НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

МИРОНЮК ДМИТРО ЛЕОНІДОВИЧ

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

***Науковий керівник*:** Коваленко А.О. викладач кафедри фізичної культури та спорту, Заслужений майстер спорту України

Рецензент: Семеняга М.К.
директор КЗ ПДЮСШ №4,
Майстер спорту України міжнародного класу

Полтава, 2026

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень……..…..... 3

Вступ 4

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КІКБОКСЕРІВ…….....9

1.1 Історія зародження та розвитку кікбоксінгу……..9

1.2 Основні правила та поєдинки у кікбоксінгу……..12

1.3 Сучасні підходи до особливостей навчально-тренувального процесу спортсменів на початковому етапі…….....23

1.4 Класифікація захисних техніко-тактичних дій в ударних єдиноборствах….27

Висновки до першого розділу ……...…….37

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……39

2.1 Методи дослідження……39

2.2. Організація дослідження…….…….....43

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ЕФЕКТИВНОЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КІКБОКСЕРІВ ДЛЯ НАВЧАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ……. 45

3.1Методи навчання на етапі початкової підготовки в єдиноборствах……. 45

3.2 Методика вивчення базових елементів техніки рухів кікбоксерів……55

3.3 Методика навчання захисним техніко-тактичним діям в кікбоксингу……..60

Висновки до третього розділу……..75

РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ…….....77

4.1.Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень……..77

4.2. Результати експериментальних дослідженнь.……79

Висновки до четвертого розділу…….....83

ВИСНОВКИ……...……84

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..87

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

г – грам,

ЗФП – загальна фізична підготовка,

ЗЦТ – загальний центр ваги тіла, л – літр, м – метр, с – секунда, см – сантиметр,

СФП – спеціальна фізична підготовка,

ТТД – техніко-тактична дія,

ТТП – техніко-тактична підготовка,

уд/хв – ударів в 1 хвилину,

хв – хвилина.

ВСТУП

Кікбоксинг - це відносно нове бойове мистецтво, що успішно поєднує в собі елементи боксу (удари руками) та карате (удари ногами). Завдяки своєму вражаючому зовнішньому вигляду, відносній простоті та високоефективним прийомам, що особливо підходять для самооборони, цей вид спорту набув значної популярності серед молоді.

Термін "кікбоксинг" буквально означає "бокс з ударами ногами" (kick означає "бити ногою"). Це ясно показує, що кікбоксинг – це синтез технік боксу та бойових мистецтв. Змагання відбуваються на рингу або спеціально обладнаних аренах, де необхідно використовувати боксерські рукавички та спеціальне захисне взуття.

Існує дві основні теорії походження кікбоксингу. Перша стверджує, що це, скоріш за все, спортивна адаптація повноконтактного карате. Друга пов'язує походження цього бойового мистецтва з Таїландом, де воно існувало як муай-тай (тайський бокс) приблизно 500 років тому. Багато сучасних стилів кікбоксингу по всьому світу, особливо в Японії, Європі та Австралії, здебільшого натхненні традиціями муай-тай.

Організація процесу навчання та тренувань з кікбоксингу на початкових етапах має низку специфічних особливостей. Цей етап фокусується на розвитку основних фізичних якостей, освоєнні ключових технічних елементів та мотивації того, хто займається. У цей період важливо поступово збільшувати навантаження та створювати відповідні умови для безпечного освоєння технічних рухів.

Основні завдання першого етапу:

- Поліпшення загальної фізичної підготовки (витривалість, сила, швидкість, координація та гнучкість);
- Встановлення правильної постави та належного положення рук та ніг;
- Ретельно вивчіть основні удари руками (джеб, крос) та ногами (фронтальний удар ногою, лоу-кік);

- Навчання основних оборонних рухів (окопи, блоки, опори);
- Розвиток просторового сприйняття та бойового ритму;
- Це покращує дисципліну, концентрацію та впевненість у собі.

Характеристики освітньої установи:

1. Особлива увага приділяється загальній фізичній культурі: 50-60% часу тренування відводиться на зміцнення м'язів, розвиток координації та витривалості.
2. Ігрові та рухливі вправи – застосовуються для підтримки інтересу та зниження психологічного стресу .
3. Поступовий та доступний підхід: збільшення складності техніки та інтенсивності навантажень відбувається поступово, залежно від індивідуальних здібностей учня.
4. Безпека має першорядне значення: використання засобів індивідуального захисту є обов'язковим, проводиться навчання правильному застосуванню відповідних методів.
5. Підвищення мотивації: створення позитивної атмосфери з допомогою використання елементів змагання під час тренувань та підтримки інтересу до безперервного навчання.

На початкових етапах першорядне завдання тренера полягає не лише у навчанні базовим технічним рухам, а й у прищепленні учням правильних рухових навичок, бажання займатися кікбоксингом та впевненості у собі.

Важливість даного дослідження та проблеми зумовлена неадекватністю методики початкової підготовки з технік і тактиці самооборони, заснованої на емпіричному досвіді тренерів. Ця ситуація вимагає використання сучасних технологій з ранніх етапів, з урахуванням вимог змагань, що впливають на розвиток спортивного духу у кікбоксеров. Ретельна організація бойового захисту допомагає запобігти втраті позиції, нейтралізувати вирішальну перевагу противника, значно знизити кількість травм та сходів зі змагань, а також підвищити інтерес до тренувань у наступальних бойових мистецтвах.

Дійсно, змагальний поєдинок з бойових мистецтв є складною структурою кількісних і якісних переходів, що виникають в результаті постійно змінюються умов конфлікту і реалізуються за допомогою технічних і тактичних дій. Ситуаційна модель бою — це складна структура якісних переходів у ключові моменти завдяки застосуванню наступальних та оборонних дій. Перемога в поєдинку визначається односторонньою перевагою, що вимірюється співвідношенням позитивних та негативних оцінок рефері, отриманих під час поєдинку.

Тренування з кікбоксингу не обмежуються точністю ударів; вони також включають ефективний захист від ударів супротивника. Водночас змінні тенденції та зростаюча конкуренція в цій дисципліні вимагають досліджень і розробок ефективніших методів навчання захисним прийомам та тактиці. Сучасні методи тренувань потребують уточнення, інтеграції, поглибленого теоретичного та методологічного аналізу, синтезу наукової та методологічної літератури, збільшення практичного досвіду тренерів та проведення спеціальних досліджень для розробки змісту програм, заснованих на вступних методах навчання захисним прийомам та тактиці в кікбоксингу.

Мета даного дослідження - розробка та експериментальна перевірка методики вступного навчання технічним та тактичним захисним рухам у кікбоксингу.

Об’єкт даного дослідження - процес підготовки та навчання кікбоксеров на початковому етапі їх тренувань.

Предмет дослідження - методичні основи навчання захисним діям кікбоксерів на етапі початкової підготовки.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що розробка систематичної методики навчання захисним рухам спортсменів-початківців, адаптованої до їх віку та фізичних характеристик, сприятиме більш ефективному освоєнню техніки, тим самим підвищуючи безпеку та ефективність у бою.

Завдання дослідження:

1. Початкові етапи тренувань з кікбоксингу включають аналіз наукової та методичної літератури, яку необхідно проаналізувати, що особливо стосується захисних прийомів.
2. Визначити характеристики технічної та тактичної підготовки кікбоксеров-початківців.
3. Розробити методичні рекомендації щодо навчання основних видів природоохоронних заходів (насип, блоки, надбудови, відходи).
4. Провести експериментальну перевірку ефективності запропонованого методу за умов освітнього процесу.
5. Оцінити вплив удосконалених методик на рівень технічної підготовки та тактичну культуру спортсменів-початківців.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методологічної літератури з організації та планування тренувань з кікбоксингу; відеозапис; педагогічні спостереження, опитування, анкети, інтерв'ю, методи математичної статистики

Розроблено методологію для початкової підготовки з технічних та тактичних захисних рухів у кікбоксингу. Ця методологія включає послідовність захисних рухів, які слід вивчати в рамках тренувального заняття та річного тренувального циклу для початківців кікбоксерів, а також необхідні інструменти, методи, планування та умови для виконання конкретних тренувальних завдань.

Методика початкової підготовки кікбоксеров із захисних техніко-тактичних рухів була експериментально підтверджена. Після застосування цього тренувального досвіду в експериментальній групі було відзначено значні зміни, особливо у показниках, що характеризують захисні техніко-тактичні рухи.

Практичне значення цих результатів полягає у їх застосуванні у процесі навчання та підвищення кваліфікації, що проводиться Федерацією кікбоксингу.

Результати дослідження були підтверджені публікацією та здійснювалася під час оприлюднення їх під час роботи на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 03 грудня 2025 р).

Структура та зміст роботи. Робота складається з 93 сторінок і включає вступ, чотири розділи, висновок та список використаних джерел. Документ заснований на 61 літературному джерелі, 21 з яких – англійською мовою. Він включає чотири таблиці та один малюнок.

РОЗДІЛ 1.
ОСНОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КІКБОКСЕРІВ

1.1 Історія зародження та розвитку кікбоксінгу

Кікбоксинг - відносно нове бойове мистецтво, що успішно поєднує в собі прийоми боксу (удари кулаком) та карате (бій у стійці). Його вражаючий зовнішній вигляд, відносна простота та високоефективні прийоми, які також можуть використовуватись для самооборони, зробили його популярним видом спорту серед молоді.

Слово "кікбоксинг" у перекладі з англійської означає "бокс з ударами ногами" (англійське слово "kick" означає "бити"). Як випливає з назви, кікбоксинг - це поєднання технік боксу та бойових мистецтв. Поєдинки проводяться на рингу та у спеціально обладнаних зонах, з використанням одних і тих же боксерських рукавичок та захисного взуття.

В даний час існують дві різні точки зору на походження кікбоксингу. Перша, старіша, припускає, що це бойове мистецтво є просто контактною спортивною версією карате. Інша ж думка стверджує, що кікбоксинг зародився в Таїланді приблизно 500 років тому і тоді називався муай-тай або тайським боксом. Більшість кікбоксингових стилів у світі, особливо в Японії, Європі та Австралії, засновані на муай-тай.

Якщо розглядати ранні версії походження кікбоксингу, необхідно згадати бойові мистецтва, з яких цей вид спорту стався: перш за все, «американське» карате та повноконтактне карате.

Цей стиль карате був розроблений Едмунд Паркер, американцем гавайського походження. Він народився в Гонолулу, Гаваї, 1931 року. У 16 років

він став учнем Вільми Чжоу, місцевої китайської інструкторки, яка навчила його своєму власному стилю, що поєднує техніки окинавського карате, японського джиу-джитсу та китайського ушу.

У студентські роки Паркер заснував клуб кемпо-карате та створив Американську асоціацію кемпо-карате. Його система ґрунтувалася на 150 основних техніках, запозичених з окинавського карате, японського дзюдзюцу, китайського ушу та техніки вуличних боїв. Головним критерієм при виборі цих технік була сумісність із біомеханічними та руховими можливостями людського тіла. Паркер зауважив, що його підхід до бойових мистецтв можна порівняти з вивченням мови та письма. Іншими словами, ці 150 основних технік подібні до словника для вивчення мови рухів у відповідних ситуаціях. 1960 року Паркер заснував Міжнародну асоціацію кемпо-карате.

Термін «повноконтактне карате» виник не в Сполучених Штатах, а на Окінаві, Гаваї, і використовувався Накамурою Сігеру, учителем дванадцятиразового чемпіона світу з повноконтактного карате Джо Льюїса та творцем окинавського кемп-карате.

Повноконтактне карате почало розвиватися в Європі у 1970-х роках. У травні 1974 року спортивні директори Західного Берліна...

Пан Андерсон (США) та Г. Брюкнер (Західний Берлін) організували перший європейський багатостильовий турнір з карате, щоб визначити безперечного чемпіона з повноконтактного карате. У рамках цього турніру було організовано міжконтинентальний поєдинок між Європою та Сполученими Штатами. Пізніше Георг Брюкнер запровадив термін "кікбоксинг" для опису цих поєдинків.

Відомий американський спортивний промоутер Майкл Андерсон вважається батьком кікбоксингу, а Білл Оулз - першим чемпіоном світу з

кікбоксингу у повноконтактному форматі. У Європі піонером цієї дисципліни наприкінці 1980-х став Георг Брукнер, уродженець Західної Німеччини.

Кікбоксинг виник одночасно на території колишнього Радянського Союзу та України. Перша школа кікбоксингу та рада з кікбоксингу (ВРК) були засновані у Києві у 1987 році.

Піонерами цього виду спорту в СРСР та Україні були О. Зібров, дипломат Міністерства закордонних справ, та українці А. Чистов та П. Орел. О. Зібров став головою ВРК, А. Чистов – тренером збірної СРСР, а П. Орел – головним тренером.

Вважається, що офіційне визнання кікбоксингу в СРСР почалося 1990 року, коли Державний спортивний комітет СРСР визнав кікбоксинг державним видом спорту та включив його до системи фізичного виховання молоді. Перший чемпіонат України з кікбоксингу відбувся у Києві у липні 1990 року, і в його рамках було сформовано національну збірну країни за участю понад 70 спортсменів.

Федерацію кікбоксингу України було зареєстровано 15 березня 1993 року під головуванням П. Ореля. Кікбоксинг швидко завоював популярність серед молоді, і в 1995 році в Києві відбувся десятий чемпіонат світу, за яким був чемпіонат Європи в 1998 році.

Сьогодні кікбоксинг визнаний у нашій країні видом спорту та успішно розвивається практично у всіх регіонах України. В даний час існує понад 20 спортивних шкіл та філій у рамках молодіжних та спортивних академій, а також понад 150 спортивних клубів.

Нині в Україні понад 70 000 спортсменів займаються кікбоксингом. 51 український почесний тренер та 227 старших тренерів тренують 20 000 юних кікбоксеров. Розвиток кікбоксингу в Україні призвів до підготовки 303 українських майстрів спорту та 61 українського міжнародного майстра спорту.

За визначні спортивні досягнення 23 тренери були удостоєні звання «Заслужений тренер України». Україна здобула 200 золотих, 159 срібних та 250 бронзових медалей на чемпіонатах світу, Європи та юніорських чемпіонатах. Серед перших чемпіонів світу – такі відомі спортсмени, як Олексій Нечаєв, Віктор Дорошенко та Віталій Кличко. Олег Приймачов, випускник Полтавської політехніки, був чемпіоном України з кікбоксингу з 2011 до 2014 року.

Всесвітня асоціація кікбоксингу (WAKO) з моменту свого заснування докладає значних зусиль для визнання кікбоксингу олімпійським видом спорту. Заснована в Цюріху 6 лютого 1988 року, WAKO об'єднує усі федерації кікбоксингу, незалежно від стилю, визнані відповідними національними олімпійськими комітетами. В даний час до WAKO входять 95 країн-членів з Європи, Азії, Північної та Південної Америки, Африки та Австралії.

1.2. Основні правила та поєдинки у кікбоксингу

Частково-контактний (обмежений контакт) кікбоксингу - це легкоконтактний (обмежено-контактний) вид спорту, де після кожного успішного удару робиться пауза для нарахування очок. Це техніка з одним ударом (подібно до карате Шокотан), оскільки, згідно з правилами напівконтактних змагань з кікбоксингу, зараховується лише перший успішний удар. Суперники прагнуть перевершити один одного швидкістю, технікою та тактикою. Перемагає той, хто набере більше балів. У напівконтактному кікбоксингу в основному використовуються прийоми боротьби в партері, особливо підсікання, розсічення та окремі удари руками. Бій ведеться на дистанції, і кікбоксери прагнуть набрати якнайбільше очок з мінімальними втратами. У цій дисципліні немає вікових чи ґендерних обмежень, оскільки вона абсолютно безпечна завдяки відсутності повного контакту та надійності

захисного спорядження. Напівконтактний кікбоксинг можна займатися з 6 або 7 років. Це найбільш доступна дисципліна кікбоксингу та перший крок до більш складних стилів (легкоконтактний, повноконтактний та вільний).

Легкий контакт – це стиль кікбоксингу. У поєдинках у легкому контакті немає обмеження за часом. Ця техніка заснована на серії інтенсивних ударів ногами та руками (подібно до тхеквондо ITF). Згідно з правилами, всі удари зараховуються. Перемагає той, хто набере найбільше очок. У легкому контакті використовуються прийоми контролю ніг, підсікання передньої ногою та послідовні рухи ногами та руками на всіх дистанціях бою. Високі фізичні вимоги (швидкість, витривалість, спритність) та боксерська підготовка обмежують кількість учасників. Легкий контакт рекомендується для дітей віком від 10 до 12 років.

Кікбоксинг у повному контакті. Поєдинки з кікбоксингу у повному контакті проводяться без таймера. Техніка включає потужні, послідовні і високоінтенсивні удари руками і ногами (подібно карате і боксу в повному контакті). Згідно з правилами, зараховуються всі удари, включаючи нокаути. Переможцем стає той, хто набере більше очок чи нокаутує свого супротивника. Техніка кікбоксингу у повному контакті складається з комбінацій ударів руками та ногами з будь-якої дистанції. Повноконтактний характер спорту, можливість отримання сильних ударів, вищі фізичні вимоги (сила, швидкість, витривалість, спритність) та спеціальна підготовка з боксу роблять кікбоксинг у повному контакті більш підходящою дисципліною для професіоналів, ніж для любителів. Спортсмен, який бажає прогресувати в кікбоксингу в повному контакті, повинен спочатку освоїти , адаптуватися та отримати досвід тренувань та змагань у більш доступних дисциплінах, таких як напівконтактний та легкоконтактний кікбоксинг.

Кікбоксинг у вільному стилі - це техніка повного контакту, що включає бічні удари ногами по стегнах (подібно до кіокушин-карате і муай-тай). Змагання у цій дисципліні призначені для професіоналів. Кікбоксинг у вільному стилі та повний контакт призначені тільки для чоловіків. Тренування можуть розпочинатися з 16 років.

