

Краматорськ: ДДМА, 2016. – С. 129–137.

4. Грибан Г.П. Історія створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3К2 (57) 15. – С. 92–95.

5. Кухарський О.С. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині: монографія / О.С. Кухарський, Г.П. Грибан. – Житомир: «Рута», 2015. –128 с.

6. Kukharsky O.S. Sports societies and organizations of Zhytomyr region 1893–1922.: monograph / O.S. Kukharsky, G.P. Hryban. – Zhytomyr, «Ruta», 2015. –184 p.

7. Zhytomyr Museum of Regional Ethnography. – КП – 36963 – The complex of materials of gymnastic society «Sokil».

State Archive of Zhytomyr Region

8. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1018. – С. 26

9. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1025.

10. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1029.

11. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1030.

12. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1031, арк. 24, 49–50, 83–84, 184.

13. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1032.

14. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1042, арк. 125.

15. Р 1487, оп. 1 дод., спр. 1063, арк. 6, 30, 31, 152, 171, 182.

16. Р 1673, оп. 1, спр. 323, арк. 64.

P.S. Автор висловлює щире вдячність досліднику історії спорту на Житомирщині О.С. Кухарському за цінні поради та представлені архівні матеріали.

Гуцул Н.З.

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

ПОКАЗНИКИ АБСОЛЮТНОЇ ТА ВІДНОСНОЇ СИЛИ ПООДИНОКИХ УДАРІВ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ

Мета. Динаміка показники абсолютної і відносної сили поодиноких ударів рукою та ногою кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. **Матеріали і методи:** у дослідженні прийняло участь двадцять кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Проводився аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, проводилось педагогічне спостереження (хронодинамометрія), застосовувались методи математичної статистики. **Результати:** визначено динаміку показників абсолютної та відносної сили поодиноких ударів рукою та ногою кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. **Висновки.** Результати порівняння показників відносної сили поодиноких ударів засвідчили, що найвищий показник в ударах кулаком і гомілкою в групі "нокаутерів".

Ключові слова: кікбоксинг, удари, індивідуальні стилі ведення бою.

Наталья Гуцул. Показатели абсолютной и относительной силы поодиноких ударов квалифицированных кикбоксеров индивидуальных стилей ведения боя. Цель. Выявить динамику абсолютной и относительной силы поодиноких ударов рукой и ногой квалифицированных кикбоксеров индивидуальных стилей ведения боя. **Материалы и методы:** в исследовании приняли участие двадцать квалифицированных кикбоксеров индивидуальных стилей ведения боя. Проводился анализ данных специальной научно-методической литературы, проводилось педагогическое наблюдение (хронодинамометрия), применялись методы математической статистики. **Результаты:** определены параметры показателей абсолютной и относительной силы поодиноких ударов рукой и ногой квалифицированных кикбоксеров индивидуальных стилей ведения боя. **Выводы.** Результаты сравнения показателей относительной силы отдельных ударов показали, что самый высокий показатель в ударах кулаком и голенью в группе "нокаутеров".

Ключевые слова: кикбоксинг, удары, индивидуальные стили ведения боя.

Natalia Hutsul. Indicators of absolute and relative strength of individual strokes skilled kickboxers individual fighting style. In this study, using techniques and specialized stroke hronodynamometriyi First Aid "Spuderh 10" we studied indicators of absolute and relative strength of individual strokes arm and leg skilled kickboxers that provided by the rules of the competition kickboxing. The article examines indicators of absolute and relative strength of single punch and kick skilled kickboxers individual styles of fighting. **Goal.** Identify indicators of absolute and relative strength of single punch and kick skilled kickboxers individual styles of fighting. **Materials and Methods:** the study involved twenty skilled kickboxers individual styles of fighting. Conducted analysis of special scientific and methodical literature, conducted by teacher observation (hronodynamometriyi) applied methods of mathematical statistics. **Organization of the study.** In this study, using the technique hronodynamometriyi we studied indicators of absolute and relative strength of individual strokes arm and leg skilled kickboxers that provided by the rules of the competition kickboxing. The study was conducted during the 2014-2015. At the sports club "Fayster" featuring a team of Ukrainians qualified kickboxers in the amount of 20 athletes. between them 8 - "Points Fighters" - 7 "Continuous Fighters" and 5 - "Knock out Fighters" The average age of athletes - 20.5 years. In a study conducted testing the strength of single strokes skilled kickboxers, which athletes struck ten blows to the shell. Also vyrahovuvalas relative impact force - the ratio of average force three best punches to body weight athlete. **Results:** The parameters indicators of absolute and relative strength of single punch and kick skilled kickboxers individual styles of fighting. **Conclusions.** Results comparing the relative strength of individual strikes showed that the

