

УДК 796.835

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЕФЕКТИВНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ
В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КІКБОКСЕРІВ
З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ**

Андрій Окопний*, Володимир Рихаль*, Наталія Гуцул, Емілія Мадяр-Фазекаш*****

** Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

*** Українська академія друкарства*

**** Ужгородський національний університет*

Анотації:

Анотація. В статті описано змагальну діяльність кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій, де визначали ефективні технічні дії. Систематизовано дані літератури відносно технічної підготовленості кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. Предметом дослідження є ефективні технічні дії в змагальній діяльності кік-

**Characteristics of Effective Technical Actions
in the Competitive Activities
of Kickboxers, Taking into Account
Weight Categories**

The article describes the competitive activity of kickboxers of mass categories, taking into account the weight categories, which determined the effective technical actions. The literature data on the technical readiness of

**Характеристика эффективных
технических действий
в соревновательной деятельности
кикбоксеров с учетом весовых категорий**

В статье описано соревновательную деятельность кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий, где определяли эффективные технические действия. Систематизированы данные ли-

боксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. **Мета дослідження** – провести аналіз змагальної діяльності кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій за програмою ISKA. **Матеріали і методи.** У педагогічному дослідженні прийняли участь 30 кікбоксерів масових розрядів (I розряд (67 кг) – 10 чоловік), (II розряд (70 кг) – 10 чоловік), (III розряд (74 кг) – 10 чоловік), які знаходились на етапі попередньої базової підготовки. Експертами було проаналізовано 50 поєдинків кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій (ISKA) під час якого розраховувалися коефіцієнти ефективності технічних дій. **Результати.** В змагальній діяльності визначено коефіцієнт ефективності ударів руками у верхній рівень та бокових ударів руками найвищий показник в групі II розряду; прямих ударів руками, ударів знизу, ударів ногами – 41,07%, атакуючих, контратакуючих та захисних дія найвищий показник продемонструвала група I розряду. **Висновки.** Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовленості виявив, що ефективності ударів руками у верхній рівень, бокових ударів руками та ударів ногами найвищий показник в групі II розряду – $0,45 \pm 0,04$ ум.од, $0,42 \pm 0,02$ ум.од, $0,41 \pm 0,03$ ум.од. За результатами ударних дій в поєдинку найвищий коефіцієнт ефективності в спортсменів I розряду: удари руками в середній рівень – $0,75 \pm 0,03$, прями удари руками $0,45 \pm 0,04$ ум.од; та удари знизу – $0,33 \pm 0,02$ ум.од; удари колінами – $0,44 \pm 0,04$ ум.од. Найвищий коефіцієнт в показниках ударів колінами застосовують спортсмени I розряду – 58,50%. За всіма показниками ефективних активних дій, контратакуючих, захисних найвищий у спортсменів I розряду які знаходяться в межах $0,44-0,59$ ум.од.

Ключові слова:

кікбоксинг, техніка, масові розряди, вагові категорії, змагальна діяльність.

kickboxers of mass categories are systematized, taking into account weight categories. **The subject** of the study is effective technical actions in the competitive activities of kickboxers of mass categories, taking into account weight categories. The purpose of the study is to analyze the competitive activity of kickboxers of mass categories, taking into account weight categories under the ISKA program. **Materials and methods.** The pedagogical study involved 30 kickboxers of mass categories (I category (67 kg) – 10 people), (II category (70 kg) – 10 people), (III category (74 kg) – 10 people), who were at the stage of preliminary basic training. The experts analyzed 50 fights of kickboxers of mass categories taking into account weight categories (ISKA) during which the coefficients of efficiency of technical actions were calculated. **Results.** In competitive activity the coefficient of efficiency of blows by hands in the top level and lateral blows by hands the highest indicator in group of the II category is defined; direct blows with hands, blows from below, kicks – 41.07%, attacking, counterattacking and defensive actions were demonstrated by group I of the category. **Conclusions.** Analysis of the competitive activity of kickboxers at the stage of preliminary basic training revealed that the effectiveness of hand strikes in the upper level, side kicks and kicks is the highest in group II category – 0.45 ± 0.04 , 0.42 ± 0.02 , 0.41 ± 0.03 . According to the results of shock actions in the fight, the highest coefficient of efficiency in athletes of the first category: hand strikes in the middle level – 0.75 ± 0.03 , direct hand strikes 0.45 ± 0.04 ; and blows from below – 0.33 ± 0.02 ; knee strikes – 0.44 ± 0.04 . The highest coefficient in the indicators of knee strikes is used by athletes of the first category – 58.50%. According to all indicators of effective active actions, counterattacks, defenses the highest in athletes of the I category which are in the range of 0.44-0.59.

kickboxing, equipment, mass categories, weight categories, competitive activities.

