

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри

_____ Оксана ГОЛЮК
« 27 » _____ 11 _____ 2024 р.

**ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура»

Шпиталенка Андрія Юрійовича

Науковий керівник:

Голюк Оксана Анатоліївна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та освіти

Рецензент:

Максимчук Б.А., д. пед. наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини Ізмаїльського
державного гуманітарного університету

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

« _____ » _____ 20 ____ р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ)	
1.1. Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту.....	8
1.2. Сучасні підходи до системи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.....	12
1.3. Особливості тренувального процесу кікбоксерів, основні засоби та методи їх спортивної підготовки.....	18
1.4. Контроль спеціальної підготовленості кікбоксерів під час управління тренувальним процесом.....	21
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	
2.1. Обґрунтування комплексної спортивно-педагогічної технології підготовки кікбоксерів.....	26
2.2. Удосконалення програми підготовки спортсменів-кікбоксерів.....	39
2.3. Підходи щодо удосконалення рівня спеціальної підготовленості кікбоксерів.....	43
2.4. Експериментальне впровадження та перевірка удосконаленої методики підготовки спортсменів кікбоксерів.....	46
Висновки до розділу 2.....	51
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	62

Вступ

На сьогодні у сучасному спорті спостерігається стрімке зростання рівня конкуренції, що вимагає від спортсменів безперервного вдосконалення та розвитку. Це особливо стосується таких інтенсивних і динамічних видів, як кікбоксинг, де високий рівень фізичної, технічної та психологічної підготовки є вирішальними для досягнення успіху. Окрім цього, важливим фактором є здатність спортсмена адаптуватись до змін умов змагань, мати високу стійкість до стресу та контролювати свої емоції. Усе це зумовлює потребу в новітніх підходах до тренувального процесу, що сприяють комплексному розвитку кікбоксерів. Саме тому наукове обґрунтування та практичне впровадження комплексних спортивно-педагогічних технологій у процес підготовки спортсменів набуває дедалі більшої значущості.

У наш час кікбоксинг характеризується зростаючим темпом і інтенсивністю бою, вдосконаленням техніки рухових дій, підвищенням рівня розвитку тактичного мислення, фізичних і психічних якостей кікбоксерів, збільшеною силою ударів, що завдаються, розширенням арсеналу атакуювальних і захисних дій, які застосовуються у двобою. Все це спонукає тренерів і спортсменів до пошуку найбільш прогресивних методів тренування, які необхідно використовувати у спортсменів різної кваліфікації. Найбільші резерви для зростання рівня спортивної майстерності бійців містяться у техніко-тактичному компоненті, рівні їх фізичної підготовленості, що визначають рівень їх змагальної діяльності. Вивчення впливу тренувальних вправ кікбоксингу на формування різних фізичних навичок серед молодих людей також дозволяє констатувати, що тривале тренувальне навантаження має великий позитивний вплив на аеробні й анаеробні характеристики, збільшує м'язову силу, підвищує показники швидкості та гнучкості, сприяють розвитку спеціалізованих психічних процесів і якостей, що дають змогу тим, хто займається, реалізувати свої фізичні і техніко-тактичні можливості. Отримані дані дозволяють науковцям припустити, що кікбоксинг сприяє зміцненню

здоров'я та може бути вагомим важелем покращення фізичної форми серед молодих людей. Тому одним із перспективних напрямків дослідження є вдосконалення програми тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки у кікбоксингу.

Застосування комплексних спортивно-педагогічних технологій дозволяє поєднувати фізичну підготовку, психологічну стійкість, технічні та тактичні навички в єдину ефективну систему, яка спрямована на максимізацію результатів спортсмена. Використання таких технологій сприяє підвищенню адаптивних можливостей організму кікбоксера, дозволяє формувати ефективні бойові стратегії та забезпечує високий рівень мотивації на тренуваннях і змаганнях. Це визначає актуальність обраної теми дослідження та вказує на потребу у її поглибленому вивченні.

Науковці, які досліджують спортивно-педагогічні технології, зокрема у контексті кікбоксингу, часто акцентують увагу на багатовимірності підготовки. Наприклад, серед фундаментальних праць варто відзначити дослідження фізичної підготовки спортсменів у бойових видах спорту (Райгородський Д.Я., 2017), психологічної стійкості у спортивних змаганнях (Григорович О.М., 2019) та комплексного підходу до технічної підготовки у контактних єдиноборствах (Медведенко П.О., 2021). Дані дослідження доводять необхідність поєднання різних аспектів підготовки для досягнення високого рівня професіоналізму.

Комплексні спортивно-педагогічні технології, такі як поєднання силових та швидкісних тренувань, психологічних практик, різноманітних технічних вправ і тактичних занять, також є об'єктом досліджень у країнах Західної Європи, США, Китаї. Зарубіжний досвід підтверджує ефективність використання інтегрованих підходів, що оптимізують підготовку кікбоксерів завдяки розвитку функціональних можливостей організму та психологічної готовності. На міжнародній арені, зокрема у країнах Західної Європи та США, активно розробляються та застосовуються сучасні спортивно-педагогічні технології у підготовці спортсменів, включно з кікбоксерами. Так, у США

широко використовується система інтеграції фізичної підготовки з елементами психологічного тренінгу для формування впевненості та зняття стресу перед змаганнями. Європейські тренери, зокрема з Німеччини та Франції, зосереджують увагу на комплексних програмах, що об'єднують силові, координаційні вправи з технічними тренуваннями та тактичними симуляціями, що дозволяє спортсменам підготуватися до різних умов змагань. Водночас в Україні система підготовки кікбоксерів ще перебуває на етапі становлення. Основна увага зосереджується на фізичній підготовці, тоді як психологічні аспекти та інтегровані методики тренування використовуються обмежено. Проблема полягає в недостатньому фінансуванні спортивних установ та недоліках методичної підтримки. Проте, саме зарубіжний досвід показує важливість комплексного підходу, який дозволяє кікбоксерам досягати високих результатів завдяки різнобічній підготовці. Тому впровадження подібних технологій у вітчизняну спортивну систему може забезпечити конкурентоздатність українських спортсменів на міжнародних змаганнях. Таким чином, тема дослідження є надзвичайно актуальною як для України, так і для світового спортивного співтовариства, оскільки впровадження комплексних спортивно-педагогічних технологій у підготовку кікбоксерів відповідає сучасним тенденціям підвищення якості спортивної підготовки. Вивчення і адаптація зарубіжного досвіду у даному контексті дозволить ефективніше організувати тренувальний процес, враховуючи багатовимірні вимоги до підготовки спортсменів високого рівня, а також покращити конкурентоспроможність українських кікбоксерів на світовій арені.

Об'єктом дослідження є процес спортивної підготовки кікбоксерів, який об'єднує різні елементи фізичної, технічної, тактичної та психоемоційної підготовки в єдину систему.

Предметом дослідження є вплив застосування комплексних спортивно-педагогічних технологій на ефективність підготовки спортсменів у кікбоксингу, їхня результативність та загальний рівень майстерності.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування й упровадження комплексної спортивно-педагогічної технології у систему підготовки кікбоксерів. Досягнення цієї мети потребує вирішення наступних завдань:

1. Здійснити аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми, пов'язаної з тренувальним процесом у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки, на основі аналізу джерельної бази дослідження та тренерської практики.
2. Визначити особливості структури та змісту тренувального процесу в річному циклі підготовки кікбоксерів у групах спеціалізованої базової підготовки.
3. Розкрити методіку ефективної підготовки спортсменів-кікбоксерів у тренувальному процесі.
4. Обґрунтувати комплексну спортивно-педагогічну технологію підготовки спортсменів-кікбоксерів, удосконалити програму навчально-тренувального процесу, яка включає теоретичну, фізичну, технічну, тактичну та психологічну компоненти.

Гіпотезою дослідження є припущення, що використання комплексної спортивно-педагогічної технології, яка інтегрує фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку, позитивно впливатиме на загальний рівень підготовки кікбоксерів, підвищуючи їхню стійкість до навантажень, здатність до швидкого реагування та стратегічного мислення під час змагань.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс досліджень, адекватних завданням та меті роботи. Ці методи було використано також для забезпечення об'єктивності дослідження: метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел із теми дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних; емпіричні методи: метод спостереження, анкетування, педагогічний експеримент; методи оцінки рівня фізичної підготовленості з використанням педагогічних тестів, методи моніторингу функціональної підготовленості спортсменів, метод вивчення адаптації до навантаження (індекс Руф'є), методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці та впровадженні експериментальної програми комплексної підготовки, яка включає теоретичну, фізичну, технічну, тактичну та психологічну компоненти.

Основні положення та практичні результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані у процесі фізичного виховання здобувачів освіти у закладах освіти, у тренерській діяльності, під час викладання дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання у вищій школі» для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Фізична культура та спорт», а також для слухачів курсів підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Апробація результатів дипломного дослідження. Основні положення, результати й висновки дослідження *обговорено* на засіданнях кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету (2024 р.) та *оприлюднено на конференціях* різних рівнів:

- III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми професійної підготовки педагогів: національний та євроінтеграційний вимір» (21 травня 2024 р., м. Чернівці);
- VII Міжнародній науково-практичній конференції «Інновації в початковій освіті: проблеми, перспективи, відповіді на виклики сьогодення» (6-7 червня 2024 р., Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах та статті у збірнику праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету МДУ».

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Список літератури містить у собі 56 джерел. Загальний зміст роботи складає 63 сторінок, основний зміст викладено на 55 сторінках. Робота вміщує 3 таблиці і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ)

1.1. Загальна характеристика кікбоксингу як виду спорту

Останніми роками спортивні єдиноборства активно розвиваються та привертають значну увагу дослідників, а також стають одними з найпопулярніших видів спорту. До східних бойових мистецтв належить і кікбоксинг - контактний вид спорту, де швидкість і сила спортсмена істотно впливають на успіх у змагальних поєдинках. В Україні кікбоксинг почав набувати популярності наприкінці 80-х років ХХ століття. Нині у країні працює понад двадцять клубів кікбоксингу, які займаються підготовкою спортсменів до участі в міжнародних турнірах, чемпіонатах Європи та світу.

Кікбоксинг як вид спорту має глибоке історичне коріння, що сягає традиційних бойових мистецтв Сходу, таких як японське карате, тайський бокс (муай-тай) та інші види єдиноборств [28].

У другій половині ХХ століття виникла потреба у створенні нового спортивного напрямку, який об'єднав би різні техніки ударів руками і ногами, використовуючи методи як східних, так і західних бойових мистецтв. Так, у 1960-х роках у США та Японії почав розвиватися кікбоксинг як самостійний вид спорту. Офіційно вважається, що засновником кікбоксингу є японський майстер бойових мистецтв Осаму Ногучі, який намагався поєднати техніки муай-таю з техніками карате, щоб розширити можливості спортсменів і створити новий, універсальний стиль бою [28].

На кінець 1970-х років кікбоксинг отримав визнання як самостійний вид спорту і почав активно поширюватися у країнах Європи та Північної Америки. В Україні кікбоксинг почав розвиватися на початку 1990-х років після здобуття незалежності, коли країна стала відкритішою до впровадження нових видів спорту та методів підготовки. Наукові дослідження в галузі кікбоксингу в

Україні почали активно з'являтися з кінця 1990-х років, і на сьогодні цей вид спорту набув широкої популярності серед молоді.

Кікбоксинг (від англ. «kick» – удар ногою і «boxing» – бокс) – це контактний вид спорту, який об'єднує ударну техніку рук і ніг, запозичену з карате, боксу, тайського боксу, а також інших бойових мистецтв [15].

Кікбоксинг бере свій початок у США, де наприкінці 1960-х-початку 1970-х років почали проводити змагання у повний контакт. Приблизно в цей же період з'явився і сам термін «кікбоксинг», який пов'язують з ім'ям відомого чемпіона Чака Норріса. На момент виникнення кікбоксингу в Америці вже існувало чимало шкіл східних бойових мистецтв, таких як карате, тхеквондо, ушу та інші. Однак правила змагань у цих бойових мистецтвах були різними, тому виникла ідея організувати поєдинки, де могли б змагатися представники різних стилів, що отримало назву «фулл-контакт карате». Перший офіційний турнір такого формату відбувся у 1974 році, після чого змагання стали регулярними і в США, і за кордоном.

