

Kozina, Zh., Sobko, I., Bazalyuk, T., Rvenko, O., Lachno, O., & Ilitskaya, A. (2015). The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 172. doi:10.7752/jpes.2015.02017

УДК 796.835

## АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КІКБОКСЕРІВ

*Володимир Рихаль\**, *Андрій Окопний\**, *Галина Лапшина\*\**, *Роман Дмитрів\*\**

*\* Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

*\*\* Українська академія друкарства*

### Анотації:

В статті описано основні підходи для ефективної реалізації технічної майстерності кваліфікованих кікбоксерів. Одним з важливіших факторів, що впливає на результативність змагального поєдинку це ефективність технічних дій кікбоксерів. Важливим чинником у кікбоксингу є технічні дії, які призводять до результативності у змагальному поєдинку. **Мета дослідження** – проаналізувати основні підходи ефективної реалізації технічної майстерності кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. **Методи дослідження:** в опитуванні прийняли участь 80 респондентів, які приймали участь в Чемпіонаті України та змаганнях різного рівня. До анкети нами було включено ряд запитань, що передбачали визначення ефективних технічних дій кваліфікованих кікбоксерів в змагальній діяльності. **Результати дослідження.** Було визначено перевагу етапу попередньої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати вдосконалення технічної май-

### Analysis of Approaches to Improving the Technical Skills of Kickboxers

The article describes the main approaches for the effective implementation of the technical skills of skilled kickboxers. One of the most important factors influencing the effectiveness of a competitive fight is the efficiency of technical actions of kickboxers. An important factor in kickboxing is the technical actions that lead to effectiveness in a competitive fight. **The purpose** of the study is to analyze the main approaches to the effective implementation of the technical skills of qualified athletes in kickboxing. **Research methods:** 80 respondents who took part in the Championship of Ukraine and competitions of different levels took part in the survey. We included in the questionnaire a number of questions that involved determining the effective technical actions of qualified kickboxers in competitive activities. **Research results.** The advantage of the stage of preliminary

### Анализ подходов совершенствования технического мастерства кикбоксеров

В статье описаны основные подходы к эффективной реализации технического мастерства кваліфікованих кікбоксерів. Одним из важнейших факторов, влияющих на результативность соревновательного поединка это эффективность технических действий кикбоксеров. Важным фактором в кикбоксинге есть технические действия, которые приводят к результативности в соревновательном поединке. **Цель исследования** – проанализировать основные подходы эффективной реализации технического мастерства кваліфікованих спортсменов по кикбоксингу. **Методы исследования:** в опросе приняли участие 80 респондентов, принимавших участие в Чемпионате Украины и соревнованиях различного уровня. К анкете нами был включен ряд вопросов, которые предусматривали определение эффективных технических действий кваліфікованих кикбоксеров в соревновательной деятельности. **Результаты исследования.** Было определено преимущество этапа предварительной

стерності спортсменів. Найефективніший стиль ведення поєдинку – універсал – 68%, а найефективніша манера – атакуючий стиль – 63%. В змагальному поєдинку найчастіше проводять бій в середній дистанції – 54%; більшість ударів нижніми кінцівками – 57%; прямих ударів руками – 49%; найчастіше спортсмени виконують удари ногами в нападі раунд-кік – 65%; найефективніші захисти в поєдинку за допомогою рук – 37%; в змагальному поєдинку найчастіше застосовують удари ногами 63%. **Висновки.** Узагальнення практики визначає домінуючу перевагу етапу попередньої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати цілеспрямоване удосконалення технічної підготовленості спортсменів. Респондентами означена одна із основних тенденцій розвитку сучасного кікбоксингу – універсалізація (68% опитаних). За результатами анкетного опитування найефективніше проводиться поєдинок: в атакуючому стилі (63% з опитаних); на середній дистанції 54%; в правій стійці 76%; в середній ваговій категорії 48%. За відсотковим співвідношенням ударів в змагальній діяльності кікбоксерів виявлено найвищий показник: нижніми кінцівками 57%; в середній рівень 48%; прямих ударів руками 49%; удари ногами в нападі, раунд-кік – 65%.

**Ключові слова:**

*підходи, технічна майстерність, змагальна діяльність, спортсмени, кікбоксинг.*

basic training was determined as the most important stage, from which it is worth starting to improve the technical skills of athletes. The most effective style of fighting – wagon – 68%, and the most effective manner – attacking style – 63%. In a competitive duel most often fight in the middle distance – 54%; most blows to the lower extremities – 57%; direct punches – 49%; most athletes perform kicks in a round-kick attack – 65%; the most effective defenses in a duel with the help of hands – 37%; in a competitive duel 63% of kicks are most often used. **Conclusions.** The generalization of practice determines the dominant advantage of the stage of preliminary basic training as the most important stage, from which it is necessary to begin the purposeful improvement of technical readiness of athletes. Respondents identified one of the main trends in the development of modern kickboxing – universalization (68% of respondents). According to the results of the questionnaire, the most effective match is: in the attacking style (63% of respondents); at the average distance 54%; in the right rack 76%; in the average weight category of 48%. The percentage of blows in the competitive activity of kickboxers revealed the highest rate: lower extremities 57%; in the average level of 48%; direct punches 49%; kicks in the attack, round kick – 65%.