тературы относительно технической подготовленности кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий. Предметом исследования является эффективные технические действия в соревновательной деятельности кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий. **Цель исследования** – провести анализ соревновательной деятельности кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий по программе ISKA. **Материалы и методы.** В педагогическом исследовании приняли участие 30 кикбоксеров массовых разрядов (I разряд (67 кг) – 10 человек), (II разряд (70 кг) – 10 человек), (III разряда (74 кг) – 10 человек), которые находились на этапе предварительной базовой подготовки. Экспертами были проанализированы 50 поединков кикбоксеров массовых разрядов с учетом весовых категорий (ISKA) во время которого рассчитывались коэффициенты эффективности технических действий. **Результаты.** Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров на этапе предварительной базовой подготовленности обнаружил, что эффективности ударов руками в верхний уровень, боковых ударов руками и ударов ногами самый высокий показатель в группе II разряда – $0,45 \pm 0,04$ у.е., $0,42 \pm 0,02$ у.е., $0,41 \pm 0,03$ у.е. По результатам ударных действий в поединке высокий коэффициент эффективности у спортсменов I разряда: удары руками в средний уровень – $0,75 \pm 0,03$ у.е., прямые удары руками $0,45 \pm 0,04$ у.е.; и удары снизу – $0,33 \pm 0,02$ у.е.; удары коленями – $0,44 \pm 0,04$ у.е. Самый высокий коэффициент в показателях ударов коленями применяют спортсмены I разряда – 58,50%. По всем показателям эффективных активных действий, контратакующих, защитных высокий у спортсменов I разряда находящихся в пределах $0,44-0,59$ у.е.

кікбоксинг, техніка, масові розряди, весові категорії, соревновательная діяльність.

Постановка проблеми. Кікбоксинг є видом спорту, в якому велике значення мають технічні дії в змагальній діяльності. Прогрес спорту визначається на підставі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів із урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності і індивідуальних можливостей єдиноборців (В.Н. Платонов, 2004). У змагальній діяльності, відображаються позитивні та негативні сторони майстерності кікбоксерів, а отже й особливості сучасного кікбоксингу. Однак виявити їх не так просто через складність поєдинків під час змагань, тобто власне самої змагальної діяльності, що складається з великої кількості найрізноманітніших аспектів процесу та, відповідно, способів їх вивчення. В теорії і методиці кікбоксингу нами не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей розвитку змагальної діяльності. Сучасні спортивні єдиноборства об'єднують в собі кращі технічні елементи та засоби тактичної боротьби з близьких по техніко-тактичному арсеналу видів спорту, що дає змогу застосовувати єдиний методологічний підхід до їх дослідження. Аналіз змагальної діяльності в кікбоксингу показує сталу тенденцію до зростання спортивної конкуренції. Аналіз літературних джерел дає змогу зробити висновок, що одним з найбільш перспективних напрямків вдосконалення спортивного тренування є оптимізація алгоритму технічної підготовленості [5–7; 9; 12].

Згідно правил змагань з кікбоксингу ISKA [13] основними є ударні техніко-тактичні дії в змагальному поєдинку. В східних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг, сават, тайський бокс), захисти відносяться до основних техніко-тактичних дій в змагальній діяльності, а також первинність розгляду ударної техніки детермінується лише тим, що ударна дія виявляється первинною за змістом, бо у зв'язку з її відсутністю, не використовують захисні дії. Дослідження змагальної діяльності кікбоксерів передбачало урахування класифікатора показників [1–3, 11].

Важливою характерною ланкою є знання про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, де враховують загальні закономірності становлення спортивної майстерності та індивідуальні особливості спортсменів, є підставою для визначення прогресу в спорті [6; 9; 10]. В східних єдиноборствах змагальна діяльність віддзеркалює особливості техніко-тактичної майстерності спортсменів [2; 3; 11].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз змагальної діяльності в східних єдиноборствах аналізувався багатьма авторами: В. В. Клецьов [5] Ю. Н. Романов [9], С. О. Скірта [11], Н. З. Гуцул, С. О. Скірта, В. І. Рихаль [2], Н. З. Гуцул [3], та інші. Також авторами було проаналізовано технічні дії єдиноборців О. С. Скірта, О.В. Хацаюк [12], N. Hutsul, V. Rykhal, A. Okornyy, I. Vovk [14].

Відеозапис поєдинків кікбоксерів аналізувався методом педагогічних спостережень. Ефективні технічні дії оцінювались групою кваліфікованих експертів, при цьому реєструвалась кількість виконаних дій і хронометраж деяких з них, а саме: кількість ударів за раунд і за бій у цілому, кількість атак, контратак в нападі, захистів за допомогою рук, ніг і тулуба.

Слід відзначити, що недостатньо вивченим є спектр напрямків для визначення ефективних технічних дій кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій в змагальній діяльності.

Мета дослідження – провести аналіз змагальної діяльності кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій за програмою ISKA.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз відео матеріалів; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

У педагогічному дослідженні прийняли участь 30 кікбоксерів масових розрядів (I розряд (67 кг) – 10 чоловік), (II розряд (70 кг) – 10 чоловік), (III розряд (74 кг) – 10 чоловік) (ISKA), які знаходились на етапі попередньої базової підготовки. Експертами було проаналізовано 50 поєдинків кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій (ISKA) під час якого розраховувалися коефіцієнти ефективності технічних дій. Всеукраїнські змагання, IV ранг, Кубок України, III ранг, Всеукраїнські змагання, IV ранг, Міжнародний турнір «Відкритий чемпіонат України», II ранг.