Індивідуальні показові виступи з кікбоксингу - це шоу, що імітують бій з уявним противником (подібно до карате та інших ката ушу) під музику, тривалістю від 30 секунд до 1 хвилини, що демонструють найбільш вражаючі елементи техніки бойових мистецтв. Програма змагань включає три типи індивідуальних показових виступів: «жорсткий» стиль (карате, тхеквондо та ін.); "м'який" стиль (різні дисципліни ушу); та демонстрації з використанням предметів (меч, ніж, палиця, нунчаки та ін.). Показові виступи створюються вільно. Судді оцінюють: - чистоту виконання технічних елементів; музичність; складність виконаних елементів; універсальність використовуваної техніки (особливо плавне виконання елементів ногами та руками); та загальний контроль. Ця дисципліна відкрита для всіх, хто займається кікбоксингом без винятку.

Удари ногами

Удари ногами - це імпульсивні, вибухові та балістичні удари, що прямують по прямій або вигнутій траєкторії. Вони використовують зворотно-поступальний рух ніг кікбоксера для завдання точного удару по тілу противника внутрішньою або зовнішньою стороною стопи. До типів ударів ногами, що використовуються в бою, відносяться:

Удар ногою з розворотом назад (круговий удар ногою) Цей удар зазвичай наноситься ногою, найбільш віддаленою від супротивника, з поворотом тулуба. Починається він із повороту на 180° опорної ноги (ноги, найближчої до противника). Одночасно мета повинна бути вище рівня плеча (у момент удару

правою ногою). Потім коліно ноги, що б'є, згинається, і удар посилюється за рахунок відштовхування опорною ногою і ковзання стегон до мети; удар наноситься п'ятою. Рух нагадує удар ногою вершника. Це дуже потужний удар, який використовується у різних бойових прийомах на рингу. Після контакту кікбоксер може повернутися ще на 360 °, щоб зайняти бойову позицію. Стрибок з ударом може бути виконаний поворотом на 180°. Це дуже плавний та швидкий удар. Удар може потрапити в голову чи тулуб противника.

Удари ногами у стрибку: Майже всі удари ногами (і особливо удари руками) можна виконати у стрибку, що надає їм певної привабливості. Однак, такі удари використовуються рідко. Вони, безперечно, видовищні, але не дуже ефективні. Можливо, єдиним винятком є удар ногою із розворотом назад. Крім того, удари ногами у стрибку порушують хід бою та вимагають значних витрат енергії. Щодо ударів ногами в цілому, їх використання дуже непослідовне. Напівкругові удари і удари ногами з розворотом назад є найпоширенішими, тоді як удари ногами з розворотом зустрічаються дуже рідко чи пропускаються у багатьох боях.

Круговий удар ногою (зворотний бічний удар): Цей удар є найпотужнішим і раптовішим із усіх кругових ударів. На жаль, його досить складно освоїти та безпечно виконати. Неправильний вибір часу дозволяє противнику легко блокувати чи відбивати удар, оскільки траєкторія руху стопи до точки удару складна. Це дозволяє противнику розпочати точну контратаку, обертаючись. Для удару передньою ногою: підніміть коліно якомога вище до грудей і поверніть тулуб у бік супротивника, як при виконанні бічного удару. Нанесіть удар збоку так, щоб стопа торкнулася цілі гаком. Удар п'ятою є найбільш ефективним, але можна використовувати і кінчики пальців ніг. Для виконання кругового удару гаком: з бойової позиції спортсмен виконує повний оберт тіла на 360˚ . Одночасно голова, а потім і тіло обертаються рухом, що

скручує. Коліно атакуючої ноги швидко піднімається, і стопа, здійснюючи гакоподібний рух, досягає мети найкоротшим можливим шляхом.

Низький удар ногою З усіх кругових ударів ногами та подібних до них ударів, лоу-кік заборонено всіма правилами кікбоксингу. Однак при правильному застосуванні це грізний нокаутуючий прийом. Цей швидкий, точний удар легко може бути включений у будь-яку комбінацію та використаний для початку атаки. Тим не менш, цей простий прийом іноді не береться до уваги, оскільки не розглядаються різні методи і підходящий час для його застосування.

Круговий удар ногою: Круговий удар ногою зазвичай спрямований у голову і дозволяє нападникові використовувати силу своєї ноги. Цьому прийому важко протистояти, оскільки нога може подолати руку, що блокує.

Бічний удар ногою : На початку руху коліно ударної ноги піднімається до рівня грудей, при цьому хребет одночасно згинається. Удар виконується одночасним обертанням ноги та розгинанням коліна. Стегна висуваються вперед у напрямку удару, зміцнюючи та розгинаючи ногу, тим самим збільшуючи силу опорної ноги. У кінцевому положенні зовнішня сторона ударної ноги (стегно та гомілка) спрямована вгору. Ударна нога та тулуб повинні бути вирівняні вертикально. Цей удар можна завдати п'ятою чи ребрами. Він може бути нанесений в голову або тулуб ногою, найбільш менш віддаленою від противника. У разі зазвичай використовується найбільш віддалена нога.

Удар ногою з розворотом (зворотний круговий удар): це зворотний круговий удар, що використовується для атаки противника спереду. Зазвичай виконується п'ятою.

Удар ногою в повітрі (Ex-Kitch) : потужний удар п'ятою вниз, що нагадує удар сокирою. Цей удар, якому важко протистояти, може дестабілізувати та залякати супротивника. Спостерігачі за цим професійним виступом зачаровують

красу цього удару. Ця техніка часто дивує супротивників. Раптове опускання ноги зверху часто залишається непоміченим.

Прямий удар ногою (фронтальний удар) На рингу для кікбоксингу завдати прямого або бічного удару ногою досить складно (оскільки правила забороняють удари ногою в нижню частину живота і не дозволяють тренувати бійців, здатних блокувати і відбивати такі удари). Звичайно, ці удари можуть потрапити в голову, але зазвичай вони використовуються для контролю дистанції між вами та вашим противником, протидії його атакам та початку власних.

удар п'ятою - Підтримка п'яти на кутах.

Зворотний удар, що обертається ногою (бічний удар): Цей удар наноситься в протилежному напрямку від стандартного удару, що обертається ногою. Ударна нога рухається вперед, піднімається і завдає удару п'ятою або всією стопою (як ляпас). Траєкторія удару схожа на траєкторію зворотного удару, за винятком того, що він наноситься стопою. Зворотний удар ногою, що обертається, можна нанести, повернувши ногу, найбільш віддалену від противника, на 360°. У кікбоксингу цей рух називається "млин". І тут удар дуже потужний. Він наноситься поворотом ноги, найбільш віддаленої від противника (в даному випадку, правої ноги), за годинниковою стрілкою. Після удару нога продовжує рух заданою траєкторією, завершуючи обертання на 360°, і боєць повертається у звичайну бойову позицію.

Підмітання ногою Удари в кікбоксингу включають: удар вгору; удар усередину; і удар з обертанням на 360°, що наноситься ногою, найбільш віддаленою від противника (аналогічно зворотному обертальному удару з обертальним рухом). Удари можуть бути різним цілям у бою: дестабілізувати супротивника, уповільнити темп бою тощо.

Удари руками

Основні принципи завдання ударів у кікбоксингу такі ж, як і в боксі: стійка, робота ніг, захисні прийоми і, звичайно ж, сам удар. У боксі вирішальне значення має спритність. Багато кікбоксери-початківців спочатку зосереджуються на більш ефектних ударах ногами, але цього слід категорично уникати. Необхідно враховувати складність та різноманіття боксерської техніки; багато професіоналів присвячують їй все своє життя, так само як і кікбоксери повинні відточувати свої удари ногами.

Удар кулаком зверху (лівий нижній кулак, права захисна стійка): Цей удар зазвичай спрямований у тулуб. Під час виконання вага тіла переноситься на ліву (передню) ногу, тулуб трохи повертається вліво навколо своєї вертикальної осі, а рука відводиться назад і вниз, створюючи розгонистий рух. Потім, коли тулуб повертається праворуч навколо своєї вертикальної осі, ліва нога одночасно висувається вперед. Цей удар наноситься рукою по висхідній дузі. Вага тіла може залишатися на лівій нозі або зміщуватися праворуч. Тильна сторона долоні звернена до супротивника під час виконання.

Удар знизу вгору (нижній правий кулак вгору, ліва стійка) : На початку руху тулуб повертається вліво, одночасно переносячи вагу на праву ногу. Права рука трохи відводиться назад і опускається. Потім праве плече висувається вперед і кулак наноситься по дузі знизу вгору. Вага тіла переноситься на передню ліву ногу. У момент удару руки повинні бути зафіксовані у ліктях та плечах для створення достатньої сили. Твердість. Удар може бути нанесений у голову чи тулуб.

Удар зліва (обертовий удар, що виконується рукою). У кікбоксингу є техніка, якої немає у боксі. Якщо застати противника зненацька, ця техніка може його нокаутувати. Ця техніка, заборонена у боксі, потребує інтенсивних тренувань. При її застосуванні необхідно дотримуватись дистанції. Часто удар наноситься передпліччям, а не кулаком, що суперечить правилам кікбоксингу.

Для виконання зворотного удару необхідно зробити швидкий оборот на 360 ° навколо осі, що проходить через передню ліву ногу і ліве плече (за годинниковою стрілкою для правші). Одночасно ноги та стегна кікбоксера обертаються ще різкіше, висуваючи вперед тулуб, плечі та праву руку. Це обертання забезпечує необхідну пружну деформацію тіла для удару. Права рука здійснює круговий рух за годинниковою стрілкою, а лікоть може бути більш менш зігнутий. Удар завдається тильною стороною долоні.

Джеб (прямий удар домінуючою рукою, тобто рукою, найближчою до противника) **:** переносячи вагу на праву ногу і повертаючи тулуб праворуч (прямий удар лівою рукою), лівий кулак наноситься прямо в ціль. У кінцевому положенні вага тіла переважно посідає ліву ногу. Перед ударом можна виконати розгонистий рух. Для цього тулуб повертається вліво навколо вертикальної осі, і лівий кулак злегка відходить від мети. Цей рух збільшує силу удару. У момент удару кулак можна зрушити вниз або праворуч пальцями; обидва варіанти допустимі та залежать від спортсмена. Права рука захищає тулуб та голову. Цей удар є одним з найчастіше використовуваних у кікбоксингу.

Прямий удар (рукою, найбільш віддаленою від противника): При нанесенні цього удару права рука вже знаходиться в атакуючій позиції. Удар досягає мети на більшу відстань, що пояснює, чому він використовується рідше ніж джеб. Це один із найпотужніших ударів, які може завдати рука. Чистий удар може завершити бій.

При нанесенні цього удару кікбоксер повертає тулуб ліворуч уздовж вертикальної осі, одночасно висуваючи праву ногу вперед. Потім він витягає праву руку в лікті, продовжуючи обертання та переносячи вагу з точки опори на стопу. Праве плече рухається вперед. Наприкінці удару центр ваги зміщується вперед від точки опори до стопи провідної лівої ноги. При нанесенні прямого удару правою рукою дуже важливо завершити повне обертання тулуба вліво. Це обертання визначає довжину удару. Деякі автори пропонують таке правило:

вертикальна лінія, проведена від пахви правої руки, повинна проходити через коліно опорної (лівої) ноги. Під час цього удару ліва рука захищає голову та тулуб від потенційних контратак. З вихідного положення удар слід злегка висхідної траєкторії до мети. Однак це також робить голову вразливою для контратак супротивника.

Удар ногою в дальньому бічному напрямку: цей удар **виконується з бойової стійки з майже повністю витягнутою рукою** . У стійці на лівому боці основний рух починається з правої ноги і вага тіла переноситься на ліву ногу. Одночасно ліва рука злегка опускається, і виконується пружний рух знизу вгору, потім горизонтально до мети. Цей рух полегшується поворотом тулуба праворуч. Удар виконується стиснутим кулаком, пальці направлені назовні. Права рука з відкритою долонею захищає голову від контратак.

Лівий хук (бічний удар ногою в голову) : У поєднанні з прямим ударом правою ногою в голову лівий хук є одним з найбільш часто використовуваних ударів для нокауту супротивника. Він особливо поширений при стрибку вперед, перенесенні ваги на протилежну (праву) ногу, або після прямого удару правою ногою в голову або тулуб (удар рукою, найближчою до супротивника). Для його виконання необхідний розгонистий рух. Тому тулуб повинен трохи повернутись ліворуч навколо своєї вертикальної осі. Вага тіла також переноситься на ліву ногу. Аналогічний ударний рух починається з повороту тулуба вправо та одночасного відштовхування лівою ногою. Однак у разі удар описує дугу зліва направо. Під час цього удару рука може бути зігнута в лікті більшою чи меншою мірою, залежно від траєкторії.

Хук (правий удар у голову): довгий удар. Його довжина залежить від кута згинання руки в лікті. При довгому ударі кут між плечем та передпліччям великий. Правий хук (рукою, найбільш віддаленої від противника) наноситься рухом, схожим на прямий удар правою рукою, але його траєкторія вигнута. Удар

визначає дугу від лівого боку противника до правої. Ця зміна руху створює сили реакції у бік мети; стійке положення досягається за рахунок збільшення площі опори спереду (ноги трохи розведені в порівнянні з прямим ударом правою рукою). (Удар правою рукою).

Страйки заборонені:

- Удар відкритою рукавичкою;
- Удар, завданий внутрішньою стороною рукавички;
- бічний удар (Дозволено в умовах напівконтактного бою);
- Удар, нанесений або верхньою або нижньою частиною кулака. (Дозволено в умовах напівконтактного бою);
- Кулак, стиснутий долонею (дозволено в напівконтактних боях);
- рух зап'ястя.

Крім того, забороняється завдавати ударів або штовхати ліктем або передпліччям .

Екіпірування для кікбоксингу

Кікбоксинг - це вид спорту з чітко визначеними правилами, що вимагають використання захисного спорядження. Перед початком поєдинку суддя перевіряє наявність та достатність захисного спорядження. Що має одягнути спортсмен?

- у будь-якому розділі любительського кікбоксінгу необхідним є наявність захисного шолома. В деяких випадках допускається використання тренувального шолома. Шолом для кікбокса відрізняється від шолома для боксу посиленим захистом верху голови, що обумовлене наявністю в технічному арсеналі кикбокса високих ударів ногами. Обов’язково перевіряють наявність каппи (вкладиша, який захищає зуби);
- на руках у спортсменів мають бути надіті боксерські рукавички такі, що відповідають правилам розділу кікбоксінгу: в розділі семі- й лайт-контакт це мають бути спеціальні рукавички, що «не б’ють», у розділах фулл-контакт, фулл-контакт з лоу-кік, орієнтал, тай-кік використовують

стандартні 10 унцові боксерські рукавички. Рукавички мають бути надіті на руки перед виходом на ринг, грона рук і кулаки мають бути захищені бинтам певної довжини;

- у всіх спортсменів перевіряють наявність захисної пахової раковини «бандажа», у дівчат - наявність захисної кіраси;
- гомілки спортсменів мають бути захищені щитками. Це обов'язкова умова для семі-, лайт-контактів і для фулл-контакту. Оскільки правилами решти розділів кікбоксинга дозволені удари ногами по ногах, то наявність захисних щитків на гомілці спеціально обговорюють у положенні про проведення змагань;
- ноги захищають футами з закритою п'ятою. Не допускається використання каратистських накладок на гомілці з «язичком», футів для рукопашного бою. Фути мають бути надіти на босу ногу;
- допускається наявність трикотажних наколінників, налокітників, голеностопов не травмонебезпечних видів.

Якщо суддя при огляді захисного спорядження спортсмена виявить, що будь-яка його частина відсутня чи пошкоджена, він вимагатиме її заміни та надасть для цього обмежений час, максимум одне коло. Якщо спортсмен не буде готовий до змагань після цього часу, його буде дискваліфіковано.

Ці високі вимоги до захисного спорядження спрямовані на мінімізацію ризику травм для спортсмена під час бою та підвищення видовищності поєдинків, що проводяться за правилами кікбоксингу.

Змагання з кікбоксингу

Змагання з кікбоксингу організовуються за такими напрямками:

1. ***Кікбоксинг із легким контактом:*** цей вид кікбоксингу виключає потужні, цілеспрямовані удари руками та ногами. В результаті темп бою швидше, ніж у кікбоксингу з повним контактом. Перемагає боєць, який демонструє кращу техніку ударів руками та ногами і, отже, завдає більше ударів.

2. ***Напівконтактний (обмежений контакт):*** вид кікбоксингу, в якому заборонено потужні удари (за винятком несподіваної контратаки при

наближенні супротивника). У цьому випадку фіксується падіння або нокаут (якщо застосовується), але бали не нараховуються. Бій проходить із дотриманням дистанції: після будь-якого відкритого удару рукою чи ногою рефері зупиняє поєдинок та підраховує очки. Перевага надається ударам ногами, а найпотужніші удари ногами вважаються лоу-кіками.

3. ***Фулл-контакт:*** вид кікбоксингу, при якому удари ногами та руками наносяться з необмеженою силою та у повному контакті. Як і в боксі, кидки та нокаути зараховуються.

4. ***Лоу-кік у повному контакті:*** різновид кікбоксингу, в якому удари ногами наносяться по зовнішній та внутрішній поверхні стегна.

5. ***Сольні композиції:*** розділ Кікбоксингу включає музичні змагання в трьох різних стилях. Композиції виконуються з використанням предметів, включаючи «жорсткий» стиль, «м'який» стиль та послідовності з традиційних бойових мистецтв. Композиції в «жорсткому» стилі імітують плавні, тіньові бойові характеристики традиційних східних бойових мистецтв, таких як карате-до та тхеквондо. Композиції у «м'якому» стилі натхненні техніками ушу. Композиції з використанням предметів виконуються у стилі «тіньового бою» із застосуванням різної холодної зброї: мечів, ножів, палиць, нунчаків, серпів, булав тощо.