*approaches, technical skill, competitive activity, athletes, kickboxing.*

базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто починати удосконалення технічного мастерства спортсменів. Найбільш ефективний стиль ведення поєдинку – універсал – 68%, а ефективна манера – атакуючий стиль – 63%. В змагальному поєдинку частіше проводять бій в середній дистанції – 54%; більшість ударів нижніми кінцівками – 57%; прямих ударів руками – 49%; частіше спортсмени виконують удари ногами в нападі раунд-кік – 65%; ефективні захисти в поєдинку з допомогою рук – 37%; в змагальному поєдинку частіше застосовують удари ногами 63%. **Висновки.** Узагальнення практики визначає домінуючу перевагу етапу попередньої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто починати цілеспрямоване удосконалення технічної підготовленості спортсменів. Респондентами дана одна із основних тенденцій розвитку сучасного кікбоксингу – універсалізація (68% опитаних). По результатам анкетного опитування найефективніше проводиться поєдинок: в атакуючому стилі (63% з опитаних) на середній дистанції 54%; в правій стійці 76%; в середній ваговій категорії 48%. По відсотковому співвідношенню ударів в змагальній діяльності кікбоксерів виявлено найвищий показник: нижніми кінцівками 57%; на середньому рівні 48%; прямих ударів руками 49%; удари ногами в нападі, раунд-кік – 65%.

*подходы, техническое мастерство, соревновательная деятельность, спортсмены, кикбоксинг.*

**Постановка проблеми.** Східні єдиноборства відносяться до найпопулярніших видів спорту популярних і широко розповсюджених серед різних верств населення, насамперед, серед молоді і підлітків. Важливе місце серед цих видів спорту займає кікбоксинг, який є одним із сучасних бойових видів спорту, а також за певними діями протистає східним єдиноборствам.

Кікбоксинг – це бойове мистецтво, що об'єднує між собою удари руками й ногами. Під технікою кікбоксингу потрібно розуміти сукупність прийомів, виконаних із певною доцільністю та ефективністю. У поняття техніки входить вміння швидко й легко пересуватися по рингу для створення зручних вихідних положень для атаки чи контратаки, мистецтво точних ударів, вміння добре захищатися, бути недосяжним для ударів противника, використовувати захист для активних контратакуючих дій із різних положень [9].

На сучасному етапі уявленнями в системі підготовки виділяють наступні базові сторони: технічну, тактичну, психологічну і інтегральну [1;7]. Серед відмічених видів підготовки спортсменів ключове місце займає вдосконалення технічної майстерності, що характерне і для кікбоксингу.

В спортивних єдиноборствах удосконалення технічної майстерності спортсменів є одним із найважливіших складників тренувального процесу, який значною мірою зумовлює зростання спортивного результату [8;14;18]. Технічне вдосконалення має особливе значення в єдиноборствах і, зокрема, у кікбоксингу [11;12;17;19-21].

Зміст наукових праць вказав, що одним із важливих пріоритетних аспектів, що сприяють суттєвому підвищенню рівня тренувального процесу, вважається ефективність технічної майстерності в змагальній діяльності. Зі зростанням спортивної майстерності ця проблема набуває особливої актуальності.

Кікбоксинг як відносно молодий та перспективний вид спорту не повинен залишатися осторонь цього. Результати раніше проведених досліджень свідчать про те, що рівень, досягнутий кікбоксерами в різних розділах підготовки, тісно взаємопов'язаний як з кількісними, так і з якісними показниками змагальної діяльності і, тим самим, може вважатися одним з домінуючих чинників, які безпосередньо впливають на ступінь її ефективності. Тому, процес оптимізації підготовки кікбоксерів, який здійснювався з орієнтацією на особливості технічної побудови поєдинку, стає виправданим кроком. Але, як показує практика, дана проблема поки не знайшла свого адекватного вирішення, тому першим кроком для її практичної реалізації має стати аналіз факторів, які існують на даний час в розвитку кікбоксингу. Для з'ясування певних узагальнених підходів до проблематики технічної майстерності спортсменів, зокрема з кікбоксингу, нами було проведене запропоноване дослідження.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Одна з важливих видів підготовки кікбоксерів, ключове місце займає вдосконалення їх технічної майстерності і розглядалися авторами [11; 17]. З цього питання висловились декілька авторів [2; 4; 6; 12], кікбоксерів вищої кваліфікації (МСУ і МСМК) відчують труднощі в технічній підготовці. Більш детально виконання стартів розглянуто авторами в кікбоксингу [13; 15–18].

Проблему підвищення технічної майстерності спортсменів в спортивних єдиноборствах останнім часом розглядали фахівці [3; 10].