У Японії кікбоксинг швидко набув популярності, і вже до 1976 року в країні було зареєстровано близько 6 тисяч активних спортсменів. Поступово сформувались три ключові організації: Всеяпонська асоціація кікбоксингу (АКВА), Всесвітня асоціація кікбоксингу (ВКВА) і Ліга кікбоксингу «Какутоги». У 1977 році АКВА і ВКА почали співпрацю, прагнучи популяризувати кікбоксинг на міжнародному рівні. У 1980-х роках ця організація отримала назву Всесвітньої організації аматорського кікбоксингу (WAKO), яка в подальшому домогалась визнання цього виду спорту олімпійським. На Генеральній асамблеї міжнародних спортивних федерацій (GAISF) у 2006 році WAKO була офіційно прийнята до складу GAISF, що стало важливим кроком у розвитку кікбоксингу.

Перша організація кікбоксингу в Україні з'явилася у 1989 році в Києві, а в 1990 році цей вид спорту отримав офіційне визнання. У 1993 році збірна України дебютувала на чемпіонаті світу, виступаючи у двох міжнародних версіях IAKSA і WAKO. Зараз WAKO об'єднує понад 95 країн, що охоплюють

усі континенти. Кікбоксинг, який виник з практики «американського карате» у 1970-х, швидко набув популярності серед молоді та продовжує залишатись одним із поширених бойових мистецтв у світі.

Основна мета кікбоксингу полягає в здобутті перемоги над суперником шляхом точних ударів, технічної майстерності та стратегічного мислення. Кікбоксинг також включає у себе різноманітні стилі бою та види змагань, серед яких лайт-контакт, фул-контакт, К-1, лоу-кік та інші. Це робить кікбоксинг універсальним і відкритим для спортсменів різного рівня фізичної підготовки.

Відомі американські спортсмени, такі як Джон Карлсон і Джордж Каріадіс, підкреслюють важливість кікбоксингу як засобу всебічного фізичного розвитку та самозахисту. Значна кількість українських вчених, дослідників, акцентують увагу на важливості цього виду спорту для молоді, оскільки він сприяє формуванню витривалості, сили, швидкості та координації. На думку Орел П., кікбоксинг має не тільки спортивне, а й виховне значення, оскільки розвиває у молодих людей дисципліну, самоконтроль, почуття відповідальності та впевненості у власних силах [29].

Згідно з новітніми міжнародними соціологічними дослідженнями, кікбоксинг разом з іншими бойовими мистецтвами займає важливе місце серед пріоритетів і потреб молоді шкільного та студентського віку у сфері фізичної культури. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує, що кікбоксинг застосовується в системі фізичного виховання студентів. Фахівці вказують, що регулярні заняття кікбоксингом позитивно впливають на аеробні й анаеробні показники юних спортсменів, підвищують м'язову силу, швидкість і гнучкість [18].

Такі результати дають підстави вважати, що вправи з кікбоксингу сприяють зміцненню здоров'я і можуть бути ефективним інструментом покращення фізичного стану молоді. Міжнародна група вчених під керівництвом Джексона К. та Едгінгтона-Бігелло К. протягом тривалого часу досліджувала вплив тренувальних вправ з кікбоксингу на рівновагу та рухливість у людей із розсіяним склерозом. Результати цих досліджень

показали, що заняття цим видом бойових мистецтв сприяють покращенню зазначених показників.

У сучасних умовах кікбоксинг набуває все більшої популярності, оскільки він є не лише спортивним, а й ефективним засобом самозахисту. Особливо важливим є розвиток кікбоксингу серед молоді, адже цей вид спорту сприяє формуванню фізично та психологічно стійких особистостей, здатних захищати себе та своїх близьких. Кікбоксинг, окрім фізичних навичок, виховує у молоді такі цінні риси характеру, як сміливість, наполегливість, стійкість та здатність до швидкого прийняття рішень у складних ситуаціях.

Дослідження показують, що регулярні заняття кікбоксингом знижують рівень агресії та конфліктності серед підлітків, сприяючи здоровому способу життя. Цей спорт дає можливість молоді самовиразитися, розвивати особисті навички та формувати міцний фізичний стан, що є особливо актуальним у час глобалізації та швидких змін у суспільстві. У багатьох країнах світу, таких як США, Франція, Німеччина та Японія, кікбоксинг активно підтримується на державному рівні, існують програми розвитку цього виду спорту серед молоді. Наприклад, у США функціонують спеціалізовані школи кікбоксингу, які пропонують молодим людям не лише фізичну підготовку, а й соціальну підтримку, психологічні тренінги та професійний супровід спортсменів. У європейських країнах кікбоксинг розглядається як ефективний метод інтеграції молоді у здоровий спосіб життя та попередження злочинності серед підлітків. Україна також починає активно впроваджувати досвід зарубіжних країн, організовуючи секції кікбоксингу у спортивних школах, клубах і дитячо-юнацьких спортивних організаціях. Проте, існує потреба у державній підтримці, розширенні тренерських кадрів та науково-методичних підходів, що дозволить забезпечити якісну підготовку молодих кікбоксерів. Сучасні дослідження, такі як роботи Михайла Гладкого та Вадима Слюсаря, підкреслюють важливість інтеграції новітніх технологій у тренувальний процес, що дозволяє підвищити конкурентоспроможність українських спортсменів на міжнародному рівні.

Отже, кікбоксинг є важливим видом спорту, який об'єднує бойові мистецтва, фізичний розвиток, психологічну стійкість та особистісне самовдосконалення. Історичний розвиток кікбоксингу, його багатогранність та універсальність сприяють популярності цього виду спорту серед молоді. Зарубіжний досвід підтверджує перспективність та ефективність кікбоксингу як способу фізичного і морального виховання молодих людей. Для України впровадження комплексних програм підготовки та інтеграція нових технологій у тренувальний процес є необхідними кроками для розвитку даного виду спорту на національному рівні та підвищення конкурентоспроможності українських спортсменів.

1.2. Сучасні підходи до системи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах

У спортивних єдиноборствах, що об'єднують різні види бойових мистецтв і змагань, підготовка спортсменів є складним і багатогранним процесом, який включає в себе фізичний, технічний, тактичний, психологічний та соціальний аспекти. Сучасні підходи до підготовки спортсменів базуються на наукових дослідженнях, спрямованих на оптимізацію тренувального процесу, використання новітніх технологій, психологічної підготовки та адаптації спортсменів до високих навантажень. Цей параграф детально розглядає основні сучасні методи підготовки, розкриває їхні ключові елементи та значення для спортивних єдиноборств.

При аналізі механізму багаторічної підготовки спортсменів, різні автори висвітлюють його на основі наступних методичних принципів:

- єдності педагогічної системи, що забезпечує послідовність завдань, засобів, методів і організаційних форм підготовки у різних вікових групах;

- цілеспрямованості на досягнення високого рівня спортивної майстерності для всіх вікових категорій у процесі підготовки;
- оптимального поєднання різних компонентів підготовленості спортсменів;
- систематичного збільшення обсягу засобів загальної і спеціальної підготовки, зі значним підвищенням обсягу засобів спеціальної підготовки відносно загального тренувального навантаження та відповідним зменшенням обсягу загальної підготовки;
- поступового підвищення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень упродовж багаторічного тренувального процесу;
- суворого дотримання послідовності використання тренувальних і змагальних навантажень, з акцентом на всебічну підготовленість, особливо під час занять з дітьми, підлітками та молоддю, з урахуванням біологічного та статевого розвитку;
- одночасного розвитку фізичних якостей спортсменів на всіх етапах підготовки, з акцентом на розвиток окремих якостей у певні вікові періоди, беручи до уваги сенситивні фази розвитку та специфіку спорту, що визначає їх значення у змагальних вправах [29].

У системі спортивної підготовки кікбоксерів різними дослідниками запропоновано кілька програм тренувань. У методиці розвитку спеціальної швидкісно-силової підготовки кікбоксерів рекомендовано вправи, поділені на такі групи: бігові вправи, акробатичні елементи, стрибкові вправи, переміщення в стійках, махові вправи, бойові вправи (включаючи удари з обтяженням) та ігри з елементами єдиноборств. У контексті предмету нашого дослідження навчально-тренувальні заняття були структуровані наступним чином:

- підготовча частина включала вправи, що готують спортсменів до основного навантаження (бігові вправи, переміщення в стійках тощо), а також вправи для розвитку координації, включаючи акробатичні елементи та вправи на гнучкість;

- основна частина складалася з бойових вправ (виконання окремих ударів, серій ударів, захисних рухів, часто в русі). Для розвитку швидко-силових якостей використовувалися стрибкові вправи та вправи з обтяженням.

Експериментальна методика включала загальнорозвиваючі, спеціальні та змагальні вправи для розвитку швидко-силових якостей, вибухової сили та витривалості, об'єднані у чотири комплекси, які використовувалися під час тренувань кікбоксерів. Використана нами методика для вдосконалення витривалості передбачала спеціальну підготовку для підвищення фізичної, техніко-тактичної та психологічної готовності спортсменів до змагань у першому макроциклі. Для досягнення цієї мети використовувались спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Н. Гуцул підкреслює, що раціональна організація тренувального процесу базується на побудові оптимальних тренувальних циклів, які відповідають специфіці єдиноборств та враховують змінну динаміку навантажень на різних етапах підготовки, а також впровадження нових методів тренування [12].

Системний підхід до інтеграції методологічних принципів спортивної підготовки підвищує ефективність процесу. Дослідники зазначають, що застосування циклічної структури дозволяє організувати завдання, методи і засоби підготовки, реалізуючи принципи безперервності, єдності загальної і спеціальної підготовки, поступовості навантажень, хвилеподібності та варіативності. Раціональне використання дидактичних принципів є необхідною умовою для успішного опанування технічної бази кікбоксингу та оптимального розвитку фізичної готовності спортсменів.

Фізична підготовка є фундаментом для успіху в будь-якому виді спорту, а в спортивних єдиноборствах вона набуває особливого значення, оскільки цей вид спорту вимагає високого рівня сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Сучасні методи фізичної підготовки базуються на комплексному підході, що включає аеробні та анаеробні вправи, тренування на розвиток

швидкості реакції, техніки дихання, м'язової витривалості та сили удару.

Основні методи фізичної підготовки включають:

- інтервальне тренування: поєднання коротких інтенсивних вправ із відпочинком, що дозволяє підвищити витривалість і швидкість відновлення.
- силові вправи: різні види віджимань, присідань, роботи з вагами, що спрямовані на розвиток сили та витривалості.
- гнучкість і координація: використання вправ на розтяжку, координаційні драбини, вправи на баланс, що особливо важливо для розвитку швидкості і точності рухів у єдиноборствах.

Сучасні дослідження свідчать, що інтеграція елементів функціонального тренінгу сприяє поліпшенню координації та сили, що є критичним для ефективного виконання технічних елементів у бою.

Технічна підготовка є основою для розвитку навичок, необхідних для успішного виконання прийомів і комбінацій у змагальній ситуації. Основна мета технічної підготовки полягає в досягненні максимальної точності, швидкості та різноманітності у виконанні технічних прийомів, які включають удари, захисти, ухили та комбінації.

Ключові підходи до технічної підготовки:

- Розбиття технічних прийомів на складові частини. Це дозволяє спортсмену зосередитися на окремих аспектах руху, що підвищує точність і ефективність виконання.
- Відпрацювання техніки з партнером. Дозволяє спортсмену адаптувати техніку до динамічних умов і швидко реагувати на дії суперника.
- Використання технічних пристроїв. Сучасні методи передбачають використання сенсорних рукавичок, відеоаналізу рухів, манекенів та інших пристроїв, що дозволяє точно відстежувати ефективність технічного виконання і коригувати помилки.

Тактична підготовка. Тактична підготовка є ще одним важливим аспектом для успішного виступу в єдиноборствах. Спортсмен повинен вміти

швидко приймати рішення і будувати стратегію бою в залежності від стилю і особливостей суперника. Сучасні методи тактичної підготовки базуються на глибокому аналізі можливих варіантів розвитку поєдинку та навичок швидкої адаптації до умов бою.