Результати дослідження. При записі показників змагальної діяльності кікбоксерів використовувалася вдосконалена і адаптована термінологія. Для збільшення достовірності отриманих результатів, нами було розроблено новий підхід щодо відеозйомки та трансляції експертам змагальних поєдинків. Він полягав у використанні відеозаписів зроблених з 4-х напівпрофесійних відеокамер, які були розміщені на штативах за кожним кутом рингу в горизонтальній площині. Використовуючи можливості новітніх технологій у сфері відеообробки, данні з чотирьох камер було завантажено до демо-версії відео-редактора GrassValleyEDIUS 5.5, що дозволило ефективно аналізувати поєдинок з чотирьох джерел одночасно. Також, з метою збільшення достовірності результатів аналізу, дані експертів вносились до протоколу лише в тому випадку, коли збігались думки всіх трьох експертів, тому розрахунок коефіцієнта конкурдації думок експертів виявився не потрібним. Методика виявлення та характеристики показників техніко-тактичних дій була ідентичною до тієї, яка використовувалася нами у дослідженнях змагальної діяльності кікбоксерів високої кваліфікації.

За результатами педагогічного спостереження визначено співвідношення коефіцієнту ефективності виконання ударів руками в змагальній діяльності (рис. 1).

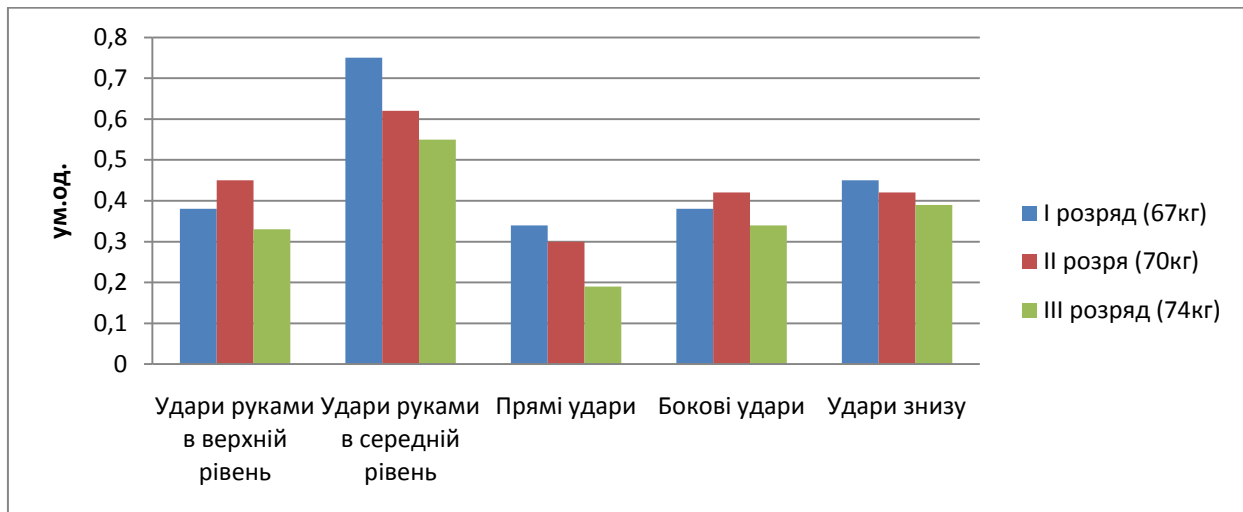


Рис. 1. Співвідношення показників коефіцієнтів ефективності ударів руками у змагальній діяльності кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

До застосовуваних ударів руками варто віднести прямий, боковий, знизу [1; 11]. За відсотковими співвідношеннями виявлено, що кваліфіковані кікбоксери різних стилів ведення змагальної діяльності надають перевагу різним різновидам ударних техніко-тактичних дій руками.

В змагальній діяльності визначено коефіцієнт ефективності ударів руками у верхній рівень найвищий показник в групі II розряду ($0,45 \pm 0,04$), спортсменів I розряду ($0,38 \pm 0,03$) та найнижчий показник в кікбоксерів III розряду ($0,33 \pm 0,02$), коефіцієнт ефективності ударів руками в середній рівень найвищий показник в спортсменів I розряду ($0,75 \pm 0,03$), нижчий показник в кікбоксерів II розряду ($0,62 \pm 0,05$) і найнижчий у III розряду ($0,55 \pm 0,08$).