**Мета дослідження** – проаналізувати основні підходи ефективної реалізації технічної майстерності кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу.

**Матеріал і методи дослідження.** Опитування проводилось серед тренерів і спортсменів, які приймали участь в Чемпіонаті України та змаганнях різного рівня. До анкети нами було включено ряд запитань, що передбачали визначення ефективних технічних дій кваліфікованих кікбоксерів в змагальній діяльності. До опитування було залучено 80 респондентів, з яких: 26 тренерів та 74 спортсменів різної кваліфікації. Воно мало на меті доповнити дані аналізу наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** З метою вивчення практичного досвіду та думок фахівців, щодо найбільш ефективних технічних дій в кікбоксингу, які відзначаються перевагою у застосуванні, частотою у використанні і ефективністю, нами було проведено анкетне опитування провідних тренерів і спортсменів, які приймали участь у кікбоксингу за версією ISKA.

Перше запитання стосувалося того часу (етапу) з якого варто було б розпочинати цілеспрямований розвиток технічної підготовленості спортсменів у кікбоксингу (рис. 1). До варіантів відповідей було запропоновано три: етап початкової підготовки, попередньої базової та етап спеціалізованої базової підготовки. Ми не включали до варіантів відповідей на це запитання етап підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

За отриманими результатами можемо спостерігати виражену перевагу думок респондентів щодо найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати розвиток технічної майстерності кікбоксерів на стороні етапу попередньої базової підготовки. За цей варіант відповіді висловилося 65% респондентів.

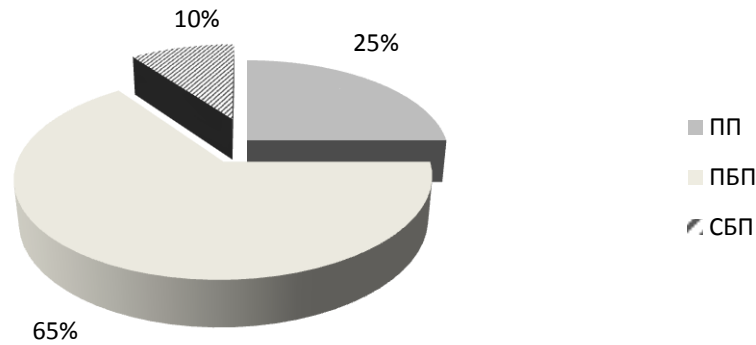
На другому місці вказано етап початкової підготовки (25%). І на третьому місці виявився етап спеціалізованої базової підготовки (10%).

Виявлене дало нам підстави зробити ряд узагальнень. Першочергово нами підтверджено у системі підготовки спортсменів у кікбоксингу думки значної кількості фахівців, які рекомендують починати вдосконалення технічної майстерності спортсменів власне з етапу попередньої базової підготовки [5].

Щодо етапу початкової підготовки у науковій та методичній літературі ми зустрічали ряд наукових праць пов'язаних із розвитком окремих елементів технічної підготовки на етапі

## II. Науковий напрям

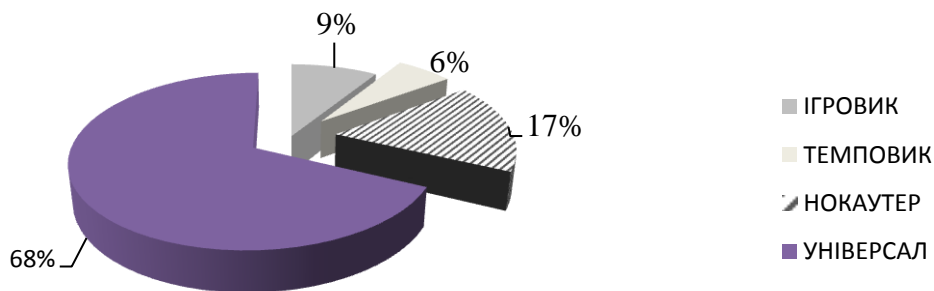
початкової підготовки. В більших випадках науковці рекомендують розвивати та вдосконалювати технічну майстерність спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.



**Рис. 1. Ставлення респондентів щодо визначення найбільш ефективного розвитку технічної підготовленості кікбоксингу: ПП – етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап спеціалізованої базової підготовки**

Респонденти, що надали перевагу варіанту відповіді – етап спеціалізованої базової підготовки, керувалися тим, що на цьому етапі суттєво зростає важливість ефективних дій в техніці та результатом в змагальній діяльності. Невід’ємними складовими, на їхнє переконання, з яким ми погоджуємося є показники підготовленості та змагальної діяльності.

У другому питанні анкети ми намагалися з’ясувати який індивідуальний стиль ведення бою найбільш ефективний. Ми припустили, що опитані нами респонденти мають певний досвід участі у змаганнях та тренуваннях (в якості спортсменів та тренерів). Це дало змогу нам звернутися до них для виявлення певного суб’єктивного бачення спрямованості техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів. Це проводилося також як доповнення для об’єктивного з’ясування приналежності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки за допомогою педагогічного спостереження [3] (рис. 2).