Основні методи тактичної підготовки включають:

- Вивчення суперника: відеоаналіз поєдинків супротивників, аналіз їхньої поведінки і техніки для вибору оптимальної стратегії.
- Моделювання бою: імітація умов поєдинку з партнерами, де створюються умови, схожі на реальні, з метою навчитися адаптуватися до поведінки суперника.
- Розробка тактичних комбінацій: відпрацювання конкретних комбінацій і прийомів, що дозволяють швидко реагувати і перемикатися на нову тактику.

Психологічна підготовка спортсменів. У єдиноборствах психологічна підготовка відіграє особливу роль, оскільки спортсмени під час змагань стикаються з високим рівнем стресу, необхідністю швидко приймати рішення, контролювати емоції та концентруватися на завданнях. Психологічна підготовка спрямована на розвиток стресостійкості, самоконтролю, впевненості в собі, концентрації уваги та здатності до швидкого відновлення.

Ключові підходи до психологічної підготовки включають:

- Медитації та релаксація. Допомагають знизити рівень тривожності і підвищити концентрацію.
- Моделювання успіху. Візуалізація перемоги та правильного виконання техніки дозволяє підвищити рівень самовпевненості.
- Психологічні тренінги. Включають вправи на концентрацію уваги, подолання страху, швидке прийняття рішень і розвиток позитивного мислення.

Сучасний спорт активно використовує технології, що допомагають зробити процес підготовки спортсменів більш ефективним та індивідуально орієнтованим. У спортивних єдиноборствах це:

- Сенсорні пристрої: рукавички, які вимірюють силу і швидкість ударів, дозволяють спортсмену бачити результати в реальному часі.
- Відеоаналіз: допомагає аналізувати техніку спортсмена та ефективність його дій, коригувати помилки та створювати індивідуальні тренувальні програми.
- Віртуальна реальність (VR): система VR дозволяє імітувати різні тактичні ситуації в бою і допомагає спортсмену адаптуватися до різних умов.

Єдиноборства несуть важливе соціальне та етичне значення. Вони виховують такі риси, як дисциплінованість, відповідальність, повага до суперника і дотримання принципів чесної гри. У процесі підготовки спортсменів велику увагу приділяють формуванню етичних норм та моральних принципів, що сприяють вихованню гармонійно розвинутої особистості.

Соціальні аспекти підготовки передбачають:

- Формування командного духу: спортсмени, навіть займаючись індивідуальними єдиноборствами, розвивають навички командної підтримки.
- Моральну підтримку: особливо актуально для юних спортсменів, оскільки спорт може стати джерелом підтримки і взаєморозуміння.

Таким чином, сучасні підходи до підготовки спортсменів у єдиноборствах базуються на комплексному підході, що включає фізичний, технічний, тактичний, психологічний та соціальний аспекти. Інноваційні методи, такі як використання сенсорних пристроїв і відеоаналізу, віртуальної реальності, моделювання ситуацій та психологічні тренінги дозволяють підвищити якість підготовки та адаптацію спортсменів до змагальних умов.

1.3. Особливості тренувального процесу кікбоксерів, основні засоби та методи їх спортивної підготовки

Тренувальний процес у кікбоксингу має комплексний характер і включає в себе розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсмена. Кікбоксинг, як вид спортивних єдиноборств, вимагає специфічного підходу до підготовки, оскільки поєднує техніки ударів руками та ногами, які потребують від спортсмена високого рівня координації, реакції, сили та витривалості. Для забезпечення ефективного тренувального процесу кікбоксерів важливо враховувати особливості дисципліни та використовувати різноманітні методи і засоби підготовки, які сприяють розвитку всебічної фізичної та психологічної готовності.

Тренувальний процес у кікбоксингу має циклічний характер і складається з підготовчого, змагального та відновлювального періодів. У кожному з цих етапів використовуються різні засоби і методи тренувань, адаптовані до специфічних потреб і завдань кожного етапу. Основною особливістю тренувального процесу в кікбоксингу є поєднання різних видів підготовки в єдиній системі, що забезпечує гармонійний розвиток всіх необхідних якостей.

Підготовчий період. На цьому етапі закладаються основи фізичної витривалості, сили, гнучкості та координації. Значна увага приділяється загальній фізичній підготовці (ЗФП), що включає вправи на розвиток м'язової витривалості, швидкості та сили. Крім того, проводиться відпрацювання базових технічних елементів.

Змагальний період. Орієнтований на відточення техніки та тактики, з урахуванням конкретних суперників і стратегії поєдинків. Основний акцент ставиться на відпрацюванні ударів, контрударів, ухилів, блоків, а також на розвитку реакції та швидкості прийняття рішень.

Відновлювальний період. Цей етап передбачає відновлення фізичних і психологічних сил спортсмена після змагань. Застосовуються методи, що сприяють релаксації та відновленню, такі як розтяжка, легкі кардіо-

навантаження, фізіотерапевтичні процедури. Особливістю тренувального процесу є також необхідність адаптації тренувальних програм під різні стилі бою та рівні майстерності спортсменів, а також варіативність підходів у залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичної форми та віку.

Підготовка кікбоксерів охоплює кілька ключових видів засобів, кожен з яких відповідає за розвиток конкретних навичок і якостей. Основні засоби спортивної підготовки кікбоксерів включають:

1. Загальну фізичну підготовку (ЗФП). Орієнтована на розвиток загальної витривалості, сили, гнучкості та координації. ЗФП включає вправи на зміцнення м'язів, розтяжку, а також кардіонавантаження (біг, плавання), що сприяє підвищенню аеробної витривалості.
2. Спеціальну фізичну підготовку (СФП). Включає вправи, спрямовані на розвиток специфічних якостей, таких як швидкість і сила удару, баланс та координація рухів. До СФП належать відпрацювання ударів на боксерських грушах і лапах, спаринги, тренування на розвиток швидкості і реакції.
3. Технічну підготовку. Відпрацювання різноманітних технічних прийомів, що включають удари руками та ногами, ухили, блоки, контрудари. Використовуються спеціальні пристосування, такі як лапи, боксерські мішки, манекени, що дозволяють відточувати точність і силу ударів.
4. Тактичну підготовку. Спрямована на розвиток здатності до аналізу поведінки суперника і вибору оптимальної стратегії бою. Тактичні тренування проводяться у вигляді моделювання поєдинків з реальними суперниками або в форматі віртуальних тренувань за допомогою відеоаналізу.
5. Психологічну підготовку. Розвиває здатність контролювати емоції, підвищувати рівень мотивації, а також справлятися з тиском змагань.

Психологічні тренування включають вправи на розвиток концентрації, медитацію, візуалізацію успіху та тренування уявного бою.

Сучасна підготовка кікбоксерів базується на застосуванні різних методів тренувань, які адаптуються під особливості кожного спортсмена, що дозволяє максимально ефективно розвивати всі необхідні якості. Основні методи спортивної підготовки кікбоксерів включають:

1. Метод повторних вправ: включає повторення окремих технічних елементів до досягнення автоматизму. Цей метод є особливо ефективним для відпрацювання ударів, ухилів, блоків та комбінацій.
2. Інтервальний метод: використовується для розвитку витривалості і швидкості. Спортсмени виконують серію інтенсивних вправ із короткими інтервалами відпочинку, що сприяє поліпшенню аеробних і анаеробних показників.
3. Кругове тренування: застосовується для розвитку загальної і спеціальної витривалості. Вправи виконуються в безперервній послідовності з акцентом на розвиток сили, витривалості, координації. Наприклад, можуть чергуватися вправи на мішках, стрибки через скакалку, віджимання.
4. Імітаційний метод: моделювання реальних змагальних ситуацій, де спортсмен відпрацьовує техніку і тактику в умовах, максимально наближених до поєдинку. Це може бути спаринг з партнером або використання спеціальних пристроїв (рукавички з сенсорами, манекени).
5. Ігровий метод: спрямований на розвиток швидкості реакції, координації та тактичного мислення. Виконується у форматі різних ігрових вправ, де тренер задає певні завдання (наприклад, захист із закритими очима), які спортсмен має виконати в ігровому стилі.
6. Відеоаналіз та самоконтроль: важливий метод, що дозволяє спортсмену аналізувати власні помилки і виправляти їх. Спортсмени

переглядають відеозаписи своїх поєдинків і тренувань, що допомагає помітити недоліки в техніці і тактиці.

7. Комплексний метод: передбачає комбінацію декількох методів одночасно, коли в одному тренувальному занятті застосовуються вправи на розвиток фізичних, технічних і тактичних якостей.

Ефективний тренувальний процес у кікбоксингу потребує системного підходу і використання комплексних методів підготовки, що дозволяє забезпечити високий рівень розвитку всіх необхідних якостей спортсмена. Збалансована підготовка, що охоплює фізичний, технічний, тактичний і психологічний аспекти, сприяє гармонійному розвитку особистості спортсмена, що є особливо важливим для юних кікбоксерів, які тільки починають свій шлях у спорті.

1.4. Контроль спеціальної підготовленості кікбоксерів під час управління тренувальним процесом

Сучасна система спеціальної підготовленості кікбоксерів базується на прогресивних підходах, охоплює широкий спектр взаємопов'язаних завдань, застосовує науково обґрунтовані методи й засоби, передбачає багаторічне планування, забезпечує високий рівень організації контролю та створення оптимальних гігієнічних умов [6]. Процес спортивного тренування повинен повністю відображати підготовку спортсменів, яка включає визначення мети, завдань, підбір засобів і методів, реалізацію принципів, а також урахування різних аспектів та напрямків спортивної підготовки із деталізацією структури тренувального процесу.

Спортивне тренування – це чітко організований педагогічний процес, спрямований на виховання, навчання та розвиток фізичної і функціональної підготовки спортсменів. Воно здійснюється в умовах дотримання належного

гігієнічного режиму, під педагогічним і лікарським контролем, із залученням самоконтролю [21].

Контроль спеціальної підготовленості кікбоксерів є важливою складовою управління тренувальним процесом, адже він дозволяє оцінити ефективність тренувань, скоригувати програму підготовки та забезпечити оптимальний рівень готовності спортсмена до змагань. Цей контроль базується на регулярному моніторингу фізичних, технічних, тактичних і психологічних показників, що дозволяє тренерам вчасно виявити сильні сторони і слабкі місця спортсмена та адаптувати тренувальні методи. Контроль спеціальної підготовленості має на меті:

1. Оцінити рівень фізичної і технічної підготовки. Аналіз фізичних параметрів (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) дозволяє визначити, наскільки спортсмен готовий до виконання специфічних вимог кікбоксингу.
2. Виявити прогрес та ефективність тренувального процесу. Регулярне тестування дає можливість порівнювати результати за різні періоди та відстежувати динаміку розвитку.
3. Здійснити корекцію тренувальних програм. Результати контролю використовуються для внесення змін у тренувальний процес, що дозволяє підвищити ефективність підготовки.
4. Забезпечити підготовку до змагального періоду. Оцінка готовності спортсмена до участі в змаганнях і вчасне коригування навантажень для досягнення пікового стану.

Контроль спеціальної підготовленості кікбоксерів здійснюється з використанням ряду методів, кожен з яких дозволяє оцінити певні аспекти підготовленості спортсмена. До основних методів належать:

- *фізичні тести* (включають перевірку сили (наприклад, шляхом вимірювання сили удару), витривалості (тести на швидкісну витривалість), швидкості та гнучкості (тести на амплітуду рухів).

Наприклад, для оцінки швидкості використовуються реакційні тести, а для витривалості – тести на час виконання певної серії ударів.

- *технічні тести* (оцінюють рівень володіння технікою (точність, швидкість, ефективність ударів і комбінацій). Це може бути аналіз техніки виконання основних ударів на лапах, грушах або з партнером, а також запис і відеоаналіз тренувальних або змагальних поєдинків;
- *тактичні тести* (проводяться з метою оцінки здатності спортсмена адаптуватися до поведінки суперника, вміння застосовувати комбінації та тактичні дії). Наприклад, тестування проходить у форматі контрольного спарингу, де аналізуються реакції кікбоксера, його адаптивність та вміння змінювати стратегію в ході бою;
- *психологічне тестування* спрямоване на визначення рівня мотивації, стресостійкості, концентрації уваги та вміння керувати емоціями. Психологічна готовність є ключовим компонентом у кікбоксингу, де високі фізичні навантаження поєднуються з необхідністю швидкого прийняття рішень. Психологічний контроль може включати анкетування, спостереження під час тренувань, оцінку реакції на стресові ситуації в змагальних умовах.