Коефіцієнт ефективності прямих ударів руками найвищий у кікбоксерів у I розряду ($0,33 \pm 0,02$), II розряду ($0,30 \pm 0,01$) та III розряду ($0,19 \pm 0,04$) відповідно. Коефіцієнт ефективності бокових ударів руками найвищий у кікбоксерів II розряду ($0,42 \pm 0,02$), нижчі у представників I розряду ($0,38 \pm 0,03$) та III розряду ($0,34 \pm 0,02$) відповідно. Також було визначено коефіцієнт ефективності ударів знизу: найвищі показники у кікбоксерів I розряду ($0,45 \pm 0,04$), нижчі показники спостерігаються у спортсменів II розряду ($0,42 \pm 0,08$) та III розряду ($0,39 \pm 0,03$) відповідно.

За даними аналізу змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів масових розрядів (I розряд – 67 кг, II розряд – 70 кг і III розряд – 74 кг) виявлено, що у досліджених спортсменів I розряду коефіцієнт ефективності ударних дій колінами який склав – $0,44 \pm 0,04$ був вищий, ніж відповідний коефіцієнт ударів ногами – $0,39 \pm 0,03$ і значно вищий ніж ударів руками – $0,23 \pm 0,02$. У кікбоксерів II розряду показники були дещо іншими, де коефіцієнт ефективності ударів ногами склав – $0,41 \pm 0,03$ та був вищий, ніж відповідний коефіцієнт ударів колінами – $0,36 \pm 0,02$ і значно вищий ніж ударів руками – $0,20 \pm 0,02$. У спортсменів III розряду коефіцієнт ефективності ударів колінами склав – $0,24 \pm 0,04$, що вище, ніж відповідний коефіцієнт ударів ногами – $0,20 \pm 0,03$ і значно вище, ніж показник ударів руками – $0,13 \pm 0,02$ (рис. 2)

За результатами дослідження встановлено певні відмінності у співвідношенні ударних дій в змагальній діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки виконаних колінами, ногами та руками для досліджуваних різних спортивних розрядів (I, II і III). Усі спортсмени використовують здебільшого техніко-тактичні дії колінами (від 49,25 до 58,50%). Найбільшу кількість ударів колінами нанесли спортсмени I розряду – 58,50%, дещо менше – II розряд 52,34% та найменшу кількість III розряд (49,25% відповідно). Нижчий показник продемонстрували в ударах ногами (від 41,07 до 28,41%). Найбільшу кількість ударів ногами нанесли спортсмени I розряду – 41,07%, дещо менше II розряд 33,14% та найменшу кількість III розряд 28,41% відповідно. У змагальній діяльності найнижчий показник в ударах руками, який знаходився в 14,84 – 9,68%. За кількістю нанесених ударів руками у поєдинку найвищий показник в II розряді 14,86%, дещо нижчий в I розряді 13,09% та III розряд 9,68% відповідно.

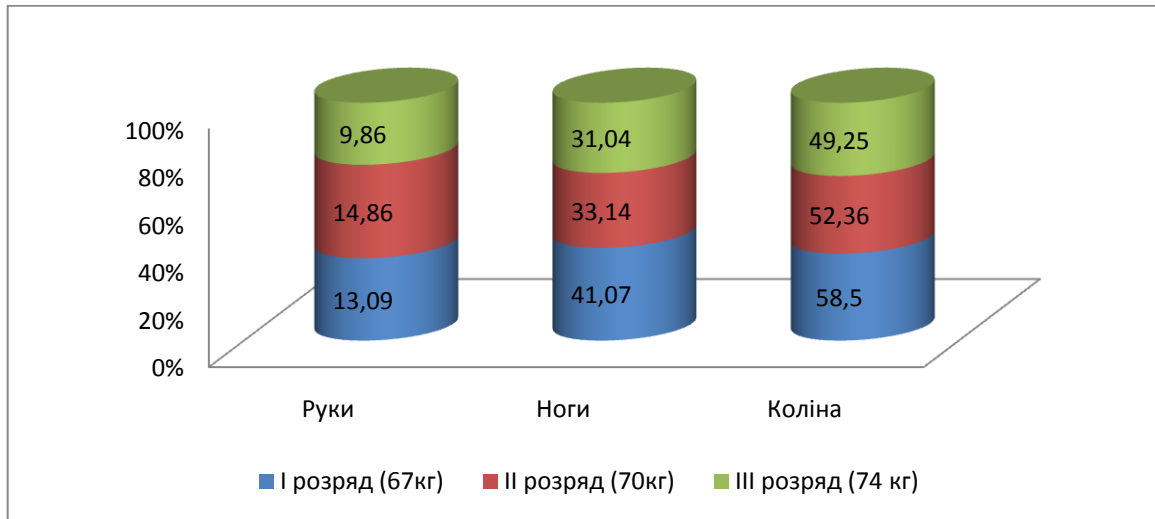


Рис. 2. Співвідношення ударів руками, ногами та колінами кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

На нашу думку, це пов'язано з високою ефективністю ударів колінами в середній рівень та ногами по нижньому рівню (вздовж стегна з внутрішньої і з зовнішньої сторін), що повторювало дані отримані під час аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих кікбоксерів.