highest rate in the punch and shin in the group "Knock out Fighters".

Keywords: kickboxing, strikes, personal style of combat.

Постановка проблеми. Найкращою мірою стану тренуваності спортсмена є його спортивний результат, що вимірюється в секундах, кілограмах або метрах. Складніше визначити стан тренуваності у спортсменів-єдиноборців, де результат поєдинку залежить не тільки від стану тренуваності даного спортсмена, але й від спортивної майстерності його супротивника. Тому діагностика стану тренуваності в єдиноборствах, де шкала результатів поєдинку вузька і альтернативна – або перемога, або поразка, залишається досить проблематичною [14].

При підготовці спортсменів в кікбоксингу особливо актуальною є проблема пошуку найбільш інформативних критеріїв, котрі застосовуються для оцінки ефективності засобів і методів тренувального процесу. Кікбоксинг – це динамічний вид східних єдиноборств, що одержав визнання в багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні. Засобами досягнення перемоги в кікбоксингу є технічні прийоми – удари на повну силу руками, ліктями, ногами, коліними, відповідно до правил змагань. Тому виявлення показників сили ударів кікбоксерів – це найважливіша характеристика в даному виді єдиноборств.

На даний час після розробки апаратних методик система діагностики рівня тренуваності “ударних” єдиноборств піднялась на якісно новий рівень. Серед найбільш інформативних виділяються спеціалізовані ударні динамометри серії “Спудерг” (М. П. Савчин, 1991 р.; М. П. Савчин, О. М. Савчин, 1997 р.). Апаратура стала основою для нової методики досліджень в ударних єдиноборствах – хронодинамометрії, особливістю якої є можливість безперервного вимірювання різних параметрів ударної роботи спортсмена – силу кожного удару, часових проміжків між ударами, потужності цієї роботи, та багато інших характеристик [14]. Використання даних показників дозволить стежити за зміною елементів структури підготовленості спортсменів та приймати обґрунтовані управлінські рішення щодо коректування тренувального процесу в кікбоксингу з метою покращення результатів в змагальній діяльності.

Кікбоксинг є видом спорту, в якому велике значення має рівень розвитку спеціальних якостей. При цьому визначити рівень цих якостей у процесі підготовки спортсмена дуже важко. Одним з елементів визначення стану тренуваності спортсменів в ударних єдиноборствах є показник креатинфосфатної працездатності: “Тест 8с” [1, 4, 14]. Цей тест дає змогу визначити рівень спеціалізованої вибухової роботи практично в усіх типах ударних прийомів єдиноборців.

Як відомо, засобом боротьби у більшості видів східних єдиноборств є ударні дії. В кікбоксингу удари на повну силу руками, ліктями, ногами, коліними є суттю поєдинку. Сучасний розвиток цього виду східних єдиноборств на Україні як виду спорту потребує детальних наукових досліджень та розробок з метою оптимізації тренувального процесу та конкурування вітчизняних кікбоксерів на міжнародній арені. Діагностика стану тренуваності кікбоксерів є досить складною та потребує використання сучасної апаратури. Серед найбільш досконалих приборів, що надають у розпорядження дослідника інформативні характеристики, виділяються спеціалізовані ударні динамометри серії “Спудерг - 10” [9, 14]. Ця апаратура стала основою для розробки нової методики досліджень в ударних єдиноборствах – хронодинамометрії, що надає можливість безперервного вимірювання різних параметрів ударної роботи спортсмена серед яких сила кожного удару, часові проміжки між ударами, абсолютну і відносну силу удару та інші. Виявлення та користування переліченими показниками дозволяє стежити за зміною структури технічної підготовки спортсменів та коректувати тренувальний процес в кікбоксингу для досягнення більш ефективних результатів змагальної діяльності. Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вже зазначалось головною характеристикою в кікбоксингу є ударні дії спортсмена. Проблемами дослідження ударних характеристик займалися автори у боксі [7-12, 14], тайландському боксі [1], кікбоксингу [17], рукопашному бої [13], карате [15, 16]. У попередній роботі нами вже проведено деякі дослідження у цьому напрямку [2-6]. В даній роботі проводиться визначення показників абсолютної і відносної сили поодиноких ударів рукою та ногою.