Засоби контролю спеціальної підготовленості включають як стандартні фізичні та медичні тестування, так і спеціалізовані технологічні засоби: сенсорні пристрої та датчики, які використовуються для вимірювання сили і швидкості ударів, відстеження витривалості під час тривалих навантажень; відеоаналіз (дозволяє детально аналізувати технічні дії спортсмена, що дає змогу оцінити правильність виконання технічних прийомів та скоригувати їх за потреби); системи моніторингу фізіологічних показників (пристрої для вимірювання пульсу, рівня кисню в крові або серцевого ритму під час тренувань). Такі засоби дозволяють відстежувати інтенсивність навантаження і адаптивність організму до стресових умов.

Регулярний контроль спеціальної підготовленості кікбоксерів є невід’ємною частиною ефективного тренувального процесу. З його допомогою

можна вчасно виявити слабкі сторони підготовки, адаптувати тренувальні навантаження відповідно до поточного рівня підготовки спортсмена, запобігти можливим травмам та забезпечити досягнення оптимальної форми в момент змагань. Контроль також дозволяє визначити ефективність тренувальних методів та засобів, що використовуються, та зробити висновки щодо необхідності їхнього коригування або вдосконалення.

Висновки до I розділу

У розділі досліджено теоретико-методичні засади підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах, зокрема, на прикладі кікбоксингу, який розглядається як динамічний вид спорту, що поєднує елементи різних бойових мистецтв і вимагає високого рівня фізичної та психологічної підготовленості. Огляд літератури, а також аналіз сучасних тренувальних підходів та засобів показали кілька ключових аспектів у розвитку кікбоксингу як виду спорту та особливостей тренувального процесу.

1. Кікбоксинг є сучасним видом спорту, що виник у другій половині ХХ століття, поєднуючи технічні елементи з різних видів бойових мистецтв (бокс, карате, таеквондо). Його особливість полягає в різноманітті технічних прийомів, акценті на силу, швидкість, точність та витривалість. Кікбоксинг є популярним серед молоді та сприяє фізичному розвитку, загартовуванню характеру, підвищенню стресостійкості та впевненості. Вітчизняні та зарубіжні дослідники підкреслюють значущість цього виду спорту в розвитку фізичних та психологічних якостей особистості, що особливо актуально в умовах сучасного суспільства.

2. У сучасній системі підготовки спортсменів широко використовуються інтегровані підходи, що охоплюють фізичні, технічні, тактичні й психологічні аспекти. Для ефективної підготовки спортсменів особливо важливо використовувати індивідуалізований підхід, що дозволяє адаптувати тренувальний процес відповідно до особливостей і рівня розвитку кожного

кікбоксерів. Важливим елементом є також поєднання загальних та спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на досягнення оптимальних показників сили, витривалості, швидкості й координації.

3. Тренувальний процес кікбоксерів побудований на комплексному підході, що включає використання силових, швидкісних, координаційних, витривалих вправ та спеціальних технічних елементів. Для розвитку техніки ударів і захисту застосовуються засоби, що забезпечують поступовий розвиток моторних навичок, координації та реакції спортсмена. Особливістю підготовки кікбоксерів є поєднання елементів силової та швидкісної підготовки з технічно-тактичними вправами, що сприяють формуванню високої швидкості реакції, точності та потужності ударів. У тренувальному процесі важливими є також психологічні методи, що допомагають розвивати стресостійкість, впевненість і здатність до концентрації.

4. Контроль є важливим аспектом тренувального процесу, що дозволяє оцінити готовність спортсмена до змагальної діяльності та ефективність застосованих методів підготовки. Сучасні засоби контролю включають фізичні, технічні, тактичні тести, а також психологічні оцінки. Використання датчиків, сенсорних пристроїв та методів відеоаналізу дає можливість відстежувати показники підготовленості та вчасно коригувати тренувальну програму. Такий підхід дозволяє забезпечити поступовий розвиток кікбоксерів, уникнути перетренування та травм, що є особливо важливим для досягнення успішних результатів у змаганнях.

5. Сучасний тренувальний процес у кікбоксингу будується на основі комплексного підходу, що враховує як фізичні, так і психоемоційні аспекти підготовки спортсменів. Використання методів контролю дозволяє адаптувати тренування та досягати високої спортивної форми, що є ключовим для успішної спортивної кар'єри.

РОЗДІЛ 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

2.1. Обґрунтування комплексної спортивно-педагогічної технології підготовки кікбоксерів

Поняття «технологія» у сфері спорту має широке тлумачення. Зокрема, технологію розуміють як сукупність процесів і правил, що обумовлюють розробку методик тренування і навчання; як особливу форму функціонального і прикладного наукового знання, яка забезпечує перехід від природничо-наукових досліджень до методичних розробок у ланцюзі «наука – технологія – методика» (Л.Волков, В.Кашуба та ін.).

Як правило, в наукових дослідженнях *спортивно-педагогічну технологію* розглядають в контексті системного підходу – як певну систему організації навчально-тренувального процесу, спрямовану на досягнення освітніх, виховних і спортивних результатів. Вона поєднує педагогічні принципи, методи та засоби навчання з фізичними вправами й тренувальними програмами. Основна мета такої технології – фізична (загальна та спеціальна) підготовка спортсмена, забезпечення його гармонійного фізичного, емоційного та інтелектуального розвитку.

У спортивно-педагогічній технології інтегруються наукові знання, педагогічний досвід та практичні підходи щодо забезпечення ефективного навчання, вдосконалення фізичних якостей і досягнення спортивних результатів. Їй притаманні певні специфічні риси, як от:

- розробка діагностично визначених цілей комплексного навчально-тренувального процесу;
- орієнтація всіх процедур на гарантоване досягнення окреслених цілей;
- оперативний зворотний зв'язок, оцінка поточних і підсумкових результатів;
- відтворюваність педагогічних і тренувальних процедур.

До основних характеристик спортивно-педагогічної технології відносять:

- 1) *цільову спрямованість* – орієнтація на конкретний результат (наприклад, розвиток певної фізичної якості або досягнення спортивних успіхів);
- 2) *науковість* – конструювання навчально-тренувального процесу на основі даних сучасних досліджень у галузі педагогіки, фізіології, психології та спорту;
- 3) *системність* – взаємозв'язок між методами, засобами й етапами процесу навчання й тренування;
- 4) *технологічність* – чітка послідовність дій, що забезпечує прогнозований результат;
- 5) *гнучкість* – адаптація до індивідуальних особливостей спортсмена чи групи.

Структура спортивно-педагогічної технології передбачає поєднання компонентів, що забезпечують організований і цілеспрямований процес навчання, виховання та тренування. Основними компонентами структури є:

1. *Цільовий компонент*. Проектує основні цілі та завдання, яких потрібно досягти, наприклад, удосконалення фізичних якостей, оволодіння спеціальними вміннями, виховання здорового способу життя тощо.

2. *Змістовий компонент* окреслює зміст фізичної підготовки спортсмена – загальної та спеціальної – відповідно до виду спорту та представлений у навчальних програмах і навчально-методичних матеріалах. Зміст ґрунтується на педагогічних принципах та ідеях, які формують основу процесу.

3. *Операційно-діяльнісний компонент* описує конкретні методи, прийоми та засоби навчання, що є доцільними в навчально-тренувальному процесі.

4. *Контрольно-оцінювальний компонент* передбачає систематичну оцінку ефективності навчально-тренувального процесу та досягнутих результатів.

5. *Ресурсний компонент* включає кадрове, матеріально-технічне, методичне забезпечення та інші ресурси, які необхідні для реалізації технології.

Ця структура забезпечує системність і послідовність у реалізації спортивно-педагогічних технологій, дозволяючи досягти максимального ефекту в навчально-тренувальному процесі. При чому, як слушно зауважують А. Кужельний та С. Кужельний, навчання і тренування відіграють однаково важливу роль. За переконанням науковців, це дві сторони одного процесу, які між собою тісно пов'язані. Повноцінно тренуватися та досягати високих результатів, роблять висновок дослідники, може лише добре навчений спортсмен [22, с. 7].

Тісний взаємозв'язок навчального і тренувального процесів під час підготовки кікбоксерів вочевидь передбачає врахування як дидактичних принципів, так і принципів спортивного тренування. На підставі аналізу наукових і методичних джерел нами виокремлені наступні принципи навчання і тренування, реалізація яких є критично важливою для досягнення високих результатів у підготовці кікбоксерів.

Дидактичні принципи

Принцип свідомості й активності фокусує увагу на тому, що спортсмени повинні діяти свідомо в досягненні поставлених цілей і завдань, в оволодінні необхідними вміннями й навичками для отримання результатів. Він передбачає також аналіз технічних і тактичних аспектів обраного виду спорту, оцінку власних дій та поведінки. Крім того принцип забезпечує активний пошук нових підходів до техніки, тактики, методів підготовки та реалізації цілей.

Принцип наочності базується на широкому використанні різноманітних способів демонстрації матеріалу. Це може бути показ тренера, кращих спортсменів або демонстрація за допомогою відео-, фото- чи інших матеріалів. Важливим є також формування рухових, зорових та інших уявлень про обраний вид спорту. Завдяки наочним прикладам можна ефективно продемонструвати переваги певного методу підготовки, особливості поведінки чи очікуваний результат.

Принцип систематичності й послідовності забезпечується вивченням матеріалу в логічному порядку: від простого до складного, від легкого до більш

важкого. Наявність системи у навчанні є критично важливою, оскільки хаотичність у процесі може призвести до втрати цілісності та зниження ефективності підготовки. Недостатньо впорядковані знання й навички стають причинами обмеження високих спортивних досягнень.

Принцип доступності та індивідуалізації враховує вікові, статеві та інші особливості спортсменів. Навантаження, засоби і методи навчання мають відповідати рівню їх підготовленості. Надмірно високі вимоги можуть спричинити втрату впевненості та небажання продовжувати заняття. Важливо вчасно розпізнати індивідуальні особливості учнів. Спостерігаючи за діями спортсмена, тренер отримує розуміння його індивідуальних характеристик, стиль ведення бою. Це додатково допомагає індивідуалізувати підготовку, дібрати відповідний арсенал техніко-тактичних прийомів та ефективно розвивати фізичні, психологічні та інші якості особистості спортсмена.

Принципи спортивного тренування

До принципів, які закладають основу ефективного тренувального процесу та відображають його закономірності, відносять:

- *спрямованість на максимально можливі досягнення*, спеціалізація та індивідуальний підхід – досягнення високих результатів у спорті можливе лише за умови глибокої спеціалізації та персоналізованої підготовки спортсменів;
- *єдність загальної та спеціальної підготовки* – значного прогресу можна досягти тільки на основі всебічного розвитку фізичних й особистісних (моральних) якостей спортсмена;
- *безперервність тренувального процесу* – забезпечується регулярними тренуваннями протягом року та кількох років, коли результати тренувань накопичуються, закріплюються та сприяють покращенню працездатності;
- *єдність поступовості та граничності* у нарощуванні тренувальних навантажень – поступове підвищення інтенсивності навантаження у сукупності з досягненням їх межі;

- *хвилюподібний характер динаміки навантаження* – періоди нарощування навантаження чергуються з періодами зниження його інтенсивності в рамках мікро- чи мезоциклів;
- *циклічність тренувального процесу* – включає повторюваність стадій у процесі тренувань, таких як мікро-, мезо- та макроцикли;
- *єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості спортсмена* – тренування має відповідати умовам майбутніх змагань: руховій активності, способам прояву фізичних можливостей, відпрацювання дій, необхідних для перемоги;
- *вікова адекватність багаторічної спортивної діяльності* – цей принцип наголошує на важливості узгодження тренувальних завдань із віковим розвитком, що забезпечує найкращі результати в довгостроковій перспективі.

Рівень реалізації означених принципів забезпечує загальний успіх підготовки спортсменів-кікбоксерів. Теоретичні та практичні знання з кікбоксингу, а також з інших видів спорту допомагають уточнити закономірності, виділити показники, які могли б найбільш повно розкрити потенціал спортсмена. Зусилля фахівця в галузі кікбоксингу спрямовуються на збір, аналіз і перевірку даних, які дають можливість кількісно описати принципи тренувального процесу. Це стосується обсягу та характеру навантаження, його розподілу на різних етапах і в різні періоди підготовки, характер розгортання змагальної діяльності тощо. Аналогічну роботу з оцінки, аналізу та коригування показників навчально-тренувального процесу необхідно в певних межах проводити як тренеру, так і самому спортсмену.