**Рис. 2. Ставлення респондентів щодо індивідуального стилю ведення поєдинку найбільш ефективний**

Таким чином, більшість кваліфікованих кікбоксерів за твердженнями респондентів, ведуть змагальну діяльність із залученням арсеналу техніко-тактичних дій характерних для універсалів (68% з опитаних). Оскільки, фахівцями означена одна із основних тенденцій розвитку сучасного кікбоксингу – універсалізація. У зв’язку з чим, у тактиці сучасного рингового кікбоксингу все більше уваги приділяється вмінню перебудовуватися в ході поєдинку, використовувати різноманітні техніко-тактичні дії в нападі, однаково ефективно застосовувати їх як в атаці, так і у контратаках у відповідь і назустріч. Доречно і своєчасно застосовувати різноманітні прийоми захисту, особливо комплексні (поєднання двох, трьох різних видів прийомів захисту, з метою збільшення їх ефективності).

## II. Науковий напрям

На другому місці (за твердженнями респондентів) спортсмени, яких можна охарактеризувати як «нокаутери» 17%. Вони намагаються максимально продемонструвати свою перевагу в тих, чи інших діях та швидко завершити поєдинок. Це можливо лише при виконанні потужних та прицільних ударів у визначені «слабкі зони» супротивника [1; 3].

На третьому місці «ігровики» – 9%. Ведення змагальної діяльності цими спортсменами також характеризується значною динамікою атакуючих техніко-тактичних дій виконаних руками та ногами. Проте вони не мають на меті досягнути як найшвидше переваги та достроково завершити поєдинок. За мету вони ставлять домінування в процесі поєдинку та накопичення втоми для суперника.

На думку респондентів значно поступаються за кількістю кваліфіковані кікбоксери, які використовують в своїй змагальній діяльності «темповик» 6%. На нашу думку це пов'язано із складністю застосовуваних стилів ведення змагальної діяльності. Їхнє використання на цьому етапі може відбуватися або за рахунок високої техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих кікбоксерів, або ж навпаки – при недостатньому кваліфікаційному рівні спортсменів. Тобто, не справляючись з манерою ведення поєдинку супротивником спортсмен намагається уникати, відходити та за можливості, контратакувати.

На наступне запитання анкети, яка, манера ведення бою найбільш ефективна, стосувалося співвідношення манер ведення змагальної діяльності серед спортсменів різного рівня. Ми вважали, що опитані нами респонденти мають певний практичний досвід участі у змаганнях та тренуваннях. Це дало змогу об'єктивно оцінити ефективність змагальних дій кікбоксерів за допомогою педагогічного спостереження (рис. 3) [10].