Робота виконана відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту згідно з темою 2.9 “Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців” (номер державної реєстрації 0111U001723).

Мета дослідження. Виявити динаміку показників абсолютної і відносної сили поодиноких ударів рукою та ногою кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

Завдання дослідження:

1. Провести зіставлення показників креатинфосфатної працездатності в ударах руками у спортсменів експериментальної та контрольної груп до початку педагогічного експерименту.
2. Зіставити показники в ударах руками після педагогічного експерименту.
3. Провести зіставлення показників креатинфосфатної працездатності в ударах ногами у спортсменів експериментальної та контрольної груп до початку педагогічного експерименту.
4. Зіставити показники в ударах ногами після педагогічного експерименту.

Методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження (хронодинамометрія).
3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. У даному дослідженні за допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра “Спудерг-10” [9, 14] нами досліджувались показники абсолютної і відносної сили поодиноких ударів рукою і ногою у кваліфікованих кікбоксерів, що передбачена правилами проведення змагань кікбоксингу. Дослідження проводилось протягом 2014-2015 рр., на базі спортивного клубу “Файстер”, з участю кваліфікованих кікбоксерів збірної команди України в кількості 20 спортсменів. Із них 8 - “ігровиків”, - 7 “темповиків” і 5 - “нокаутерів”. Середній вік спортсменів – 20,5 років.

У дослідженні проводились тестування сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів, для чого спортсмени наносили десять ударів по снаряду (боксерська груша з давачем усередині). Три кращих удари фіксувались і заносились до протоколу та розраховувалось їх середнє арифметичне (абсолютний показник сили удару). Також вираховувалась відносна сила удару – відношення середньої сили трьох кращих ударів до маси тіла спортсмена. З метою уникнення погіршення показників, а також подальшої підтримки працездатності й збереження змагальних умов тестування після десяти ударів кожною рукою випробуваному кікбоксеру забезпечується відпочинок, а удари наносить інший.

Результати дослідження. Аналіз результатів тестувань кваліфікованих спортсменів контрольної і експериментальної групи свідчить про достовірну і абсолютну перевагу результатів, які показали спортсмени експериментальної групи (дивитись табл. 1.).

Таблиця 1.

Динаміка показників відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп до і після формуючого педагогічного експерименту

