплив на підготовку та досягнення високих спортивних результатів у цій галузі.

Але, незважаючи на це, сьогодні існує потреба у дослідженні, яке б узагальнило, систематизувало існуючі відомості з даної проблеми.

Враховуючи все вищесказане, нами і була обрана тема дипломної роботи: "Удосконалення тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки".

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконувалась згідно наукової теми кафедри олімпійського та професійного спорту «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (державний реєстраційний номер 0116U005791)

Об'єкт дослідження – особливості організації тренувального процесу кікбоксерів.

Предмет дослідження - удосконалення тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки кікбоксерів.

Мета дослідження - аналіз і оптимізація методики тренувань кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Відповідно до мети були визначені наступні **завдання**:

1. На основі аналізу наукової літератури визначити проблеми та сучасний стан підготовки спортсменів кікбоксерів.

2. Визначити можливості удосконалення підготовки спортсменів кікбоксерів.

3. Удосконалити зміст програми підготовки спортсменів кікбоксерів

4. Оцінити ефективність впроваджених змін у тренувальні програми кікбоксерів.

Для розв'язання поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: теоретико-критичний аналіз літератури з теми дослідження;

зіставлення, узагальнення і синтезування здобутої інформації, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у:

- доповнені новими підходами у контексті тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- розширені розуміння оптимальних методик тренувань кікбоксерів;
- визначені особливості використання індивідуального підходу при формуванні програми тренувального процесу кікбоксерів.

Практичне значення. Практичне значення полягає у можливості впровадження рекомендацій та оптимізованих тренувальних програм у реальну практику тренувань кікбоксерів. Це дослідження надасть тренерам та спортсменам нові інструменти та методи, що сприятимуть підвищенню ефективності тренувань та підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Використання оптимізованих тренувальних програм може призвести до поліпшення спортивних показників, зниження травматичності та загального підвищення рівня підготовки кікбоксерів.

Робота може бути використана студентами ВНЗ для підготовки до семінарських занять, також може бути використана викладачами для проведення лекції, практик тощо.

Публікації. Результати кваліфікаційної роботи знайшли своє відображення у науковій статті «Удосконалення тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки» у збірці наукових праць «Магістерські студії» Херсонського державного університету, 2023 рік.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 68 найменувань. Повний обсяг роботи: 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ТА СУЧАСНОГО СТАНУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КІКБОКСЕРІВ У СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Сутність підготовки спортсменів кікбоксерів

Підготовка спортсменів-кікбоксерів - це комплексна система тренувань і навчання, спрямована на формування їх фізичних, технічних та тактичних навичок для ефективного виступу у сучасних змішаних бойових мистецтвах (ММА), таїкібоксі, кікбоксі, та інших видів контактного спорту[33, с. 56].

Сутність підготовки спортсменів кікбоксерів включає в себе наступні аспекти:

Фізична підготовка. Спортсмени-кікбоксери повинні мати високий рівень фізичної підготовки. Це включає в себе зміцнення м'язів, підвищення витривалості, розвиток швидкості та гнучкості [50, с. 85].

Спортсмени повинні володіти різними техніками ударів руками, ногами, колінами, а також техніками блокування і ухилення від ударів. Важливо вдосконалювати техніку ударів, обігриви та захисту [24, с. 69].

Кікбоксери повинні розвивати тактичний розум, вміти аналізувати суперника і вибрати оптимальні стратегії для кожного поєдинку. Це включає в себе планування бою, вибір оптимальної дистанції і контроль рингу.

Тактика, взаємопов'язана з технікою, й залежить від рівня останньої і, в свою чергу, впливає на її подальший розвиток та удосконалення. Тактика в кікбоксингу цілком залежить від особливостей бою на татамі та рингу. В обмеженому просторі зустрічаються два противника.

Кожен в тій або іншій ступені підготовлений, спритний, швидкий, сильний і витривалий; володіє тою чи іншою технікою, точністю в ударах, старанністю в захисті; кожному властива певна ступінь розвитку вольових якостей - ініціативності і впевненості, сміливості, рішучості, стійкості. Обидва противники свідомо користуються всіма бойовими засобами, будують

бій тактично продумано. Всі ці якості, навички та уміння невід'ємні один від одного, вони доповнюють один другого в кожній дії кікбоксера на бойовій площадці.

Медична підготовка. Контактний спорт може бути травматичним, тому спортсмени повинні бути готові до можливих травм та знати, як надавати першу допомогу.

Адаптація до правил і обмежень бою. Кікбоксери повинні ретельно вивчити правила і обмеження свого виду бою, щоб уникнути дискваліфікації і надмірної ризику.

Ці аспекти підготовки спільно сприяють досягненню високого рівня компетентності та готовності до успішного виступу в кікбоксі і інших контактних видах спорту [20, с. 35].

Згідно з дослідженнями Н. З. Гуцула і О. С. Сирти, у кікбоксингу ефективні технічні дії є важливою складовою змагальної діяльності і поділяються на такі: нанесення ефективних ударів руками, ногами та колінами в нападі, а також прийоми захисту від ударів і підсікань в захисті.

У спортивних єдиноборствах описано рівень технічної майстерності спортсменів, який включає в себе велику кількість різновидів ударів. У змагальній діяльності, ефективний удар вважається основним засобом досягнення перемоги [8, с. 56].

Наукове дослідження Гуцула Н. З. зазначає, що при вивченні кікбоксингу, багато авторів користуються іноземними термінами. Найпоширенішими і загальновизнаними термінами, які стосуються нанесення ударів і підсікань, включають такі: "джеб" - прямий удар лівою рукою, "панч" - удар задньою поверхнею руки, "хук" - боковий удар рукою, "бекфист" - удар тильною стороною кулака.

У спортивних єдиноборствах описано різноманітні технічні дії в кікбоксингу. В системі підготовки спортсменів враховано збільшення кількості термінів, які використовуються в теорії і практиці кікбоксингу. Під час поєдинку спортсмени виконують удари і прийоми, які визначають

характер взаємодії супротивників під час змагальної діяльності. Як у боксі, так і в кікбоксингу існує 12 основних ударів в атаці та контратаках: за траєкторією (прямий, боковий і знизу); за рукою виконання (права, ліва); і за ціллю нанесення (в голову, тулуб) [14, с. 74].

У спеціальній літературі зі східних єдиноборств зазначено, що удари руками та ногами виконуються з розвороту та в стрибку, а також використовують блокування під час нанесення ударів супротивникам. Під час поєдинку виконуються удари руками з розворотом, які можуть бути травмонебезпечними. Тому, при нанесенні ударів з розвороту, в стрибку та напівкругових ударів надається вказівка щодо ефективного їх виконання під час поєдинку [57, с. 98].

В. А. Воликов розглядає класифікацію бойових стійок, виділяючи два типи: типова стійка і захисна стійка, також відому як "крауч". Щодо класифікації ударів руками, вчений Воликов Р. А. надає такий опис: удар правою або лівою рукою в голову або тулуб, удар лівою рукою в тулуб з ухилом, удар правою рукою в тулуб, удар правою рукою знизу в голову або тулуб, удар правою рукою в тулуб з ухилом, удар лівою рукою знизу в голову або тулуб, хук лівою рукою в голову або тулуб, хук правою рукою в голову або тулуб, аперкот лівою рукою в голову або тулуб, аперкот правою рукою в голову або тулуб.

Багато дослідників вивчають класифікацію ударів за напрямком руху до супротивника, включаючи прямі удари і удари знизу (з фронту) та бокові удари (з флангу) [33, с. 67].

О. С. Скірта [59, с.46] окремо виділяє наступні удари: прямі удари лівою і правою рукою в голову, прямі удари лівою і правою рукою в тулуб, бокові удари лівою і правою рукою в голову, бокові удари лівою і правою рукою в тулуб, удари знизу лівою і правою рукою в голову, удари знизу лівою і правою рукою в тулуб.

Дослідник В. А. Єганов розробив класифікацію основних технічних дій у кікбоксингу, яка включає такі категорії:

- нанесення ударів руками, включаючи прямі удари, бокові удари, удари знизу (нанесені правою та лівою рукою в голову та тулуб), а також удари з розворотом правою рукою в голову;
- нанесення ударів ногами, включаючи прямі удари, удари в сторону, бокові удари (нанесені правою та лівою ногою в район голови, тулуба та вздовж стегна), удари зверху (нанесені правою та лівою ногою в голову), удари назад із розворотом (нанесені правою та лівою в тулуб з місця і в стрибку);
- виконання підсікань, включаючи підсікання правою і лівою ногою.

У спеціальній літературі також згадується класифікація ударів за характером руху, з врахуванням максимальної сили, швидкості і точності в їх виконанні. Ця класифікація включає наступні типи ударів: балістичний удар, який характеризується високою силою і швидкістю, але не завжди досягає цілі; небалістичний удар, який відрізняється високою силою і точністю, але меншою швидкістю, ніж у балістичних ударах; акцентований удар, який поєднує максимальну силу, швидкість і точність; тактичний удар, який відрізняється високою точністю і швидкістю, але має меншу силу.

Багато дослідників підкреслюють, що в єдиноборствах великий акцент робиться на аспекті захисту як важливій складовій підготовки єдиноборців. П. Ю. Галкін детально описав різні прийоми захисту, включаючи захист руками, що включає в себе підставки та відбивання, захист з використанням руху по рингу, а також захист на основі ухилів і нахилів тулубом. Із усіх видів захисту, найбільш ефективними в змагальній діяльності є захисти з використанням рук.

Дослідник О. С. Скірта також подробиць описав види захисту під час бою. Ці види включають захист руками, що включає контрудари, відбивання, блоки та підставки. Захист також може бути здійснюваним з використанням тулуба, включаючи ухили та нахили, а також з використанням ніг, включаючи відходи та розриви дистанції [59, с. 48].

А. О. Акопян розробив класифікацію захисних технічних дій єдиноборців з використанням рук, плечей і ніг і виділив такі види захисту: захист перед нанесенням ударів супротивника (випереджуючий захист), що включає в себе ряд дій, спрямованих на заважання супротивнику нанести удар; захист, що здійснюється перед початком нанесення удару супротивника (захист на відповідь на перші рухи супротивника, що намагається нанести удар); захист, який здійснюється під час розвитку удару супротивника.