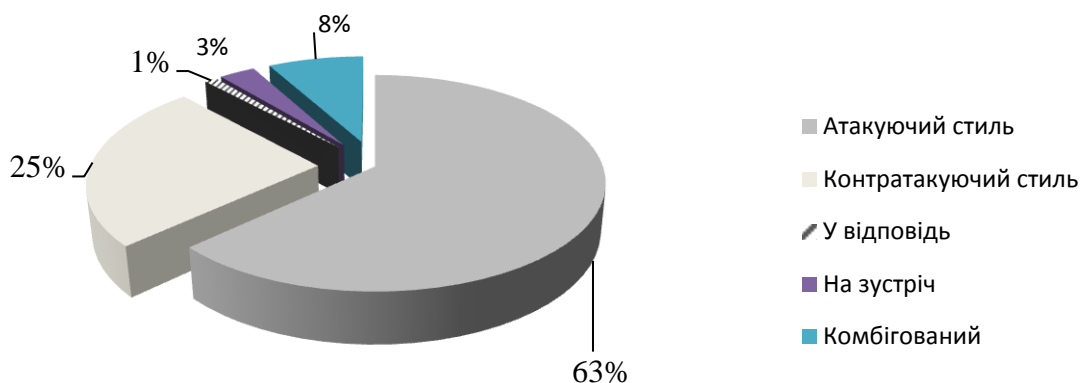


Рис. 3. Ставлення респондентів щодо ефективної манери ведення поєдинку

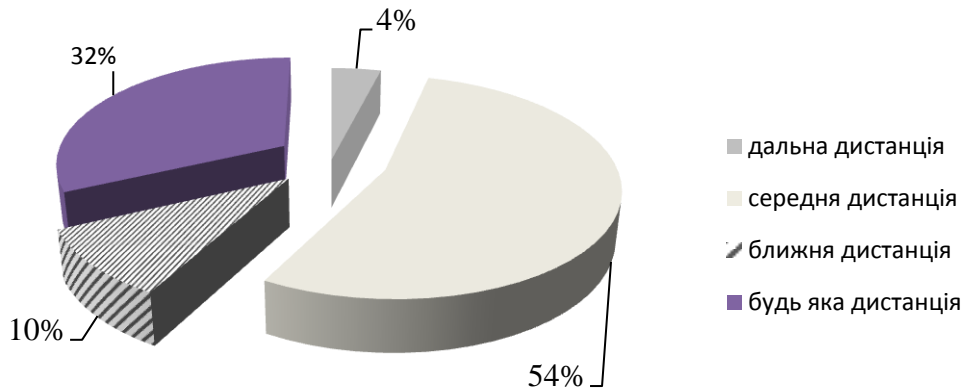
Таким чином, більшість кваліфікованих кікбоксерів, за твердженнями респондентів, ведуть змагальну діяльність в атакуючому стилі (63% з опитаних). Нижчий показник в контратакуючому стилі 25% з опитаних та найнижчі показники в комбінованому стилі 8%, на зустріч 3% та у відповідь 1%.

З таких манер ведення бою, як атакуюча, контратакуюча назустріч, контратакуюча у відповідь і комбінована (включає в себе використання вищезгаданих манер залежно від ситуації, що складається під час поєдинку), респондентами було обрано контратакуючий стиль ведення поєдинку, як такий, що відзначається високою ефективністю у змагальній діяльності.

На наступне запитання ми намагались з'ясувати саме на якій дистанції найефективніше вести поєдинок кікбоксерам.

Опираючись на результати відповідей можемо констатувати, що майже усі респонденти, як один зі своїх варіантів відповідей зазначили необхідність вести поєдинок на середній дистанції (54% опитаних). Можна стверджувати що на другому місці рейтингу з значним відхиленням виявився поєдинок на будь-якій дистанції (32% опитаних). Зі значним відставанням у двох

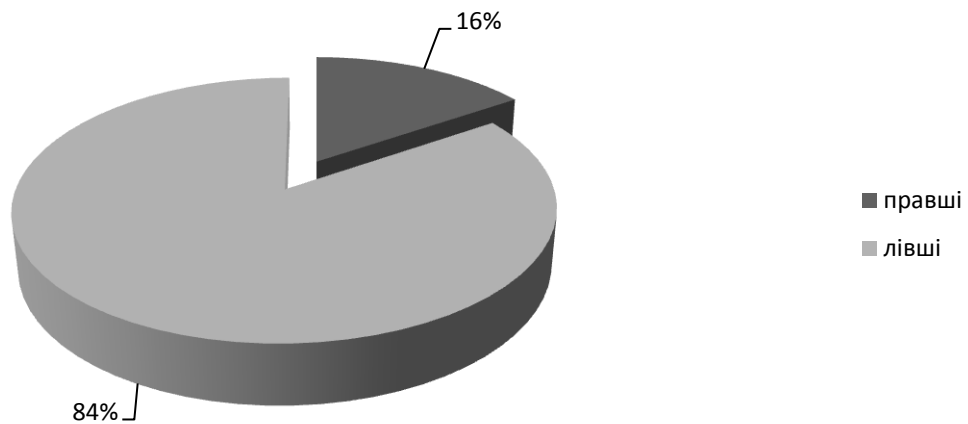
показниках серед відповідей респондентів опинились варіанти ближньої 10% і 4% на дальній дистанції (рис. 4).



**Рис. 4. Ставлення респондентів щодо ефективного ведення поєдинку на різних дистанціях**

Думки респондентів, щодо співвідношення часу знаходження на дистанціях у змагальному поєдинку (дальня, середня, ближня) відзначились значними деякими розбіжностями у відповідях, що імовірно пов'язано з відмінностями в процесах підготовки в різних спортивних клубах та школах кікбоксингу, як в Україні так і в світі.

Респондентам необхідно було зазначити найчастіше спостережувані поєдинки в правій стійці чи лівій у спортсменів з кікбоксингу (рис. 5). Згідно відповідей респондентів можемо спостерігати чітку закономірність спостережуваних поєдинків в правій стійці 84% та лівій стійці 16% (рис. 5).



**Рис. 5. Ставлення респондентів щодо стійки ведення поєдинку**

На питання в якій ваговій категорії більшість спортсменів приймають участь у змаганнях різного рівня, найвищий показник (на думку респондентів) в середній ваговій категорії (48%), відповідно нижчими виявились важкої вагової категорії (28%) та низької (24%) відповідно (рис. 6).

Чергове запитання мало важливу структуру для підготовки спортсменів. Респондентам необхідно було зазначити найефективніші удари в змагальній діяльності. Серед варіантів, які відображають ефективність нанесення ударів є: удари верхніми та нижніми кінцівками (рис. 7).

За відсотковим співвідношенням удари нижніми кінцівками (57% опитаних) перевищують удари верхніми кінцівками та складала 43%. Отримані дані свідчать, що

спортсмени в змагальній діяльності використовують частіше нижні кінцівки в порівнянні з верхніми.