За результатами активних дій в поєдинку найвищий показник в групі I розряду ($0,53 \pm 0,04$), відповідно нижчими виявились у спортсменів II ($0,49 \pm 0,02$) та III розряду ($0,34 \pm 0,03$). За показниками атакуючих дій I розряду – $0,42 \pm 0,03$, II розряду – $0,36 \pm 0,02$ та III розряду – $0,03 \pm 0,01$ відповідно. Контратакуючі дії у відповідь – найвищий показник у спортсменів I розряду ($0,47 \pm 0,05$), нижчими виявились показники у спортсменів II розряду ($0,40 \pm 0,03$) та III розряду ($0,34 \pm 0,01$). За показниками контратакуючих дій назустріч – найвищий результат у групі I розряду ($0,62 \pm 0,05$) та нижчі у групі II розряду ($0,57 \pm 0,03$) та III розряду ($0,41 \pm 0,02$) відповідно (рис. 3).

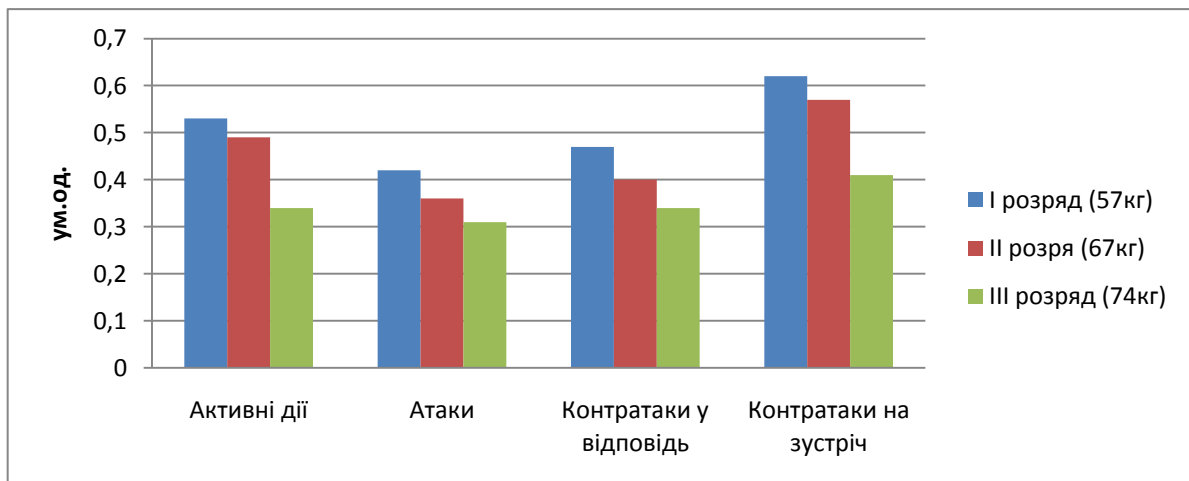


Рис. 3. Співвідношення показників коефіцієнтів ефективності технічних дій у змагальній діяльності кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

Дані результати свідчать, що спортсмени I розряду знаходяться на вищому рівні фізичної підготовленості в порівнянні з представниками інших масових розрядів.

За показниками коефіцієнту ефективних захистів перевагу утримують кікбоксери I розряду. Вони виконують достовірно ($p \leq 0,05$) більше таких дій, а саме $0,58 \pm 0,03$ дій упродовж змагального поєдинку. Відповідно нижчі показники виявились у групі II розряду ($0,44 \pm 0,05$) та III розряду ($0,37 \pm 0,02$). Виявлено найбільші кількісні значення виконаних ефективних захистів

II. Науковий напрям

від ударів руками, ногами та колінами, кікбоксерів, які надають перевагу I розряду ($0,59 \pm 0,04$), ($0,50 \pm 0,04$) та ($0,55 \pm 0,08$) відповідно. Дані показники в II розряді є нижчими в порівнянні з I розрядом, захисти від ударів руками ($0,50 \pm 0,04$), захисти від ударів ногами ($0,46 \pm 0,03$) та захисти від ударів колінами ($0,50 \pm 0,04$). За останньою групою технічних дій, пов'язаною з захисними діями спостерігається схожа до активних дій ситуація. Усі показники ефективності коливаються в межах від 0,33 до 0,42 (рис. 4).