Згідно з твердженнями багатьох експертів, змагальні поєдинки в кікбоксингу на татамі і в рингу різняться за ударними діями і правилами.

У спортивній практиці спостерігається ситуація, коли технічно підготовлені спортсмени не завжди можуть ефективно використовувати свій потенціал в змагальній діяльності, особливо коли їх супротивник володіє певним видом єдиноборства. Багато спортсменів беруть участь у змаганнях з різних видів єдиноборств, таких як кікбоксинг, бокс, тайландський бокс тощо. Для успішного завершення поєдинку спортсменам необхідно ефективно використовувати свою техніку та тактику ведення бою проти супротивника, а також вчасно створювати оптимальну технічну стратегію для змагального поєдинку. В спортивних єдиноборствах змагальні поєдинки відрізняються високою інтенсивністю та різноманітними комбінаціями ударів, використанням захисних дій, ухилів та обманних рухів, які вимагають складної та важкозасвоєваних навичок. Поєдинок між єдиноборцями відбувається в динамічних умовах, де обмежений час для сприйняття та аналізу конкретної ситуації, яка потребує швидкого прийняття рішення та його реалізації в бою з суперником. Успішний результат поєдинку, як правило, залежить від рівня технічної та тактичної підготовки єдиноборця, що допомагає аналізувати конкретну ситуацію та оптимально вирішувати завдання [7, с. 113].

Отже, успішність в єдиноборствах, включаючи кікбоксинг, визначається не тільки технічною майстерністю, але й здатністю реагувати на змінні ситуації та ефективно застосовувати набуті навички в динамічних та

інтенсивних поєдинках. Спортсмени повинні бути готові до швидкого аналізу ситуацій та вибору найкращої стратегії в бою, де кожен рух і дія може вплинути на результат. Тому важливо збалансувати технічну та тактичну підготовку, розпізнавати сильні та слабкі сторони супротивників і використовувати ці знання для досягнення успішних результатів у змагальній діяльності.

Вище сказане надає важливі відомості про кікбоксинг, зокрема щодо технічних аспектів цього виду єдиноборств. Кікбоксинг вимагає від спортсменів високого рівня технічної майстерності та тактичної обізнаності. Важливо враховувати класифікацію технічних дій у кікбоксингу, включаючи різні види ударів руками та ногами, а також захисту від ударів. Спортсмени повинні навчитися ефективно застосовувати ці техніки в змагальній діяльності.

Важливо також підкреслити, що успішність в кікбоксингу залежить не лише від технічної майстерності, але і від здатності спортсменів швидко реагувати на змінні ситуації та вибирати оптимальні рішення в поєдинках. Таким чином, технічна та тактична підготовка є важливими складовими успіху в кікбоксингу, і спортсмени повинні ретельно працювати над розвитком цих аспектів для досягнення високих результатів у цьому виді єдиноборств.

1.2 Характеристика змісту сучасної програми підготовки спортсменів кікбоксерів.

Зміст сучасної програми підготовки спортсменів-кікбоксерів є складним і ретельно розробленим, оскільки вимагає збалансованого поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Спортивні єдиноборства базуються на спортивній діяльності та вимагають від спортсменів високого рівня володіння рухами у вимірюваному просторі та обмеженому часі, при підвищеному емоційному навантаженні. Змагання в єдиноборствах сприяють підвищенню рівня підготовленості

спортсменів і перевірці їхніх рухових навичок порівняно з іншими спортсменами.

Змагальна діяльність в єдиноборствах включає боротьбу суперників за визначеними правилами та вимагає від спортсменів високого рівня технічної вправності, яку вони виявляють у дефіциті простору та часу. Види діяльності включають реалізацію технічних дій, роботу у поєдинку та в змаганнях загалом [49,с. 86].

Навчально-тренувальний процес у єдиноборствах спрямований на засвоєння рухових дій і прийомів, специфічних для цього виду спорту, та впливає на розвиток функціональних можливостей організму спортсменів під час тренувань. У навчально-тренувальному процесі важливу роль відіграє структура тренувального процесу, яка об'єднує багатофакторну систему засобів і методів для розвитку здібностей спортсменів з метою успішного виступу в бою.

Спортивні єдиноборства включають різний обсяг навантаження, де близько 70% з них складають спеціалізовані вправи, які впливають на комплексний розвиток та вдосконалення різних аспектів підготовленості спортсменів. Такий підхід влаштовує як безконтактні, так і контактні види спортивних єдиноборств, які розглядаються як спортивні системи.

Кікбоксинг представляє собою контактну галузь спорту, де поєдинок є важливим елементом і вимагає від спортсменів боротьби під впливом значного фізичного навантаження. Тому дослідники вивчають фактори, які визначають зміст, принципи та форми тренувального процесу в кікбоксингу. Важливе значення має удосконалення різних аспектів тренувального процесу для успішного завершення боїв в спортивних єдиноборствах.

У науковій та методичній літературі виділяються оптимальні підходи до побудови тренувального процесу. Багато авторів зазначають на необхідність класифікації основних факторів, які впливають на ефективність підготовки та важливість аналізу змін у методиках тренування та змагальній діяльності в східних єдиноборствах. Основні фактори визначають принципи

та форми побудови тренувального процесу і мають вплив на працездатність спортсменів [25 ,с. 80].

У процесі підготовки єдиноборців визначається різний обсяг навантажень, що включає близько 70% спеціалізованих вправ для комплексного розвитку і вдосконалення різних аспектів підготовки спортсменів. Це підходить для як безконтактних, так і контактних видів спортивних єдиноборств, де вивчені види боротьби вважаються спортивними системами.

В. Н. Платонов виділив п'ять типів мезоциклів в тренувальному процесі різних видів спорту: втягуючі, базові, контрольнопідготовчі, передзмагальні та змагальні. В кікбоксингу використовуються різні види мікроциклів, включаючи втягуючі, ударні, підводячі, змагальні й відновлювальні. Для побудови ефективного тренувального процесу використовують системно-структурний підхід зі значущими принципами, які включають розробку модельних характеристик підготовленості, характеристики програми підготовки, системний контроль та науково-методичне забезпечення корекції підготовки.

Модельні характеристики грають важливу роль у спортивній підготовці і використовуються для побудови тренувальних програм, оцінки результативності змагань та стану спортсменів, а також для порівняльного аналізу даних як для команди, так і для окремих спортсменів протягом певного часу. Спортивна підготовка до головних змагань вимагає детального планування та урахування різних аспектів тренувального процесу.

При цьому важливо зауважити, що тривалість підготовки спортсменів до важливих змагань є ключовою проблемою в спортивній теорії та практиці.

Планування тренувального процесу в спортивних єдиноборствах зазвичай спрямоване на підготовку до головних змагань року та конкретних завдань підготовки. Проте в деяких видах єдиноборств, тренувальний процес може бути орієнтованим на більш тривалий або коротший цикл, а не лише на головні змагання року [38 ,с. 54].

В рамках тренувального макроциклу у спортивних єдиноборствах виділяють три важливі етапи: підготовчий, змагальний і перехідний. Побудова цих етапів залежить від стратегії змагальної діяльності кікбоксерів і враховує закономірності становлення їх спортивної форми. Особливою важливістю у цьому циклі є змагальний період, оскільки від кількості і успішного виступу на головних і відбірних змаганнях залежить структура річного тренувального процесу. Підготовка кікбоксера повинна бути організована так, щоб його готовність давала можливість пройти відбір та досягти оптимального рівня на головних змаганнях.

Планування тренувального процесу повинно враховувати наступні методичні принципи: чітка відповідність задач, засобів і методів тренування; оптимізація обсягу фізичної підготовки; постійне вдосконалення спортивної техніки; поступове введення тренувального і змагального навантаження; оптимальне планування та контроль навантаження з урахуванням фізіологічних періодів розвитку спортсмена; інтеграція фізичних якостей в найбільш сприятливих вікових періодах та відповідне розвиток нервово-психічних якостей.

Побудова циклів тренування вимагає планування, яке враховує розвиток фізичних якостей і технічної майстерності, а також психологічний аспект тренування. Контроль та облік тренувального навантаження та показників підготовленості є важливою частиною планування та дає можливість коригувати тренувальний процес на різних етапах підготовки.

Отже, на підставі аналізу наукових досліджень встановлено, що внесення коректив у тренувальний режим єдиноборця потребує постійного підходу, оскільки невчасні корекції (наприклад, під час 2-3 тренувань) збільшують ризик перевтоми спортсменів і заважають досягненню необхідної спортивної форми перед змаганнями. Часові обсяги навантаження оцінюються за часом, витраченим на виконання конкретних завдань. У дослідженнях щодо спортивних єдиноборств, таких як кікбокс і кікбоксинг, навантаження розраховується в хвилинах, враховуючи загальну фізичну

підготовку, спеціально-підготовчі вправи, вправи на снарядах, покращення технічної та тактичної майстерності, вільні та умовні поєдинки тощо.

1.3. Можливості удосконалення підготовки спортсменів кікбоксерів.

Можливості удосконалення підготовки спортсменів-кікбоксерів широкі і охоплюють різні аспекти тренувань, навчання та підтримки. Ось деякі з них:

1. Розвиток нових тренувальних методик: Постійний аналіз та дослідження у галузі фізичної, технічної та тактичної підготовки дозволяє розробляти та впроваджувати нові тренувальні методики, які допомагають підвищити ефективність підготовки спортсменів.

2. Використання новітніх технологій: Впровадження технологічних інновацій, таких як віртуальна реальність для тренувань, аналіз рухів та біомеханіки, допомагає покращити якість навчання та підготовки [40 ,с .76].

3. Індивідуалізація підходу: Аналіз індивідуальних особливостей кожного спортсмена дозволяє розробляти персоналізовані тренувальні програми, які враховують потреби та можливості кожного.