1.3 Сучасні підходи до особливостей навчально-тренувального процесу спортсменів на початковому етапі

Характеристики тренувально-виховного процесу на початкових етапах розвитку спортсмена багато в чому визначають довгостроковий успіх тренувань. З одного боку, необхідно уникати марнування часу на досягнення максимального спортивного потенціалу та використовувати критичні періоди вікового фізичного розвитку. З іншого боку, слід уникати надмірно

обмежувальних та вимогливих тренувань, оскільки це потенційно призводячи до швидкого поліпшення результатів у наступні роки, зрештою має зворотний ефект і викликає ранню стагнацію. Початковий етап спортивної спеціалізації зазвичай збігається з першими двома навчальними роками дитини чи підлітка у спортивному центрі [1; 11; 16 та ін].

Перший етап тренувань спрямовано на забезпечення повної фізичної підготовки учасників, усунення недоліків у фізичному розвитку та рівні фізичної підготовки, розуміння раціональної структури спортивної техніки, зміцнення здоров'я спортсменів та створення функціональної бази [3; 5; 8; 9; 16 та ін].

Навчання будь-якій руховій навичці відбувається у певні часові рамки. Кожен етап тренування характеризується своїми завданнями та особливостями. Тільки з урахуванням безперервності цих завдань тренер може розробити відповідну методику тренувань, яка включає правильне застосування принципів і підбір відповідних вправ, методів і технік як для підготовчої, так і для підсумкової підготовки. У спортивних секціях, командах з фізичної культури та дитячих спортивних школах підготовка спортсменів зазвичай починається у віці від 10 до 14 років. Молоді люди цього віку вступають у підготовчу групу, де їх знайомлять з елементами бойових мистецтв та розвивають необхідні навички для їхнього освоєння. Тому структурована підготовка необхідна для молодих кікбоксерів до того, як вони потраплять до молодіжної групи (18-20 років). Ефективність їх тренувань значно зросте, якщо кікбоксери-початківці поставлять перед собою довгострокову мету на кілька років вперед. Довгострокова підготовка - єдиний ефективний спосіб досягнення оптимальних спортивних результатів та покращення здоров'я [2; 8; 9; 11; 16; 18].

Метою початкової підготовки зі спортивної спеціалізації є початок формування основи для конкретної підготовки з урахуванням всієї фізичної

підготовки, закладеної раніше; це ключ до успіху у вибраному виді спорту у наступні роки [3; 11; 19].

Метою тренувального розділу є розвиток знань, навичок та умінь техніко-тактичних дій нападу та захисту, що формують структуру технічної підготовки у бойових мистецтвах у спортсменів [2; 10, 12; 14; 16 та ін].

У підлітковому віці розвиток рухових навичок та фізичних якостей не завжди відбувається паралельно. Спортивний прогрес залежить від гармонійного поєднання освоєння техніки рухів та розвитку фізичних якостей, необхідні успіху у вибраному виді спорту.

Усі тренувальні інструменти та методи, що використовуються при розвитку рухових навичок, повинні забезпечувати створення міцної основи загальної фізичної підготовки, оптимального поєднання фізичних якостей, які б придбали майстерність рухів. На думку багатьох авторів [1; 16 та ін], на початкових етапах спортивної спеціалізації пріоритет, природно, надається комплексній фізичній підготовці у поєднанні зі спортивно-специфічною базовою підготовкою. У структурі такої підготовки більшість часу відводиться спортивно-специфічної підготовки (80-90%); у деяких випадках спортивно-специфічна підготовка може становити до 40% від загального тренувального часу порівняно з 15-20% загальної підготовки [4; 9; 16].

Мета спеціалізованої технічної підготовки - дати спортсмену можливість з високою ефективністю використовувати свої індивідуальні здібності у змаганнях та забезпечити безперервний розвиток технічних навичок шляхом зосередження уваги на освоєнні умінь та здібностей змагальних дій [2; 7; 8; 13; 14; 17].

Тому, крім ресурсів ЗФП (загальної фізичної підготовки), рекомендується з ранніх років занять спортом включати до тренувальної програми комплексні спеціалізовані вправи, спрямовані на розвиток основних якостей обраної

дисципліни. У цьому контексті пропонується направляти студентів до спеціалізації у певному виді спорту, одночасно забезпечуючи їм освіту, орієнтовану на цілісний розвиток.

Рухові навички розвиваються поступово у межах формування фізичних якостей, необхідні успіху у вибраному виді спорту. Тому спортивну техніку завжди слід розглядати у зв'язку з рівнем розвитку фізичних якостей молодих спортсменів [16; 49].

У технічно складних видах спорту, таких як кікбоксинг, тренування спортивної техніки є першорядним завданням, тому їй приділяється більше часу під час тренувань [1; 12; 16; 19].

У швидкісних та силових видах спорту атлетична та технічна підготовка має вирішальне значення. Однак у таких видах спорту, як біг на короткі дистанції, стрибки та метання, розвиток фізичних якостей повинен мати пріоритет над технічною майстерністю. У змагальних видах спорту та бойових мистецтвах більше часу слід приділяти атлетичній та технічній підготовці, оскільки спортсменам необхідно освоїти безліч технічних навичок.

У видах спорту, де результати багато в чому залежать від сили та витривалості, атлетична та технічна підготовка займає менше часу, якщо основна увага приділяється розвитку фізичних якостей. Молодий спортсмен повинен навчитися виконувати основні тактичні операції, що дозволяють застосовувати свої фізичні здібності та спортивну техніку. Для сприяння розвитку навичок та умінь спортсменів доцільно інтегрувати у спортивну підготовку специфічні тактичні елементи та прийоми, необхідні для правильного виконання тактичних дій. Участь у змаганнях у різних умовах та форматах є ефективним способом освоєння спортивної тактики [2; 16; 17].

1.4. Класифікація захисних техніко-тактичних дій в ударних єдиноборствах

Бокс, кікбоксинг та інші бойові мистецтва характеризуються широким розмаїттям технік та їх варіацій. Ці техніки розрізняються за руховими рухами, кінематичними і динамічними властивостями, а також результатами. Однак існують деякі загальні принципи, що визначають їхню структуру та застосування, що забезпечує єдиний підхід до визначення технік. Використання класифікацій необхідне послідовного вивчення та аналізу всіх технік [5; 13; 19 та ін].

Науково-практичне значення класифікації техніко-тактичних дій у наступальних бойових мистецтвах залежить насамперед від використовуваної характеристики, її важливості з погляду оцінки та застосування техніки [4; 5; 7; 9 та ін].

Класифікація дозволяє здійснювати практичне поширення та зберігання інформації для використання при розробці освітніх програм [5; 6; 14], дає можливість накопичувати та оцінювати новітні наукові дані таким чином, щоб вони були доступні кожному, та забезпечує дотримання єдиного підходу при створенні освітньої документації [15].

Класифікація розуміється як система підконцепцій, згрупованих у класи (або групи), що використовуються для встановлення зв'язків між поняттями, що належать до одного класу (або різних класів). Її основна функція полягає у створенні діаграм і таблиць, що відображають можливі взаємозв'язки між елементами, що вивчаються, і системами. Класифікація спортивного інвентарю необхідна занять бойовими мистецтвами [50].

У боксі існує три класи захисних прийомів [18]:

1. Захист рук (рукоятки, блоки).

2. Захист від руху.

3. Захист у вигляді рухів тіла (нахили, присідання).

Найшвидшими та найпростішими у застосуванні є прийоми самооборони без зброї.

Поняття «техніка кікбоксингу» охоплює способи виконання спортивної дії, що включають механіку рухів, що імітують удари та блоки, а також роботу ніг та інші дії, що характеризуються певним ступенем ефективності та раціональності у використанні спортсменом своїх психофізичних здібностей. Техніка боксу та кікбоксингу являє собою сукупність захисних та наступальних прийомів, які за допомогою систематичної практики стають бойовими навичками бійця [10; 13; 30].

Техніка - це конкретний спосіб оптимального виконання змагальних дій та навичок, обґрунтований даними анатомії та фізіології людини. Структура специфічних боксерських рухів, що складається з захисних і наступальних прийомів, що характеризується різним ступенем ефективного використання здібностей спортсменів, являє собою набір ефективних і підходящих прийомів для досягнення високого рівня спортивного результату, що визначається умовами, обставинами та можливостями спортсмена, що випливає з мінімальних витрат енергії тіла, необхідних боксеру5 для завершення; 40 та ін].

Ударні техніки в кікбоксингу та боксі діляться на три основні типи: прямі, лоу-удар та бічний удар. Кожен удар може бути виконаний як лівою, так і правою рукою, а метою є голова чи тулуб. І в боксі, і в кікбоксингу є дванадцять основних ударів; їх структура визначається типом удару (прямий, лоу-удар, бічний), що використовується рукою (ліва, права) та метою (голова, тулуб). Ці характеристики також визначають термінологію, що використовується, наприклад: «прямий удар правою рукою в голову», «удар правою рукою в лоу-

удар в тулуб», «удар лівою рукою в лоу-удар у тулуб» і т. д. [5; 10; 14; 16; 17; 20 і т. д.].

У наступальних бойових мистецтвах захист є найважливішою складовою підготовки спортсменів [7; 12; 15; 26; 35 і т. д.]. Вона становить основу їхніх технічних навичок.

Захисна техніка включає різні захисні стійки і рухи, а також види захисту, такі як підтримка, відхилення, обманний маневр, парирування і блокування. Захист виконується з використанням рук, ніг та тулуба [8; 12; 16; 19 та ін].

Наприклад, на думку багатьох авторів, комплекс захисних рухів у боксі досить великий і вимагає класифікації [12; 39]. Автори ділять захисні прийоми на дві категорії: стійки, рухи та захист від ударів правою та лівою рукою.

Використовуючи метод формального перерахування допустимих ймовірностей на основі характеристик кожного рівня класифікації, можна отримати повний каталог варіантів захисту, що має велике значення для навчання та підготовки [35].

У боксі та кікбоксингу існує три основні дистанції: довга, середня та коротка. Спортсмену необхідно знати їх, щоб оптимізувати свої дії у ситуації бою, оскільки умови бою різняться залежно від цих дистанцій [38; 40].

Вибір способів захисту під час бою залежить від дистанції. На цій дистанції боксер вибирає кілька раціональних методів захисту [2; 10; 11; 12]:

- Захист, що забезпечується руками, спрямований на нейтралізацію ударних впливів: використовуються контратаки, опори, рефлекси, блоки;
- Захист тулуба - це вид захисту, при якому використовуються нахили, згинання та положення, спрямовані на нирки, щоб унеможливити взаємодію з противником;
- Мета захисту ніг - виключити контакт із противником, віддалившись від нього і скоротивши (або збільшивши) дистанцію.

Три групи захисних прийомів поділяються на шість різних форм застосування: парирування, блокування, ухилення, відступ та відступ. Як і удари, вони різняться структурою і включають 36 основних захисних прийомів. Наприклад, відступ може бути виконаний лівою ногою, правою ногою або комбінованим ковзним кроком. За допомогою цих захисних рухів можна уникнути удару (парування, ухилення, відступ) або зупинити його (парування, відступ та ще одне парування).

Найбільш поширеними захисними прийомами у бою є прийоми з використанням ніг. Вони становлять основу всіх захисних рухів боксера. Далі йдуть захисні прийоми з використанням куркулів, оскільки вони відносно прості і, насамперед, легко поєднуються з роботою ніг. Захисні рухи тулуба є найскладнішими з погляду техніки виконання [14; 17].

У наступальних бойових мистецтвах захист відноситься до всіх технічних дій, які виконує спортсмен для захисту від ударів противника. Ці захисні дії дозволяють спортсмену постійно атакувати, цим нейтралізуючи ефект контратак і спроб противника перехопити ініціативу [12].

Захисні рухи включають не тільки власне захист (блоки, парирування, ухилення та нирки), а й контратаки, а також окремі контратаки, які не переростають у справжні контратаки і не уповільнюють і не послаблюють атаку противника. Контратаки, які природно інтегровані в наступальні рухи або є основним наступальним інструментом боксера, не слід розглядати як захисні рухи. Захисні прийоми поділяються на дві категорії: стійки та робота ніг, а також захист від ударів правою та лівою рукою. Кожна категорія далі поділяється на три типи. На базовому рівні представлені деталі застосування техніки залежно від зовнішніх умов. Захисні технічні та тактичні рухи служать наступним цілям:

- Для ефективного захисту чутливих ділянок;

- Виберіть потрібний момент і організуйте свої дії таким чином, щоб перейти від оборони до контратаки, а потім знову до нападу.

До методів самооборони у ближньому бою відносяться прийоми із застосуванням зброї, без зброї, а також методи роззброєння.

Залежно від характеру удару для захисту рук від ударів використовуються такі види захисту:

- Натискання в сторони передпліччям, долонею та кулаком;
- Опори (блоки) для передпліч, плечей та долонь;
- Переміщатися назад або вбік, роблячи крок або стрибаючи;
- Підстрибування під ударною рукою, нахил убік чи назад ударної руки, і навіть інші види захисту.

Захист від прямих ударів по голові чи тулубу.

При нанесенні удару правою рукою, швидкому кроці або повороті вправо з наступним стрибком вліво, контратака передпліччям лівої руки (або обох рук) відкине руку супротивника убік.

При захисті, зробивши крок (поводи) праворуч і повернувши тулуб ліворуч, виконайте поштовховий рух лівою рукою.

При ударі лівою рукою зберігається послідовність дій та структура сторони, що приймає; змінюється тільки напрямок обертання та положення рук і ніг.

Захист від бічних ударів по голові, які наносяться в основному кулаками, забезпечується шляхом підтримки (блокування) одного або обох передпліч.

Найпростіший захисний механізм – це відступ (або стрибок).

Захист від ударів ногами. Стійка на руках (з перехресним блоком) використовується для захисту від удару ногою в пах (з використанням пальців ніг піднімаючи їх).

Цей блок виконується із бойової стійки. Коли противник завдає удару в область паху, схрестіть руки і різко штовхніть уперед і вниз; тримайте руки прямими та витягнутими. Злегка нахиліть тулуб уперед, відведіть стегна назад і злегка зігніть ноги. Цей блок можна виконувати, роблячи крок уперед або стрибаючи назад.

Бічний захист використовують проти прямих ударів. Коли противник завдає прямого удару правою ногою, зробіть крок ліворуч, поверніть на п'яті лівої ноги і, одночасно повертаючи тулуб праворуч, лівою рукою штовхніть ногу противника праворуч. Цей поштовх порушує рівновагу супротивника, створюючи сприятливі умови для контратаки. Захист аналогічний, коли противник атакує лівою ногою, але після кроку вправо ви штовхаєте ногу противника лівою рукою.

Захист стопи використовується для захисту від ударів малої та середньої сили. Для цього зовнішній край стопи повинен розташовуватись під ударною поверхнею. Організація та методика навчання методам захисту рук та ніг.

Техніки захисту від ударів руками та ногами, включаючи захвати, блоки, удари передпліччям та долонями, бічні кроки з наступною контратакою, дуже ефективні та можуть бути застосовані відразу після освоєння цих ударів.

У ближньому бою можна виділити такі технічні та тактичні оборонні дії: долоня, передпліччя, лікоть, плече, гомілка і стопа [32]. Навіть у наступальних бойових мистецтвах існують різні види захисту.

1. Профілактичний захист від ударів противника складається з низки дій, які не дозволяють противнику розпочати атаку. До них відносяться парирування, блоки, нирки (зміна позиції), зміни напрямку та руху стегнами. Захисна тактика включає пасивний захист (переривання початкової фази атаки), фінти (провокування атаки з наступною контратакою), хитрощі, погрози, атаки у краю рингу, а також захист, заснований на дезорганізації противника, його

маневруванні в невигідному напрямку, зайнятті невигідної позиції, зайнятті невигідної позиції захоплень та застосування утримань.

2. Оборонні дії від початку атаки противника. Ці оборонні рухи є відповіддю на початкові рухи нападаючого. До них належать: захист шляхом знерухомлення тулуба; захист шляхом знерухомлення ноги або руки противника (з використанням стегна, плеча і т. д. як важіль); захист за допомогою атакованої ноги чи руки; захист шляхом усунення центру тяжкості тощо.

3. Захист від атаки супротивника. Цей захист використовується, коли противник успішно завдає удару. Вона включає такі дії, як ухилення від певних ударів або контратак, контратака і т. д.

4. Комбінований захист. Одночасне застосування кількох методів захисту: захист від перекидання та деформацій; анкерування стрижнів натягу та зміщення загального центру тяжкості і т.д.

5. Універсальна оборона можлива: коли засоби захисту, що належать до різних класифікаційних груп, застосовуються проти однієї і тієї ж атаки або загальної активності противника під час бою.

Захисні заходи застосовуються з наступною метою: для ефективного захисту чутливих ділянок тіла від ударів. Треба вибрати відповідний момент та скоригувати свої дії відповідним чином. [35].

У цю класифікацію також входять технічні та тактичні захисні рухи проти ударів руками, ногами та кидками.

Клас «Технічні та тактичні захисні дії проти ударів руками та ногами» ділиться на наступні підкласи: захисні прийоми проти ударів руками та ногами, захист тіла – зміна стійки, збереження позиції, захист руками та ногами, захист за допомогою руху, комбінований захист [15].

До техніки захисту від ударів руками та ногами належать такі [29]:

1. Захист рук та ніг.

2. Захисний чохол для корпусу.

3. Захист від руху.

4. Комплексний захист.

1. захист рук та ніг

1.1. Захист від контратак.

1.2. Підбирання: Зміна траєкторії кидка суперника.

1.3. Підтримка – це пасивне запобігання удару за рахунок статичної м'язової напруги.

1.4. Зупиніть дію, активно блокуючи її ефект контр-рухом.

1.5. М'яке поглинання ударного навантаження призводить до роботи м'язів зі зростаючим опором.

1.6. Попереджувальна накладка для фіксації рук та ніг перед початком руху.

2. Захист тіла: зміна пози у положенні стоячи.

2.1. Нахил корпусу, поворот та переміщення у режимі ZCT без зміни рівня бойових дій.

2.2. Нирка – обертання тіла та рух ZCT дугоподібною траєкторією, з переходом на нижчий рівень та поверненням на попередній або інший рівень.

2.3. Переміщення та переміщення ZCT у прямому та зворотному напрямках. 3. Захист від усунення.

3.1. Залишіть лінію атаки (не збільшуючи дистанцію).