Ударна частина	Групи досліджуваних	Види ударів	Підгрупи досліджуваних	Показники відносної сили ударів		різниця%	P
				до експерименту	після експерименту		
				$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
кулак	КГ	П. Пр.	Ігровики	3,67±0,31	3,71±0,29	1,8	p>0,05
		Л. Бок.		3,06±0,42	3,12±0,37	2,1	p>0,05
		П. Пр.	Темповики	3,69±0,30	3,72±0,29	1,6	p>0,05
		Л. Бок.		3,09±0,38	3,15±0,33	2,1	p>0,05
		П. Пр.	Нокаутери	3,91±0,47	4,01±0,45	3,6	p>0,05
		Л. Бок.		4,05±0,51	4,17±0,49	3,7	p>0,05
	ЕГ	П. Пр.	Ігровики	3,65±0,32	3,85±0,19	11,2	p<0,05
		Л. Бок.		3,08±0,41	3,20±0,33	11,4	p<0,05
		П. Пр.	Темповики	3,62±0,31	3,79±0,21	6,7	p<0,05
		Л. Бок.		3,04±0,39	3,22±0,35	8,4	p<0,05
		П. Пр.	Нокаутери	3,87±0,45	4,17±0,28	14,7	p<0,05
		Л. Бок.		4,05±0,51	4,39±0,34	16,8	p<0,05
гомілка	КГ	П. Бок.(г)	Ігровики	2,74±0,50	2,76±0,42	1,2	p>0,05
		П. Бок.(ст)		3,85±0,46	3,88±0,43	1,6	p>0,05
		П. Бок.(г)	Темповики	2,75±0,50	2,77±0,48	1,2	p>0,05
		П. Бок.(ст)		3,82±0,45	3,86±0,42	1,8	p>0,05
		П. Бок.(г)	Нокаутери	2,80±0,53	2,85±0,44	1,9	p>0,05
		П. Бок.(ст.)		3,92±0,51	3,96±0,49	1,8	p>0,05
	ЕГ	П. Бок.(г)	Ігровики	2,76±0,49	2,86±0,21	4,3	p<0,05
		П. Бок.(ст)		3,87±0,45	3,98±0,18	5,8	p<0,05
		П. Бок.(г)	Темповики	2,75±0,50	2,84±0,28	4,8	p<0,05
		П. Бок.(ст)		3,84±0,44	4,11±0,24	8,5	p<0,05
		П. Бок.(г)	Нокаутери	2,78±0,50	4,85±0,37	9,7	p<0,05
		П. Бок.(ст)		3,89±0,46	5,60±0,12	11	p<0,05

Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група; П.Пр. – правий прямий; Л.Бок. – лівий боковий; П. Бок. (г) – правий боковий у голову; П. Бок.(ст) – правий боковий у стегно.

Аналізуючи динаміку показників ударів кваліфікованих кікбоксерів експериментальної і контрольної груп, було встановлено перевагу у показниках ударів спортсменів експериментальної групи. Встановлено, що ця різниця достовірна (p<0,05). Результати показників відносної сили ударів кваліфікованих кікбоксерів експериментальної та контрольної груп до і після експерименту представлені у таблиці 1.

Так найбільшою, й достовірно вищою, виявилась різниця в показникові правого прямого удару у групі “нокаутерів” 14,7 % над “ігровиками” 11,4 % і “темповиками” 6,7%. Показники лівого бокового найвищий результат показали “нокаутери” 16,8%, “ігровики” 11,4 % і “темповики” 8,4% експериментальної групи.

Показником відносної сили поодиноких ударів правим боковим у голову природи показників у контрольній групі для представників всіх індивідуальних стилів статистично незначні і відрізняються від достовірно вищих результатів експериментальної групи: “нокаутери” 9,7 %, “ігровики” 4,3 % і “темповики” 4,8 %.

Також можна побачити достовірне збільшення результату правого бокового в стегно, що характеризувалось тільки в представників всіх стилів експериментальної групи: “нокаутери” 11 %, “темповиків” 8,5 % і “ігровиків” 5,8 %.

Висновки.

1. Визначено динаміку показників абсолютної і відносної сили удару рукою та ногою у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються з кікбоксингу.

2. Результати тестування відносної сили поодиноких ударів після проведення педагогічного експерименту засвідчили явну перевагу показників кікбоксерів експериментальної групи і виявились достовірно вищими ($p < 0,05$), ніж у спортсменів контрольної групи. Результати порівняння показників відносної сили поодиноких ударів засвідчив, що найвищий показник в ударах кулаком і гомілкою в групі "нокаутерів".

3. Отримані кількісні дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в кікбоксингу, та в інших споріднених контактних бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні системи модельних показників рівня тренуваності кваліфікованих кікбоксерів.