4. Спортивна психологія: Психологічна підготовка стає все важливішою. Розробка ефективних методів психологічної підтримки та тренування на стійкість до стресу допомагають підвищити успішність спортсменів в поєдинках.

5. Збалансоване харчування та регенерація: Дієта та режим харчування грають важливу роль у підготовці. Впровадження сучасних методів харчування та регенерації сприяє покращенню фізичної витривалості та відновленню після навантажень.

6. Медична підготовка: Розробка і вдосконалення програми попередження та лікування спортивних травм є важливим аспектом підготовки. Наявність кваліфікованих медичних працівників та доступ до сучасного обладнання - ключовий фактор у збереженні здоров'я спортсменів.

7. Тренування з використанням аналізу даних: Впровадження систем аналізу даних та відеоаналізу дозволяє спортсменам та тренерам докладніше аналізувати їх виступи, виявляти слабкі місця та розвивати ефективніше.

8. Міжнародний обмін досвідом: Співпраця з іншими країнами та спортивними організаціями допомагає впроваджувати кращі практики та дослідження у галузі кікбоксу.

9. Розвиток молодих талантів: Спортивні школи та клуби можуть активно шукати та розвивати молодих спортсменів, які мають потенціал стати професіоналами у кікбоксі.

10. Участь у міжнародних змаганнях: Активна участь в міжнародних змаганнях дозволяє спортсменам вдосконалювати свої навички та порівнювати їх з представниками інших країн.

Удосконалення підготовки спортсменів кікбоксерів вимагає поєднання всіх цих можливостей та активну роботу тренерів, спортсменів та фахівців з інших галузей. Тільки через комплексний підхід та постійну працю можна досягти виняткових результатів в цій спортивній дисципліні.

Додатковою можливістю удосконалення підготовки спортсменів кікбоксерів є співпраця з науковими установами та дослідницькими групами, які спеціалізуються у галузі спортивної науки. Ця співпраця може включати науковий аналіз рухів, біомеханіки, фізіології та інших аспектів кікбоксу для розробки більш ефективних тренувальних програм [23, с. 87].

Також важливо вдосконалити систему моніторингу та контролю за підготовкою спортсменів. Використання сучасних засобів аналізу та вимірювань, таких як носимі пристрої для відстеження фізіологічних показників, дозволяє тренерам більш ефективно контролювати та аналізувати результати тренувань, що допомагає вчасно внести корективи в програму підготовки.

Для підвищення мотивації спортсменів та покращення їхньої підготовки важливо також враховувати індивідуальні цілі та амбіції. Розвиток системи внутрішнього стимулювання, підтримка з боку тренера та

спортивної спільноти можуть бути важливими факторами, які допомагають спортсменам досягати високих результатів.

Усі ці можливості удосконалення підготовки спортсменів кікбоксерів мають на меті досягнення виняткових результатів та розвитку цієї спортивної галузі. Комбінація наукового підходу, інноваційних методик та індивідуального ставлення може сприяти подальшому розвитку кікбоксу та підвищенню рівня підготовки спортсменів в цій дисципліні.

Для досягнення вищих результатів у підготовці кікбоксерів, можна також розглянути можливості створення індивідуальних тренувальних програм для кожного спортсмена. Врахування особистих особливостей, фізичних здібностей, слабких і сильних сторін кожного спортсмена дозволяє максимально ефективно розвивати їхні потенційні можливості.

Поруч з цим, інтеграція новітніх технологій, таких як віртуальна реальність і штучний інтелект, може відкрити нові горизонти для підготовки кікбоксерів. Використання віртуальної реальності для симуляції ситуацій бою та тренування реакцій може підняти підготовку на новий рівень.

Необхідно також акцентувати увагу на психологічній підготовці спортсменів. Розвиток ментальної міцності, концентрації та стресостійкості є важливою складовою успішної підготовки кікбоксерів. Спортивні психологи та психологічні тренери можуть сприяти покращенню цього аспекту.

Удосконалення програми підготовки спортсменів кікбоксерів також включає розробку ефективних систем відбору та розвитку юних талантів у цій галузі. Робота з молодими спортсменами та їх підготовка на ранніх стадіях розвитку може стати ключем до майбутніх досягнень у кікбоксі.

У підсумку, удосконалення підготовки кікбоксерів вимагає комплексного підходу, який включає в себе наукові методики, інноваційні технології, індивідуальний підхід та психологічну підготовку. Розвиток цієї галузі спорту залежить від поєднання цих факторів та впровадження найкращих практик для досягнення високих результатів [32 ,с. 67].

Удосконалення підготовки кікбоксерів є важливим завданням для досягнення високих спортивних результатів та розвитку цієї галузі спорту. Інтеграція наукових досліджень, новітніх технологій, індивідуального підходу та психологічної підготовки сприятиме підвищенню ефективності тренувань та досягненню успіхів на міжнародній арені. Постійне удосконалення програми підготовки та вдосконалення методів тренувань сприятиме підняттю рівня кікбоксу та розширенню кола талановитих спортсменів. Розвиток кікбоксу, зокрема завдяки удосконаленій підготовці, продовжить привертати нових прихильників та забезпечувати яскраве майбутнє для цієї захоплюючої галузі спорту.

Вищезазначене обговорення стосується методів та можливостей удосконалення підготовки спортсменів кікбоксерів. Важливим аспектом є інтеграція наукових досліджень, новітніх технологій, індивідуального підходу та психологічної підготовки. Це дозволить підняти ефективність тренувань і досягати високих спортивних результатів. Необхідність постійного удосконалення програми підготовки та методів тренувань очевидна, оскільки це сприятиме підвищенню рівня кікбоксу і розвитку цієї галузі спорту [41 ,с. 67].

Можливості для удосконалення включають в себе використання передових методик, розробку індивідуальних програм для спортсменів різних рівнів підготовки, інтенсивну роботу над фізичною та технічною підготовкою, а також розвиток психологічних аспектів спортивної підготовки. Крім того, важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості спортсменів.

Усе це сприятиме підняттю рівня кікбоксу, зростанню популярності цієї галузі спорту, та розвитку майбутніх спортивних талантів. Удосконалення підготовки є важливим фактором для досягнення успіху на міжнародній арені та забезпечення яскравого майбутнього для кікбоксу.

Висновки до першого розділу

Загальною сутністю підготовки спортсменів-кікбоксерів є створення комплексної системи тренувань і навчання, спрямованої на формування їх фізичних, технічних, тактичних та психологічних навичок. Для досягнення успіху у кікбоксі, спортсмени повинні мати високий рівень фізичної витривалості, володіти різними ударними техніками, бути здатними аналізувати та адаптуватися до різних ситуацій у бою, і мати психологічну міцність. Ця сутність підготовки вимагає систематичного навчання, тренувань та розвитку на всіх рівнях фізичної та психологічної підготовки. Спортсмени-кікбоксери повинні також дотримуватися здорового способу життя та розвивати моральні цінності, які характеризують справжнього спортсмена.

Сучасна програма підготовки спортсменів-кікбоксерів включає в себе широкий спектр аспектів, які охоплюють фізичну, технічну, тактичну, психологічну та медичну підготовку. Вона передбачає систематичний розвиток загальної фізичної витривалості, силових показників, швидкості, гнучкості та інших фізичних якостей. Тактична підготовка передбачає розробку стратегій бою та роботу на різних дистанціях. Психологічна підготовка важлива для створення стійкості до стресу та підвищення мотивації. Медична підготовка включає в себе профілактику і лікування травм.

Удосконалення підготовки спортсменів-кікбоксерів можливе через впровадження інноваційних методик та технологій, індивідуалізацію тренувальних програм, розвиток психологічної підготовки та підвищення якості медичної підтримки. Також важливо активно співпрацювати з міжнародними спортивними організаціями, обмінюватися досвідом з іншими країнами та залучати нові технології для аналізу та вдосконалення тренувань.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Аналіз літератури та методичних джерел є важливим кроком у впровадженні оптимізованих стратегій тренувань для кікбоксерів. Отримані знання дозволять врахувати найефективніші методи та підходи у формуванні програм спеціалізованої базової підготовки. Це відкриє можливості для подальшого розвитку спортивних досягнень кікбоксерів, підвищення їхньої майстерності та досягнення нових висот у цій спортивній галузі.

Під час виконання дослідження ми застосували наступні методи:

- Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел.
- Педагогічне тестування.
- Педагогічний експеримент.
- Використання методів математичної статистики.

Аналіз наукової та методичної літератури та інформаційних джерел був важливим етапом у нашому дослідженні. Це дозволило усвідомити підходи провідних фахівців до вивчуваної теми, систематизувати науково-методичні дані та перспективи в плануванні навчально-тренувального процесу для підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [32, с. 68].

У загальному, ми проаналізували 68 літературних джерел, включаючи статті у фахових виданнях, збірники наукових праць, монографії, підручники, автореферати та дисертації. Аналіз науково-методичної літератури охоплював наступні тематичні напрямки:

- Оцінка особливостей навчально-тренувального процесу у кікбоксингу.
- Аналіз структури та змісту тренувальних занять у підготовці кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
- Розгляд методичних підходів у підготовці кікбоксерів на спеціалізованій базовій стадії підготовки.

1. Аналіз літератури та методичних джерел став ключовою складовою дослідження. Ми доклали зусиль для вивчення теоретичних основ та методики фізичного виховання та спорту, розвитку фізичних якостей та вікової фізіології.

2. Педагогічне спостереження включало систематичний аналіз та оцінку індивідуальних методів організації навчального процесу кікбоксерів. Це дозволило нам визначити конкретний об'єкт дослідження та застосувати специфічні методи реєстрації явищ і фактів.

3. Проведене тестування включало контрольні вправи для вимірювання рівня технічної підготовки молодих кікбоксерів. Використані вправи вимагали точності та спеціальних вимірювань для оцінки результатів.

4. Педагогічний експеримент був ключовим методом дослідження, що створив умови для відтворення досліджуваних явищ. Це дозволило нам контролювати та змінювати умови вивчення для глибшого розуміння досліджуваного явища.

5. Методи математичної статистики широко використовувалися для обробки отриманих даних у ході дослідження. Вони використовувалися для логічного та математичного аналізу отриманих результатів з метою отримання додаткової інформації та формування висновків на основі інтерпретації обробленої інформації.

Під час обробки результатів ми розраховували наступні показники: а. Показники середнього арифметичного \bar{X} . У роботі ми використовували формулу для розрахунку середньої арифметичної величини для кожної окремої групи.

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

де X_i – значення окремого виміру; n - загальне число вимірів у групі.

б. Дисперсію по формулі

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1}$$

с. Формулу для обчислення стандартної помилки середнього арифметичного значення (m) по формулі

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

д. Для оцінки вірогідності відмінностей середніх показників використовувався

t критерій Стьюдента

$$t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$$

Де n - обсяг вибірки,

Σ - сума,

x, y - експериментальні дані

S_x, S_y - дисперсії.

За допомогою методів статистичної обробки експериментальних даних безпосередньо перевіряються, доводяться або спростовуються гіпотези, пов'язані з експериментом.

Для вирішення поставлених цілей використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел по проблемі, що цікавить, педагогічні спостереження, бесіди із тренерами й спортсменами, контрольні тести для визначення рівня здатностей, методи математичної статистики.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Контрольні дослідження різних фізичних якостей кікбоксерів.

Застосовувалися наступні тести:

1. Підтягування на поперечині - вправа, яка показує стан фізичної форми, у якій гармонії перебуває маса тіла з розвитком м'язів.
2. Човниковий біг 10×10 - для визначення швидкісних якостей.
3. Згинання й розгинання рук, в упорі лежачи з бавовною - для визначення вибухової сили.
4. Обертання навколо осі 20 секунд - для визначення .
5. Підйом торса зі скручуванням на похилій дошці - для визначення сили м'язів черевного преса й спини.
6. Біг на 3000 метрів - для визначення витривалості.

Дослідження пройшло через три основні етапи:

1. Початкове тестування контрольної та експериментальної груп.
2. Проведення тренувань у контрольній та експериментальній групах кікбоксерів, використовуючи обраний комплекс вправ.
3. Заключне тестування контрольної та експериментальної груп.

Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей включав наступне:

- Вправи для розвитку спритності, такі як ведення бою в різних стійках (високій та низькій), виконання бойових дій з різною швидкістю та темпом, жонглювання тенісним м'ячем.
- Рухливі та спортивні ігри.
- Вправи для розвитку: перекиди і "Бій з тінню", повороти навколо своєї осі в напівприсяду, скручування.

Для математико-статистичної обробки результатів використовувалися програми "STATISTICA 10.10" і Microsoft Excel. Аналіз включав визначення основних статистичних параметрів та оцінку їх відмінностей за допомогою параметричного t-критерію Ст'юдента. При оцінці достовірності використовувалися 5% рівні значущості, що є стандартом у педагогічних дослідженнях. Також використовувалися факторний, кореляційний і

регресійний аналізи для визначення взаємозв'язків і впливу досліджуваних параметрів.

2.2. Організація дослідження.

Організація дослідження тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є ключовим аспектом для розвитку цього виду єдиноборств. На цьому етапі спортсмени формують свої навички та готуються до вищих змагань.

У першому етапі проводився аналіз наукової та методичної літератури для теоретичного обґрунтування проблеми та конкретизації ключових аспектів роботи. Також були проаналізовані дані педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом кікбоксерів, а також розроблений план експерименту.

Другий етап включав дослідження фізичного стану молодих кікбоксерів, розробку організаційно-методичних рекомендацій для покращення навчально-тренувального процесу.

Останній етап включав обробку отриманих результатів, узагальнення висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

На основі теоретичного аналізу про розвиток різних видів фізичної підготовки в онтогенезі було покладено основу експериментальної програми для розвитку фізичної підготовки молодих кікбоксерів. Спостереження, як і дані інших авторів, підтверджують, що рухи з обтяженням сприяють ефективному вдосконаленню м'язових зусиль. Оптимальне обтяження рухів зменшує варіативність структури роботи м'язів і підвищує їх раціональність. Також важливим є врахування явища латералізації або лівосторонньої асиметрії як ключового теоретико-методологічного аспекту тренування кікбоксерів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Удосконалення змісту програми підготовки спортсменів кікбоксерів та його впровадження у навчально-тренувальний процес.

Розглядали різні аспекти підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: від фізичних та технічних навичок до психологічної підтримки. Удосконалена програма цілеспрямована на розвиток усіх аспектів спортсменів, спираючись на наукові дослідження, експерименти та практичний досвід. Такий підхід сприяє досягненню високих результатів та оптимального розвитку спортсменів у цій вимогливій дисципліні.

Важливо враховувати особливості регулювання навантажень і відпочинку під час виконання вправ, спрямованих на поліпшення розвитку спритності. Кількість та частоту повторень в межах кожного окремого заняття слід обирати так, щоб успішно подолати координаційні труднощі та досягти поставлених цілей.

Для удосконалення тренувального процесу та поліпшення якості рухової активності рекомендується використовувати наступні підходи:

1. Виконання вправ, спрямованих на створення нових або трансформацію існуючих форм рухів, найкраще проводити напочатку основної частини тренування.

2. У процесі розвитку фізичних здібностей, що впливають на точність рухів, необхідно враховувати різні аспекти. Один із таких аспектів - "почуття простору", яке тісно пов'язане з активним включенням "м'язового почуття". Отже, поліпшення "почуття простору" повинно відбуватися разом із підвищенням здатності дотримувати заданих просторових параметрів рухів.

3. Для досягнення точних рухів, необхідно:

- точно вимірювати час виконання рухів;

- контролювати силу, яку прикладають до руху.

4. Важливим методичним підходом для удосконалення цієї здатності є системне виконання завдань з послідовно зростаючими вимогами до швидкості та точності в просторовому орієнтуванні.

5. Для розвитку спритності та поліпшення рухової якості, дуже ефективними є рухливі ігри, естафети та спортивні ігри. Важливо включати різні вправи для розвитку спритності в уроки фізичної культури, такі як загальнорозвиваючі вправи на погодженість рухів, біг з поворотами та стрибками, біг спиною вперед, боком, зі зміною напрямку.

Удосконалення змісту програми підготовки спортсменів у кікбоксі полягає у впровадженні сучасних наукових досліджень та методик, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу. Ця програма передбачає інноваційні стратегії, спираючись на спортивно-науковий підхід до підготовки кікбоксерів.

Удосконалення програми передбачає:

Використання досліджень у фізіології, біомеханіці, психології та спортивній медицині для розробки програми підготовки спортсменів. Це включає аналіз специфіки кікбоксингу, функціональних вимог, які потребуються для успішної участі та покращення технічних та фізичних навичок.

Розробка індивідуальних планів підготовки, враховуючи особисті фізичні показники, слабкі та сильні сторони кожного спортсмена.

Впровадження передових тренувальних технологій та екіпірування (включаючи спортивні симулятори, технічні прилади та моніторинг фізичного розвитку).

Постійний контроль і оцінка підготовки спортсменів з метою удосконалення програми. Проведення регулярних оцінок результатів та адаптація програми для максимізації результатів тренувань.

Впровадження цієї програми в навчально-тренувальний процес дозволить ефективно підготувати кікбоксерів, покращити їхні спортивні

досягнення та забезпечить оптимальний фізичний, технічний та стратегічний розвиток на ранніх етапах їхньої кар'єри.

Удосконалення тренувального процесу кікбоксерів на етапі базової підготовки є важливим кроком у розвитку спортивного потенціалу спортсменів. Шляхом впровадження наукових підходів, інноваційних стратегій та персоналізованих методик до підготовки спортсменів у цій галузі, можна досягти значного покращення їхніх спортивних результатів. Постійне оновлення програм та їх адаптація до нових наукових відкриттів та технологій дозволять досягти найкращих спортивних результатів та забезпечити тривалий успіх кікбоксерів на майбутніх етапах їхньої кар'єри.

3.2. Методика удосконалення рівня підготовки спортсменів кікбоксерів

Для удосконалення тренувального процесу та поліпшення якості рухової активності рекомендується використовувати наступні підходи:

1. Виконання вправ, спрямованих на створення нових або трансформацію існуючих форм рухів, найкраще проводити на початку основної частини тренування [42,с .68].

2. У процесі розвитку фізичних здібностей, що впливають на точність рухів, необхідно враховувати різні аспекти. Один із таких аспектів - "почуття простору", яке тісно пов'язане з активним включенням "м'язового почуття". Отже, поліпшення "почуття простору" повинно відбуватися разом із підвищенням здатності дотримувати заданих просторових параметрів рухів.

3. Для досягнення точних рухів, необхідно: точно вимірювати час виконання рухів; контролювати силу, яку прикладають до руху.

4. Важливим методичним підходом для удосконалення цієї здатності є системне виконання завдань з послідовно зростаючими вимогами до швидкості та точності в просторовому орієнтуванні.

5. Для розвитку спритності та поліпшення рухової якості, дуже ефективними є рухливі ігри, естафети та спортивні ігри. Важливо включати різні вправи для розвитку спритності в уроки фізичної культури, такі як загальнорозвиваючі вправи на погодженість рухів, біг з поворотами та стрибками, біг спиною вперед, боком, зі зміною напрямку.

1. Біг на короткі та середні дистанції. Розвиває аеробну та анаеробну витривалість, що дуже важливо для кікбоксу, де спортсмени повинні мати високу витривалість та вміти швидко рухатися.

2. Підйоми важкостей. Робота з важкими гирями або штангами для розвитку сили та витривалості м'язів рук, ніг і корпусу.

3. Вправи для розвитку гнучкості: Розтяжка, робота з еластичними стрічками, розвиває гнучкість, що дозволяє кікбоксерам виконувати високі кіки та блоки.

Технічна підготовка:

1. Тіньовий бій: Спортсмени виконують різні удари та блоки перед відображенням їх на уявному супротивнику (тінь). Ця вправа допомагає вдосконалити техніку та координацію рухів.