3.2. Пересування великі відстані. Комбінована оборона.

Поєднання двох або трьох з перерахованих вище видів захисту.

Пасивний захист ділиться на 3 типи: поглинання сильних ударів; поглинання легких ударів; та поглинання відбитих ударів.

Пасивний захист від ударів руками та ногами в кікбоксингу:

- Травми голови – захист рукавичками; плечі, передпліччя;

- Захист тулуба від ударів – захист ліктів;

- Від ударів ногою по стегну до блокування ударів по гомілки.

Активний захист від ударів руками та ногами у кікбоксингу:

- Травми голови – захист за допомогою сережок, захист нирок, мануальні маніпуляції;

- Удари по фюзеляжу - захист під час виконання маневрів;

- Шишки на стегнах – захист від висипки;

Автор рекомендує виявляти максимальну обережність під час захисту чутливих зон [48].

Існує також така класифікація оборонних технічних та тактичних дій [3].

Зупинятись.

1. Підтримуйте передпліччя, рухаючи їм вгору, вниз, вгору та вниз убік.

2. Передпліччя схрещені вниз.

3. Покладіть праву долоню під сходинку, на яку ви робите крок лівою ногою вперед.

4. Крокнувши вперед лівою ногою, покладіть тильний бік правої долоні під ліву ногу.

5. Роблячи крок протилежною ногою, підтримуйте задню сторону долонь (по черзі лівою і правою рукою).

6. Крокуючи вперед протилежною ногою, підтримайте ліве та праве плечі.

Безперервний цикл.

1. На похилих доріжках, по черзі роблячи кроки ліворуч і праворуч, одночасно роблячи один крок уперед тією самою ногою.

2. Змінюйте нахил ліворуч і праворуч, відводячи протилежну ногу назад.

Він думає.

1. Висуваючи вперед протилежну ногу, по черзі штовхайте праву та ліву руки (підняті перед плечима) усередину.

2. Правою рукою вдарте праворуч стопи, одночасно роблячи крок вперед лівою ногою.

3. Почергово наносите удар ногою всередину правою та лівою рукою, відводячи ту ж ногу назад.

4. Опустіть передпліччя і нанесіть удар усередину.

Нирка.

1. Зробіть крок уперед тією самою ногою, потім по черзі виконуйте випади ліворуч і праворуч.

Будь обережним.

1. Продовжуйте, по черзі роблячи кроки ліворуч і праворуч, обертаючи тулуб у тому напрямку.

2. Виконуючи рухи тіла у зворотному напрямку, роблячи кроки поперемінно вліво та вправо.

Крім того, багато вчених вказують на те, що оборонні вправи можна використовувати для підготовки до контратак. У цьому випадку потенційна контратака поєднується з оборонним ходом або потенційна контратака здійснюється після оборонного ходу. В усіх випадках дія контратаки залежить від виконуваної оборонної тактики.

[3].

Як зазначали багато авторів [2; 5; 7; 8; 9], розвиток всіх захисних прийомів та дій відбувається за допомогою різних методів та інструментів тренування. Тому теоретичний аналіз дозволив виділити групи захисних дій у наступальних бойових мистецтвах, таких як удари руками та ногами.

Висновки до першого розділу

Кікбоксинг - це відносно нове бойове мистецтво, що успішно поєднує в собі елементи боксу (удари руками) та карате (удари ногами). Завдяки своєму вражаючому зовнішньому вигляду, відносній простоті та високоефективним прийомам, що особливо підходять для самооборони, цей вид спорту набув значної популярності серед молоді.

Це багатогранне бойове мистецтво , що поєднує в собі елементи боксу та східних бойових мистецтв, і поділяється на різні дисципліни з різним рівнем складності та інтенсивності.

Напівконтактний кікбоксинг – найбільш доступний та безпечний метод, рекомендований для дітей віком 6-7 років. Це перший крок у спортивному розвитку кікбоксера, оскільки він покращує швидкість, техніку та тактичне мислення. Наступним кроком є кікбоксинг із легким контактом , що вимагає більш просунутої фізичної та технічної підготовки. Ця дисципліна розвиває витривалість, здатність до серій атак та навички на різних дистанціях.

Фулл-контакт і фрі-стайл – дисципліни професійного рівня. Потребує оптимальної фізичної підготовки, відмінної психологічної стійкості та багаторічного досвіду. Тут кікбоксинг досягає своєї чудової і складної форми. Сольний кікбоксинг - це самостійна дисципліна, що підкреслює артистизм, техніку та майстерність, що робить його одночасно привабливим видом спорту та видовищем.

В основі кікбоксингу лежать ударні техніки руками й ногами. Цей вид спорту відрізняється універсальністю та технічною складністю, охоплюючи широкий спектр класичних боксерських прийомів та спеціалізованих ударів ногами. Він включає методи застосування, що характеризуються ефективним і раціональним використанням психофізичних здібностей спортсмена, механізми рухів, що імітують удари і захист, роботу ніг та інші рухи. Техніка кікбоксингу є

поєднанням захисних і наступальних прийомів, які завдяки систематичній практиці стають бойовими навичками бійця.

Боксерські рухи, структуровані таким чином, щоб включати як захисні, так і наступальні прийоми, і варіюються в залежності від того, наскільки ефективно спортсмен використовує свої навички, створюють набір ефективних і практичних технік, що вимагають мінімальних витрат енергії від тіла, необхідних для перемоги в бою. Ці техніки визначаються умовами, ситуацією та здатністю спортсмена досягати високих спортивних результатів, безперервного прогресу: від безпечного та навчального напівконтактного бою до повноконтактного та професійного поєдинку. Це забезпечує поступовий розвиток спортсмена, прогресивну адаптацію до тренувальних вимог та підготовку до виступів на найвищому рівні.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для реалізації запропонованих завдань ми використали такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методологічної літератури та документів, що стосуються організації та планування тренувальних процесів з кікбоксингу;
2. відеозапис;
3. педагогічні спостереження;
4. педагогічний експеримент;
5. опитування, інтерв'ю;
6. Математичні статистичні методи.

У спортивній підготовці використовуються дві основні групи методів: загальні методи навчання, що включають вербальні та візуальні методи, та практичні методи, що включають строго регламентовані вправи, а також розважальні та методи змагання.

У спортивній підготовці термін «метод» відноситься до способу використання основних тренувальних інструментів, а також до набору технік та правил, що регулюють діяльність спортсмена та тренера. Методологія, з іншого боку, є системою, що складається з методів, методичних технік і іноді способів організації тренувальних занять, спрямованих навчання конкретному руховому навичці.

При виборі методики дуже важливо переконатися, що вона ідеально відповідає поставленим цілям, загальним та специфічним принципам навчання

в галузі спортивного виховання, віковим та гендерним характеристикам спортсменів, а також їхньому рівню фізичної підготовки.

Група загальних методик викладання.

1. Вербальні методи: оповідання історій, опис, говоріння, аналіз, завдання, оцінка, впорядкування, підрахунок.

2. Візуальні методи: демонстрація, презентація, кіно- та відеоматеріали, плакати та макети, керівництво, лідерство, оперативне надання інформації із зворотним зв'язком.

Серія практичних методів Ці методи насамперед спрямовані на освоєння спортивних технік: цілісно-конструктивні методи та декомпозиційно-конструктивні методи.

У методиках навчання рухам загалом та його окремим частинам важливу роль відіграють вступні (спеціалізовані) та імітаційні (спрощені) вправи.

Всі вправи повинні бути різноманітними та виконуватися з використанням різних методик:

- Одночасно виконуючи вказівки тренера;
- Самостійне виконання вправ відповідно до вказівок тренера;
- Розпізнавання та виконання інструкцій або сигналів тренера щодо рухів;
- Послідовне виконання вправ здійснюється відповідно до команди або сигналу (кожен ряд виконує вправи кілька разів поспіль);
- Змагання з оптимального виконання вправ у парах; - практика під керівництвом партнера (у групах по три особи); - практика борцівських вправ тощо.

При монотонному методі вправи виконуються з постійною, зазвичай помірною інтенсивністю протягом відносно тривалого періоду часу. Прикладами тренувальних застосувань цього є вправи з використанням повітряного насоса, бігові лижі в рівномірному темпі тощо.

Для варіативного методу характерна постійна зміна інтенсивності зусиль спортсмена. Фактично більшість спеціальних і підготовчих вправ виконуються в варіативному темпі.

Відмінною особливістю методу повторення є те, що кожна техніка або її частина застосовується з однаковими паузами або різними протягом сеансу.

Інтервальні тренування припускають чергування високоінтенсивних вправ із періодами відпочинку. Ці інтервали можуть бути фіксованими або змінними, збільшуючись або зменшуючись залежно від ваших тренувальних цілей.

Основний метод тренування кікбоксеров являє собою поєднання демонстрації та пояснення. Інструктор наочно демонструє техніку кікбоксингу або самостійно, або з учнем (для відпрацювання навичок самооборони). Тактичні прийоми демонструються на кікбоксері, що має достатній арсенал технічних і тактичних рухів.

Після демонстрації техніки, пояснення її застосування та демонстрації тактичної реалізації спортсмени повинні чітко розуміти, як виконувати технічні та тактичні дії.

Одним із методів початкового навчання у кікбоксингу є гра. Ці вправи сприяють розвитку багатьох якостей та навичок, стимулюючи самостійне навчання та рухову творчість. Діти навчаються освоювати базові прийоми бойових мистецтв, а також вільно рухатися у певних положеннях, спостерігати за рухами партнерів, відволікатися та концентруватися, швидко перебудовуватись та самостійно та творчо вирішувати рухові завдання. Інтеграція елементів бойових мистецтв у тренувальний процес за допомогою ігрових вправ також сприяє швидкому освоєнню технік і підвищує інтерес та ентузіазм дітей різного віку.

Використання ігрового методу починається з освоєння мінімальної кількості тренувальних рухів, що дозволяють спортсменам розуміти свої ролі, і завершується освоєнням тренувальних рухів, що дозволяють їм повністю контролювати тактичну та технічну взаємодію в конфлікті. Тренувальні рухи визначаються відповідно до структури конфлікту у спортивній події та її потенційного поєднання з технічними та тактичними рухами, а також комбінаціями тактичних та технічних навичок.

Перетворення навчальних заходів сприяє розвитку тактичних та поведінкових навичок. Освоєння цих заходів, ігрових ролей, а також тренувань з розвитку тактичних та поведінкових навичок дозволяє студентам опанувати моделювання з використанням конфліктного характеру спортивних змагань та розробляти педагогічні методи навчання, що ґрунтуються на вирішенні конфліктів в іграх.

Ігровий підхід відрізняється насамперед своєю оповідальною структурою. Він забезпечує високий рівень передбачуваності дій учнів. Одночасно він сприяє розвитку самостійності, ініціативи та креативності, пропонуючи численні можливості для інноваційних рішень у розвитку рухових навичок.

У тренуваннях з бойових мистецтв особливо ефективні деякі вправи, наприклад, кікбоксинг. Вони включають різні контактні вправи. Головна мета – захистити певну частину тіла від контакту із противником. Відзначаючи точки контакту на різних ділянках та частинах тіла, тренер спонукає практикуючого приймати відповідні стійки та рухи (удари, парування, робота ніг тощо), моделюючи можливі захисні дії. Партнер повинен торкнутися певної частини тіла, щоб викликати наступну реакцію: з метою захисту інший практикуючий відповідає паруванням, кроком назад або блокуванням руками, щоб запобігти контакту.

Математичні статистичні методи. Отримані дані були опрацьовані з використанням математичних статистичних методів, зокрема t-критерію Стьюдента. Середня арифметична (M) та стандартна помилка середнього арифметичного (m) були розраховані за допомогою програмного забезпечення «Statistica».

2.2 Організація дослідження

Для перевірки методики вступного навчання технічним та тактичним захисним рухам у кікбоксингу у період з вересня по грудень 2025 року у Полтавській федерації кікбоксингу було проведено педагогічний експеримент.

У дослідженні брала участь група молодих людей віком 17-19 років, які раніше не мали досвіду в кікбоксингу (експериментальна та контрольна групи). Кожна група складалася із 18 спортсменів. Контрольна група тренувалася за відомою методикою, вивчаючи прийоми та тактику самооборони. Експериментальна група тренувалася за розробленою нами методикою, спрямованою на вдосконалення прийомів та тактики самооборони з урахуванням загальних тенденцій, виявлених у ході валідаційного дослідження.

Для обох груп тренування проводилися тричі на тиждень, кожна тривала дві години. Важливо відзначити, що на кожному з чотирьох тренувань приблизно однаковий час (25%) було відведено на атаку та захист від ударів руками та ногами.

Дослідження проводилося кілька етапів.

На першому етапі було проведено аналіз відповідної національної та міжнародної науково-методологічної літератури, а також вступних програм навчання та планів з технік та тактики самооборони у бойових мистецтвах, зокрема, у кікбоксингу. Було визначено мету, область дослідження, предмет,

завдання та методологію. Було визначено необхідні методи дослідження та розроблено програму тестування.

Було проаналізовано відеозаписи. Методи дослідження на першому етапі включали: аналіз національної та міжнародної науково-методологічної літератури та документів, що стосуються організації та планування тренувальних процесів з кікбоксингу; відеозапис; та педагогічні спостереження.

На другому етапі було зібрано та оброблено первинний науковий матеріал. Було розроблено методологію для вступного навчання технікам і тактиці самооборони в кікбоксингу. Методи дослідження, використані цьому другому етапі, включали: відеозапис, опитування, анкети, інтерв'ю і педагогічне спостереження.

На третьому етапі було проведено формуючий педагогічний експеримент. У ході цього експерименту були проведені контрольні тести для перевірки методики початкової підготовки кікбоксерів з техніки та тактики самооборони. Було впроваджено систему оцінки. Методи дослідження, використані цьому третьому етапі, включали педагогічний експеримент, математичну і статистичну обробку експериментальних даних, і навіть аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИКА ЕФЕКТИВНОЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КІКБОКСЕРІВ ДЛЯ НАВЧАННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ

3.1 Методи навчання на етапі початкової підготовки в єдиноборствах

На початкових етапах тренувань, враховуючи вік спортсмена, тренеру слід надавати пріоритет наочним методам. Юні спортсмени, особливо найменші, краще засвоюють наочні демонстрації та пояснення, аніж докладні словесні презентації.

Вкрай важливо демонструвати технічні навички з абсолютною точністю та наочно пояснювати важливі деталі. Інакше буде помічено і засвоєно неправильні рухи, і навички будуть розвинені недостатньо.

Навчальні матеріали мають бути доступні учасникам, особливо з урахуванням їх фізичних можливостей. Якщо ці матеріали вимагають значних фізичних зусиль, яких учасники не готові, їх використання слід відкласти більш пізній період дослідження [16; 18].

На початковому етапі тренування вивчається вправа та розвивається здатність застосовувати основні принципи рухової техніки; тобто здобувається вміння приблизно відтворювати рух, фокусуючись на послідовності рухів. Для цього спочатку формується загальне розуміння мети вправи та раціональної техніки. Потім учні тренуються, використовуючи цю модель техніки, що вивчається. Початковий етап тренування завершується, коли спортсмен, після придбання уявного і візуального розуміння вправи, що вивчається, може самостійно відтворювати основні принципи техніки. Подібна ситуація часто спостерігається щодо багатьох загальних підготовчих вправ, рутинних вправ та

інших простих вправ. Початкове вивчення складних рухових рухів, особливо тих, які включають незвичайні рухи тіла у просторі чи вимагають значних фізичних і довільних зусиль, передбачає виконання додаткових завдань.

Для початку слід повторити фізичні вправи, що включають елементи рухів, які ви вже вивчили, і які вам необхідно освоїти.

По-друге, вивчіть нові елементи базової техніки і, якщо необхідно і можливо, відокремте їх від рухових рухів або інтегруйте в інші простіші фізичні вправи. Це допоможе запобігти серйозним помилкам.

По-третє, для забезпечення самостійного застосування основ рухової техніки в цілому необхідно полегшити умови застосування, поступово знижувати складність та надавати підтримку. На початковому етапі навчання недоцільно робити перерви між заняттями або виконувати велику кількість повторень рухів, що вивчаються на кожному занятті, оскільки вивчення нових аспектів потребує великої концентрації уваги та значної нервової напруги [8].

При тренуванні спортсменів у різних видах бойових мистецтв рекомендується використовувати конкретні методики, що надають інформацію про найбільш раціональне та ефективне використання техніко-тактичних рухів у тренуванні [3; 6; 9].

У тренувальних програмах для юних спортсменів для навчання та вдосконалення спортивної техніки використовуються такі методи: усне навчання, візуалізація, практичні вправи (цілісний та уривчастий конструктивний методи), ідеомоторні вправи, використання технічних засобів, безпосередня передача технічної інформації про параметри руху та змагальний. Кожен з цих методів має свої переваги, але жоден із них сам по собі не може гарантувати швидке та ефективне навчання. Тому всі методи доповнюють одне одного у процесі освоєння спортивної техніки. Часто вони використовуються одночасно (наприклад, пояснення та демонстрація вправи) [4; 15; 17].

Наприклад, у боротьбі методи навчання, засновані на змісті, встановили ієрархічну послідовність застосування, починаючи з пояснювально-зразкового методу, який фокусується на зовнішніх ознаках досліджуваного змісту, переходячи до ступінчастого методу навчання, який характеризується високорівневою структуризацією та узгодженим тренуванням розумового функцій, ігрового методу, методу, який використовує наукові та дослідницькі процедури при перевірці матеріалу, що вивчається [36].

Кожен із перелічених вище методів дозволяє послідовно вивчати зміст, пов'язане з навчанням техніці і тактиці, за допомогою ситуаційного моделювання конфліктних взаємодій на змаганнях. Це ситуаційне моделювання доповнює вивчення педагогічного змісту та знаменує початок розвитку навичок навчання бойової техніки та тактики за допомогою вивчення методичного проектування та розробки персоналізованих методів навчання. Методичне проектування засноване на накопиченні теорії та практики кікбоксингу та дозволяє спортсменам творчо освоювати навички та тренувальні здібності [36].