У проєктуванні спортивно-педагогічної технології співвідносно до об'єкта нашого дослідження ми виходимо з того, що спортивна підготовка кікбоксерів – це складний процес, який вирішує комплекс різноманітних завдань, що спрямовані на виявлення потреб, інтересів, здібностей спортсменів, пошук ефективних шляхів їх реалізації в обраному виді спорту, враховуючи

особливості мотивації до діяльності. Ураховуючи загальну структуру спортивно-педагогічної технології, особливості спортивної діяльності з огляду на специфіку кікбоксінгу як виду спорту нами спроектовано комплексну спортивно-педагогічну технологію підготовки кікбоксерів.

Цільовий компонент. *Метою спортивної підготовки спортсмена-кікбоксера є досягнення максимально можливого рівня тактико-технічної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості, що відповідає особливостям кікбоксінгу та вимогам для досягнення високих результатів у змаганнях.*

Основні завдання, які вирішуються в процесі підготовки:

- опанування техніки і тактики кікбоксінгу;
- розвиток рухових якостей та можливостей функціональних систем організму, що відіграють вирішальну роль у цьому виді спорту;
- формування морально-вольових якостей для забезпечення високих спортивних результатів;
- досягнення потрібного рівня спеціальної психологічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та гармонійний розвиток усіх аспектів підготовленості спортсмена в умовах спортивної діяльності.

Змістовий компонент комплексної спортивно-педагогічної технології підготовки кікбоксерів представлений такими складовими, як теоретична, фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка.

Теоретична підготовка передбачає отримання спортсменами спеціальних знань, необхідних для успішного досягнення результатів у цьому виді спорту. Така робота здійснюється як під час практичних занять, н-д, під час відпрацювання прийомів ведення бою, так і у форматі бесід, аналізу ситуацій (кейсів), схем, практичних матеріалів, перегляду відео тощо.

На підставі діючих програм підготовки спортсменів [19; 23], аналізу практичного досвіду тренерів та власних напрацювань нами виокремлені елементи змісту теоретичної підготовки, які, на нашу думку, є необхідними для успішної спортивної діяльності кікбоксера. До них, зокрема, відносимо знання про:

- розвиток фізичної культури та спорту в Україні та світі;
- історію розвитку кікбоксингу за кордоном та в Україні, його специфіку, роль цього виду спорту у вихованні молоді;
- професійний кікбоксинг;
- гігієну під час занять фізичною культурою та спортом у цілому та кікбоксингом зокрема;
- лікарсько-педагогічний контроль, профілактику травм та захворювань;
- правила надання першої допомоги при травмах;
- засоби відновлення в спорті;
- фізіологічні аспекти спортивного тренування;
- техніку і технічну підготовку в кікбоксингу;
- тактику поєдинку і тактичну підготовку;
- систему спортивного тренування, особливості побудови тренувального процесу;
- фізичну підготовку спортсмена-кікбоксера – загальну і спеціальну;
- особливості психологічної підготовки для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- чергування навантаження і відпочинку, засоби відновлення спортивної працездатності;
- контроль у багаторічному процесі підготовки спортсменів, засоби діагностики рівня підготовленості;
- особливості організації та проведення змагань, правила змагань;
- обладнання та інвентар, необхідний для проведення змагань;
- допінг-контроль.

Фізична підготовка є невід’ємною частиною спеціалізованої підготовки спортсмена-кікбоксера, яка закладає її основу на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності. Це процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей, що є фундаментом для успіху в будь-якому виді спорту. Схарактеризуємо кожен з них. Спираючись на визначення, подані в підручниках з теорії і методики фізичного виховання (В. Папуша, С. Черненко, Б. Шиян та ін.), рухові якості людини розуміємо наступним чином.

Швидкість (в окремих джерелах вживається термін «пруdkість» [54]) – здатність виконувати рухи за мінімальний час, включаючи прості та складні реакції, а також швидкісні рухи в комплексних завданнях.

Гнучкість – здатність до виконання рухів у суглобах з високою амплітудою. Гнучкість впливає на процес засвоєння рухових навичок, за недостатньої гнучкості обмежується рівень прояву сили, швидкісних та координаційних здібностей, погіршується внутрішньом’язова та міжм’язова координація, знижується економічність діяльності, зростає ймовірність ушкодження м’язів, сухожилів, зв’язок та суглобів.

Сила – здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль. У процесі тренувань з кікбоксингу задіюються всі види сили – максимальна, швидкісна, силова витривалість. Усі силові якості в екстремальних умовах виявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, що зумовлена рівнем загальної підготовленості спортсмена, сформованості в нього інших фізичних якостей.

Витривалість – здатність виконувати тривалу роботу різної інтенсивності. Вона буває загальною, спеціальною, аеробною, анаеробною тощо. *Загальну витривалість* визначає здатність до ефективного й тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), у якій бере участь значна частина м’язів тіла людини. *Спеціальна витривалість* – це здатність до ефективного виконання роботи й подолання стомлювальності в умовах, спричинених змагальною діяльністю в конкретному виді спорту.

Спритність (координація) – уміння точно та ефективно виконувати рухи за рахунок координації нервово-м'язових сигналів, рухової пам'яті та швидкого переходу між напруженням і розслабленням м'язів.

Рівень розвитку кожного з цих якостей визначає спортивну майстерність і можливість досягнення високих результатів.

У теоретичних джерелах [19] фізичну підготовку спортсмена-кікбоксерів пропонують диференціювати на загальну та спеціальну. *Загальна фізична підготовка (ЗФП)* передбачає удосконалення рухових фізичних якостей з метою всебічного та гармонійного фізичного розвитку людини. Така підготовка забезпечує підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності, є фундаментом для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Від загальної фізичної підготовки залежить стан здоров'я людини, рівень її загального фізичного розвитку.

Удосконаленню специфічних якостей кікбоксерів, які за характером, обсягом та інтенсивністю навантажень близькі до змагальної діяльності, сприяє *спеціальна фізична підготовка (СФП)*. Така підготовка забезпечує зростання ефективності техніко-тактичних дій спортсменів. Вона має на меті максимальний розвиток спеціальних рухових якостей (спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості), високий рівень розвитку яких обумовлює успішність спортивної діяльності кікбоксерів.

Технічна підготовка передбачає оволодіння технікою рухових дій, притаманних для кікбоксингу, зокрема таких, як стійки, удари, підсічки, переміщення, захисні дії.

Стойки – це оптимальне розташування частин тіла відносно одна одної, що сприяє виконанню рухових завдань. Вони поділяються на фронтальні, лівобічні, правобічні, високі, низькі, відкриті та закриті. Для бою на дальній дистанції притаманні вищі стійки, ніж для бою на середній і ближній дистанціях, де вони більш закриті й згруповані.

Удари поділяються на ті, що забезпечені руками або ногами, з прямолінійною чи криволінійною траєкторією:

- удари руками: джеб, крос – прямий удар, хук, аперкот, свінг – боковий удар, бекфіст – удар з розвороту;
- удари ногами: фронт-кік – прямий удар, сайд-кік – боковий удар, раунд-кік (хай-кік, мідл-кік, лоу-кік) – напівколовий удар, бек-кік – задній прямий удар, терніг хіл-кік – з розворотом напівколовий удар, торнадо-кік – удар ногою в стрибку з розворотом на 360°, екс-кік – удар ногою зверху вниз.

Підсічки забезпечуються підйомом стопи, внутрішнім боком стопи або з розворотом на 360°.

Переміщення – це кроки, приставні кроки чи стрибки (на одній або обох ногах), які допомагають утримати потрібну дистанцію до суперника.

Захист – це дії для нейтралізації нападу суперника, виконані відповідно правил змагань. Вони поділяються на дії захисту:

- за допомогою рук і ніг (зустрічні удари, підсічки, підставки, відбивки блоку);
- за допомогою рухів тулуба (відхили, ниряння, відтягнення);
- за допомогою пересувань (кроки, стрибки для зміни дистанції чи відходу);
- комбіновані дії.

Тактична підготовка кікбоксера є процесом засвоєння прийомів спортивної тактики (раціональне використання бойових засобів для досягнення перемоги), її видів, форм (індивідуальної та командної) та способів застосування під час змагань. Вона включає формування тактичних знань, умінь, навичок і тактичного мислення. Її важливою складовою є стратегічна підготовка, що охоплює:

- планування діяльності на тривалий період (рік, макроцикл тощо) або будь-який інший проміжок часу з урахуванням різних аспектів підготовки (тактичної, технічної, фізичної, психічної);
- прогнозування результатів власної діяльності та дій суперника під час змагань;

- коригування тактичного плану в процесі поєдинку.

Стратегічна підготовка особливо важлива для спортсменів, які готуються до найвищих спортивних досягнень. Якість тактичної підготовки оцінюється за активністю (АТД) та ефективністю (ЕТД) тактичних дій.

Психологічна підготовка кікбоксера передбачає розвиток високого рівня вольової та спеціальної психічної готовності. Сучасна система психологічної підготовки включає три основні блоки:

- формування мотивації до зайняття кікбоксингом;
- ідеомоторне тренування, вдосконалення реакцій та спеціалізованих умінь;
- корекція психічного напруження, розвиток стресостійкості, а також управління передстартовими і стартовими емоційними станами.

О. Наумов та В. Ємець пропонують виокремлювати ще одну складову спортивної підготовки кікбоксерів – **інтегральну підготовку**. Дослідники визначають її як процес узгодження й реалізації різних аспектів підготовки (технічної, тактичної, психічної, фізичної, стратегічної) у змагальній діяльності. Важливим завданням такої підготовки є комплексне виявлення здібностей спортсмена в специфічних умовах змагань [23, с. 47].

Операційно-діяльнісний компонент комплексної спортивно-педагогічної технології підготовки кікбоксерів представлений методами, прийомами та засобами навчання, що є доцільними в навчально-тренувальному процесі з кікбоксингу.

У навчально-тренувальному процесі застосовуються три основні групи методів: словесні, наочні та практичні. Вони використовуються в комплексі, доповнюючи одне одного.

Словесні методи включають пояснення, лекції, бесіди, аналіз і обговорення. У міру підвищення рівня підготовленості спортсменів все частіше використовують спеціальні терміни, характерні для кікбоксингу.

Наочні методи базуються на демонстрації техніки тренером або його помічником. Сюди належать також використання кіно-, фото- й відеоматеріалів.

Практичні методи поділяють на дві основні групи:

- 1) методи, спрямовані на оволодіння спортивною технікою;
- 2) методи розвитку рухових якостей.

Навчально-тренувальний процес переважно зосереджується на першій групі методів, де використовують розучування рухів у цілому та їх окремих елементів (методи навчання рухової дії загалом та по частинах).

Для навчання техніці кікбоксингу застосовуються такі прийоми :

- групове освоєння прийому (без партнера) під загальну команду в одношеренговому строю;
- групове освоєння прийому (з партнером) під загальну команду тренера у двошеренговому строю;
- самостійне освоєння прийому в парах, що вільно пересуваються по залі;
- умовний бій (дії партнерів обмежуються завданням тренера);
- освоєння спортсменом прийому під час роботи з тренером;
- умовний бій із широкими техніко-тактичними завданнями;
- вільний бій (бій без обмеження дій супротивників) [22, с. 8].

Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей, класифікуються на:

- безперервний (характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи);
- інтервальний (вправи виконуються з регламентованими паузами для відпочинку).

В обох методах вправи можуть виконуватися в рівномірному або змінному темпі, наприклад, крос може бути рівномірним або з прискореннями.

Широке застосування в навчально-тренувальному процесі з кікбоксингу здобули методи вдосконалення рухових дій, зокрема такі, як ігровий і змагальний.

Ігровий метод передбачає виконання рухових завдань за правилами гри. Він формує зацікавленість, розвиває ініціативність, кмітливість, швидкість реакції та мислення. У кікбоксингу використовують рухливі й спортивні ігри, які адаптуються до завдань тренувань.

Змагальний метод передбачає створення умов, подібних до змагальних, для стимулювання досягнення високих результатів. Він дозволяє значно підвищити вимоги до спортсмена, розширює адаптаційні можливості сил та вдосконалює інтегральну підготовленість. Цей метод включає спаринги, контрольні й відбіркові старти, а також показові та комерційні поєдинки.