2. Перчини та груші для ударів: Вправи з кікбоксерськими грушами або карате-перчинами допомагають покращити точність ударів та їх силу.

3. Робота на мішках для ніг: Вправи на ніжних мішках розвивають силу та точність ніг, що є важливим в кікбоксі.

Тактична підготовка:

1. Спарринг: Проведення контрольних боїв із партнерами, під час яких спортсмени вчаться застосовувати тактичні прийоми та вдосконалюють свою реакцію на різні ситуації.

2. Аналіз відеозаписів змагань: Ретельний аналіз відеозаписів попередніх боїв допомагає розвивати стратегію для кожного бою та виокремлювати сильні та слабкі сторони супротивників [34 ,с. 76].

Психологічна підготовка:

1. Техніки релаксації та концентрації: Тренування для зниження рівня стресу та підвищення концентрації на момент бою.
2. Позитивне мислення та афірмації: Використання позитивних ментальних заяв для покращення віри в свої здібності.
3. Медитація та релаксація: Техніки для досягнення емоційного рівноваги та психологічної міцності.

Загалом, комбінація фізичних, технічних, тактичних та психологічних аспектів допоможе підняти рівень підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки і підготувати їх до подальших високих досягнень у цьому виді спорту.

Щодо вправ, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості в ударами ногами (раунд-кік), то в цьому етапі, на вечірньому тренувальному занятті другого дня, були використані вправи з обтяжувачами для ніг вагою від 1,5 до 2 кг (в залежності від вагової категорії) та вправи на "важкому" мішку. Метою другого тижня (етапу ударного тренування) було підвищення рівня фізичної та психічної працездатності спортсменів шляхом використання максимальних спеціальних навантажень у вільних двобоях та спарингах, поєднуючи їх із активним відпочинком.

Спеціальну фізичну підготовку проводили з високою інтенсивністю, інколи досягаючи стресових навантажень. Вправи, спрямовані на поліпшення моторики, включаючи "вибухову" та темпову складові, сенсорику, а також фізичну витривалість, проводились з високою інтенсивністю, індивідуалізовано та різнобічно.

Для покращення спеціальної витривалості в ударами ногами раунд-кік використовували вправи з гумовими експандерами. Вони включали чергування ударів з настановою "середній темп" і "максимальний темп". Крім того, для досягнення цієї мети використовували вправи з обтяжувачами вагою від 1,5 до 2 кг, зі змінами настанови [45, с. 80].

На третьому тижні (етап відновлення), головною метою було відновлення організму кікбоксерів та підвищення їх працездатності через

чергування вправ активного відпочинку та вправ на швидкість і спритність, а також покращення індивідуалізованого кола техніко-тактичних дій.

Спеціальна витривалість в ударах ногами раунд-кік розвивалась за допомогою вправ з гумовими експандерами, які виконувались в "повітря", та вправ з гумовими експандерами на важкому мішку.

Розробка методики покращення спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі К-1 на етапі спеціалізованої базової підготовки була виконана відповідно до програми ДЮСШ з кікбоксингу ІСКА, враховуючи загальні теоретичні положення планування та періодизації, наукові підходи, загальні і специфічні принципи спортивного тренування, завдання етапу спеціалізованої базової підготовки та вікові особливості спортсменів від 17 до 19 років.

Таким чином, під час занять були використані вправи з обтяжувачами, гумовими експандерами та важким мішком, що допомогло досягнути поставлених тренерами цілей.

Для кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та враховувати їхні мети та завдання. Тренерам і фахівцям слід постійно адаптувати план тренувань, щоб кожен спортсмен розвивав свій потенціал на максимум [32,с .54].

Тренерська робота включає в себе також вивчення та аналіз попередніх виступів спортсменів, щоб визначити слабкі та сильні сторони їхнього виконання. Поєднання цього аналізу з індивідуальним підходом допомагає кікбоксерам поліпшити свої навички та підготувати їх до конкретних суперників.

Під час тренувань також слід віддавати належну увагу аспектам безпеки. Кікбокс - це контактний вид спорту, тому важливо, щоб спортсмени навчилися правильно виконувати удари та захистили себе від травм.

Удосконалення підготовки кікбоксерів також включає в себе правильне харчування та режим сну. Їжа і відпочинок грають важливу роль у

відновленні сил після тренувань і підготовці до змагань. Тренерам слід співпрацювати зі спортсменами, щоб розробити індивідуальний харчувальний план, який відповідає їхнім потребам.

Крім того, спортсмени повинні бути морально міцними та впевненими в собі. Тренерам слід сприяти розвитку ментальної міцності, навчати реагувати на стресові ситуації та підтримувати позитивний ставлення до тренувань і змагань.

Варто відзначити, що удосконалення тренувального процесу - це постійний процес, і він вимагає великої праці як з боку тренерів, так і з боку спортсменів. Тільки завдяки спільним зусиллям можна досягти високих результатів у кікбоксі [42,с. 58].

Завершуючи думку, удосконалення тренувального процесу для кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки - це важливий етап у підготовці до змагань. Це вимагає комплексного підходу, враховуючи технічні, фізичні, ментальні та харчувальні аспекти. Тренери, спортсмени та фахівці повинні спільно працювати для досягнення високих результатів у кікбоксі. Важливо також постійно адаптувати тренувальні плани та методики до індивідуальних потреб і можливостей кожного спортсмена. Запровадження інновацій та постійне прагнення до самовдосконалення є ключем до успіху в цьому виді спорту.

3.3. Експериментальне впровадження та перевірка методики підготовки спортсменів кікбоксерів.

У дослідженні брали участь кікбоксери, що займаються в секції кікбоксингу. Вибірка даної групи випробуваних склала 20 кікбоксерів, які були поділені на 2 підгрупи: контрольна - 10 людей і експериментальна -10 людей. Дослідження складалося з III етапів.

I етап: визначення початкового (вихідного) рівня спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів.

II етап: виявлення різниці спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів, порівняння отриманих даних з початковим (вихідними) показниками.

III етап - аналіз результатів дослідження

Визначення рівня технічної підготовки дітей молодшого шкільного віку здійснювалося за допомогою контрольних вправ, виконання яких демонструє рівень володіння технікою кікбоксингу.

Педагогічні контрольні випробування (тестування) були використані з метою:

а) визначення початкового (вихідного) рівня спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів [34, с. 48];

б) відстеження різниці розвитку спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів

Для визначення вірогідності відмінностей між рядами показників контрольної й експериментальної груп була використана методика визначення t - критерію Стьюдента.

За результатами середніх даних по стрибках нагору на початку експерименту, у контрольній групі результат склав- 20см, В експериментальній групі- 21см. Наприкінці експерименту результат у контрольній групі склав-22см, в експериментальній групі-24см.

У контрольної й експериментальної групи тестування фізичної підготовленості показало: 1. За результатами середніх даних у стрибках у довжину з місця на початку експерименту, у контрольній групі результат склав- 170м, В експериментальній групі- 174м. Наприкінці експерименту результат у контрольній групі склав- 172м, в експериментальній групі-179м.

За допомогою човникового бігу 3*10м, у контрольної групи на початку експерименту показник склав 8,9з, а в експериментальної групи- 9,25с.

За даними дослідження видно, що на початку експерименту вірогідність відмінностей маленька, до кінця експерименту в експериментальній групі значно змінилися показники. Це говорить про те, що

методика ефективно впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей кікбоксерів [9, с. 86].

Таким чином, рівень фізичної підготовленості спортсменів контрольної групи на досить високому рівні (рис. 3.1.), однак, рівень фізичної підготовленості експериментальної групи вищий (рис. 3.2.).

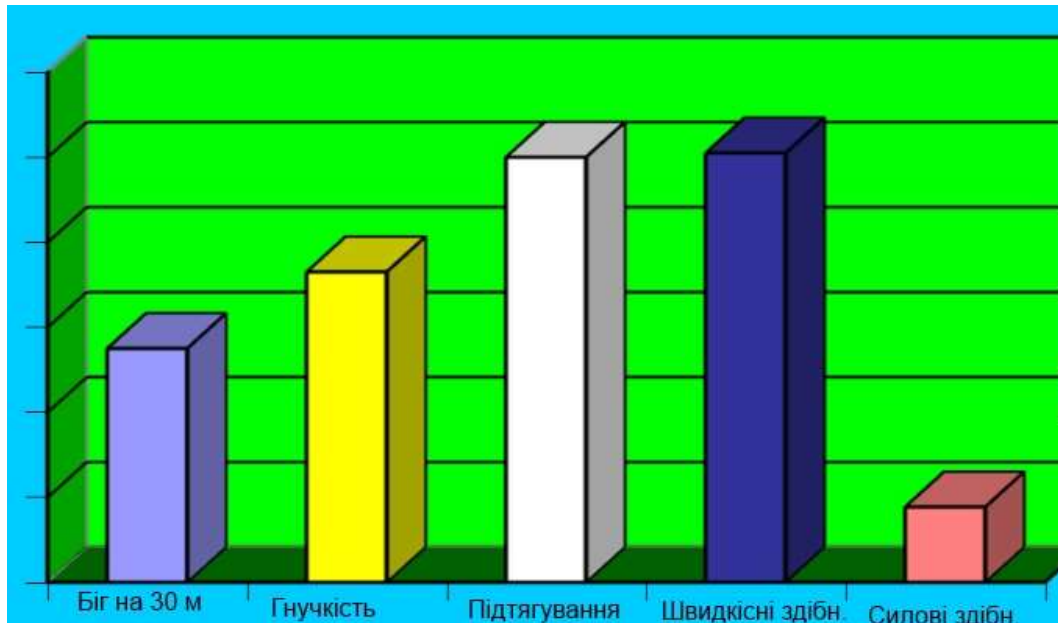


Рис. 3.1. Рівень фізичної підготовленості спортсменів контрольної групи (після експерименту)

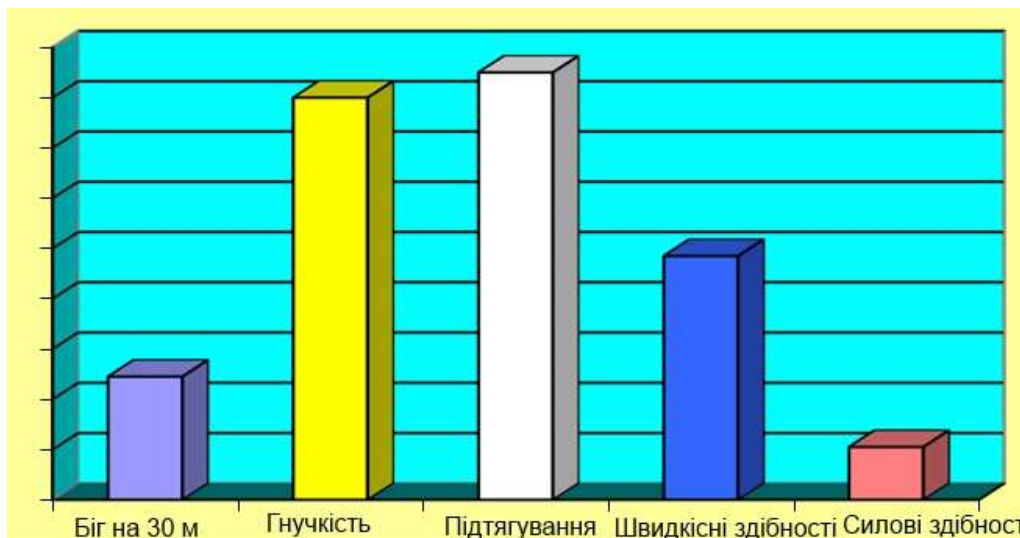


Рис. 3.2. Рівень фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи (після експерименту)

Результати тестування обох груп спортсменів показують відмінності у рівні фізичної підготовленості. За даними рисунку 3.3., виявлено, що

учасники експериментальної групи володіли вищими показниками фізичної підготовленості порівняно з учасниками контрольної групи [13, стор. 97]. Це свідчить про ефективність впроваджених у програму тренувань методик та вправ, які призвели до позитивних змін у показниках фізичної готовності учасників експерименту.

Це важливий момент, оскільки високий рівень фізичної підготовленості є ключовим фактором у досягненні успіху у спортивних змаганнях. Виявлені вищі результати у спортсменів експериментальної групи можуть свідчити про успішність нових методик та підходів, які були впроваджені в їх тренувальну програму. Це відкриває шлях для подальших досліджень і покращень у цій області, дозволяючи оптимізувати методи тренувань для поліпшення результатів спортсменів.

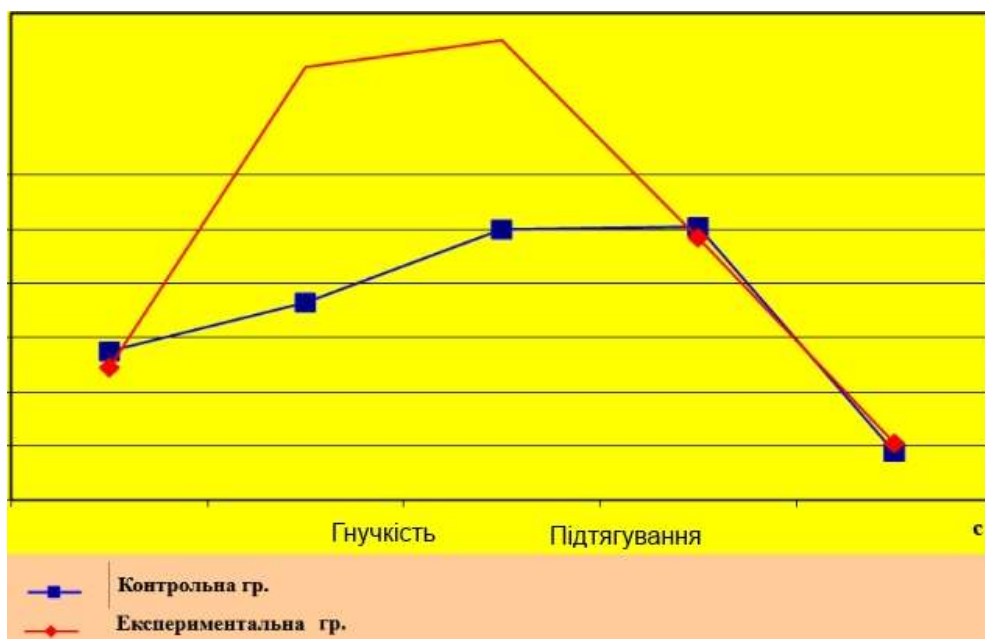


Рис. 3.3. Порівняння рівня фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп після експерименту

Однак, коли розглядали приріст показників у випробуваннях згідно з орієнтованим тестом у обох групах, стало зрозуміло, що приріст результатів тестування учасників експериментальної групи перевищував той, який був зафіксований у спортсменів контрольної групи. Це вказує на більшу

ефективність навчального процесу, який був запроваджений у програму спортсменів експериментальної групи, як показано на рисунку 3.4.

Це відкриває можливості для розширення цих методик у навчальних програмах спортсменів, що може відобразитися на їхній загальній підготовці та результативності на змаганнях. Результати, отримані у експерименті, свідчать про значущий вплив впроваджених методик на покращення спортивних досягнень. Це може мати ключове значення для тренерської практики та формування оптимальних програм підготовки для спортсменів у цій специфічній дисципліні.

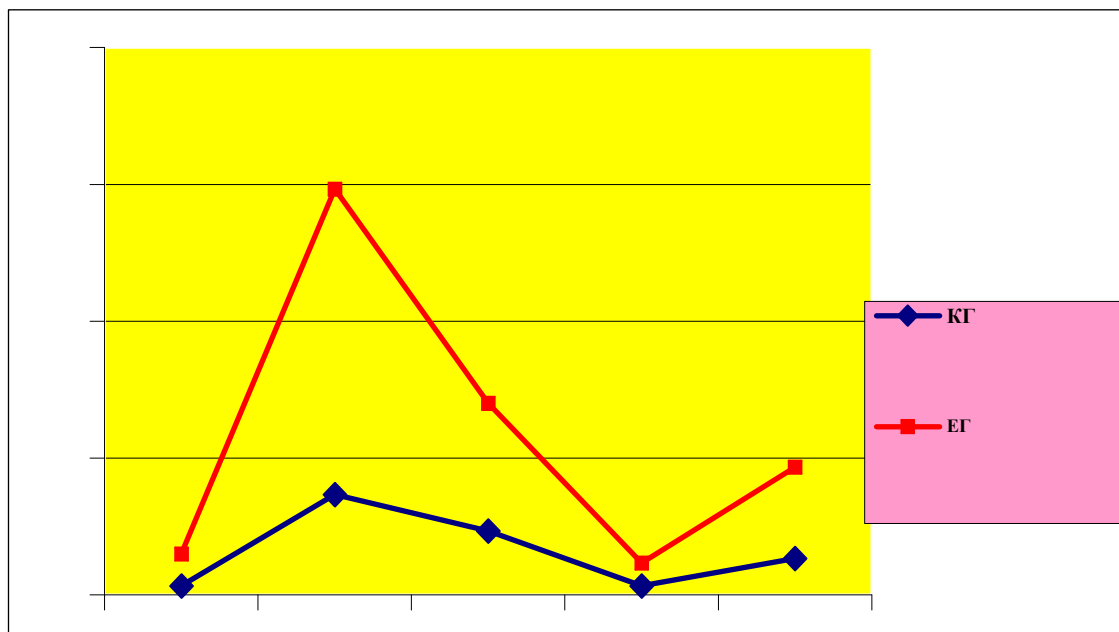


Рис. 3.4. Приріст показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп після експерименту

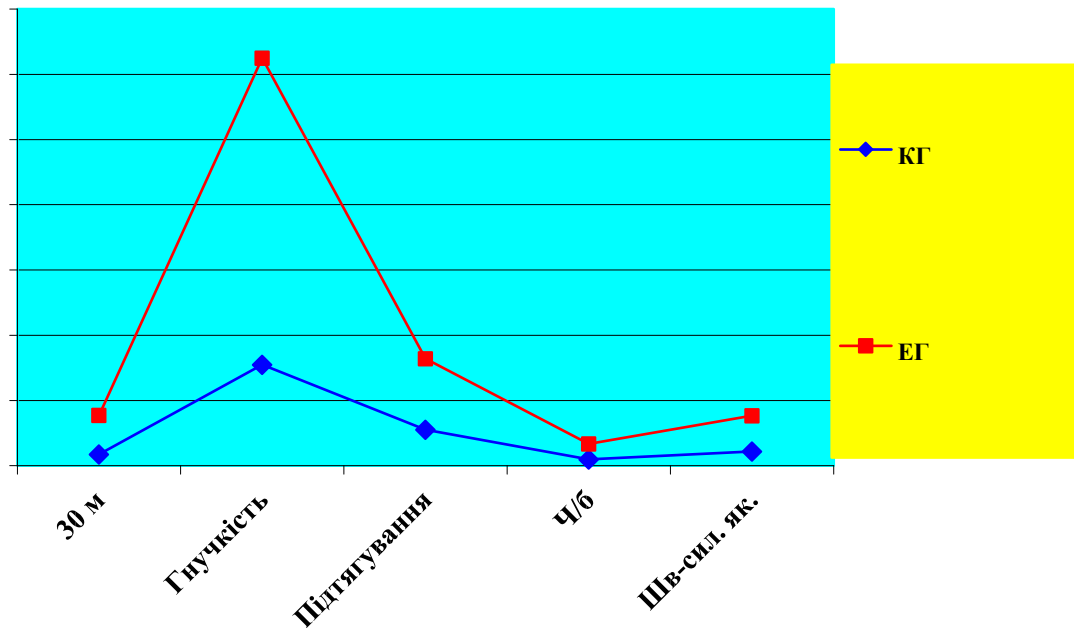


Рис. 3.5. Приріст показників рівня фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп після експерименту (у %)

Результати моніторингу динаміки показників функціональної підготовленості кикбоксерів показують, що як у спортсменів з контрольної групи, так і в експериментальній групі відбувається зменшення пульсу у стані спокою протягом експерименту. Важливо відзначити, що ця різниця статистично несуттєва у контрольній групі ($t=1,85$; $p>0,05$), але в експериментальній групі вона має статистичну вагу ($t=2,49$; $p<0,05$). Максимальні та мінімальні значення пульсу відрізняються незначно. Наприклад, у кикбоксерів з контрольної групи максимальний пульс становить 72 уд/хв, а мінімальний - 67 уд/хв. У експериментальній групі ці значення становлять відповідно 71 уд/хв і 68 уд/хв. Не було виявлено статистично значущої різниці в показниках пульсу у стані спокою між групами наприкінці експерименту ($t=0,32$; $p>0,05$).