Прогресивна методика тренувань IFC для відпрацювання техніко-тактичних рухів (ТТД) спортсменів ґрунтується на таких умовах:

1. Розглянуті моделі технічної підготовки та розвитку (ТПР) є графічні зображення цих дій, де структурні компоненти представлені символічно. Ця модель відображає структурні та функціональні взаємозв'язки навчальних дій. На основі цієї моделі спортсменам чітко пояснюються основні технічні та тактичні схеми, взаємозв'язки та механізми спортивної події . Це забезпечує чітке визначення оптимальної структури ТПР і запобігає програмування спортсменом цих дій методом проб і помилок.

2. Орієнтовна модель теорії горя (ТТГ) заснована на спрощеній ситуаційній моделі горя, що пропонує скорочені процеси та не розрізняє динамічні та статичні ситуації. Її головна перевага полягає в орієнтації на аналіз дій у процесі навчання, а не застосування методу до конкретної ситуації. Дії,

розроблені з використанням цього підходу, стійкі до змінних умов (мінливості) і мають більшу переносимість. У контексті фізичної та спортивної підготовки (ФСП) спортсменів вивчення цієї орієнтовної моделі має вирішальне значення, оскільки наступні тренувальні заходи вимагають навичок та умінь у розробці навчальних програм.

3. Ізоляція біомеханічного сенсу виконання груп педагогічного проектування та бойових прийомів на основі системної тренувальної моделі кікбоксерської пари дозволяє отримати семантичні біомеханічні моделі, які можуть бути використані як теоретичні чи змістовні основи для виділення індикативної бази дій при формуванні варіативної бойової техніки; модель формування варіативної техніки у конфліктному взаємодії виявляє порядок домінування впливу противника з використанням ТТД, у своїй кожен параметр моделі визначає умови варіативності техніки відповідно до специфічним кореляційним алгоритмом через її складові елементи [48].

У кікбоксингу навчання технічним та тактичним навичкам ґрунтується на певних принципах. Дослідники особливо наголошують на принципі вирішення проблем, який передбачає формулювання ситуаційних завдань на рівні вирішення конфліктів, тобто при переході від однієї конфліктної ситуації до іншої.

Проблемно-орієнтоване навчання реалізується на основі послідовного розв'язання задач відповідно до алгоритмів навчання; тобто, комбінуються конфліктні структури, що чергуються, такі як атака-захист, атака-контратака, атака-захист-контратака.

Ситуаційний підхід ґрунтується на послідовному розвитку поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях, типових структурах конфлікту та створенні проблемних ситуацій для застосування прийомів та тактики. Проблемна ситуація у війні характеризується невизначеністю щодо застосування конкретних технічних процесів. Вирішення такої ситуації передбачає вибір

прийомів і тактики, дозволяють продовжувати використовувану стратегію залежно від дій противника [36].

Цьому перешкоджають різні фактори , як зовнішні, так і внутрішні:

1) захисні заходи;

2) Зміни у довжині тіла противника;

3) Наростаюча втома нападника. Стабільність техніки спортсмена, отже, та її спортивні результати, залежить від його здатності долати цю втому.

Хороша тактична підготовка дозволяє спортсмену раціональніше розподіляти свої сили під час змагань чи бою та застосовувати заплановані прийоми на більш кваліфікованій основі; це зрештою вирішує проблему досягнення високих спортивних результатів [9].

У ході початкової підготовки було зазначено, що застосовувався раціональніший спортивно-педагогічний підхід, що передбачає аналіз техніки в контексті її тактичного призначення.

У кікбоксингу система розподілу прийомів повинна ґрунтуватися на одноманітності позицій та рухів в основних частинах бойових завдань, а прийоми слід групувати відповідно до способу їх застосування в бою, в порядку зростаючої складності.

Рекомендується групувати прийоми, що вивчаються таким чином, щоб створити найбільш підходящі умови для застосування наступної наступальної відповіді з першої контратаки. Тренувальний процес має ґрунтуватися на комплексному підході до вивчення прийомів, що має скоротити час тренувань та сприяти розвитку оперативно-тактичного мислення молодого спортсмена. При складанні послідовності вивчення оборонних та контрприйомів рекомендується віддавати пріоритет вивченню активних оборонних прийомів, які створюють необхідні умови для застосування початкових етапів контрприйомів, а також вирішення оборонних завдань. Їх слід вивчати після

отримання наступальної відповіді. Приділення більшої уваги контр-прийомів у системі тренувань сприятиме динамізму, технічній майстерності та агресивності виступів спортсмена у різних конфліктних ситуаціях [5].

Серед методичних прийомів кікбоксеров ми знаходимо такі: [21].

Зосереджена увага: це означає, що, вивчаючи та вдосконалюючи технічний рух загалом, учень зосереджений на виконанні конкретного елемента цього руху.

Аналіз: Він включає теоретичний та практичний аналіз заходів щодо покращення, що ґрунтується на документації, отриманій за допомогою об'єктивних методів моніторингу технічної та тактичної підготовки, а також на перегляді відеозаписів змагань чи тренувань.

Диференціація: Учень повинен адекватно реагувати на сприятливі та точно певні ситуації, створені його партнером, використовуючи лише конкретну дію. Завдання партнера — періодично відтворювати ситуації, які більшою чи меншою мірою відрізняються від тих, на які очікується реакція учня, та вводити рухи та пози, що полегшують застосування техніки.

Методичний прийом «диференціації» грає особливу роль розробці тактики виконання технічних процесів і, зокрема, у придбанні здатності тонко розпізнавати і правильно використовувати сприятливі моменти для атаки (контратаки) противника.

Методичний прийом «диференціації» використовується під час виконання конкретних вправ та тренувальних матчів із партнером.

Зупинка. Цей метод вимагає від тренера спостереження виконання технічних прийомів, та був переривання рухів борців умовним сигналом (жестом руки, свистком чи криком «Стоп!»). Визначивши положення тіла в момент сигналу, тренер аналізує ситуацію, зазначає допущені помилки та пояснює, як реагувати.

Корекція дозволяє візуально перевірити допущені помилки та краще зрозуміти, як правильно виконувати окремі деталі [21].

Уникайте перебільшень. Цей методичний прийом полягає в тому, щоб дати спортсмену вказівку виконати рух, свідомо здійснюючи помилку під час відступу. Наприклад, якщо спортсмен повертає тулуб до матюка зарано під час удару і продовжує робити помилку, незважаючи на неодноразові вказівки, рекомендується, щоб він повертав тулуб пізніше, ніж необхідно.

Додаткова точка відліку. Ця техніка передбачає використання додаткових слухових, зорових та шкірно-м'язових стимулів, які допомагають практикуючому точно виконувати окремі рухи в рамках загальної дії в часі та просторі, а також інтегрувати свої дії з рухами супротивника та навколишніх об'єктів.

Послідовність у тренуваннях має на увазі логічну обґрунтованість вивчення наступних розділів у зв'язку з попередніми; таким чином, кожен розділ готує молодого спортсмена до наступного етапу його пізнавального розвитку, витікає з нього та будується на ньому. Звичайно, складний технік можна навчити молодого спортсмена у будь-якому виді спорту. Однак, якщо самі складові елементи не тренуються до рухової техніки, немає зв'язку між цими елементами і послідовністю; ця техніка тимчасова та погіршується під впливом тренувальних навантажень [17; 48].

У кожному виді спорту є свої специфічні вправи, які висувають особливі вимоги до спортсмена, а тіло демонструє поліпшення своїх функціональних можливостей. У кікбоксингу дуже важлива швидкість реакції: здатність якнайшвидше реагувати на звуки, рухи супротивника та зміни навколишнього середовища [27].

Структуру тренування не можна вважати незмінною. Вона складається лише з типових зв'язків між елементами різних фаз і відображає загальніші

моделі тренування, які можуть змінюватись в залежності від конкретних завдань. Однак на кожній фазі тренування тренери та учні аналізують, оцінюють і виправляють помилки в діях, що вивчаються. На початковій фазі тренування, що фокусується на техніко-тактичних діях, виправлення помилок відіграє фундаментальну роль [9; 12; 16].

У процесі тренування та розвитку технічних та тактичних навичок постійно виникають рухові помилки, порушення навчання, незвичайні ситуації, психогенні фактори та помилки, пов'язані з випадковістю. Раннє виявлення цих помилок та визначення їх причин дуже важливі для ефективності процесу технічного та тактичного вдосконалення у спорті [35].

Тренер повинен швидко і точно виявляти причини помилок та знаходити способи їх виправлення. Ці помилки можуть бути викликані складністю техніки, що відпрацьовується, недостатнім засвоєнням раніше вивченої техніки, захисною тактикою, контр-техніками, слабкою фізичною підготовкою спортсмена і т. д.

Як тільки виникають помилки, вкрай важливо насамперед виправити їх, усунувши першопричини. Виправлення багатьох помилок одночасно недоцільно, оскільки це ускладнює зосередження уваги на інших процесах. Після усунення найбільш серйозних помилок доцільно перейти до усунення дрібних помилок, які не перешкоджають правильному виконанню технічного процесу.

Важливо розвивати здатність контролювати рухи при застосуванні технік, захисту, контртехнік та комбінацій. З цією метою тренер повинен регулярно давати кікбоксеру завдання виявляти помилки при виконанні тих чи інших технічних рухів. Якщо тренер швидко навчить спортсменів виконанню різних технічних рухів, вони добре засвоять програму і будуть робити менше помилок.

Як зазначали різні автори, перший тренувальний період закладає основу для правильних чи неправильних технічних і тактичних дій, які неминуче вплинуть подальшу долю спортсмена [14; 17 та ін].

Травми є серйозною перешкодою для організації навчально-виховного процесу, знижуючи його ефективність. Найбільш серйозним ускладненням, що виникає внаслідок травм, є травматичний шок. Цей стан виникає в результаті сильних ударів та реакції організму, що призводить до зміни регуляції життєво важливих функцій нервової системи. Воно проявляється важкими гемодинамічними, дихальними та метаболічними порушеннями, а також частковою або повною втратою свідомості, розгальмованістю, уповільненням зіниці світлового рефлексу та швидким поверхневим диханням.

Після серйозної травми інтерес до тренувань значно знижується, що може призвести до припинення тренувань. Травми, отримані під час виборчих чи відкритих боїв, можуть вимагати тривалого амбулаторного лікування та переривання тренувань на тривалий період [2; 6; 7; 17; 19].

Грунтуючись на багаторічному досвіді роботи з майстрами бойових мистецтв, вчені запропонували наступний розподіл тренувального годинника на 1-8 роки багаторічної програми навчання: 15% відводиться на стрілянину без участі людини (ZFP), 15% - на стрільбу поодинці (SFP), 35% - на технічну підготовку, 5% підготовку та 5% - на теоретичну підготовку.

На початку підготовчого етапу, коли до змагань достатньо часу, акцент робиться на розвитку фізичних якостей. У міру наближення змагань увага зміщується у бік технічних, тактичних тощо аспектів [11].

Планування процесу навчання та підвищення кваліфікації.

Як і в інших видах спорту, у кікбоксингу тренування спортсмена можуть плануватися на кілька років (довгострокове планування), на один рік (поточне

планування), на один місяць, на тиждень або на більш короткий період (оперативне планування) [3; 9; 11; 17; 19; 20].

Тренувальні плани можуть бути груповими (загальними) чи індивідуальними. Груповий план має описувати загальний спортивний розвиток групи. Він включає тренувальні умови, застосовні до всіх боксерів. Індивідуальний план, з іншого боку, визначає загальні тренувальні умови, засновані на віці та фізичному стані кожного боксера. Якщо боксер бере участь у групових тренуваннях, його індивідуальний план має відповідати груповому плану.

Довгостроковий план не повинен копіювати кілька існуючих річних планів або повторювати ті самі завдання щороку. Вимоги до різних аспектів фізичної підготовки кікбоксеров повинні підвищуватися з кожним роком. Довгостроковий план спортивної підготовки також має включати систему стандартів моніторингу для визначення рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки молодих боксерів [17].

Прикладом перспективного планування є шкільна спортивна програма, розрахована на п'ятирічний навчальний рік. Нерівномірний розподіл тренувальних годин за навчальними роками обумовлено тим, що кількість щотижневих занять визначається залежно від темпу тренувань та віку кожного учня. Тому рекомендується планувати 2-3 щотижневі заняття тривалістю 1,5 години кожне на перший рік; 3 заняття тривалістю 2 години кожне на другий і третій роки; 3 або 4 заняття тривалістю 2 години кожне четвертий рік; і 3 або 4 заняття тривалістю 2-2,5 години кожне п'ятий рік [1; 12; 17; 18; 20].

Аналіз тренувальних планів кікбоксерів-початківців, орієнтованих на планування захисних рухів проти нападників, показав, що від 20% до 30% початкового тренувального часу було присвячено цим рухам. При цьому 41% поєдинків закінчувалися достроково. Також було зазначено, що збільшення

часу, присвяченого захисним рухам на початковому етапі тренувань майже пропорційно скорочувало кількість поєдинків, що закінчуються достроково [9].

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив нам виявити певні характеристики початкових етапів спортивної підготовки, методів навчання та розвитку навичок у спортсменів.

3.2Методика вивчення базових елементів техніки рухів кікбоксерів

Основні елементи техніки кікбоксингу включають стійки, роботу ніг, удари руками та захист. Стійка може бути фронтальною, бічною (ліворуч і праворуч), високою, низькою, відкритою, закритою або середньою. Робота ніг у кікбоксингу включає поодинокі кроки, подвійні кроки, ковзання, стрибки та обертання. Удари ногами поділяються на прямі, бічні та удари зверху. Удари руками в кікбоксингу включають бічні, внутрішні, задні та кругові удари.

Кікбоксинг - це бойове мистецтво, що поєднує в собі стійки, роботу ніг, удари руками та ногами, а також захист. Основні прийоми роботи ніг у кікбоксингу включають уміння швидко і легко переміщатися по рингу, створюючи вигідні вихідні позиції для атаки або контратаки, точні удари, хороший захист, уникнення зони ураження противника і використання захисту для активних контратак з різних позицій [15].

Аналіз наукової, методологічної та спеціалізованої літератури [1; 2; 6; 21; 23] показує, що найефективніша рухова техніка виконання рухових завдань залежить від специфіки діяльності, особливостей фізичного розвитку та стану здоров'я людини. Дослідження зі спортивної підготовки [4; 10; 11; 12; 14] підкреслюють важливість індивідуалізованого підходу у різних видах бойових мистецтв та критичну роль індивідуальних компонентів у спортивній підготовці.

Аналіз літературних джерел [5; 7; 8; 12; 22] показує, що більшість дослідників підходять до кікбоксингу зі спортивної точки зору та з позиції досягнення оптимальних результатів. Однак досліджень щодо його застосування на початковому етапі тренування практично немає.

Кожен кікбоксер розробляє свою унікальну техніку та тактику. Основними факторами, що впливають на формування індивідуального стилю бою, оригінальність ударів, використання захисту та рухів, а також вибір тактичної стратегії у поєдинку є психологічний стан кікбоксера, сила волі, анатомічні та фізіологічні особливості, а також фізична підготовка.

Аналіз наукових джерел [3; 13; 17; 18; 19] та результати наших власних досліджень дозволили нам визначити основні елементи рухів у кікбоксингу. До цих елементів відносяться стійки, робота ніг, перехоплення та удари. Стійка, або оптимальне положення різних частин тіла щодо один одного, є фундаментальним елементом кікбоксингу та сприяє оптимальній руховій активності. Вихідне положення, з якого кікбоксер може ефективно атакувати та захищатися, називається бойовою стійкою. У цьому положенні вага тіла рівномірно розподілено на обидві ноги; ноги трохи зігнуті, але не зафіксовані. Стопи на ширині плечей, паралельні та звернені до супротивника. Ліва рука прикриває тулуб, лікоть розташований на 10-15 см позаду тіла. Ліве передпліччя підняте вертикально, кулак спрямований нагору. Лівий кулак знаходиться на рівні очей, напівстиснутий, пальці спрямовані до супротивника. Права рука захищає печінку ліктем, а напівстислий кулак розташовується під підборіддям, ближче до лівої сторони обличчя. Пальці також спрямовані у бік супротивника, захищаючи обличчя та завжди готові до удару. Ця стійка призначена для правшів. Шульгам рекомендується вивчити стійку правшів. Ця стійка симетрична стійці шульг щодо центральної осі тіла.

Залежно від дистанції бою, кікбоксер **приймає певну стійку.** На великих дистанціях його стійка вертикальніша, рухи більш динамічні, і він прагне завдати удару всією довжиною руки, залишаючись поза досяжністю

супротивника. У міру зменшення дистанції кікбоксер стає спокійнішим, його ноги перебувають у рівновазі, а руки захищають уразливі місця, такі як голова та тулуб. Бій стає активнішим, і кікбоксер використовує набагато ширший спектр прийомів за більш короткий час. На великих дистанціях він має час ретельно оцінювати свої рухи під час маневрів, і він в основному використовує прямі удари лівою рукою (з лівої стійки) і прямі удари правою рукою (з правої стійки). У міру зменшення дистанції він також включає до свого арсеналу бічні удари (лівий і правий), що наносяться знизу, з метою потрапляння в голову та тулуб.

Стійка кікбоксера, як і його загальна техніка, залежить від його індивідуальних фізичних, психологічних та технічних характеристик. Конкретна ситуація бою також грає вирішальну роль (активний бій відбувається біля канатів, в центрі рингу або в кутку як атакуючого, так захищається). На ближній дистанції кікбоксери займають найбільш стійке становище, коли скорочують відстань між собою, тулячись один до одного, тримаючись за руки, ухиляючись від ударів і шукаючи вигідні позиції для атаки; у цьому випадку бій стає надзвичайно інтенсивним.

Після ретельного вивчення бойової стійки кікбоксер має освоїти техніку роботи ніг. Ці рухи виконуються за різними траєкторіями, як прямими, так і вигнутими, і головна мета - вибрати і підтримувати необхідну дистанцію від противника, забезпечуючи тим самим ефективний бій. Рухи кікбоксера включають одиночні кроки, подвійні кроки, ковзання, стрибки та повороти.