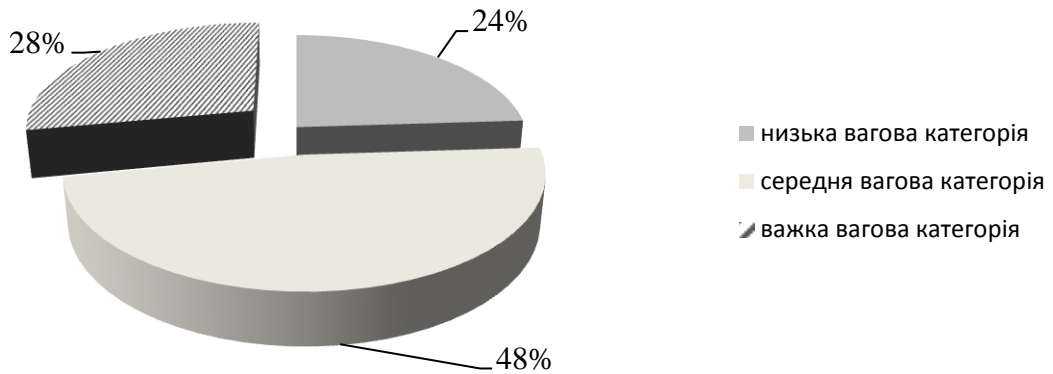


Рис. 6. Ставлення респондентів щодо вагових категорій

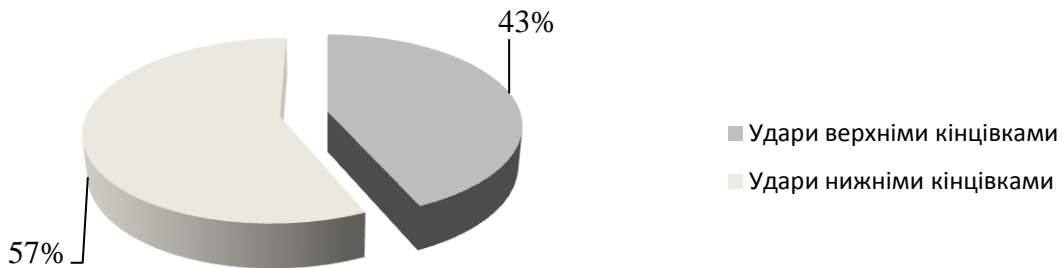


Рис. 7. Співвідношення ударів верхніми та нижніми кінцівками

Виявлене дало нам підстави зробити ряд узагальнень. Першочергово нами підтверджено у системі підготовки спортсменів у кікбоксингу думки значної кількості фахівців, які рекомендують визначити найефективніші технічні дії в поєдинку для результативності в змагальній діяльності кікбоксерів [2; 4; 10; 11].

Запитання стосувалося, куди спортсмен найчастіше наносить удари в змагальній діяльності. До варіантів відповідей було запропоновано три рівні: верхній рівень (голова), середній рівень (тулуб), нижній рівень (вздовж стегна). За отриманими результатами можемо спостерігати виражену перевагу думок респондентів, найчастіше наноситься удар – це середній рівень 48%, верхній рівень 32% та нижній 20% респондентів.

За результатами опитування дозволили виявити кількісні показники відсоткового співвідношення прямих, бокових ударів і ударів знизу за допомогою рук які становили 49%, 38%, 13% відповідно.

У кікбоксингу, види ударів ногами, які відзначаються високою ефективністю і частотою у використанні, на думку фахівців, використовуються таким чином. За відсотковим співвідношення видів ударів ногами найвищий показник в раунд-кік – 65%, нижчий в фронт-кік – 26%, відповідно у двох показниках, які знаходились майже на одному рівні бек-кік – 5% і сайд-кік – 4%.

Найефективніші захисти в поєдинку за відсотковим співвідношенням: за допомогою рук – 37% (блокування, підставка рукавичок, передпліч, відведення, накладання), за допомогою тулуба – 28% (ухиляння, пірнання, відклони), за допомогою переміщення – 12% (з кроками назад, в бік, відскок назад, в бік), за допомогою ніг – 23% (блок-підставка гомілкою, коліном, накладання гомілки) (рис. 8).