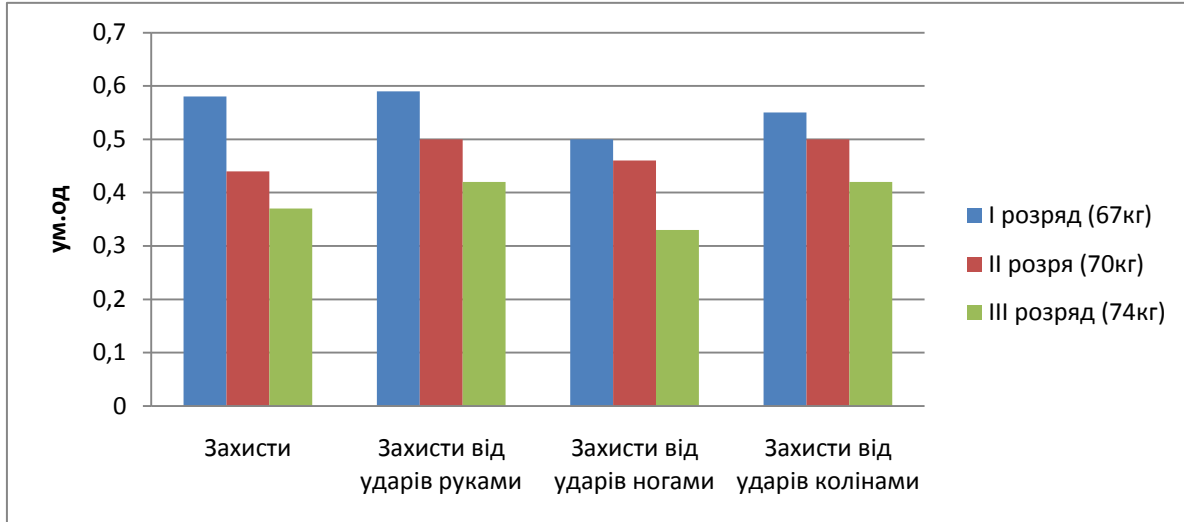


Рис. 4. Співвідношення показників коефіцієнтів ефективності захисних дій у змагальній діяльності кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

Можна констатувати, то й факт за усіма показниками ефективних захистів найвищий показник у I розряді, оскільки спортсмени даної групи мають вищий рівень підготовки в порівнянні з іншими. За загальною кількістю ефективних захистів в I розряді ($0,51 \pm 0,04$), нижчі показники у спортсменів II та III розряду, які знаходились у межах 0,38 – 0,47. Показник коефіцієнту ефективності захистів від атак в кікбоксерів I розряду ($0,52 \pm 0,04$), II розряду ($0,49 \pm 0,03$) та найнижчий показник III розряду ($0,42 \pm 0,08$) відповідно.

Показник коефіцієнту ефективності захистів від контратак у відповідь та назустріч найвищий у кікбоксерів I розряду ($0,44 \pm 0,05$) та ($0,42 \pm 0,08$), нижчий показник продемонструвала група II розряду ($0,38 \pm 0,04$) та ($0,37 \pm 0,02$) і найнижчі показники в спортсменів III розряду ($0,33 \pm 0,02$) та ($0,32 \pm 0,01$) відповідно (рис. 5).

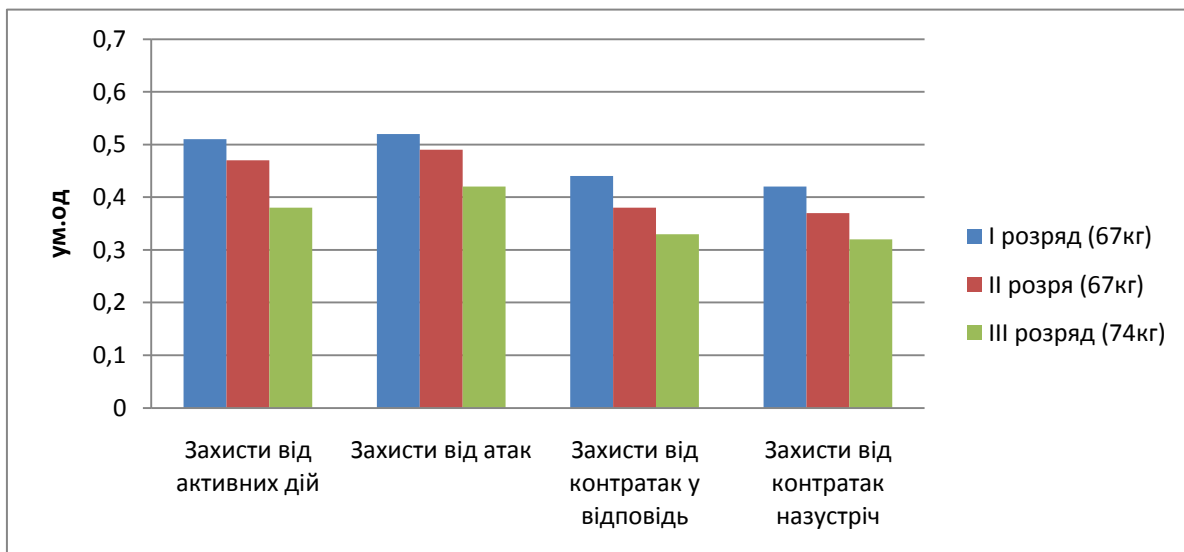


Рис. 5. Співвідношення показників коефіцієнтів ефективності захистів у змагальній діяльності кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій

Таким чином вимоги, які пред'являються в змагальній діяльності для технічних дій кікбоксерів масових розрядів виступають в якості певного орієнтира [12; 14]. Тренувальний процес кікбоксерів повинен бути направлений на цільове удосконалення технічної підготовленості, що притаманне досліджуваним кікбоксерам масових розрядів (I розряд (67кг), II розряд (70 кг), III розряд (74 кг)), для ефективного вирішення поставлених завдань кікбоксерів в змагальній діяльності.