Перехід у бойову позицію.

Кікбоксер повинен уміти вільно рухатися у всіх напрямках, використовуючи широкий діапазон рухів. Він може зберігати контроль, вміло переміщаючись рингом, не дозволяючи противнику скоротити дистанцію, завжди бути готовим до атак і вибирати правильне місце і момент для удару. Однак це вимагає розвитку здатності координувати рухи, положення тіла та рухи рук. Це вимагає рішучих рухів, гарного почуття дистанції та часу, швидкої

реакції на рухи супротивника і, звичайно, певного рівня психологічної підготовки. Під час своїх рухів і маневрів кікбоксер намагається знайти дистанцію, з якої він зможе завдати удару противнику, залишаючись при цьому недосяжним завдяки роботі ніг і ухиленням. Тому техніка роботи ніг (особливо на великих дистанціях) це складний процес.

Рухи відпрацьовуються шляхом повторення у звичайних, полегшених або складних умовах, за допомогою імітаційних вправ (з уявним супротивником), умовних та вільних єдиноборств, а також тренувальних поєдинків.

За допомогою одиночних, подвійних і ковзаючих кроків, поворотів і стрибків кікбоксери маневрують і розвідують обстановку, наближаються і атакують, відступають і контратакують, виконують захисні рухи та йдуть з бою. Рух може використовуватися як обман, щоб відволікти супротивника. Різні кроки та стрибки дозволяють їм змінювати дистанцію бою. Нарешті, кікбоксери поєднують усі ці техніки з рухом.

Кікбоксер повинен постійно захищатися та уникати атак, демонструючи плавні та точні рухи. Щоб уникнути зайвої напруги та скутості при нанесенні бічних чи нижніх ударів, він повинен рухати кулак вперед, ніби намагаючись перестрибнути через перешкоду в точці прицілювання, долаючи перешкоду, а потім продовжуючи рух. Штучна зупинка руху руки поблизу мети неминуче викликає скутість і напругу в кінцівках, що перешкоджає плавному та вільному виконанню послідовних ударів.

Щоб освоїти і поліпшити техніку ударів, слід почати з прямих ударів, потім перейти до бічних і зворотних ударів, і, нарешті, комбінувати ці удари різними способами: два прямих удару в голову поспіль, прямий удар зліва в тулуб і бічний удар праворуч в голову, бічний удар зліва в голову, зворотний удар справа.

У кікбоксингу кожен удар ногою складається з кількох етапів: вихідне положення, відведення ударної ноги, повернення ударної ноги у вихідне положення та приведення ноги до бойової позиції.

У кікбоксингу удари ногами використовуються порушення рівноваги противника. Важливо, що удар ногою в нижню частину витягнутої ноги противника неефективний, якщо противник зберігає стійку рівновагу на опорній нозі. Тому в кікбоксингу, як і в інших бойових мистецтвах, що використовують цю техніку, дуже важливо завдавати удару по несучій вазі нозі при попаданні по динамічно збалансованій нозі противника, щоб вся вага тіла противника не підтримувався опорною ногою. У цьому випадку досить сильний удар по стопі або гомілки раптово порушить рівновагу супротивника і створить можливості наступного удару ногою [18].

У більшості бойових мистецтв ріжучі удари класифікуються за напрямом їх нанесення. Майже всі вони наносяться внутрішньою стороною стопи під передньою ногою противника.

У всіх стилях кікбоксингу удари по ногах заборонені. Кікбоксинг включає різні види ударів: бічні удари, удари зсередини, удари зі спини і кругові удари ногами. Удар зсередини - це удар по нозі противника зсередини назовні (з бойової позиції). Бічний удар включає розмахування ногою супротивника убік, у результаті ноги схрещуються, створюючи нестійке становище. Удар зі спини - це удар по задній частині ноги супротивника з бойової позиції. Круговий удар ногою виконується кікбоксером, що обертає спину навколо опорної ноги, в результаті чого нога, що ударяє, злегка ковзає по землі, а гомілка - по землі, тим самим порушуючи рівновагу противника.

У кікбоксингу захист так само важливий, як і удари. Здатність захищатися дає кікбоксеру впевненість і комфорт, необхідних розробки ефективної бойової стратегії. Серед різних захисних прийомів кікбоксер використовує той прийом, який найкраще сприяє розвитку контратаки [20].

Захист у кікбоксингу ділиться на три розділи: захист ніг та рук, захист тулуба та захист від рухів. Далі вона поділяється на прості та складні форми. До найпростіших захисних прийомів належать кидки, стрибки, нирки, зупинки,

блокування та контратаки. Комбінований захист часто поєднує зупинки та контратаки з нирками та кидками.

3.3 Методика навчання захисним техніко-тактичним діям в кікбоксингу

Тренування захисних прийомів та тактичних рухів у бойових мистецтвах є найважливішою частиною тренування у наступальних бойових мистецтвах [26; 47 та ін].

Ефективне застосування техніки під час поєдинку утруднено різними деструктивними факторами, як зовнішніми, так і внутрішніми: захисними рухами супротивника, наростаючою втомою та психічним станом нападаючого. Стабільність технічної майстерності спортсмена і, отже, спортивний результат залежить від його здатності долати ці чинники [5; 12].

Оборонні рухи, які відповідають правилам змагань, нейтралізують удари супротивника. Захист служить для уникнення ударів по слабких місцях тіла та вибору відповідного моменту для контратаки чи наступу. У бою надійний захист дозволяє спокійно уникати невигідних ситуацій та нейтралізувати вирішальну перевагу противника; ця перевага часто загрожує бійцю жорстокою поразкою та травмою. У цьому вся сенсі головне завдання ударника полягає у нанесення точних ударів, а й у захисті від ударів противника [1; 4; 11; 12; 14 та ін].

Захист є фундаментальною складовою технічного арсеналу спортсмена [2; 7; 8; 9; 12; 14; 15 і т. д.]. У той час як технічна майстерність спирається на широкий спектр ударів, готовність спортсмена до бою залежить саме від його захисного арсеналу. На жаль, як уже згадувалося вище, захист часто нехтують, що призводить до схожих, швидко забутих боїв, де перемагає той, хто завдав

більше ударів, навіть якщо він багато промахнувся. І перш за все, ніколи не слід забувати про захист [12].

Мета кікбоксерського поєдинку – не тільки завдати якнайбільше ударів супротивникові, але насамперед уникнути помилок. Тому захисні прийоми та тактика мають основне значення у тренуваннях кікбоксеров [7].

Технічний арсенал боксера або кікбоксера складається з безлічі рухів, які сильно різняться за змістом та структурою; чим різноманітніше техніки, тим значніший і різноманітніший бій. Усі техніки кікбоксингу складаються із складних та скоординованих рухів, які відіграють важливу роль у розвитку спортсмена. Цей розвиток визначається формою рухів, доречністю їх виконання, швидкістю реакції та ступенем координації [16].

Тільки різнобічний спортсмен із залізною волею та досконалим контролем над тілом може повною мірою опанувати наступальні прийоми бойових мистецтв та раціонально застосовувати їх у бою. Наприклад, в боксі загальне поняття наступальних і оборонних прийомів включає в себе: вміння швидко і легко пересуватися по рингу, дозволяючи знаходити вигідні позиції для атаки і захисту в бойовій ситуації, що швидко розвивається; майстерність усіх наступальних ударів, заснованих на точній координації рухів і виконуваних раптово, швидко та з необхідною точністю; міцне знання та вміння оборонних прийомів, що забезпечують безпеку від атак противника; майстерність контрнаступальних прийомів у поєднанні з різними захисними діями; та вміння використовувати всі ці елементи у різних комбінаціях [4; 7; 9; 14; 16 та ін].

Атлетичну техніку боксера можна порівняти зі зброєю, яку він використовує, керуючись тактичними міркуваннями. Тому він має досконало освоїти цю техніку, щоб безпечно та вільно використовувати її в бою [30].

Наступні фактори мають центральне значення для природоохоронних заходів і повинні враховуватися у процесі навчання та підготовки [11; 15; 17]:

1) Здатність передбачати ходи противника, прогнозувати їх розвиток та розуміти, як здійснити власну атаку;

2) Здатність передбачати дії супротивника, організовуючи контрзаходи з використанням різних оборонних прийомів:

а) Захисні накладки на руки, призначені для нейтралізації ударної дії. Це досягається за рахунок контратак, зупинок, підбирань та блоків;

б) Захист грудей призначений для запобігання будь-якому контакту з противником. Для цієї мети використовуються схили та гребневі ділянки;

в) Захист ніг, призначений для виключення будь-якого контакту із противником. Відійдіть та збільшіть відстань.

Оборонні прийоми виконуються в бойовій позиції, що є необхідною умовою для підтримки стійкої рівноваги і бойової позиції, готової до контратак і ударів у відповідь [6; 12; 17; 19 та ін].

У всіх перерахованих прийомах можна спостерігати загальний принцип руху: активна робота ніг для переміщення тіла та підтримки рівноваги; активна робота тулуба для ухилення від ударів супротивника; активна робота рук для зупинки ударів противника та створення підготовки до контратак та контрнаступів [1; 10; 17 та ін].

Загальний принцип руху залишається незмінним у всіх видах захисту [17]:

1. Активні вправи для ніг, розроблені для того, щоб змусити тіло рухатися та підтримувати рівновагу.

2. Активні дії корпусу, спрямовані на ухилення від ударів противника.

3. Активне використання рук спрямоване на запобігання ударам супротивника та підготовку контратак та дій у відповідь.

Захист рук широко використовується з метою самооборони. Важливо відзначити, що блокування ударів руками є невід'ємною частиною стратегії

боксера, що контратакує. Цей захист надійний і ефективний, особливо в ближньому бою і в швидкому темпі.

Ви можете нейтралізувати атаку супротивника:

1) На початку атаки. У цьому випадку застосовується контратака або блокування.

2) У середині руху. І тут використовується стрибок.

3) Наприкінці руху. У цьому випадку рекомендується використовувати опору.

Як і у всіх кікбоксерських прийомах, основою захисту лежить економія рухів. Це дозволяє еікбоксеру не тільки заощаджувати енергію під час бою, але й розслаблятися та переходити до контратаки за рахунок м'язових «вибухів» під час захисних маневрів (відхилень, парирування, нирок) [7; 8].

При вивченні захисних прийомів та тактики у кікбоксінгу учень повинен спочатку освоїти вихідне положення руху, удару або захисту, практикуючись на місці. Потім без партнера, не рухаючись, він повинен відпрацювати захисний удар або рух, просто повторюючи різні рухи. Нарешті, він має освоїти техніку, рухаючись уперед, назад, ліворуч і праворуч [30].

Під час навчання техніці самооборони у кікбоксінгу та боксі особливу увагу приділяється вправам, спрямованим в розвитку правильних захисних рухів. З цією метою необхідні захисні комбінації підбираються з урахуванням фізичних та психологічних особливостей боксера.

Вправи загального розвитку широко використовуються у розвиток правильних технічних навичок [13; 31].

Якщо рівень технічної майстерності визначається широким спектром атакуючих прийомів, рівень бойової ефективності боксера визначається саме його арсеналом захисних прийомів [24].

Досвід показує, що навчання захисним прийомам слід починати з використання рук та плечей та поєднувати з рухами, які реагують на дії супротивника.

Вчені спочатку пропонують вивчати захисні рухи в наступному порядку: рухомий захист, захист із опорою на задні ноги, комбінація блоку і сальто назад із сальто назад, а також бічний крок із нахилом назад, який сприяє розвитку сприйняття дистанції. Потім дослідження переходить до складніших форм захисту, які надають найкращі можливості для вирішальних рухів: захист тулубом, бічні та задні нахили та бічні стрибки проти прямих ударів. Нарешті, розглядаються комбіновані захисні дії: блоки у поєднанні з нахилами стегна та рухами або сальто назад та блоки з кроками назад та бічними рухами тощо [12]

Для освоєння захисних прийомів проти бічних ударів рекомендується тренуватись за допомогою вправ на ходьбу та стояння. Наприклад, боксер пересувається по кімнаті звичайними кроками, зігнувши руки та тулуб, як у бойовій стійці; потім він робить крок уперед правою ногою і випад праворуч, і робить крок вперед лівою ногою і випад вліво [17].

На початкових етапах кікбоксерського тренування рекомендується використовувати праву долоню як опору для захисту від прямого удару лівою рукою в голову, а потім контратакувати лівою рукою. При захисті від прямого удару правою рукою рекомендується використовувати ліве плече та праву руку як опору, а потім контратакувати правою рукою. Контратака лівою рукою не рекомендується, оскільки вона передбачає незручне становище, яке згодом може призвести до розвитку та зміцнення слабких рухових навичок: удар рукою, витягнутою в лікті (удар лежачи) [14].

Згодом можуть розвиватися варіанти виконання конкретної захисної дії та її інтеграції до комплексного виступу. Аналіз змагальної діяльності показує, що зі збільшенням інтенсивності бою комбіновані і комплексні захисні дії

використовуються дедалі частіше. Ця складність захисних процесів є перевагою. Однак важливо розрізняти точно виконані захисні дії, що дозволяють боксеру перехопити ініціативу і почати контратаку, і захисні дії, при яких боксер опиняється в пастці ударів супротивника, і рефері їх доводиться рознімати. Остання ситуація уражає боксерів, які недостатньо зосереджені на вдосконаленні техніки різних захисних прийомів [12].

У 1990-х роках оборонні прийоми, такі як блокування рук противника (установка рук у потрібне становище) у ближньому бою, втратили свою важливість. Ці елементи часто замінювалися жорстокими обмінами ударами, різними захопленнями, мовчазним захистом одного з супротивників і т. д. Цих недоліків можна уникнути, серед іншого, шляхом систематичного та суворого тренування оборонної техніки. Тренери часто поспішають навчити своїх гравців широкому спектру оборонних рухів, що негативно позначається на їхній надійності. Недостатньо вивчивши простіші прийоми захисту (блокування плечем і рукою), вони швидко переходять до більш складних прийомів захисту з використанням тулуба [27].

"Захист двома ліктями" - це складна захисна техніка. У науковій та методичній літературі з єдиноборств терміни «захист двома ліктями» та «статичний захист» по-різному інтерпретуються різними авторами як такі, що позначають різні положення: ліве та праве передпліччя перпендикулярні або паралельні точці опори . Ми визначаємо «захист двома ліктями» як положення, при якому ліве та праве передпліччя паралельні точці опори.

При відпрацюванні комплексних прийомів самооборони слід звертати увагу такі технічні моменты:

1. Ця комбінація може включати два методи захисту (захист від крутного моменту) або три, чотири або більше методів (захист від струму).

2. Методи збереження, що утворюють складну (безперервну двопоточну) структуру, можуть бути отримані на основі однієї методики (наприклад, пересадка нирки в нирку або вуха у вуха тощо) або на основі різних методик (наприклад, підтримуюча терапія).

3. Після застосування описаного вище методу комплексного захисту необхідно забезпечити, використовуючи вихідну позицію, таке: а) безпеку від ударів противника під час переходу від одного методу захисту до іншого;
б) Швидкий перехід до наступного методу.

4. Ця комбінація повинна виконуватися одночасно, без перерв, особливо під час переходів.

5. Наприкінці оборонного руху кікбоксер повинен повернутися у вихідну позицію (бойову позицію), що гарантує безпеку від продовження можливої атаки супротивника та надає можливість контратаки [17].

Розвиток функціональних навичок, освоєння сучасних технік та тактик, а також удосконалення психологічних якостей, що характеризують атлетичну статуру кікбоксера, потребує багаторічних безперервних тренувань. Розвиток технічних та тактичних навичок — тобто розробка нових варіацій, технік та методів застосування, а також диверсифікація кількості та частоти їх використання у бою — залежить від кількох факторів:

1) Відмінності в темпах розвитку наступального та оборонного озброєння (наступальне озброєння, як правило, розвивається інтенсивніше, ніж оборонне);

2) Зміни у правилах ведення бою (такі зміни можуть сприяти розвитку наступальних чи оборонних засобів, встановлюючи тим самим певний баланс між ними; це, у свою чергу, визначає зміст та видовищність боїв);

3) Розвиток бойової тактики визначає техніку. Отже, підвищення швидкості бою та розвиток комбінацій дозволяють розвивати швидкі прийоми.

4) підвищити рівень розвитку фізичних аспектів [30].

Фізичне виховання кікбоксеров може бути успішним лише за умови реалізації організованого тренувального процесу протягом кількох років [19].

Тому у річній програмі пріоритет слід віддавати фізичній, технічній та тактичній підготовці при розподілі навчальних матеріалів. Техніка кікбоксингу слідує логічній послідовності, навчаючи наступальним, оборонним та контрнаступальним прийомам, а також використанню наступальних та оборонних рухів на різних дистанціях.

Класифікація технічних та тактичних рухів у кікбоксингу.

Початкова система тренувань спортсмена багато в чому визначає ефективність його довгострокової підготовки. Цей етап включає закладку фундаменту для всебічної фізичної підготовки, освоєння раціональної техніки цілеспрямованої спеціалізації, зміцнення здоров'я і створення міцної функціональної бази.

Мета початкової підготовки - закласти фундамент для спеціалізованої підготовки, необхідної для успіху у вибраному виді спорту у наступні роки. Навчання захисним прийомам і тактиці в наступальних бойових мистецтвах є найважливішою частиною розвитку спортсмена і є цілеспрямованим процесом, що є результатом взаємодії учня та тренера, що дозволяє цілеспрямовано розуміти події та закономірності навколишнього світу.

Розвиток рухових навичок є частиною поступового покращення фізичних якостей, необхідних для досягнення досконалості у вибраному виді спорту . Комплексні тренувальні інструменти та методи, що використовуються для розвитку цих рухових навичок та здібностей, забезпечують міцну основу для

загальної фізичної підготовки та ідеальний баланс між фізичними даними та технічною та тактичною майстерністю.

Сучасні практичні рекомендації щодо методики навчання технічним та тактичним прийомам самооборони в бойових мистецтвах, зокрема кікбоксингу, потребують уточнення, доповнення та поглиблених спеціалізованих досліджень.