До засобів навчання і тренування кікбоксера належать три групи вправ: спеціальні, спеціально-підготовчі та загальнорозвивальні.

Спеціальні вправи включають умови та вільні бої, спаринги, змагання, а також вправи для вдосконалення техніки й тактики кікбоксингу з партнером.

Спеціально-підготовчі вправи відтворюють рухи, що за характером нервово-м'язових зусиль та інших ознак нагадують удари, захист, підсічки, притаманні кікбоксингу. До них належать бій із тінню, робота на снарядах, вправи з обтяженнями, що імітують удари, пересування тощо.

Загальнорозвивальні вправи спрямовані на всебічний фізичний розвиток спортсмена. Зокрема, це біг, плавання, гімнастика, спортивні ігри, лижі тощо.

Ця класифікація використовується з метою планування, обліку та контролю тренувального процесу. Зі зростанням кваліфікації й віку спортсмена збільшується частка спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. На початкових етапах підготовки акцент робиться на загальнорозвивальних вправах, а на пізніх етапах вони застосовуються переважно для відновлення та активного відпочинку.

Контрольно-оцінювальний компонент комплексної спортивно-педагогічної технології підготовки кікбоксерів включає педагогічні, медичні та медико-біологічні аспекти, які передбачають регулярне спостереження за спортсменами, збір, обробку й аналіз інформації про тренувальний процес і результати, досягнуті на тренуваннях або змаганнях. Лише на основі зібраних

даних можна оцінити ефективність використаних методів і засобів навчання. Основними документами для обліку є журнали обліку, щоденник тренера та індивідуальний щоденник спортсмена.

У спортивно-педагогічній технології підготовки кікбоксерів важливу роль відіграє **ресурсний компонент**, який охоплює кадрове, матеріально-технічне, методичне забезпечення та інші ресурси, що необхідні для реалізації технології. Перелік рекомендованих спортивних споруд, їхнього інвентарю та обладнання для занять кікбоксингом подано в додатку А.

Таким чином, комплексна спортивно-педагогічна технологія відіграє важливе значення у підвищенні результативності підготовки кікбоксерів, забезпечуючи організований і цілеспрямований процес навчання й тренування в сукупності всіх його складових. Вона створює сприятливі умови для ефективного навчання, вдосконалення фізичних якостей і досягнення спортивних результатів.

2.2. Удосконалення програми підготовки спортсменів-кікбоксерів

Підготовка кікбоксерів в Україні нині здійснюється за розробленими програмами, що передбачають збалансоване поєднання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Зокрема, в проведенні нашого дослідження ми спиралися на вимоги навчальної програми з кікбоксингу WKA для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, авторами якої є А. Марабян, В. Леонт'єв, Є. Гребень, Д. Штанагей [19]. Також нами частково використовувалася авторська навчальна програма «Кікбоксинг для розвитку дітей та молоді», розроблена О. Наумовим і В. Ємець [23].

Конструювання навчально-тренувального процесу здійснювалося згідно з навчальною програмою з кікбоксингу WKA та за її вимогами. Зокрема, тренування у системі багаторічної підготовки було організоване за чіткою структурою, що дозволяло ефективно досягати поставлених завдань. Його

основою є систематизація за часом і змістом. У своїй роботі дотримувалися рівневої структури тренування, що охоплювала:

мікроструктуру:

- включає окремі тренувальні заняття та мікроцикли;
- тривалість мікроциклів варіюється від 3-4 до 10014 днів;
- передбачає наявність таких мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, відновлювальні.

мезоструктуру:

- складається з етапів, які об'єднують кілька мікроциклів;
- тривалість мезоциклів – 3-6 тижнів;
- передбачає наявність таких мезоциклів: втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні.

макроструктуру:

- містить великі тренувальні цикли (річні, піврічні);
- макроцикли складаються з мезоциклів і мають спільну мету – досягнення високого рівня підготовленості спортсменів;

Тренувальний процес організовувався за принципами систематичності й послідовності. Чергування мікроциклів у межах мезоциклу дозволяє забезпечити оптимальну динаміку навантажень і уникнути перевтоми.

Найменшою структурною одиницею тренувального процесу є заняття. Залежно від завдань, що розв'язуються, практикувалися такі типи занять:

- *тренувальні* – спрямовані на розвиток фізичних якостей, використовувалися переважно у підготовчому періоді;
- *навчальні* – мали на меті вивчення техніки й тактики кикбоксингу;
- *навчально-тренувальні* – передбачали поєднання навчання техніки з розвитком фізичних якостей;
- *контрольні* – їхня мета – здійснення оцінки ефективності підготовки;
- *модельні* – імітували умови майбутніх змагань;
- *відновлювальні* – спрямовані на стимуляцію відновлення після інтенсивних навантажень.

Тривалість занять становила:

- у групах початкової підготовки – до двох академічних годин;
- у групах базової підготовки – до трьох годин;
- у групах спеціалізованої підготовки та вищої спортивної майстерності – до чотирьох годин.

Під час тренувань урахувалися фізіологічні, психологічні та моторні особливості різних вікових груп, забезпечувалося оптимальне навантаження на кожному етапі підготовки.

Система спортивної підготовки в кікбоксингу демонструє тенденції вдосконалення, подібні до інших видів спорту. А. Кужельний та С. Кужельний до основних напрямів її розвитку відносять:

- збільшення обсягів тренувальної роботи;
- підвищення частки спеціальної роботи;
- збільшення кількості змагань та змагальної практики як одного з найбільш ефективних засобів підготовки;
- збалансованість системи тренувальних та змагальних навантажень, навантаження і відпочинку, харчування, а також застосування засобів стимуляції та відновлення працездатності на основі досвіду підготовки спортсменів і новітніх наукових розробок;
- використання інноваційних підходів у тренуванні, сучасних технологій, тренажерів, а також тренувань у середньо- та високогірних умовах;
- розробку оптимальної структури змагальної діяльності, що сприяє максимальному використанню потенціалу спортсмена та створення умов для її реалізації з ранніх етапів багаторічної підготовки;
- вдосконалення управління тренувальним процесом на основі аналізу структури змагальної діяльності, закономірностей розвитку спортивної майстерності та параметрів підготовленості (модельних характеристик) [22, с. 27-28].

Окреслені напрями традиційно розглядаються дослідниками як основа для підвищення результативності спортивної діяльності.

У контексті нашого дослідження необхідною умовою для досягнення високих результатів у кікбоксингу вважаємо удосконалення програми підготовки спортсменів, що передбачає впровадження сучасних наукових досліджень та методик, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу. В його основі лежить урахування спортивно-наукового підходу до підготовки кікбоксерів.

Удосконалення програми здійснювалося за такими напрямками:

- 1) використання результатів досліджень у фізіології, біомеханіці, психології та спортивній медицині для розробки програми підготовки спортсменів. Це включає аналіз специфіки кікбоксингу, функціональних вимог, які необхідні для успішної участі в змаганнях та покращення технічних і фізичних навичок;
- 2) розробка індивідуальних планів підготовки, враховуючи індивідуальні фізичні показники, слабкі та сильні сторони кожного спортсмена;
- 3) упровадження новітніх тренувальних технологій та екіпірування (включаючи спортивні симулятори, технічні прилади та моніторинг фізичного розвитку);
- 4) системний і систематичний контроль й оцінка підготовки спортсменів з метою вдосконалення їх підготовки. Передбачалося проведення регулярних оцінок результативності спортивної діяльності та адаптація програми для максимізації результатів тренувань.

В останні роки в Україні та світі впроваджено значну кількість важливих нововведень у навчально-тренувальний процес кікбоксерів. Використання інноваційних технологій і сучасних методів суттєво змінило підхід до тренувань, підвищивши їх ефективність. У своєму дослідженні Д. Вольський розглядає три групи інноваційних технологій, які широко застосовуються нині в підготовці спортсменів-кікбоксерів і є доцільними для досягнення високих результатів Зокрема, це:

1) *віртуальну реальність* використовують для імітації боїв, що дає змогу боксерам покращувати свої навички в безпечному середовищі;

2) *біометрична технологія* адаптує тренувальний процес до індивідуальних потреб спортсмена й дає змогу контролювати його фізичний стан;

3) *мобільні застосунки й ігри* стали ефективним доповненням до традиційних тренувань, сприяючи розвитку стратегічного мислення і реакції спортсменів [5].

Усі ці нововведення, зазначає дослідник, мають значний вплив на професійний кікбоксинг, змінивши як підготовку спортсменів, так і характер боротьби. Віртуальна реальність для тренувань дає змогу кікбоксерам покращити свої бойові навички в безпечному середовищі, а система біометричного моніторингу – оптимізувати фізичну активність і прискорити процес відновлення. Крім того, мобільні застосунки й ігри дають змогу кікбоксерам розвивати стратегічне мислення і реакцію, які є ключем до успішного бою.

Отже, удосконалення програми підготовки спортсменів-кікбоксерів дозволяє ефективно підготувати кікбоксерів, покращити їхні спортивні досягнення та забезпечує оптимальний фізичний, технічний та стратегічний розвиток на ранніх етапах їхньої кар'єри.

2.3. Підходи щодо удосконалення рівня спеціальної підготовленості кікбоксерів

Процес удосконалення підготовки спортсменів-кікбоксерів згідно із обґрунтованою в п.2.1 комплексною спортивно-педагогічною технологією повинен охоплювати всі її складові: теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну. Схарактеризуємо описані в науково-методичних джерелах основні підходи щодо вдосконалення кожної з них.

Фізична підготовка (загальна і спеціальна)

1. Включення в систему тренування вправ, спрямованих на створення нових або трансформацію існуючих форм рухів. Такі вправи найкраще проводити на початку основної частини тренування.

2. У процесі розвитку фізичних якостей, що впливають на точність рухів, необхідно враховувати різні аспекти. Один із них – «відчуття простору», яке тісно пов'язане з активним включенням «м'язового відчуття». Отже, поліпшення «відчуття 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 спритності є системне виконання завдань з послідовно зростаючими вимогами до швидкості та точності в просторовому орієнтуванні.

5. Для розвитку спритності та координаційних здібностей ефективними є рухливі ігри, естафети та спортивні ігри. Також в структуру тренувальних занять важливо включати загальнорозвивальні вправи на погодженість рухів, біг з поворотами та стрибками, біг спиною вперед, боком, зі зміною напрямку тощо.

6. Біг на короткі та середні дистанції розвиває аеробну та анаеробну витривалість, що дуже важливо для кікбоксингу, де спортсмени повинні мати високу витривалість та вміння швидко рухатися.

7. Робота з важкими гирями або штангами сприяє розвитку сили та силової витривалості м'язів рук, ніг і корпусу.

8. Розтяжки, робота з еластичними стрічками розвивають гнучкість, що дозволяє кікбоксерам виконувати високі кіки та блоки.

Технічна підготовка

1. Імітація бою («тіньовий бій») – передбачає виконання ударів і блоків уявному супернику (тіні). Ця вправа сприяє вдосконаленню техніки, покращенню координації та точності рухів.

2. Тренування з боксерським обладнанням – робота з грушами чи лапами розвиває силу, точність і ефективність ударів.

3. Вправи для ніг – використання спеціальних мішків для тренування ніг допомагає підвищити їх силу та точність, що є ключовим у кікбоксингу.

Тактична підготовка

1. Спаринг – проведення тренувальних боїв із партнерами дає змогу спортсменам відпрацювати тактичні прийоми, удосконалити реакцію та адаптуватися до різних бойових ситуацій.

2. Вивчення відео боїв – аналіз відеозаписів змагань допомагає формувати стратегію для кожного поєдинку, визначати сильні сторони противників і бачити їхні слабкості.

Психологічна підготовка

1. Методи розслаблення і концентрації – практики, спрямовані на зниження стресу та покращення здатності фокусуватися в бойових умовах.

2. Позитивне налаштування і афірмації – використання мотивуючих тверджень для зміцнення впевненості у власних силах і здібностях.

3. Медитація і релаксація – техніки для забезпечення емоційної стабільності та розвитку психологічної стійкості.