Отримані дані свідчать, що, незважаючи на пріоритетність ударів ногами і колінами, у тренувальному процесі слід приділяти велику увагу й іншим технічними діям у зв'язку з великим відсотком спортсменів, які мають низький рівень технічної підготовленості.

Для спортсменів I розряду (67 кг) в змагальній діяльності ефективними технічними діями є: удари руками в середній рівень; прямі удари руками; удари знизу; удари колінами; активні дії; атаки; захисти від активних дій та атак; захисти від контратак у відповідь та назустріч; захисти; захисти від ударів руками, ногами та колінами; контратаки у відповідь та назустріч.

Для спортсменів II розряду (70 кг) в змагальній діяльності ефективними технічними діями є: удари руками в верхній рівень; бокові удари руками; удари руками.

У спортсменів III розряду (74 кг) в змагальній діяльності продемонстрували коефіцієнт ефективності на низькому рівні, що послужить в подальшому їх удосконаленню.

Дискусія. Аналіз літературних джерел [5–7; 9; 12] стверджує, що одним з найбільш перспективних напрямків вдосконалення тренування є оптимізація спортивної підготовки. Аналіз змагальної діяльності в кікбоксингу розглядали у своїх працях ряд науковців [2; 3; 11], також авторами було проаналізовано технічні дії єдиноборців [12; 14]. Одержані результати дослідження підтверджують дані наукової та спеціальної літератури про ефективність технічних дій в змагальній діяльності кікбоксерів масових розрядів.

Висновки. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовленості виявив, що найвищий показник ударів руками у верхній рівень, бокових ударів руками та ударів ногами в групі II розряду – $0,45 \pm 0,04$ ум.од, $0,42 \pm 0,02$ ум.од, $0,41 \pm 0,03$ ум.од. За результатами ударних дій в поєдинку найвищий коефіцієнт ефективності в спортсменів I розряду: удари руками в середній рівень – $0,75 \pm 0,03$, прямі удари руками $0,45 \pm 0,04$ ум.од; та удари знизу – $0,33 \pm 0,02$ ум.од; удари колінами – $0,44 \pm 0,04$ ум.од. Найвищий коефіцієнт в показниках ударів колінами застосовують спортсмени I розряду – 58,50%. За всіма показниками ефективних активних дій, контратакуючих, захисних найвищий у спортсменів I розряду які знаходяться в межах $0,44-0,59$ ум.од.

Подальший напрямок досліджень полягає у розробці програми для удосконалення технічних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій. У свою чергу це дасть змогу вносити корекцію у навчальну програму ДЮСШ ISKA.

Список літературних джерел

1. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Гуцул Наталія Зеновіївна. – Львів, 2019. 251 с.
2. Гуцул Н.З., Скирта О.С., Рихаль В.І. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 5 (113)19, С. 94-101.
3. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 2 (71) 16, С. 98–101.

References

1. Hutsul N. Z. Udoshkonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kikkbokseriv z urakhuvanniam riznykh styliv zmahalnoi diialnosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / Hutsul Nataliia Zenoviivna. – Lviv, 2019. 251 s.
2. Hutsul N.Z., Skyrta O.S., Rykhal V.I. Zistavlennia pokaznykiv tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh kikkbokseriv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova*. Seriiia 15: zb. nauk. pr. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2019. 5 (113)19, S. 94-101.
3. Hutsul N.Z., Savchyn M.P. Indyvidualizatsiia tekhniko-taktychnoi pidhotovky kikkbokseriv na osnovi stylovykh vidminnostei. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova*. Seriiia 15: zb. nauk. pr. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2016. 2 (71) 16, S. 98–101.

4. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 6 (76) 16, С. 41–45.
5. Клещев В.В., Блеер А.Н., Аджикаримов Т.З. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы-поражения в поединке. *Актуальные проблемы спортивных единоборств*. Москва, 2000. 1, С. 63–68.
6. Лапшина Г.Г., Гуцул Н.З., Котельник А.М., Рихаль В.І. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. № 2. С. 96–105.
7. Ост'янов В.Н. Гриб А.І., Копачко О.В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12, С. 94-98.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Київ : Олімп. л-ра, 2004. 808 с.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Київ : Олімп. л-ра, 2013. 624 с.
10. Романов Ю.Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки : автореф. дис. ... д-ра биологических наук: [спец.] 03.03.01 «Физиология». Челябинск, 2014. 46с.
11. Скирта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.]. 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
12. Скирта ОС, Хацаюк ОВ. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій. В: *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств*. Зб. тез доп. VIII Міжнар. електрон. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України; 2014; 8, с. 49–53.
13. Федутенко В. В., Володченко О. В., Ящук В. С., Дворецький Г.Е. Кікбоксинг (версія ІСКА). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). Київ, 2018. 73 с.
14. Hutsul, N., Rykhal, V., Okopnyy, A., & Vovk, I. (2020). Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 182-190. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08>
15. Evgen Prystupa, Andriy Okopnyy, Natalia Hutsul, Khrystyna Khimenes, Andriy Kotellnyk, Ihor Hryb, Maryan Pityn. Development of special physical qualities skilled kickboxers various style of competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol 19 (Supplement issue 2). pp 273–280. doi:10.7752/jpes.2019.s2041
16. Pityn M., Okopnyy A., Tyravska O., Hutsul N., Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
17. Zadorozhna, O., Okopnyy, A, Hutsul, N., Kotelnyk, A., Grashchenkova, Z., Perederiy, A., Pityn, M., & Svistelnyk, I. (2019) Improving kickboxers' special physical
4. Hutsul N.Z., Savchyn M.P. Modelni kharakterystyky sportyvnoi pidhotovky kvalifikovanykh kikkбоксерів individualnykh styliv vedennia boiu. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova*. Serii 15: zb. nauk. pr. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2016. 6 (76) 16, S. 41–45.
5. Kleshchev V.V. Bleer A.N. Adzhikarimov T.Z. Osobennosti sorevnovatelnoy deyatelnosti kikkбоксеров v svyazi s faktorom pobedy-porazheniya v poedinke. *Aktualnye problemy sportivnykh edinoborstv*. Moskva. 2000. 1. S. 63–68.
6. Lapshyna H.H., Hutsul N.Z., Kotelnyk A.M., Rykhal V.I. Osnovni pidkhody do urakhuvannia indyvidualnykh osoblyvostei v pidhotovtsi kvalifikovanykh sportsmeniv z kikkбоксынгу. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: zbirnyk naukovykh statei. Fyzichne vykhovannia ta sport*. Zaporizhzhia: Zaporizkyi natsionalnyi universytet, 2018. № 2. S. 96–105.
7. Ostianov V.N. Hryb A.I., Kopachko O.V. Zmahalna diialnist bokсерiv vazhkykh i lehkykh vahovykh katehorii. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2010. № 12, S. 94-98.
8. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i eë prakticheskiye prilozheniya. Kiiv : Olimp. l-ra. 2004. 808 s.
9. Platonov V.N. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye. Kiiv : Olimp. l-ra. 2013. 624 s.
10. Romanov Yu.N. Osobennosti dolgovremennoy adaptatsii kikkбоксеров v sisteme integralnoy podgotovki : avtoref. dis. ... d-ra biologicheskikh nauk: [spets.] 03.03.01 «Fiziologiya». Chelyabinsk. 2014. 46s.
11. Skyrta O.S. Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky kikkбоксерiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : [spets.]. 24.00.01 – Olimpiyskyi ta profesiynyi sport. Dnipropetrovsk, 2015. 20 s.
12. Skyrta OS, Khatsaiuk OV. Analiz udarnoi tekhniky kikkбоксерiv WPKA v rozdili oriiental z vykorystanniam novitnikh tekhnolohii. V: *Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv*. Zb. tez dop. VIII Mizhnar. elektron. nauk.-metod. konf. Kharkiv: Akademiia VV MVS Ukrainy; 2014;8, s. 49–53.
13. Fedutenko V. V., Volodchenko O. V., Yashchuk V. S., Dvoretzkyi H.E. Kikkбоксынн (versiia ISKA). Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil (DIUSSh). Kyiv, 2018. 73 s.
14. Hutsul, N., Rykhal, V., Okopnyy, A., & Vovk, I. (2020). Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20 (3), 182-190. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08>
15. Evgen Prystupa, Andriy Okopnyy, Natalia Hutsul, Khrystyna Khimenes, Andriy Kotellnyk, Ihor Hryb, Maryan Pityn. Development of special physical qualities skilled kickboxers various style of competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. Vol 19 (Supplement issue 2). pp 273–280. doi:10.7752/jpes.2019.s2041
16. Pityn M., Okopnyy A., Tyravska O., Hutsul N., Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
17. Zadorozhna, O., Okopnyy, A, Hutsul, N., Kotelnyk, A., Grashchenkova, Z., Perederiy, A., Pityn, M., & Svistelnyk, I. (2019) Improving kickboxers' special physical preparedness

preparedness which accounts for their individual tactical style and technical skills. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*; Vol.19 (issue 2), Art 170, pp. 1173–1179. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02170>

which accounts for their individual tactical style and technical skills. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*; Vol.19 (issue 2), Art 170, pp. 1173–1179. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02170>

DOI: [doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-91-99](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-91-99)

Відомості про авторів:

Окопний А. М.; orcid.org/0000-0001-5277-7952; rykhal8888@gmail.com; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79007, Україна.

Рихаль В. І.; orcid.org/0000-0002-1670-0066; rykhal8888@gmail.com; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79007, Україна.

Гуцул Н. З.; orcid.org/0000-0002-6080-2369; hutsulnatasha@rambler.ru; Українська академія друкарства, вул. Під Голоском, 19, Львів, 79000, Україна.

Мадяр-Фазекаш Е. О.; orcid.org/0000-0002-8310-0423; Ужгородський національний університет, вул. Івана Франка, 6, Ужгород, 88000, Україна.