Аналіз наукової та методологічної літератури виявив відсутність єдиної класифікації атакуючих технік та тактик у бойових мистецтвах. Цей висновок обумовлює необхідність розробки та уточнення такої класифікації. Це полегшить поширення та архівування інформації, її використання при розробці тренувальних програм, а також збирання та інтеграцію новітніх наукових даних, при цьому зберігаючи єдину таксономію та термінологію.

Узагальнений теоретичний аналіз дозволив нам вивчити та узагальнити класифікацію технічних та тактичних рухів у кікбоксингу (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Класифікація технічних та тактичних рухів у кікбоксингу.

Атака, заснована на технічних та тактичних рухах, що включають удари руками та ногами.	
1. Дії по атаці, що виконуються вручну (активність, надійність, обсяг атак) (Кулаки і т. д.)	2. Наступальна діяльність (активність, надійність, кількість наступальних дій, влучень тощо)
Технічні та тактичні прийоми захисту від ударів руками та ногами.	
3. Захисні дії проти ударів противника (ефективність захисту, надійність захисту, кількість пропущених ударів тощо)	4. Захисні дії проти ударів суперника (оборонна активність, надійність захисту, кількість втрачених позицій через удари, відбори тощо)

Виходячи з об'єктивних характеристик організації рухів, техніки кікбоксингу діляться на два класи: наступальні та оборонні; вони, своєю чергою, поділяються на два типи: техніки пересування та техніки взаємодії.

Запропонована класифікація виділяє чотири групи:

1) Дії, пов'язані з почерком, включаючи ефективність, надійність та обсяг дій, пов'язаних із почерком;

2) Напади із застосуванням ніг, включаючи їх ефективність, надійність та кількість;

3) До захисних дій проти ударів противника відносяться активність, надійність захисту від ударів та кількість пропущених ударів;

4) До захисних дій проти ударів противника належать: активність, надійність захисту від ударів та кількість дій, втрачених через удари.

Класифікація основних технічних та тактичних захисних рухів у кікбоксингу акцентує увагу на наступних моментах:

1) Захист рук і ніг: підтримка пензлем, плечем, передпліччям, гомілом та стегном; відштовхування пензлем та передпліччям; блокування пензлем, передпліччям та гомілом;

2) Захист тіла: нахилитися вліво, вправо чи назад; зробити випад ліворуч чи праворуч;

3) Захист у вигляді руху: крок вліво, вперед, назад; поворот тулуба вправо, вліво; стрибок ліворуч, праворуч, назад; на опорній нозі стрибок на обох ногах ліворуч, праворуч, назад.

Відповідно до цілей дослідження ми розробили структуру, що складається з конкретних завдань для навчання технічним та тактичним оборонним діям.

У конкретних вправах на умовну дію точні дії агресора та захисника, а також порядок їх виконання визначено.

Парні тренування в першу чергу спрямовані на вивчення та зміцнення захисних прийомів та тактик. Вони розвивають широкий спектр специфічних

рухових навичок та покращують фізичні, розумові та вольові якості, необхідні для змагальних боїв. Для розвитку цих захисних прийомів і тактик необхідно вибірково навчати захисних рухів на різних дистанціях, а також розвивати здатність миттєво розпізнавати різні типи ударів (прямі, бічні, нижні, в голову, тулуб і різні їх комбінації).

Рекомендується спеціально навчати спортсменів-початківців, за допомогою спеціалізованих вправ, переходу від атаки до захисту та прийняття відповідних рішень у конкретній бойовій ситуації.

Вправи, розроблені для поліпшення технічних і тактичних навичок самооборони кікбоксерів-початківців, виконуються відповідно до умов тренування (таблиця 3.2). Спочатку вправи зосереджені на заздалегідь певних рухах, і потім — на напівумовних і безумовних рухах, які включають взаємну допомогу і контратаки з боку партнера.

Використання захоплюючого підходу, що інтегрує елементи бойових мистецтв у процес тренувань та навчання, сприяє розвитку технічних та захисних тактичних рухів, підвищуючи привабливість та емоційну дію занять для спортсменів-початківців.

Таблиця 3.2

Умови проведення тренувальних вправ, спрямованих на навчання прийомів та тактики самооборони в кікбоксингу.

Кількість компаній	Вкажіть умови, необхідні для виконання спеціальних завдань.
1	для дій, узгоджених за взаємної допомоги партнера.
2	напівумовні дії, які здійснюються за взаємної підтримки партнера.
3	дії залежать від протидії партнера
4	Напівумовні дії у разі заперечень партнера.
5	безумовні дії, яким протистоїть партнер

Мета цього методу – освоєння технічних і тактичних дій, необхідні ефективної взаємодії конфліктних ситуаціях. Вивчення цих оборонних процесів призводить до поступового збільшення складності спеціалізованих завдань. 37,7% від загального запланованого часу тренувань відводиться застосування оборонних дій, як простих, і комбінованих чи універсальних: теоретичних, тактичних, технічних, фізичних і психологічних. Різноманітність завдань може бути значно збільшена за рахунок урахування умов відбору партнера, його дій та взаємодій (позитивних/негативних, високого/низького рівня тощо).

Залежно від використовуваних методів, послідовності, індивідуальних особливостей партнерів та умов виконання тренувальних вправ, можна змінювати напрямок впливу на характеристики захисних рухів спортсменів.

Методичні рекомендації з навчання захисним діям у кікбоксингу

Мета: Формування у спортсменів початкової підготовки стійких умінь і навичок ефективного застосування захисних дій (ухилів, блоків, підставок та відходів) з метою зменшення пропущених ударів і створення умов для контратакувальних дій.

Завдання

1. Ознайомити спортсменів з видами захисних дій у кікбоксингу.
2. Виховати правильні рухові навички виконання ухилів, блоків, підставок і відходів.
3. Розвивати координацію, швидкість реакції та відчуття дистанції.
4. Сформувати вміння поєднувати захист з контратакою.

Основні види захисних дій та методика їх навчання

1. Ухили

- **Призначення:** уникнення ударів суперника за рахунок переміщення корпусу.
- **Методика навчання:**
  - Початкове положення — стійка кікбоксера.

- Виконувати нахил тулуба вперед, назад, вбік, зберігаючи рівновагу.
- Відпрацьовувати ухили від ударів партнера з контролем дистанції.

- **Типові помилки:** занадто глибокий нахил, втрата рівноваги, відкриття бокових секторів.
- **Виправлення:** тренувати невеликі амплітуди, поєднувати з швидким поверненням у стійку.

2. Блоки

- **Призначення:** зупинка удару противника руками чи ногами.
- **Методика навчання:**
  - Освоєння статичних положень блокування (високий блок, середній, низький).
  - Виконання блоків у парах при легкому контакті.
  - Ускладнення — поєднання блоків з контратакувальними діями (удар з руки чи ноги після блоку).
- **Типові помилки:** занадто пізнє виставлення руки, відкриття іншого боку корпусу.
- **Виправлення:** робота з таймінгом, використання ударів з передбаченням дій партнера.

3. Підставки

- **Призначення:** прийом удару на передпліччя, стегно чи гомілку.
- **Методика навчання:**
  - Показ виконання підставки проти ударів руками (передпліччя), ногами (гомілка, стегно).
  - Вправи на місці з партнером (удар – підставка).
  - Додавання руху (підставка під час переміщення).
- **Типові помилки:** неправильний кут руки/ноги, надмірне напруження, що знижує маневреність.
- **Виправлення:** тренування в дзеркалі, відпрацювання правильної амплітуди та кута.

4. Відходи

- **Призначення:** ухилення від атаки за рахунок переміщення в просторі.
- **Методика навчання:**
  - Початково — відходи назад із збереженням стійки.
  - Додавання відходів убік, по діагоналі.
  - Поєднання відходів із контратаками (удар після зміни дистанції).
- **Типові помилки:** прямолінійний відхід (легко передбачити), втрата бойової позиції.
- **Виправлення:** навчання варіативності переміщень, робота над швидким поверненням у стійку.

Організація навчання

1. **Етап 1 (ознайомчий):** пояснення, показ, вправи без опору суперника.
2. **Етап 2 (закріплення):** відпрацювання у парах із заданими діями (партнер виконує атаку, спортсмен – захист).
3. **Етап 3 (тренувальний):** включення захисних дій у комбінації з ударами, рухами, контратаками.
4. **Етап 4 (змагальний):** застосування захисту у вільних спарингах.

Таблиця 3.3

Стіл методичний Рекомендації щодо навчання персоналу служби безпеки. Прийоми кікбоксингу :

Тип захисного заходу	Методика викладання	Поширені помилки	Можливі рішення
Сережки	- Вправи стоячи: нахили тулуба вперед, назад та в сторони; - Відпрацювання рухів, що ухиляються проти поштовхів партнера; – Комбінації із контратакою.	- Занадто крутий схил; - Втрата рівноваги; – Відкриття бічних ділянок.	- Тренування рухів малої амплітуди; - Контроль рівноваги; – Повернення до положення стоячи після падіння.
Блоки	- Освоєння техніки високого, середнього та низького блоку; – вправи у парних боях (атака – блок); – Комбінації із контратакою.	- затримка вивільнення руки; - Відкриття у протилежний бік тіла; – Слабка фіксація блоку.	- Звертайте увагу на вибір моменту; - Освойте техніку дзеркального відображення; –

			Практикуйтеся у передбаченні атак.
Підтримує	- Навчіться пом'якшувати удари в передпліччі, гомілки або стегні; - Виконуйте вправи на місці разом із партнером; – Практикуйте роботу ніг під час руху.	- Неправильний кут нахилу руки чи ноги; - Надмірна напруга; - Знижена маневреність.	- Практикуйтесь перед дзеркалом; - Практикуйтесь у пошуку правильного кута; – Поєднуйте поставу та рух.
Отруєти	- Кидок назад із збереженням стійки; - Бічні та діагональні кидки; - Комбінації кидків та ударів.	- Прямолінійний рух назад; - Втрата позиції; - Надмірне зниження.	- Тренування на різноманітність рухів; - Контроль постави; – Швидке повернення до бойової позиції.

Рис. 3.1. Система рухів для самооборони у кікбоксингу.

Методичні поради для викладача.

- Почніть із найпростіших рухів (віджимання, вставання) і поступово переходьте до складніших (блоки при контратаках, комбіновані кидки).
- Використовуйте ігрові прийоми (реагування на сигнал, протидія несподіваним атакам з боку тренера/товариша за командою).

- Зверніть увагу на свою поставу, рівновагу та відстань.
- Переконайте свого спортсмена розуміння того, що **захист завжди повинен призводити до нападу** .

Висновки до третього розділу

З вищевикладеного можна зробити такі висновки:

1. Ефективна система тренувань, що застосовується з ранніх етапів розвитку спортсмена, багато в чому визначає успіх багаторічної підготовки. На цьому етапі розвивається здатність застосовувати основні елементи рухової техніки - тобто вміння повністю відтворювати техніку та підкреслювати взаємозв'язки між ними. Для цього спочатку формується загальне розуміння мети вправи та раціональної техніки, а потім створюється модель техніки, яку учні мають освоїти. У різних бойових мистецтвах, особливо в кікбоксингу, при тренуванні спортсменів рекомендується використовувати специфічні методи, що дозволяють зрозуміти найбільш раціональне та ефективне застосування цих методів під час навчання технічним та тактичним захисним рухам. Послідовність тренувань заснована на логічній роботі послідовних розділів по відношенню до попередніх, при цьому кожен розділ грунтується на попередньому і готує спортсменів-початківців до подальшого розвитку їх рухових навичок. У процесі тренувань та розвитку технічних та тактичних рухів необхідно виправляти будь-які помилки.

2. Огляд літератури показав, що нині немає єдиної класифікації технік і тактик нападу бойових мистецтвах. Це спостереження зумовлює необхідність розробки та уточнення такої класифікації. Усі техніки та тактики бойових мистецтв класифікуються відповідно до їх фундаментальних характеристик. Ця класифікація зазвичай представляється у вигляді діаграм і таблиць, що ілюструють можливі взаємозв'язки між техніками, що вивчаються, операціями і

діями. Це дозволяє класифікувати широкий спектр технік та тактик нападу, а також інтегрувати всі класифіковані дані до системи, необхідної для майбутніх досліджень.

3. Змагальний поєдинок у бойових мистецтвах є складною структурою кількісних і якісних переходів у мінливих умовах конфлікту, що досягається за рахунок використання технічних і тактичних дій. Ситуаційна модель поєдинку – це складна структура якісних переходів у ключових бойових ситуаціях за допомогою застосування наступальних та оборонних дій. Перемога у змаганні визначається односторонньою перевагою спортсмена, яка вимірюється співвідношенням набраних та втрачених очок під час бою.

Головне завдання противників — не лише завдавати точних ударів, а й ефективно захищатись від ударів суперника. Проте тенденції, що змінюються, і зростаюча конкуренція в кікбоксингу вимагають досліджень і розробок більш ефективних методів навчання захисним прийомам і тактиці.

Сучасні методи тренувань вимагають уточнення, доповнень, детального теоретичного та методологічного аналізу, узагальнення наукової та методологічної літератури, поглибленого практичного досвіду тренерів, а також спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмних матеріалів, що підходять для вступних методів навчання технічним та тактичним захисним рухам.

РОЗДІЛ 4.
РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

4.1 Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень

Для перевірки методики початкової підготовки з технічних та тактичних захисних рухів у кікбоксингу, заснованої на нашій класифікації, у період з вересня по грудень 2025 року було проведено педагогічний експеримент. В експерименті брали участь експериментальна та контрольна групи, кожна з яких складалася з 18 молодих людей віком 17-19 років, які не мали раніше досвіду у кікбоксингу.

Тренування з кікбоксингу не обмежуються точністю ударів; вони також включають ефективний захист від ударів супротивника. Водночас змінні тенденції та зростаюча конкуренція в цій дисципліні вимагають досліджень і розробок ефективніших методів навчання захисним прийомам та тактиці. Сучасні методи тренувань потребують уточнення, інтеграції, поглибленого теоретичного та методологічного аналізу, синтезу наукової та методологічної літератури, збільшення практичного досвіду тренерів та проведення спеціальних досліджень для розробки змісту програм, заснованих на вступних методах навчання захисним прийомам та тактиці в кікбоксингу.

Мета даного дослідження - розробка та експериментальна перевірка методики вступного навчання технічним та тактичним захисним рухам у кікбоксингу.

Об’єкт дослідження - процес підготовки та навчання кікбоксеров на початковому етапі їх тренувань.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що розробка систематичної методики навчання захисним рухам спортсменів-початківців, адаптованої до їх

віку та фізичних характеристик, сприятиме більш ефективному освоєнню техніки, тим самим підвищуючи безпеку та ефективність у бою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо підготовки кікбоксерів на початковому етапі, зокрема з питань захисних дій.
2. Визначити особливості технічної та тактичної підготовки початківців у кікбоксингу.
3. Розробити методичні рекомендації з навчання основним видам захисних дій (ухили, блоки, підставки, відходи).
4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики в умовах тренувального процесу.
5. Оцінити вплив удосконаленої методики на рівень технічної підготовленості та тактичної грамотності спортсменів-початківців.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методологічної літератури з організації та планування тренувань з кікбоксингу; відеозапис; педагогічні спостереження, опитування, анкети, інтерв'ю, методи математичної статистики

Розроблено методологію для початкової підготовки з технічних та тактичних захисних рухів у кікбоксингу. Ця методологія включає послідовність захисних рухів, які слід вивчати в рамках тренувального заняття та річного тренувального циклу для початківців кікбоксерів, а також необхідні інструменти, методи, планування та умови для виконання конкретних тренувальних завдань.

Методика початкової підготовки кікбоксеров до захисних прийомів та тактичних рухів була експериментально підтверджена. Після застосування цієї тренувальної програми в експериментальній групі були відзначені значні зміни, особливо в показниках, що характеризують ці захисні прийоми та тактичні рухи. Практична значимість результатів очевидна. Мета полягає в тому, щоб

інтегрувати їх у процес навчання та підвищення кваліфікації, який проводить Федерація кікбоксингу.

4.2. Результати експериментальних дослідженнь

На початку експерименту з тренування статистичні порівняння показників технічної та тактичної підготовки між кікбоксерами контрольної та експериментальної груп не виявили суттєвих відмінностей та показали однорідність. Контрольна група тренувалася, використовуючи загальноприйняті методи та тактику самооборони. Експериментальна група, навпаки, тренувалася, використовуючи розроблену нами методику для вдосконалення методів і тактики самооборони, яка враховує загальні тенденції, виявлені під час валідаційного дослідження.

Для обох груп тренування проводилися тричі на тиждень, кожна тривала дві години. Важливо відзначити, що на кожному з чотирьох тренувань приблизно однаковий час (25%) було відведено на атаку та захист від ударів руками та ногами.

Спочатку спортсменів ознайомили з методикою навчання захисним прийомам та тактичним рухам: пояснили їх класифікацію, основні поняття, технічну та тактичну термінологію, а також їх значення у змаганнях. Теоретичні заняття тривали загалом 10 годин.

В результаті проведеного в дослідній групі тренувального експерименту було відзначено значні зміни у показниках оборонних прийомів та тактичних дій порівняно з контрольною групою:

- застосування контратак від ударів руками;
- надійність захисту від ударів руками;
- організація захисту від ударів руками в голову;

- організація захисту від ударів;
- організація захисту від ударів ногами;
- надійність захисту від ударів ногами в голову і в тулуб;
- частота тренування захисних дій від ударів руками і ногами;
- надійність захисту від ударів руками і ногами .

Можна відзначити і позитивну тенденцію в змінах показників, що характеризують захисні техніко-тактичні дії:

- застосування контратак від ударів руками;
- організація захисту від ударів руками в голову;
- тренування захисних дій від ударів руками і ногами;
- надійність захисту від ударів ногами в голову і тулуб;
- частота тренування захисних дій від ударів ногами;
- надійність захисту від ударів руками і ногами;
- обсяг програних ударів руками і від ударів ногами;
- вираженість оборонної тактики;
- активність захисних дій ударів ногами;
- надійність захисту від технічної дії підсічкою.