Таблиця 3.1.

Динаміка функціональних показників у кикбоксерів контрольної ($n=10$) та експериментальної ($n=10$) груп за результатами формувального експерименту

Показник	Період	Груп	_	SD	До-після	КГ-ЕГ
----------	--------	------	---	----	----------	-------

и (одиниця виміру)	експеримент у	а	X		експеримент у	До експеримент у	Після експеримент у
ЧСС _{спок} (уд / хв.)	До	КГ	69,83	1,59	t=1,85 p>0,05	t=0,16 p>0,05	t=0,32 p>0,05
	Після		68,04	2,35			
	До	ЕГ	69,52	1,03	t=2,49 p<0,05		
	Після		68,10	1,88			
Індекс Руф'є (ум. од.)	До	КГ	5,87	1,23	t=5,75 p<0,001	t=1,22 p>0,05	t=0,33 p>0,05
	Після		3,92	0,81			
	До	ЕГ	5,29	1,74	t=5,12 p<0,001		
	Після		4,25	1,82			
Індекс Робінсона (ум. од.)	До	КГ	78,89	5,91	t=3,01 p<0,05	t=0,77 p>0,05	t=1,15 p>0,05
	Після		71,29	6,97			
	До	ЕГ	77,72	4,6	t=1,31 p>0,05		
	Після		75,0	8,3			
			4	7			

Рівень адаптації до навантаження, який вимірюється за індексом Руф'є, в кікбоксерів обох груп оцінюється як вище середнього і високий, як показано на рисунку 1. Проте в контрольній групі відбулись наступні зміни: до початку експерименту восьмеро спортсменів мали рівень вище середнього, а двоє - високий, а після експерименту дев'ять із них досягли рівня високого, і лише один залишився на рівні вище середнього. У експериментальній групі також були зміни. Два спортсмени, які мали рівень вище середнього, підняли свій рівень до високого (з 4 до 6), а у трьох залишилося на рівні вище середнього. По закінченню експерименту не було виявлено статистично значущої різниці в показниках адаптації між групами (t=0,33, p>0,05) [39, с. 65].

Протягом навчання у всіх групах була збережена однакова кількість тренувального часу, основна різниця між групами полягала у варіаціях використовуваних засобів. Усі застосовувані засоби в програмі занять експериментальної групи відповідали вимогам, установленим для даного віку.

В експерименті взяли участь 20 людей. Контрольна група складалася з 10 людей і займалася річним циклом у запланованому тренувальному режимі, а експериментальна - 10 спортсменів, включила у свій тренувальний

процес заняття аеробікою й акробатикою. Склад учасників дослідження не мав достовірних відмінностей за віком, рівню спортивних результатів і показників фізичного розвитку.

Досліджуючи всі форми прояву м'язової сили в кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки, окремі фахівці констатують нерівномірність їх розвитку, яка відповідає віковим закономірностям розвитку організму, що росте. Такі особливості притаманні показникам максимальної, вибухової (швидкісно-силової), стартової сили, а їх співвідношення на кожному етапі формування спортивної майстерності також буде різним: на початковому етапі (від новачка до 1-го юнацького розряду) – найбільш інтенсивно зростає вибухова та максимальна сила; на подальших етапах – зростання максимальної сили (від розряду до розряду) незначне, хоча між першим юнацьким розрядом і майстром спорту спостерігається вірогідне зниження часу в досягненні максимальної сили [22, с. 48].

Зміни у рівнях вибухової та максимальної сили (в групах згинання та розгинання плеча, передпліччя, а також розгинання стопи та стегна) виявили значне зростання протягом цього періоду. Отримані результати свідчать про важливість урахування вікових особливостей розвитку різних систем організму в цілому при плануванні загальних та спеціальних тренувальних методик для юних кікбоксерів на різних етапах їхньої підготовки.

Після оцінки вихідних даних обох груп контрольна група розпочала своє тренування відповідно до навчального плану, що передбачений для програми кікбоксингу. Отже, результати показали, що важливим аспектом тренування є врахування вихідного рівня та планування тренувальних заходів у відповідності з вимогами специфіки цієї дисципліни.

У групі, що брала участь у дослідженні, було застосовано методику, розроблену автором, яка включала в себе використання обтяжувачів і гумових експандерів за певною схемою для поліпшення спеціальної витривалості. Однак за результатами попереднього досліду було виявлено, що між групами не було виявлено статистично значущих відмінностей на

рівні $p \leq 0,05$. Для аналізу використовували обчислення статистичного критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 3.2.

Результати педагогічного експерименту

Контрольна група (n=10)				Експериментальна група (n=10)			
до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
кількість ударів, разів		кількість ударів, разів		кількість ударів, разів		кількість ударів, разів	
лівою ногою	правою ногою	лівою ногою	правою ногою	лівою ногою	правою ногою	лівою ногою	правою ногою
17	18	18	18	16	17	18	19
16	20	17	20	13	20	17	20
18	22	19	23	18	24	19	23
16	20	16	22	21	21	21	22
15	21	17	19	15	23	17	23
17	17	18	18	17	16	20	18
15	19	17	20	13	19	17	20
20	18	19	18	20	18	20	18
18	20	21	21	22	20	21	21
18	17	18	19	18	17	21	19

Крім того, під час дослідження виявлено, що обидві спортивні групи мали вищий рівень спеціальної витривалості ударами правою ногою, ніж ударами лівою ногою (згідно таблиці 3.2). ГЦя різниця, на наш погляд, може бути пояснена тим, що всі учасники обох груп були правшами, що впливає на кінцеві результати. Важливо відзначити, що у цьому дослідженні не було включено кікбоксерів-лівшів, що також може вплинути на результати.

Таблиця 3.3.

Результати аналізу кількісних і якісних показників змагальної діяльності

Кількість раунд-кіків за 10 с	Експериментальна група (n=10)			Контрольна група (n=10)		
	до (M±m)	після (M±m)	приріст,%	до (M±m)	після (M±m)	приріст,%
правою ногою	19,25±0,5	20,10±0,4	4,4*	18,75±0,4	19,30±0,4	3,0
лівою ногою	17,80±0,6	19,35±0,4	8,7*	17,10±0,4	17,90±0,4	4,7*

Під час аналізу педагогічного експерименту виявлено, що спортсмени, які брали участь у експериментальній групі, значно покращили свою спеціальну витривалість (при $p \leq 0,05$), на відміну від учасників контрольної групи. Цей розвиток особливо видно був у вдачах лівою ногою, що можна пояснити, головним чином, використанням авторської методики. Ця методика, завдяки своєму комплексному впливу на м'язову та нервову системи, підвищила загальний рівень спеціальної витривалості в ударами ногами раунд-кік. Важливо відзначити, що ця методика також покращила координацію між м'язами та внутрішньом'язову взаємодію "відстаючої" ноги, піднімаючи її фактично до рівня "провідної" ноги.

У підсумку, систематичне дослідження і впровадження методик, спрямованих на підвищення спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів на етапі базової спеціалізованої підготовки, показали важливі результати. Використання унікальних методів і аналіз результатів досліджень сприяли покращенню технічних навичок, збільшенню фізичної витривалості та розвитку гнучкості у спортсменів. Отримані дані свідчать про ефективність нових підходів у тренуванні та підготовці спортсменів на даному етапі їхньої спортивної кар'єри.

ВИСНОВКИ

Таким чином, проведене наукове дослідження дозволило зробити наступні висновки:

1. Проведений аналіз сучасного стану підготовки кікбоксерів на підставі наукових джерел і літератури, дозволив визначити, що кікбоксинг - це вимогливий вид спорту, який потребує поєднання суттєвої фізичної підготовленості, досконалих технічних навичок, психологічної та тактичної досконалості. Проаналізовано основні проблеми, з якими зіштовхуються тренери та спортсмени під час підготовки, такі як ризик травм, нестача індивідуальних підходів та недостатня увага до психологічних аспектів тренування.

Розглянувши зміст сучасних підходів підготовки кікбоксерів, проаналізувавши зміст програми ми з'ясували, що дана програма є складною і ретельно розробленою, але малоефективною.

2. На основі аналізу теорії та практики підготовки спортсменів кікбоксерів визначили можливості удосконалення їх підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Нами було з'ясовано, що можливості для удосконалення включають в себе використання різноманітних методик, розробки індивідуальних програм для спортсменів опираючись на їх фізичні та фізіологічні можливості, різноманітні роботи на покращення технічних, тактичних та психологічних можливостей спортсменів кікбоксерів.

3. Оптимізація тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є невід'ємною частиною досягнення високих спортивних досягнень. Це вимагає науково обгрунтованого індивідуального підходу до підготовки спортсменів та постійного вдосконалення методик тренувань. Надана детальна характеристика методів, які були використані для дослідження та удосконалення тренувального процесу кікбоксерів. Вивчено різні підходи до підготовки, включаючи фізичну підготовку, техніку бою, тактичний аналіз та психологічний підхід.

Оптимізація тренувального процесу сприяла підвищенню результативності кікбоксерів та зниженню ризику травм. Технічні та тактичні аспекти були покращені, що сприяло покращенню результатів в змаганнях. Важливою частиною оптимізації тренувального процесу стала індивідуальна підготовка для кожного кікбоксера. Аналіз індивідуальних сильних і слабких сторін спортсменів дозволив підібрати найефективніші методи тренувань.