Таким чином, поєднання фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів спортивно-педагогічної технології формує комплексну підготовку, яка сприяє досягненню високих результатів у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Слід зауважити, що на цьому етапі слід приділяти значну увагу розвитку спеціальної витривалості, зокрема при виконанні ударів ногами (раунд-кік). В відтак, у структуру тренувальних занять було включено вправи з обтяжувачами для ніг (1,5-2 кг залежно від вагової категорії) та роботу з важким мішком. Це сприяє вирішенню завдання підвищення фізичної та психологічної працездатності спортсменів за рахунок максимальних спеціальних навантажень, зокрема й і у вільних двобоях та спарингах, що поєднуються з активним відпочинком.

Тренування в межах ударних мікроциклів варто проводити з високою інтенсивністю, інколи на межі граничних навантажень. Вправи, спрямовані на поліпшення моторики, включаючи «вибухову» та темпову складові, сенсоричну, а також фізичну витривалість, також слід виконувати з високою інтенсивністю, індивідуалізовано та різнобічно.

Для розвитку витривалості ніг доцільним є використання вправ з гумовими експандерами, виконуючи удари у «повітря» або по мішку, чергуючи середній і максимальний темпи.

Основним завданням відновлювальних мікроциклів є чергування вправ активного відпочинку та тренувань на швидкість, спритність і вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій.

Удосконалення тренувального процесу передбачає використання індивідуального підходу, здійснення аналізу попередніх виступів. Акцент має бути зроблений на техніці безпеки, правильному харчуванні, режимі сну та розвитку ментальної стійкості. Тільки за умови системного підходу та співпраці тренерів і спортсменів можна досягти високих результатів у кікбоксингу.

2.4. Експериментальне впровадження та перевірка удосконаленої методики підготовки спортсменів кікбоксерів

Експериментальне дослідження було проведено на базі Школи бойових єдиноборств «Славів» (м. Вінниця). У дослідженні взяли участь спортсмени-кікбоксери, які займаються в секції кікбоксингу. Вибірка даної групи випробуваних складала 20 спортсменів, які були поділені на 2 підгрупи: у контрольній та експериментальній групі по 10 спортсменів в межах однієї групи базової підготовки приблизно однієї вікової категорії (9-11 років).

Дослідження проводилося в III етапи:

I етап – визначення початкового (вихідного) рівня спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів.

II етап – впровадження удосконаленої методики підготовки спортсменів.

III етап – виявлення різниці спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів на контрольному етапі, порівняння отриманих даних з початковим (вихідними) показниками.

Визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів здійснювалося за допомогою контрольних вправ, виконання яких демонструє їх фізичну й техніко-тактичну підготовку, готовність до змагальної діяльності з кікбоксингу (відповідно до нормативних вимог навчальної програми з кікбоксингу [19]). Зокрема, здійснювалася діагностика швидкості (біг на 30 м), гнучкості (піднімання тулуба лежачи на спині з фіксованими стопами), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), сили (підтягування на перекладині (дівчата – низькій перекладині з вису лежачи, хлопці – на високій перекладині)), спритності (човниковий біг 10x10 м). Також оцінювалися функціональні показники кікбоксерів.

Педагогічні контрольні випробування (тестування) були використані з метою:

- а) визначення початкового (вихідного) рівня спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів;
- б) відстеження різниці розвитку спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів.

Для аналізу були взяті середні показники, виявлені під час діагностування. Для визначення вірогідності відмінностей між рядами показників контрольної й експериментальної груп була використана методика визначення t-критерію Стьюдента.

На початковому етапі діагностичного дослідження результати тестувань у контрольній та експериментальній групах виявилися наступними (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати діагностичного дослідження у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (середні показники)

Тести діагностики рівня фізичної підготовленості спортсменів					
Біг 30 м, с	Піднімання	Стрибок у	Підтягування	Човниковий	

		тулуба лежачи на спині з фіксованими стопами, к-сть разів	довжину з місця, см д/хл.	на перекладині, к-сть разів д/хл.	біг, с д/хл.
КГ	5,2	20	111/141	20/12	30,2/27,1
ЕГ	5,3	19	112/142	21/11	30,3/27,0

Як видно з таблиці, вірогідність відмінностей в рівні фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп є малою.

На II етапі експериментального дослідження в експериментальній групі відбувалося впровадження удосконаленої методики підготовки спортсменів-кікбоксерів, описаної в п.2.3. Зокрема, використовувалися вправи та прийоми для удосконалення фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовки. Контрольна група займалася за навчальною програмою без змін. Протягом навчання в усіх 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.

Проведені діагностичні вимірювання рівня фізичної підготовленості спортсменів-кікбоксерів контрольної та експериментальної груп після експерименту продемонстрували наступні результати (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностичного дослідження у контрольній та експериментальній групах після експерименту (середні показники)

	Тести діагностики рівня фізичної підготовленості спортсменів				
	Біг 30 м, с	Піднімання тулуба лежачи на спині з фіксованими стопами, к-сть разів	Стрибок у довжину з місця, см д/хл.	Підтягування на перекладині, к-сть разів д/хл.	Човниковий біг, с д/хл.
КГ	5,1	22	113/144	22/13	30,0/26,8
ЕГ	4,8	24	118/149	26/15	29,6/26,3

Оцінювання приросту показників у випробуваннях згідно з діагностичними тестами в обох групах (у %) показало, що приріст результатів тестування спортсменів експериментальної групи перевищує той, який був зафіксований у спортсменів контрольної групи (рис. 2.1). Це свідчить про більшу ефективність навчально-тренувального процесу, який був запроваджений у підготовку спортсменів-кікбоксерів експериментальної групи.

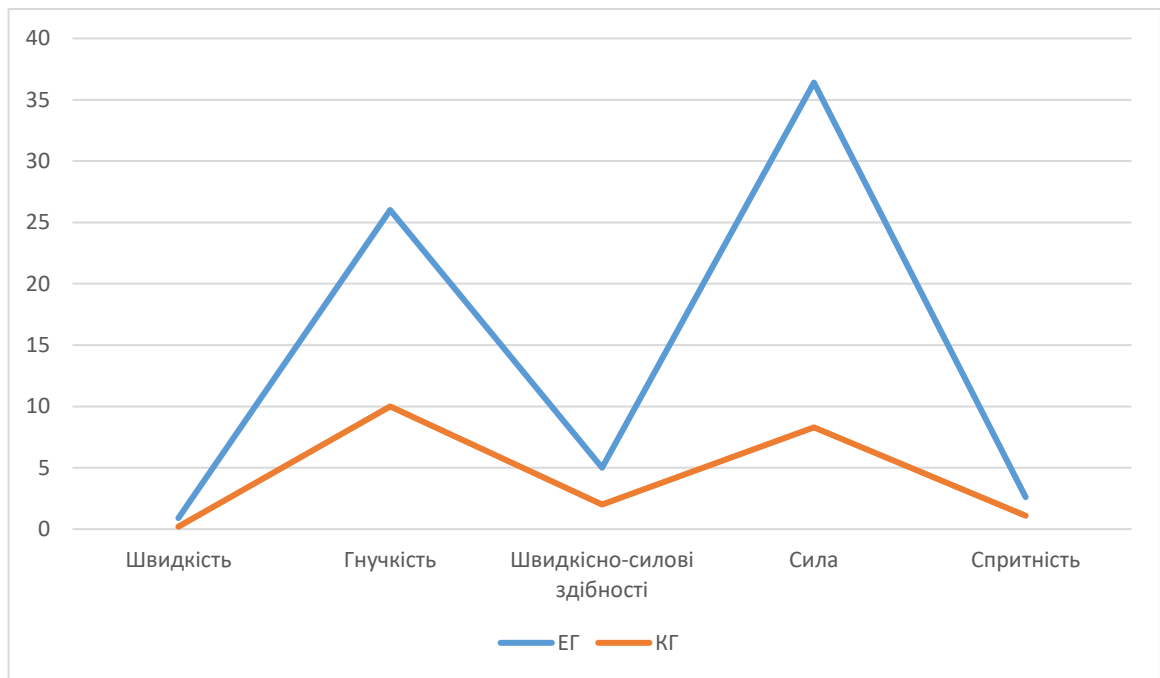


Рис. 2.1. Приріст показників фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Результати моніторингу динаміки показників функціональної підготовленості кікбоксерів (табл. 2.3) показують, що як у контрольній, так і в експериментальній групі спостерігається 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 кікбоксерів з контрольної групи максимальний пульс становить 72 уд/хв, а мінімальний – 67 уд/хв. В 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 ($t=0,32$; $p>0,05$).

Рівень адаптації до навантаження, який вимірюється за індексом Руф'є, в кікбоксерів обох груп оцінюється як вище середнього і високий. 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. В 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 закінченні експерименту не було виявлено статистично значущої різниці в показниках адаптації між групами ($t=0,33$, $p>0,05$).

Таблиця 2.3

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

Показники (одиниця виміру)	Період експери- менту	Група	Показн ики	SD	До-після експеримен- ту	КГ-ЕГ	
						До експери- менту	Після експери- менту
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			

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що удосконалення методики підготовки спортсменів-кікбоксерів відповідно до заявлених підходів, використання пропонованих засобів, сприяли підвищенню рівня їх фізичної підготовленості. Отримані дані свідчать про ефективність нових підходів у тренуванні та підготовці спортсменів на даному етапі їхньої спортивної кар'єри.

Висновки до 2 розділу

1. У процесі дослідження обґрунтовано комплексну спортивно-педагогічну технологію підготовки спортсменів-кікбоксерів, що включає *цільовий компонент* (проєктує основні цілі та завдання, яких потрібно досягти), *змістовий компонент* (окреслює зміст фізичної підготовки спортсмена-кікбоксера), *операційно-діяльнісний компонент* (описує конкретні методи, прийоми та засоби навчання, що є доцільними в навчально-тренувальному процесі), *контрольно-оцінювальний компонент* (передбачає систематичну оцінку ефективності навчально-тренувального процесу та досягнутих результатів), *ресурсний компонент* (включає кадрове, матеріально-технічне, методичне забезпечення та інші ресурси, які необхідні для реалізації технології). Ця структура забезпечує системність і послідовність у реалізації поставлених цілей, дозволяючи досягти максимального ефекту в навчально-тренувальному процесі.

2. Оптимізація тренувального процесу кікбоксерів є необхідною умовою досягнення високих спортивних результатів. Це вимагає науково обґрунтованого індивідуального підходу до підготовки спортсменів та постійного вдосконалення методик тренувань. У роботі здійснено детальну характеристику 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. Були покращені технічні та тактичні аспекти, що сприяло покращенню результатів в змаганнях. Важливою частиною оптимізації тренувального процесу стала індивідуальна підготовка кожного кікбоксера. Аналіз індивідуальних сильних і слабких сторін спортсменів дозволив дібрати найефективніші методи тренувань. Оптимізація тренувального процесу сприяла підвищенню рівня підготовленості кікбоксерів. Це засвідчили отримані

результати педагогічного експерименту – спортсмени експериментальної групи продемонстрували кращі показники розвитку рухових якостей, ніж спортсмени контрольної групи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження та отримані результати дозволяють зробити наступні висновки.

1. З'ясовано, що кікбоксинг є сучасним видом спорту, який виник у другій половині ХХ століття, поєднуючи технічні елементи з різних видів бойових мистецтв (бокс, карате, таеквондо). Його особливість полягає в різноманітті технічних прийомів, акценті на силу, швидкість, точність та витривалість. Кікбоксинг є популярним серед молоді та сприяє фізичному розвитку, загартовуванню характеру, підвищенню стресостійкості та впевненості. Вітчизняні та зарубіжні дослідники підкреслюють значущість цього виду спорту в розвитку фізичних та психологічних якостей особистості, що особливо актуально в умовах сучасного суспільства.

У сучасній системі підготовки спортсменів широко використовуються інтегровані підходи, що охоплюють теоретичні, фізичні, технічні, тактичні й психологічні аспекти. Для ефективної підготовки спортсменів особливо важливо використовувати індивідуалізований підхід, що дозволяє адаптувати тренувальний процес відповідно до особливостей і рівня розвитку кожного кікбоксеря. Важливим елементом є також поєднання загальних та спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на досягнення оптимальних показників сили, витривалості, швидкості й координації.