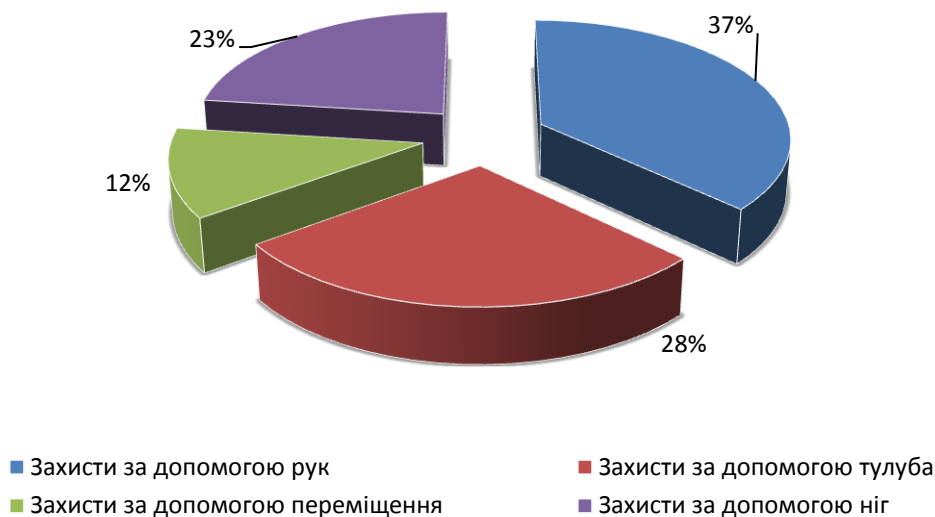


Рисунок 8. Співвідношення захисних дій кікбоксерів в змагальній діяльності

Підсумкове запитання стосувалося співвідношення ударів руками і ногами (%) у кікбоксингу. Удари ногами мають вищий показник, та становить 63% і відповідно нижчий показник в ударах руками 37% відповідно.

**Дискусія.** За даними наукової літератури [1; 6; 7] сучасний етап розвитку кікбоксингу характеризується підвищенням рівня підготовки. Вивчення особливостей структури технічної підготовленості розглядали у своїх працях ряд науковців [5; 9; 11]. Одержані результати дослідження підтверджують дані наукової літератури про ефективність технічних дій в змагальній діяльності кікбоксерів.

**Висновки.** Узагальнення практики визначає домінуючу перевагу етапу попередньої базової підготовки як найбільш важливого етапу, з якого варто розпочинати цілеспрямоване удосконалення технічної підготовленості спортсменів. Респондентами означена одна із основних тенденцій розвитку сучасного кікбоксингу – універсалізація (68% опитаних).

За твердженнями респондентів манера ведення бою найбільш ефективна в атакуючому стилі (63% з опитаних), в контратакуючому стилі 25% з опитаних та найнижчі показники в комбінованому стилі 8%, на зустріч 3% та у відповідь 1%. За результатами анкетного опитування найчастіше проводиться поєдинок: на середній дистанції 54%; в правій стійці 76%; в середній ваговій категорії 48%. За відсотковим співвідношенням ударів в змагальній діяльності кікбоксерів виявлено найвищий показник: нижніми кінцівками 57%; в середній рівень 48%; прямих ударів руками 49%; удари ногами в нападі, раунд-кік – 65%.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробка програми вдосконалення технічної майстерності кікбоксерів з урахуванням вагових категорій на етапі попередньої базової підготовки за версією ISKA.

**Список літературних джерел**

1. Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. URL : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fizvosp-1-2009/020-025.pdf>

2. Гуцул Н.З., Скірта О.С., Рихаль В.І. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*:

**References**

1. Briskin Yu.A., Tovstonoh O.F., Roztorhui M.S. Individualizatsiia pidhotovky sportsmeniv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky. URL : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fizvosp-1-2009/020-025.pdf>

2. Hutsul N.Z., Skyrta O.S., Rykhal V.I. Zistavlennia pokaznykiv tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh kibbokseriv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriiia № 15. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i*



- зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – Випуск 5 К (113)19. – с. 94-101.
3. 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.
4. Гуцул Н.З., Рихаль В.І. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 3 К (123)20. с. 125-130.
5. Жадан А.В. Многоуровневая классификация и систематика технических действий каратэ. *Ежвузовский сборник научных трудов (СГАФКСТ)*. – Смоленск: 2008. – № 7. С. 55-60
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. 96-105 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийский спорт; 1997. 416 с.
8. Платонов В.Н., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсмена. Киев : Олимп. лит., 1995. 320 с
9. Романенко В.В., Ровный А.С. Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных тхэквондистов. Слобожанський науково- спортивний вісник. Харків. 2009; 3:72–78.
10. Скурта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : [автореферат]. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
11. Скурта 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.
12. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту. – Львів, 2001. – 18 с
13. Buse, G.J., & Santana, J.C. (2008). Conditioning strategies for competitive kickboxing. *Strength & Conditioning Journal (Allen Press)* 30 4 42-48. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31817f19cd>.
14. Gartland, S. M., Malik, H.A., & Lovell, M.E. (2005) A prospective study of injuries sustained during competitive Muay Thai kickboxing. *Clinical Journal of Sport Medicine*. Vol. 15. – 34-36 p. <https://doi.org/10.1097/00042752-200501000-00007>
15. Gerasimov, M. V. (2014). Technical-tactical fitness indices of elite kickboxers in «point fighting» division. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 6, 77-79.
16. Hölbling, D., Preuschl, E., Hassmann, M., & Baca, A. (2016). Kinematic analysis of the double side kick in pointfighting, kickboxing. *Journal of sports sciences*, 35, 4, 1-8. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1164333>
17. Hutsul, N., Rykhal, V., Okopnyy, A., & Vovk, I. (2020). Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact (sport): зб. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2019 – Vypusk 5 K (113)19. – s. 94-101.
3. Hutsul N. Z. Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kikkbkserviv 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.
4. Hutsul N.Z., Rykhal V.I. Analiz zmahalnoi diialnosti kikkbkserviv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: зб. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020 – Vypusk 3 K (123)20. s. 125-130.
5. Zhadan A.V. Mnogourovnevaya klassifikatsiya i sistematika tekhnicheskikh deystviy karate. *Ezhvuzovskiy sbornik nauchnykh trudov (SGAFKST)*. – Smolensk: 2008. – № 7. S. 55-60
6. Lapshyna H.H., Hutsul N.Z., Kotelnik A.M., Rykhal V.I. Osnovni pidkhody do urakhuvannia indyvidualnykh osoblyvostey v pidhotovtsi kvalifikovanykh sportsmeniv z kikkbksynhu. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: *Zbirnyk naukovykh statei. Fizychno vykhovannia ta sport*. – Zaporizhzhia: Zaporizkyi natsionalnyi universytet, 2018. – № 2. 96-105 s.
7. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev: Olimpiyskiy sport; 1997. 416 s.
8. Platonov V.N. Bulatova M. M. Fizicheskaya podgotovka sportsmena. Kiyev : Olimp. lit. 1995. 320 s
9. Romanenko V.V. Rovniviv A.S. Vzaimosvyaz tehnicheksy i fizicheskoy podgotovlennosti yunyih thekvovondistov. Slobozhanskyi naukovo- sportyvnyi visnyk. Harkiv. 2009; 3:72–78.
10. Skyrta O.S. Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlennosti kikkbkserviv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : [avtoreferat]. Dnipropetrovsk, 2015. 20 s.
11. Skyrta OS, Khatsaiuk OV. Analiz udarnoi tekhniky kikkbkserviv 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.
12. Iaremko M. O. Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakostey v udarnykh pryiomakh kikkbkserviv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky : avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu. – Lviv, 2001. – 18 s
13. Buse, G.J., & Santana, J.C. (2008). Conditioning strategies for competitive kickboxing. *Strength & Conditioning Journal (Allen Press)* 30 4 42-48. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31817f19cd>.
14. Gartland, S. M., Malik, H.A., & Lovell, M.E. (2005) A prospective study of injuries sustained during competitive Muay Thai kickboxing. *Clinical Journal of Sport Medicine*. Vol. 15. – 34-36 p. <https://doi.org/10.1097/00042752-200501000-00007>
15. Gerasimov, M. V. (2014). Technical-tactical fitness indices of elite kickboxers in «point fighting» division. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 6, 77-79
16. Hölbling, D., Preuschl, E., Hassmann, M., & Baca, A. (2016). Kinematic analysis of the double side kick in pointfighting, kickboxing. *Journal of sports sciences*, 35, 4, 1-8. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1164333>
17. 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>

18. Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2013). Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 13, 294-309.

19. Pityn, M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul, N., & Ilnytsky, I. (2017). 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. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.3157>

20. Prystupa E., Okopnyy A., Hutsul N., Khimenes Kh., Kotelnik A., Hryb I., & Pityn M. (2019), Development of special physical qualities skilled kickboxers various style of competitive activity, «*Journal of Physical Education and Sport*», vol 19 (Supplement issue 2), Art 41, pp 273-280. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2041>

21. Zadorozhna, O., Okopnyy, A., Hutsul, N., Kotelnik, A., Grashchenkova, Z., Perederiy, A., Pityn, M., & Svistelnik, I. (2019) Improving kickboxers' special physical 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>

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>

18. Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2013). Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 13, 294-309.

19. Pityn, M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul, N., & Ilnytsky, I. (2017). 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. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.3157>

20. Prystupa E., Okopnyy A., Hutsul N., Khimenes Kh., Kotelnik A., Hryb I., & Pityn M. (2019), Development of special physical qualities skilled kickboxers various style of competitive activity, «*Journal of Physical Education and Sport*», vol 19 (Supplement issue 2), Art 41, pp. 273-280. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2041>

21. Zadorozhna, O., Okopnyy, A., Hutsul, N., Kotelnik, A., Grashchenkova, Z., Perederiy, A., Pityn, M., & Svistelnik, I. (2019) Improving kickboxers' special physical 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>

**DOI: [doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10\(29\)-105-114](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-105-114)**

### **Відомості про авторів:**

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

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

Лапшина Г. Г.; [orcid.org/0000-0003-1787-5877](https://orcid.org/0000-0003-1787-5877); [rykhal8888@gmail.com](mailto:rykhal8888@gmail.com); Українська академія друкарства, вул. Під Голоском, 19, Львів, 79000, Україна.

Дмитрів Р. Л.; [orcid.org/0000-0002-2440-489X](https://orcid.org/0000-0002-2440-489X); [rykhal8888@gmail.com](mailto:rykhal8888@gmail.com); Українська академія друкарства, вул. Під Голоском, 19, Львів, 79000, Україна.