4. Ефективність впроваджених змін у тренувальний процес описані у третьому розділі роботи. Аналізуються покращення у техніці бою, фізичній підготовці та тактиці. Особлива увага приділяється впливу цих покращень на результативність спортсменів під час змагань. Під час аналізу експериментів ми виявили, що спортсмени які були долучені до експериментальної групи показали більш високі результати, на відмінку від учасників контрольної групи.

Використання нових підходів сприяло підвищенню технічної майстерності, фізичної підготовки та гнучкості у спортсменів. Дослідження показали, що оптимізація тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки є ключовою для досягнення успіху в кікбоксі.

Загальною висновком роботи є те, що оптимізація тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки допомагає підвищити їхню результативність та зменшити ризик травм, що робить їх більш конкурентоспроможними в цьому виді спорту.

Подальша робота у цьому напрямку може включати розробку комплексних тренувальних програм, вдосконалення технічних засобів для аналізу та моніторингу підготовки, а також вивчення психологічних аспектів, що впливають на виступи у кікбоксінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О., Ковальова Н. Характеристика чинників, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 45–53. 2
2. Балан Б. О. Особливості підготовки студентських збірних команд до змагань / Б.О. Балан, Г.В. Лунін // Педагогіка, психологія и медикобіологічні проблеми фізичного виховання та спорту–2012. – №1. –С. 13-16.
3. Бальсевич // Теорія і практика фіз. культури. -1999. -№4. -С. 21-26, 39-40.
4. Бальсевич В.К. Перспективи розвитку загальної теорії і технологій спортивної підготовки і фізичного виховання (методологічний аспект) / В.К.
5. Беляєв А. В. Основні вправи як засіб розвитку фізичних якостей кікбоксерів / А. В. Беляєв, Л. В. Буликіна // Теорія і практика фізичної культури. – 2004. – №4. – С. 34 – 35.
6. Беляєв А. В. Прижкова підготовка кікбоксерів в підготовчому періоді на основі аналізу їх змагальної діяльності / А. В. Беляєв, Л. В. Буликіна // Теорія і практика фізичної культури. – 2004. – №3. – с. 37 – 39.
7. Ведмедюк А. Д. Атлетизм як різновид занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд». 2014. Т. 2. № 1.
8. Верхошанський Ю. В. Теорія і методика спортивної підготовки: блокова система підготовки спортсменів високого класу / Ю. В. Верхошанський// Теорія і практика фіз. культури. -2005. -№4. -С. 2-13.
9. Верхошанський Ю. В. Теорія і методика спортивної підготовки: блочна система підготовки спортсменів вищого класу / Ю. В. Верхошанський// Теорія і практика фіз. культури. -2005. - №4. -С. 2-13.

10. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л.В. Волков – К.: Олімпійська література, 2002. – 286с.
11. Воропай С.М. Теорія і методика кікбоксингу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.М. Воропай. - Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. - 424 с.
12. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання спортсменів старших класів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2014. № 13. С. 29–33.
13. Гнатчук Я. Фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість кваліфікованих кікбоксерів // Спортивний вісник Придністров'я. - 2005. - №3. –с .92 -95
14. Голуб В.П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на перед змагальному етапі підготовки кваліфікованих кікбоксерів / В.П. Голуб: Автореф. дис. канд. пед. наук. –К., 1993. –19 с.
15. Горбенко В.П. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксингу / В.П. Горбенко, О.С. Скирта. – Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 90-93
16. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Гуцул Наталія Зеновіївна. – Львів, 2019. – 251 с.
17. Денисова Л. В. Вимір та методи математичної статистики в фізичному вихованні та спорті : навч. посібник для вузів / Л. В. Денисова, І. В. Хмельницька, Л. О. Харченко. -К. : Олімпійська література, 2008 -127 с.
18. Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. Physical education, sports and health culture in modern society. 2015. № 3. С. 65–68.

19. Диференційована фізична підготовка кваліфікованих кікбоксерів [Вісник]/ М.М.Линець. – Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка Випуск 44, 2007. – 94 с.
20. Довбиш В.І., Баранець П. А., Єрмаков С.С. Методика розвитку спритності на навчальному етапі навчання кікбоксингу. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей – 2009 – №1 – С. 60-65.
21. Дубинська О. Я. Теоретичні аспекти застосування рекреаційнооздоровчих технологій у фізичному вихованні спортсменів старшого шкільного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. № 143. С. 263–266.
22. Дудорова Л. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20. С. 62–65.
23. Дяченко О. А., Теслюк В. М. Особливості виховання студентської молоді у ВП НУБІП України Немішаївський агротехнічний коледж. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 3. С. 78–81.
24. Елевич С. М. Особливості структури періоду змагань та спеціальної підготовки кікбоксерів / С. М. Елевич// Теорія та практика фізичної культури. –2004. –№ 2. –С. 36.
25. Єжова О. А. Фізіологічні основи фізичної культури. Частина 1. / О. А. Єжова, А. В. Брижаний. – Суми: СДП, 1997. – 78 с.
26. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 59– 63.
27. Єфремова А. Я. Обґрунтування змісту та організації професійноприкладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів; 2018. 331 с.

28. Железняк Ю.Д. Тенденції розвитку класичного кікбоксингу на сучасному етапі / Ю. Д. Железняк, Г.Я. Шипулін, О.Е. Сердюков // Теорія та практика фізичної культури. – 2004. – №4. – С. 30-33.
29. Закопайло С. Вплив секційних занять з хортингу на фізичну підготовленість старшокласників. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 126–130.
30. Захожий В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Physical education, sports and health culture in modern society. 2010. № 2. С. 32–37. 53
31. Зубалій М. Методика формувального експерименту з військовопатріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом. Теорія і методика хортингу. 2015. № 3. С. 14–21.
32. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л.: Наука, 1993. – 270 с.
33. Кемер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Кемер, В. Н. Платонов. – Львів.: 1993. – 270с.
34. Кікбокс / Под общ. ред. И. П. Дегтярева. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 294 с.
35. Кліш І. Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників. Physical education, sports and health culture in modern society. 2009. № 3. С. 76–79.
36. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2013. 21 с.
37. Коломійцева О., Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку фізичної підготовки студентів коледжу. Слобожанський науковоспортивний вісник. 2012. № 5. С. 16–19.
38. Крайнюк О. П. Формування морально-вольових якостей студентів коледжів спортивного відділення. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях :

- матеріали IV міжнародної научної конференції. БелгородКрасноярск-Харьков, 2011. С. 123–126.
39. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичної культури / Т. Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2003. – 490 с.
40. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Посіб. для студ. вищ. учб. закл.: в 2 т. / [під. ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська ліра, 2003. – Т. 2. – С. 96-97.
41. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів. - 1997. - 207 с.
42. Маленюк Т. В., Косівська А. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 4. С. 38–43.
43. Мартинов Ю. О. Вплив зайняття атлетичною гімнастикою на загальну фізичну підготовленість студентів технічного ВНЗ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 10. С. 99– 101.
44. Мартишевський К.К. Технічні засоби у кікбоксі : навч.-метод. посіб. / К.К. Мартишевський. - Х., 1997. - 168 с.
45. Мінський І. Я. Практикум з валеології : методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. Частина I. Черкаси, 1998. 118 с. 54
46. Москаленко Н., Єлісеєва Д. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 81–85.
47. Навроцький Е. М., Пантік В. В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 47–51.
48. Остапчук Ю., Тиравська О. Організація самоконтролю у старшокласників, які займаються у шкільній секції зі спортивною

- боротьби. Молода спортивна наука України. 2013. Вип. 17. Том 2. С. 126–130.
49. Пашкевич С. А., Крюков Е. В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 8–13.
50. Пашков І. М., Пелєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. Єдиноборства. 2016. № 2. С. 48–50.
51. Платонов В. Теорія періодизації підготовки спортсменів вищої кваліфікації протягом року: передумови, формування, критика / В. Платонов // Наука в олімпійському спорті. -2008. -№ 1.-С. 3-23.
52. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська л-ра, 1997. –С.220-228.
53. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування. – К.: Вища школа, 1984 – 352 с.
54. Полянський А.В., Романов Д.А. Методика виміру спритності як фізичної якості. Успіхи сучасного природознавства – 2007. – №10 – С. 71-72.
55. Попович О. П. Виховання фізичних якостей старшокласників у навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2011. 22 с.
56. Саїнчук М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2011. Т. 2. С. 227–232.
57. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства. 2018. С. 70– 80.
58. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі 55

- спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 124–128.
- 59.Скирта О.С. Аналіз ударної техніки кікбоксерів (WPKA) в розділі орієнтал із використанням новітніх технологій / О. С. Скирта, О.В. Хацаюк // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Ел. зб. тез VIII міжн. наук.-метод. конф. Вип. 8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С. 45–49
- 60.Скляр М. С. Провідні фактори формування спеціальних умінь та навичок у старшокласників-каратистів. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. № 39. С. 214–219.
- 61.Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін. ; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
- 62.Тищенко В. О., Солоха А. С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 2. С. 129–134.
- 63.Усачов Ю. О., Тарнавська Т. В. Фізичне виховання: настільний теніс : практикум для студентів усіх спеціальностей. Київ : НАУ, 2013. 44 с.
- 64.Хоменко О. С. Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військовоспортивним багатоборством : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів; 2019. 298 с.
- 65.Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка спортсменів ліцею на заняттях з кікбоксингу. Спортивні ігри. 2019. № 1. С. 58–66.
- 66.Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Асєєва І. О. Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з

фізичної культури зі старшокласниками. Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка. 2018. № 4. С. 59–65. 56

67. Яворський Т., Яворський А., Чеховська Л. Використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку. Спортивна наука України. 2013. № 1. С. 33–37.
68. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський професійний спорт» / Марина Олександрівна Яремко. – Львів: ЛДІФКіС, 2001. –