2. Були схарактеризовані особливості структури та змісту тренувального процесу у річному циклі підготовки кікбоксерів у групах спеціалізованої базової підготовки. З'ясовано, що тренувальний процес кікбоксерів, побудований на комплексному підході, включає використання силових, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних вправ, вправ на розвиток витривалості та спеціальних технічних елементів. Для розвитку техніки ударів і захисту застосовуються засоби, що забезпечують поступовий розвиток моторних навичок, координації та реакції спортсмена. Особливістю підготовки кікбоксерів є поєднання елементів силової та швидкісної підготовки з технічно-

тактичними вправами, які сприяють формуванню високої швидкості реакції, точності та потужності ударів. У тренувальному процесі важливими є також психологічні методи, що допомагають розвивати стресостійкість, впевненість і здатність до концентрації уваги на поставленому завданні.

3. У процесі дослідження було досліджено комплекс засобів і методів ефективної підготовки спортсменів-кікбоксерів у тренувальному процесі. Зокрема, на підставі проведеного аналізу джерельної бази дослідження, вивчення практичного досвіду тренерів з'ясовано, що сучасна підготовка кікбоксерів базується на застосуванні різних методів тренувань – словесних, наочних, практичних, які адаптуються під особливостей кожного спортсмена, що дозволяє максимально ефективно розвивати всі необхідні якості. До основних методів спортивної підготовки кікбоксерів відносять: метод повторної вправи, інтервальний метод, метод колового тренування, імітаційний метод, ігровий та змагальний методи, відеоаналіз та самоконтроль, комплексний метод. Зроблено висновок, що ефективний тренувальний процес у кікбоксингу потребує системного підходу і використання цілого комплексу методів підготовки, що дозволяє забезпечити високий рівень розвитку всіх необхідних якостей.

4. У процесі дослідження обґрунтовано комплексну спортивно-педагогічну технологію підготовки спортсменів-кікбоксерів, що включає *цільовий компонент* (проєктує основні цілі та завдання, яких потрібно досягти), *змістовий компонент* (окреслює зміст фізичної підготовки спортсмена-кікбоксера), *операційно-діяльнісний компонент* (описує конкретні методи, прийоми та засоби навчання, що є доцільними в навчально-тренувальному процесі), *контрольно-оцінювальний компонент* (передбачає систематичну оцінку ефективності навчально-тренувального процесу та досягнутих результатів), *ресурсний компонент* (включає кадрове, матеріально-технічне, методичне забезпечення та інші ресурси, які необхідні для реалізації технології). Ця структура забезпечує системність і послідовність у реалізації поставлених

цілей, дозволяючи досягти максимального ефекту в навчально-тренувальному процесі.

Оптимізація тренувального процесу кікбоксерів є необхідною умовою досягнення високих спортивних результатів. Це вимагає науково обґрунтованого індивідуального підходу до підготовки спортсменів та постійного вдосконалення методик тренувань. У роботі здійснено детальну характеристику 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. Були покращені технічні та тактичні аспекти, що сприяло покращенню результатів в змаганнях. Важливою частиною оптимізації тренувального процесу стала індивідуальна підготовка кожного кікбоксера. Аналіз індивідуальних сильних і слабких сторін спортсменів дозволив дібрати найефективніші методи тренувань. Оптимізація тренувального процесу сприяла підвищенню рівня підготовленості кікбоксерів. Це засвідчили отримані результати педагогічного експерименту – спортсмени експериментальної групи продемонстрували кращі показники розвитку рухових якостей, аніж спортсмени контрольної групи.

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. Бекас О, Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 2. С.88-91.
2. Беляєв А. В. Буликіна Л. В. Основні вправи як засіб розвитку фізичних якостей кікбоксерів. *Теорія і практика фізичної культури*. 2004. № 4. С. 34-35.
3. Бріскін Ю., Товстоног О., Розторгуй М. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки (2009) URL: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>
4. Вачев С. Обґрунтування системи тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2005. 9 (1). С. 215-218.
5. Вольський Д. С. Вплив сучасних технологій на тренувальний процес у кікбоксингу : дослідження інновацій. *Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу* : матеріали конференції (м. Львів, 5 червня 2024 р.). URL: <https://nvlvet.com.ua/index.php/conferences/article/view/5141>
6. Вольський Д.С. Система контролю техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2021. 231 с.
7. Воропай С. М. Теорія і методика кікбоксингу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с.
8. Гнатчук Я. Фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість кваліфікованих кікбоксерів. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2005. №3. С. 92-95.
9. Горбенко В. П., Скірта О. С. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксингу. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : наук.-теорет.

- журн. Харків : ХДАФК, 2012. № 2. С. 90-93.
10. Гуцул Н., Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2015. № 1. С. 65-69.
11. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2015. № 9. С. 95-100.
12. Гуцул Н.З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
13. Гуцул Н. З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2018. № 24. С. 204-209.
14. Данилко М. Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2011. № 2 (14). С. 26-31.
15. Долбишева Н. Г., Коваленко Н. Л., Кощеєв О. С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.
16. Дорошук О. О. Окремі аспекти психологічної підготовки учня карате. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. праць. Рівне, 2009. №6. С.144-120.
17. Кашевко В. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культура та спорту. Львів, 2008. № 1. С. 150-154.

- 18.Квасниця О.М., Петрова Н.В., Корольов Б.А., Ляшенко О.Р., Вербицький С.О. Популярність єдиноборств в Україні. *Єдиноборства*. 2023 № 3(29). С. 28-39.
- 19.Кікбоксинг WKA : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / авт. А. В. Марабян, В. В. Леонт'єв, Є. М. Гребень, Д. В. Штанагей. К., 2020. 65 с.
- 20.Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
- 21.Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібн. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
- 22.Кужельний А. В., Кужельний С. А. Методика і організація тренувального процесу у кікбоксингу : навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 84 с.
- 23.Наумов О.В., Ємець В.В. Навчальна програма «Кікбоксинг для розвитку дітей та молоді». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 4 (59). С. 44-53.
- 24.Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки : автореферат. Львів: Львів. держ. ін.-т фіз. культури, 2001. 20 с.
- 25.Носко М., Гаркуша С., Цигура Г. Педагогічні технології: поняття, структура та зміст. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/507/538/599>
- 26.Огієнко П. М, Афіногенов Н. О., Новопащенко С.С. Особливості кікбоксингу як можливого компонента школи виживання в нинішніх умовах. *Фізичне виховання і спорт* : вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2009. № 64. С.79-82.
- 27.Огньова Л. Дослідження впливу застосування комплексу спеціальних вправ з обтяжувачами на розвиток швидкісно-силових здібностей таеквондистів 12-14 років. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2003 № 3. С. 155-158.

28. Орел П.А. Кікбоксинг в Україні. Київ, 2000. 216 с.
29. Орел П.А. Психологічна і психофізіологічна підготовка кікбоксера, Київ, 2008. 342 с.
30. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів : автореферат. Київ, 2001. 19 с.
31. Пашков І. М., Пелєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 48-50.
32. Платонов В. Теорія періодизації підготовки спортсменів вищої кваліфікації протягом року : передумови, формування, критика. *Наука в олімпійському спорті*. 2008. № 1. С. 3-23.
33. Приймак С. Г. та ін. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів / С. Г. Приймак, М. П. Савчин, С. О. Власенко, А. В. Заворотинський, О. С. Федорченко, Т. М. Федорченко, Л. В. Мошко. *Вісник Запорізького нац. ун-ту* : зб. наук. праць. Серія: Біологічні науки. Запоріжжя, 2015. № 2. С. 152-166.
34. Приймак С. Г. Функціональне забезпечення спеціальної фізичної працездатності студентів, що займаються в групі спортивно-педагогічного удосконалення з боксу. *Науковий вісник Херсонського державного університету* : зб. наук. праць. Серія: Педагогічні науки. Херсон, 2017. Вип. 78 (2), с. 169-175.
35. Радченко Ю. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді). *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008. Вип. 12 (1), С. 280-284.
36. Савченко В.Г., Сазонець В.І. Формування сучасних підходів до управління олімпійським спортом. Дніпропетровськ : ДДІФ-КіС, Донецьк : Юго-Восток, 2012. 112 с.
37. Савченко В. Г, Лукіна О. В. Факторна структура та провідні компоненти

- фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. № 65-70.
38. Савчин М. П., Вачев С. М. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних єдиноборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : зб. наук. пр. Харків, 2005. Вип. 8. С. 148-149.
39. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. С. 70-80.
40. Сембрат С., Барабаш Г. Структура педагогічної технології формування в учнів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2022.8\(153\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2022.8(153).19)
41. Сисоєва С. Педагогічні технології : визначення, структура, проблеми впровадження. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/7149>
42. Скирта О. С., Хацаюк О. В. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. тез доп. VIII Міжнар. електрон. наук.-метод. конф. Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. Вип. 8, С. 49-53.
43. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 124-128.
44. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореферат. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
45. Скирта О. С. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання*,

- спорту та валеології* : зб. наук. пр. електрон. VIII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2014. Вип. 8. С. 182-185.
- 46.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.
- 47.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.
- 48.Товстоног О. Ф., Науменко В. С. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2010. Вип. 14 (1). С. 317-321.
- 49.Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал. Кікбоксинг. 20 років в Україні та колишньому СРСР. Світ бойових мистецтв, 2007. 12 с.
- 50.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.
- 51.Хуртенко О. В. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 4. С. 69-79. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2018_4_10
- 52.Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. 132 с.
- 53.Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка спортсменів ліцею на заняттях з кікбоксингу. *Спортивні ігри*. 2019. № 1. С. 58-66.
- 54.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : в 2-х частинах. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. Ч.1. 272 с.

55. Kessler J, Smith M. Boxing psychology – why fights are won and lost in the head. *Journal of Shenyang Institute of Physical Education*. 2008. № 27 (2). P. 53-58.
56. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Mytskan B, Cynarsk W. Information processing and emotional response in elite athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2017. № 17(2). P. 41-50.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рекомендації для ДЮСШ щодо спортивних споруд, їхнього обладнання та інвентарю

1. Спортивний зал для забезпечення навчально-тренувального процесу.
2. Розмір залу залежно від організації тренувального процесу по розділах кікбоксингу – близько 150-500 кв. м.
3. Закрита споруда.
4. Для занять з кікбоксингу у розділах «Поінтфайтинг», «Лайт-контакт», «Лоу-кік-лайт», «К-1-лайт», потрібні:
 - освітлене приміщення загальною площею близько 150-200 кв. м з висотою стін не менше 4 м;
 - зал, встелений татамі товщиною не менше 30 мм;
 - зона для спортивних снарядів;
 - одна зі стін спортивного залу – дзеркальна.
5. Для організації навчально-тренувального процесу в розділах кікбоксингу «Фул-контакт», «Лоу-кік», «К-1» спортивний зал повинен бути загальною площею до 200-300 кв. м з висотою стін не менше 4 м.
6. Для належного забезпечення тренувального процесу повинен бути встановлений боксерський ринг розміром не менше 4,5х4,5 м, виділені зона боксерських снарядів і зона бойової та атлетичної підготовки.
7. Необхідними складовими спортивного приміщення є чоловічі та жіночі роздягальні з душовими кабінами та санвузлами.
8. Приміщення повинне мати систему вентиляції та відповідати санітарним і пожежним нормам.

9. Повинні бути передбачені кабінети директора та його заступників, завідувача, методиста, медичний кабінет, приміщення для тренерів-викладачів.

Перелік обладнання та спорядження

Найменування	Кількість, розміри	Термін придатності
Для організації навчально-тренувального процесу в розділах: «Поінтфайтинг», «Лайт-контакт», «Лоу-кік-лайт», «К-1-лайт»		
Татамі	100 кв. м	*
Боксерські мішки та «груші»	8 шт.	*
Дзеркала на стіни	40 кв. м	*
Рукавички кікбоксерські	16 пар	1 рік
Шолом кікбоксерський	16 штук	1 рік
Фути кікбоксерські	16 пар	6 місяців
Для організації навчально-тренувального процесу в розділах кікбоксингу: «Фул-контакт», «Лоу-кік», «К-1»		
Ринг боксерський	мінімум 4,5х4,5 м	*
Татамі	200 кв. м	*
Боксерські мішки та «груші»	16 шт.	*
Дзеркала на стіни	40 кв. м	*
Атлетичні тренажери для спеціальної підготовки	6 шт.	*
Рукавички кікбоксерські	16 пар	1 рік
Шолом кікбоксерський	16 штук	1 рік
Фути кікбоксерські	16 штук	6 місяців