Слід зазначити тенденцію підвищення деяких показників характеризують атакуючі дії:

- надійність нанесення ударів руками;
- обсяг ефективної техніки ударів руками;
- активність атакуючих дій ногами в дослідній групі.

Можна припустити, що поліпшення показників захисних технікотактичних дій позитивно вплинуло на характеристики атакуючих дій кікбоксерів. За іншими техніко-тактичними показниками між контрольною та дослідною групами після формуючого педагогічного експерименту достовірних відмінностей не виявлено ($p>0,05$).

Таблиця 4.1

Результати статистичного порівняння технічних та тактичних показників після тренувального досвіду двох груп кікбоксеров (М±м)

Техніко-тактичні показники (в балах)	Група		t	p
	КГ	ЕГ		
1. Активність атакуючих дій ударів руками	5,23±0,30	5,36±0,16	1,26	>0,05
2. Надійність нанесення ударів руками	5,71±0,38	5,57±0,30	1,50	>0,05
3. Обсяг ефективної техніки ударів руками	5,80±0,27	5,28±0,25	1,74	>0,05
4. Застосування контратак від ударів руками	4,95±0,32	5,28±0,21	**2,05**	<0,05
5. Надійність захисту від ударів руками	5,28±0,26	6,04±0,30	**2,05**	<0,05
6. Орг-я захисту від ударів руками в голову	5,38±0,39	6,09±0,19	**2,63**	<0,05
7. Обсяг програних ударів руками	5,04±0,21	5,90±0,22	1,42	>0,05
8. Організація захисту від ударів руками	6,28±0,25	5,90±0,33	**2,79**	<0,05
9. Виразність оборонної тактики	5,14±0,23	5,42±0,30	1,97	>0,05
10. Частота трен-ня захисних дій від ударів рук.	5,61±0,30	6,04±0,28	**2,18**	<0,05
11. Активність атакуючих дій ногами	5,85±0,44	5,95±0,42	1,72	>0,05
12. Надійність нанесення ударів ногами	5,14±0,27	5,19±0,31	1,00	>0,05
13. Об'єм ефективної техніки ударів ногами	5,42±0,43	5,57±0,39	1,79	>0,05
14. Рівень надійності виконання підсічок	4,42±0,44	4,52±0,52	1,15	>0,05
15. Активність захисних дій ударів ногами	4,76±0,44	5,19±0,24	1,56	>0,05
16. Об'єм програної техніки ударів ногами	4,95±0,31	4,19±0,28	1,85	>0,05
17. Надійність атаки ударів ногами	5,95±0,34	5,57±0,28	1,74	>0,05
18. Організація захисту від ударів ногами	5,71±0,23	6,47±0,21	**2,62**	<0,05
19. Надійність захисту від ударів ногами в гол.	5,67±0,31	5,95±0,25	**2,80**	<0,05
20. Надійність захисту від уд. ногами в тулуб	5,57±0,32	5,95±0,20	**2,46**	<0,05
21. Надійність захисту від тех. дії підсічкою	6,28±0,40	6,14±0,22	1,31	>0,05
22. Частота тренування зах. дій від ударів ніг.	5,04±0,33	6,52±0,25	**2,09**	<0,05

23. Надійність захисту від ударів руками і ног.	5,47±0,34	6,28±0,26	**2,02**	<0,05

У ході тренувань під час експерименту було виявлено поліпшення показників, що характеризують технічні та тактичні захисні рухи експериментальної групи. Отже, можна зробити висновок, що розроблена методика початкової підготовки з технічних та тактичних захисних рухів у кікбоксингу ефективніша, ніж загальноприйнятий підхід.

Таким чином, завдання, визначені у кваліфікаційному дослідженні, виконані, та розроблена методика початкової підготовки, що стосується тактичних рухів та захисних прийомів, може бути рекомендована для використання у процесі навчання кікбоксерів.

Висновки до четвертого розділу

На початку тренувального процесу не було виявлено суттєвих відмінностей у результатах статистичного порівняння показників техніко-тактичної підготовки кікбоксерів у контрольній та експериментальній групах; це підтверджує однорідність груп.

У ході тренувань спортсмени контрольної групи наслідували традиційну методику, тоді як експериментальна група використовувала розроблену автором методику, засновану на аналізі спостережуваних закономірностей у розвитку захисних рухів. Результати підсумкового тесту показали значне покращення ефективності техніко-тактичних захисних рухів у спортсменів експериментальної групи, підтверджуючи переваги розробленої методики перед загальноприйнятою.

Отримані дані показують, що застосування запропонованої методології сприяє покращенню технічної та тактичної підготовки кікбоксеров на початковому етапі тренувань. Дана методологія може бути рекомендована для використання у тренувально-виховному процесі з метою вдосконалення системи підготовки кікбоксеров.

Проведений педагогічний експеримент продемонстрував значне покращення показників, що відображають рівень підготовки у захисних та тактичних прийомах в експериментальній групі. Це дозволяє зробити висновок, що запропонована методика вступного навчання захисним прийомам у кікбоксингу ефективніша, ніж традиційний підхід. Отже, мети, визначені в процесі кваліфікації, були досягнуті, і розроблена методика може бути рекомендована для тренування та розвитку кікбоксеров.

ВИСНОВКИ

Ефективна система тренувань, що застосовується з ранніх етапів розвитку спортсмена, багато в чому визначає успіх багаторічної підготовки. На цьому етапі розвивається здатність застосовувати основні елементи рухової техніки - тобто вміння повністю відтворювати техніку та підкреслювати взаємозв'язки між ними. Для цього спочатку формується загальне розуміння мети вправи та раціональної техніки, а потім створюється модель техніки, яку учні мають освоїти. У різних бойових мистецтвах, особливо в кікбоксингу, при тренуванні спортсменів рекомендується використовувати специфічні методи, що дозволяють зрозуміти найбільш раціональне та ефективне застосування цих методів під час навчання технічним та тактичним захисним рухам. Послідовність тренувань заснована на логічній роботі послідовних розділів по відношенню до попередніх, при цьому кожен розділ грунтується на попередньому і готує спортсменів-початківців до подальшого розвитку їх рухових навичок. У процесі тренувань та розвитку технічних та тактичних рухів необхідно виправляти будь-які помилки.

Огляд літератури показав, що нині немає єдиної класифікації технік і тактик нападу в бойових мистецтвах. Це спостереження зумовлює необхідність розробки та уточнення такої класифікації. Усі техніки та тактики бойових мистецтв класифікуються відповідно до їх фундаментальних характеристик. Ця класифікація зазвичай представляється у вигляді діаграм і таблиць, що ілюструють можливі взаємозв'язки між техніками, що вивчаються, операціями і діями. Це дозволяє класифікувати широкий спектр технік та тактик нападу, а також інтегрувати всі класифіковані дані до системи, необхідної для майбутніх досліджень.

Змагальний поєдинок у бойових мистецтвах є складною структурою кількісних і якісних переходів у мінливих умовах конфлікту, що досягається за рахунок використання технічних і тактичних дій. Ситуаційна модель поєдинку – це складна структура якісних переходів у ключових бойових ситуаціях за допомогою застосування наступальних та оборонних дій. Перемога у змаганні визначається односторонньою перевагою спортсмена, яка вимірюється співвідношенням набраних та втрачених очок під час бою.

Головне завдання противників — не лише завдавати точних ударів, а й ефективно захищатись від ударів суперника. Проте тенденції, що змінюються, і зростаюча конкуренція в кікбоксингу вимагають досліджень і розробок більш ефективних методів навчання захисним прийомам і тактиці.

Сучасні методи тренувань вимагають уточнення, доповнень, детального теоретичного та методологічного аналізу, узагальнення наукової та методологічної літератури, поглибленого практичного досвіду тренерів, а також спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмних матеріалів, що підходять для вступних методів навчання технічним та тактичним захисним рухам.

На основі аналізу науково-методологічної літератури та узагальнення передового практичного досвіду встановлено, що тактичні, технічні та оборонні рухи становлять найважливішу частину підготовки у бойових мистецтвах.

Високий рівень надійності та організованості в самообороні допомагає запобігти програшним ситуаціям, нейтралізувати очевидну перевагу противника, знизити кількість травм і підвищити інтерес спортсменів-початківців до занять ударними бойовими мистецтвами.

У структурі технічної та тактичної підготовки кікбоксеров найважливіше місце займають оборонні технічні та тактичні прийоми:

- Надійний захист рук та ніг від ударів;

- Захист від ударів по руках;
- Здатність забезпечувати захист від ударів по голові;
- Технічні збитки внаслідок удару ногою;
- Частота тренувань із захисних рухів проти ударів руками та ногами;
- Вивчення заходів захисту від підсічки.

Розроблено методологію для початкової підготовки з технічних та тактичних захисних рухів у кікбоксингу. Ця методологія включає послідовність захисних рухів, які слід вивчати в рамках тренувального заняття та річного тренувального циклу для початківців кікбоксерів, а також необхідні інструменти, методи, планування та умови для виконання конкретних тренувальних завдань.

Методика початкової підготовки кікбоксеров із захисних технік і тактики була експериментально підтверджена. Після експерименту з експериментальною групою було відзначено значні зміни ($p < 0,05$), особливо за показниками, що характеризують захисні техніки та тактику. Розроблена методологія покращила захисні навички кікбоксеров на початковому етапі навчання. Це демонструє, що дана методика навчання захисним технікам і тактиці ефективніша, ніж загальноприйнятий підхід, і рекомендується для застосування у процесі навчання та тренувань на початкових етапах занять кікбоксингом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук О. Я. Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу / О. Я. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – №2 (14). – С. 75–79.
2. Абаджян В. А. Медико-біологічна та психологічна складові тренувальної та змагальної діяльності кікбоксерів: Навч. посібник. К.: Вид-во ІТА, 2014. 152 с.
3. Арканія Р. А. Використання спеціальних тренажерів в підготовці в єдиноборствах / Р. А. Арканія // Nauka i inowacja – 2015 : materiały XI Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji, 07-15 października 2015. – Przemyśl : Nauka i studia, 2015. – Volume 7. Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. Muzyka i życie. – S. 82-84.
4. Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» / К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко, І. М. Пашков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1(45). – С. 29-33.
5. Бєлікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Бєлікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 348–353.
6. Вольф Х. Дзюдо : Техника самообороны. Пер. с нем. Г. Товкая. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. 208 с.
7. Діленян М. О. Бокс і кікбоксінг : навч. посібник з фізичного виховання і спорту для студ. вищ. навч. закладів. ; Київський національний унт будівництва і архітектури. К. : Вид-во КНУБА, 2002. 137 с.

8. Енциклопедія олімпійського спорту України. за ред. В.М.Платонова ; кол.авт. : Азарченко П. М. [та ін.]. К. : [Олімп. літ.], 2005. 464 с.
9. Іванов А. Л. Кікбоксинг / А. Л. Іванов. – Київ : Перун, 2005. – 312 с.
10. Індика С. Я. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації / С. Я. Індика, А. В. Ягенський, Л. П. Духневич // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 15. – Львів, 2011. – Т. 3. – С. 136–142.
11. Карпова І.Б.Фізична культура та формування здорового способу життя : Навч. посібник. 2-е вид. К. : КНЕУ, 2006. 104 с.
12. Компанієць Ю. А. Рукопашний бій : Навчальний посібник/ Ю. А. Компанієць. – Луганськ : РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.
13. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник / Ю. А. Компанієць. – Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
14. Лукіна О., Новіков В., Горбенко В. Спеціальна фізична підготовленість юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 71-76.
15. Михалюк Є. Л., Сиволап В. В., Ткаліч І. В. Фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу. *Медичні перспективи*. 2011. Т. 16, № 1. С. 86-90.
16. Михалюк Є. Порівняння інтегральних показників серцевосудинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 108–112.
17. Мунтян В. С. Синтез бойових мистецтв. Стратегія, техніко-тактична і психологічна підготовка : навч. Пос. – Харків : ХГАФК, 2001. – 76 с.

18. Немцева Ю., Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2011. № 1. С. 41-44.

19. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.

20. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник для ВНЗ. М-во освіти і науки, молоді та спорту України. – К. : Слово, 2011. – 264 с.

21. Оніщук Л. М. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств / Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 10–33.

22. Оніщук Л.М., Шавиро Ю.І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді / Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13 – 14, 2023, Naples, Italy by the «InterSci». 104 p. p 74- 79.

23. Оніщук Л.М., Шавиро Ю.І. Українські бойові мистецтва як важливий компонент формування та становлення фізичної підготовки студента / Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «The basis for the further movement of scientific knowledge», February 20 – 21, 2023 Dresden, Germany by the «InterSci». 91 p.p. 78-83.

24. Оніщук Л.М. Виховання і навчання майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту на засадах духовності / Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики [Електронний ресурс]: матеріали міжнар. наук.-практ.

конф., 26 січня 2023 р. / за заг. ред. І. Жуховського, З. Шарлович, О. Мандич / Міжнар. акад. прикладних наук (Польща) – Держ. біотехнологічний ун-т (Україна). – Ломжа, Республіка Польща, 2023. Ч. 3. 410 с. С. 57-61.

25. Огарь Г. О. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних кікбоксерів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(4). С. 177-180.

26. Палій О. В. Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 32-40.

27. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 41-48.

28. Пашков І. М. Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 49-52.

29. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 46-48.

30. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 46-48.

31. Пашков І. М. Особливості адаптації організму тхеквондистів до фізичних навантажень. *Єдиноборства*. 2016. № 1. С. 51-53.

32. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів [Електронний ресурс. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 62-65.

33. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 62-65.

34. Пашков І. М., Палій О. В. Особливості розвитку витривалості у тхеквондо. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 43-45.

35. Пакулін С. Л. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки та розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей дзюдоїстів-ветеранів / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебійніс // Areas of scientific thought –

2015/2016 : materials of the XII International scientific and practical conference, December 30, 2015 – January 7, 2016. – Sheffield : Science and education LTD, 2016. – Volume 11. Philological sciences. Music and life. Physical culture and sport. – S. 77-79.

36. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. літ., 2013. – 624 с.

37. Романенко В. В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных кікбоксерів *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 58-69.

38. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / Саєнко В. Г. : Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 222 с.

39. Саєнко В., Мишельман С. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2010. № 3. С. 58-60.

40. Санжарова Н. М. Особливості швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 58-68.

41. Сутула В. А. Контроль в спорті (Стан, проблеми, перспективи) / В. А. Сутула, В. Г. Алабін, В. Г. Нікітушкін // Під ред. проф. В. А. Сутули. – Харків : Основа, 2005. – 105 с.

42. Філімонов В. І. Теорія та методика кікбоксінгу: монографія. Х.: ІНСАН, 2006. 584 с.

43. Філін В. П. Сучасні методи досліджень у спорті / В. П. Філін, В. Г. Семенов, В. Г. Алабін. – Харків : Основа, 2004. – 132 с.

44. Чочарай З. Ю. Технічна підготовка в єдиноборствах : Навч пос. для вуз/ З. Ю. Чочарай. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2003. – 216 с.

45. Чумаков Е. М. Масштаби змагальної діяльності борця / Е. М. Чумаков // Теорія і практика фізичної культури. – 2009. – № 2. – С. 16 – 20.

46. Шатков Г. И. Аналіз структури ударів у боксі / Г. И. Шатков, М. Н. Шупейко, А. Л. Цалкін // Теория і практика фізичної культури. – 2004. – № 2. – С. 5 – 8.
47. Щитов В. Бокс для початківців. К.: Фаір – Пресс, 2021. 448 с.: іл. (спорт).
48. Шиян В. В. Критерії оцінки спеціальної витривалості дзюдоїстів / В. В. Шиян // Теорія і практика фізичної культури. – 2005. – № 5. – С. 36 – 37.
49. Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В..Сучасні технології викладання спортивних дисциплін / − Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. − 132 с.
50. Andriichuk, O. Ya. (2011). Izometrychni vpravy u fizychnii reabilitatsii honartrozu [Isometric exercises in physical rehabilitation of gonarthrosis]. Fizychne *vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 2 (14), 75–79.
51. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [The experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, no. 37, Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», 348–353.
52. Bokovoi udar nohoi [Leg hook]. Retrieved from: http://kickboxinglife.ru/bokovoj-udar-nogoj.html.
53. Bulatova, M. M. (1996). Teoretiko-metodicheskie osnovy ratsionalizatsii funktsionalnykh rezervov sportsmenov v trenyirovochnoi i sorevnovatelnoi deiatelnosti : avtoref. dys. d-ra ped. nauk [Theoretical and methodological bases of functional reserves rationalization of athletes in training and competitive activity]. K., 50.
54. Ivanov, A. L. (1995). Kikboksinh [Kickboxing]. K.: Perun, 312.

55. Indyka, S. Ia., Yahenskyi, A. V. & Dukhnevych, L. P. (2011). Variabelnist sertsevoho rytmu u khvorykh pislia infarktu miokarda na ambulatornomu etapi reabilitatsii [Heart rate variability in patients after myocardical infaction at the outpatient stage of rehabilitation]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 15 (3), Lviv, 136–142.
56. Kulikov, A. (1997). Kikboksinh [Kickboxing]. Moskva, 320.
57. Muntian, V. S. (2001). Sintez boevykh iskusstv. Stratehiia, tekhniko-takticheskaia i psikholohicheskaia podhotovka [Synthesis of martial arts. Strategy, technical and tactical and psychological preparation]. Kharkov: KhHAFK, 76.
58. Nosko, M. O. (2003). Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoi funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom : avtoref. dys. d-ra ped. nauk:
59. Udar nohoi s razvorota [Roundhouse kick]. Retrieved from : http://kickboxinglife.ru/udar-nogoj-s-razvorotu.html.
60. Udary nohami [Spurns]. Retrieved from : http://tkd.kulichki. net/chagi/chagi3.htm.
61. Udary nohamy v kikboksinhe [Punts in kickboxing]. Retriev ed from : http://boevieiskusstva.narod.ru/ydarnogkikbox .htm. 20. Tsyrkel, F. Yu. (1971). Boks dlia novachkiv [Box for beginners]. Kyiv, Zdorovia, 100.