Література

1. Vachev S. M. Dosltdzhennya dinamichnih pokazniklv udarnih priyomlv taybokserlv masovih rozryadlv / S. M. Vachev // Moloda sportivna nauka UkraYini : 36. nauk, prats z galuzl flzichnoYi kulturi ta sportu. Vip. 8. – Lvlv : NVF „UkraYinski tehnologiyi”, 2004. – Т. 1. – С. 76–79.
2. Gutsul N. Z. Individualzatslya tehnlko-taktichnoYi pldgotovki klkbokserlv na osnovl stilovih vldmlnnostey / Gutsul N. Z., Savchin M. P. // Natslionalniy pedagoglchniy unlvrsitet Im. M. P. Dragomanova. Serlya #15 : Naukovo-pedagoglchnl problemi flzichnoYi kulturi / flzichna kultura l sport : Zb. Nauk, prats / Za red. G.M. Arzyutova – K. : Vid-vo NPU Imenl M. P. Dragomanova, 2016. Vipusk ZK 2 (71) 16. 98 - 101 s.
3. Gutsul N. Z. Modelnl karakteristikl sportivnoYi pldgotovki kvalflkovanih klkbokserlv Individualnih stillv vedennya boyu. / Gutsul N. Z., Savchin M. P. // Natslionalniy pedagoglchniy unlvrsitet Im. M. P. Dragomanova. Serlya #15 : Naukovo-pedagoglchnl problemi flzichnoYi kulturi / flzichna kultura l sport : Zb. Nauk, prats / Za red. G.M. Arzyutova – K. : Vid-vo NPU Imenl M. P. Dragomanova, 2016. Vipusk 6 (76) 16. 41 - 45 s.
4. Gutsul N. Z. Pokazniki absolyutnoYi ta vldnosnoYi sili poodinokih udarlv kvalflkovanih klkbokserlv Individualnih stillv vedennya boyu / Gutsul N. Z. // Natslionalniy pedagoglchniy unlvrsitet Im. M. P. Dragomanova. Serlya #15 : Naukovo-pedagoglchnl problemi flzichnoYi kulturi / flzichna kultura l sport : Zb. Nauk, prats / Za red. G.M. Arzyutova – K. : Vid-vo NPU Imenl M. P. Dragomanova, 2016. Vipusk 5 (75) 16. 36 - 38 s.
5. Gutsul N.Z. Individualzatslya sportivnoYi pldgotovki Edinobortslv / N.Z. Gutsul // Flzichna kultura, sport ta zdorov'ya natslYi. Zblrnk naukovih prats. – Vlnnitsya, 2015. – Vip.19. 95-100 s.
6. Gutsul N.Z. Rozvitok klkboksinguv na mlzhnarodnl arenl ta dosyagnennya ukraYinskih sportsmenlv-klkbokserlv / N.Z. Gutsul., D. Sosnovskiy // Moloda sportivna nauka UkraYini. 2015. T.1. S. 65-69.
7. Klprich S. V. Viblr Individualnih modeley pldgotovki bokserlv na osnovl pokazniklv trenovanostl na peredzmagalnomu etaplv / S. V. Klprich : Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. – K. : Ukr. un-t fiz. vihov. l sportu, 1995. – 24 s.
8. Кличко Вит. В. Бокс : теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.
9. Кличко Влад. В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / Влад. В. Кличко, М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 23–30.
10. Кличко Влад. В. Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
11. Никитенко А. А. Скоростно-силовые характеристики серийных ударов в боксе и методика их совершенствования / А. А. Никитенко : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 // Український держ. ун-т фіз. вих. і спорту. – К., 1996. – 24 с.
12. Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки / С. А. Нікітенко : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 20 с.
13. Пирожков О. В. Влияние характера нагрузок на параметры ударов в русском стиле рукопашного боя / О. В. Пирожков, А. И. Ретюнских, А. М. Пирожкова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 59–60.
14. Савчин М. П. Тренуваність боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-принт, 2003. – 220 с.
15. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : 36. наук. пр. – Д. : ДДІФКіС, 2008. – № 1. – С. 79–82.
16. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 8. – С. 111–114.
17. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / М. О. Яремко : Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2001. – 18 с.

Данилевич М. В.

Львівський державний університет фізичної культури

КОНЦЕПЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розкрито сутність системного, діяльнісного, аксіологічного, культурологічного, компетентісного, особистісно орієнтованого та модульного методологічних підходів, які слугували орієнтиром для розроблення концепції. На підставі теоретичного аналізу наукової літератури складено професіограму фахівця з фізичного виховання та спорту, яка б відповідала запитам працедавців щодо ефективного проведення фізичної рекреації.

Розроблено основні положення концепції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту