

## МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ

*Мета* – удосконалення системи підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Пропонується індивідуалізація тренувального процесу з використанням модельних характеристик спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів. Основним завданням дослідження стали модельні показники спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. У даному дослідженні за допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра "Спудерг-10" нами досліджувались показники креатинфосфатної працездатності: "Тест 8-сек", а також показник спеціалізованої швидкісної витривалості тест "40-сек" у кваліфікованих кікбоксерів. Дослідження проводилось протягом 2015-2016 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.

**Ключові слова:** модельні характеристики, спортивна підготовка, кікбоксери, індивідуальні стилі ведення бою.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Моделювання в теорію і практику спорту увійшло відносно давно. До теперішнього часу здійснено чимало розробок зі створення моделей історичної і багаторічної динаміки спортивних результатів (В.И. Баландин, 1986; І. П. Дегтярев, 1983; Л. П. Матвеев, 1972; В. І. Шапошнікова, 1984; Ц. Железняков, 1981). Модельні характеристики найсильніших спортсменів і рівнів підготовленості спортсменів різної кваліфікації розробляли В. Б. Попов, 1988; Б. Н. Шустин, 1995; А.П. Срижак, 1992, фрагменти тренувального процесу – А. В. Гаськов, 1999; Л. П. Матвеев, 1999; В. Н. Платонов, 1997; В. Н. Селуянов, 1998; М. П. Шестаков, 1998.

Практика використання моделей у тренувальному процесі боксерів казує на необхідність диференційованих тренувальних навантажень (Г. І. Мокеев, Ю. Б. Вікторов, 1983), розробки індивідуально-типологічних особливостей (В. Я. Русанов, 1985).

Індивідуалізація спортивної підготовки спортсменів призводить до удосконалення тренувального процесу, що відображається в результатах змагальної діяльності [6]. Важливим є і те, що не тільки генетичний фактор впливає на прояв різних рухових можливостей організму, але і норма реакції його на тренувальне навантаження [7].

Кікбоксинг є видом спорту, у якому велике значення має рівень розвитку спеціальних якостей. При цьому визначити рівень цих якостей у процесі підготовки спортсмена дуже важко. Загальновідомо, що найкращою мірою стану тренуваності спортсмена є його спортивний результат, особливо, коли він вимірюється в секундах, кілограмах або метрах. Складніше визначати стан тренуваності у спортсменів-єдиноборців, де результат поєдинку залежить не тільки від стану тренуваності даного спортсмена, але й від спортивної підготовленості його супротивника. Тому діагностика стану тренуваності в єдиноборствах, де шкала результатів поєдинку вузька й альтернативна – або перемога, або поразка, – залишається досить проблематичною [3, 8].

Завдяки методу хронодинамометрії у дослідників з'явилась можливість визначати потужність спеціалізованої роботи в ударних єдиноборствах, яка є однією із найбільш інтегрованих характеристик рівня тренуваності в цих видах спорту [3–5]. Проблемами дослідження ударних характеристик займалися автори у боксі [2, 4]. У попередніх роботах нами вже проведено деякі дослідження у цьому напрямку [1–3]. Одним з елементів визначення стану тренуваності спортсменів в ударних єдиноборствах є показник креатинфосфатної працездатності: "Тест 8-сек" [3, 5, 7]. Цей тест дає змогу визначити рівень спеціалізованої вибухової роботи практично в усіх типах ударних прийомів єдиноборців. А також показник спеціалізованої швидкісної витривалості тест "40-сек" [3, 6, 7]. На даний момент в науково-методичній літературі з кікбоксингу ця проблема практично не розкрита, тому наше дослідження має актуальний характер.

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. Провести динаміку показників спеціальної працездатності кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою.

**Завдання дослідження**

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

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження (хронодинамометрія); методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У даному дослідженні за допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра "Спудерг-10" [5-7] нами досліджувались показники креатинфосфатної працездатності: "Тест 8 с", а також показник спеціалізованої швидкісної витривалості тест "40-сек" у кваліфікованих кікбоксерів. Дослідження проводилось протягом 2015-2016 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.

**Результати дослідження.** Результати тестування після проведення педагогічного експерименту представлені в таблиці 1. Їх аналіз засвідчив явну перевагу усіх показників у кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи, які виявились достовірно вищими ( $p < 0,05$ ), ніж у спортсменів контрольної групи. Так, у результаті тестування, після проведення педагогічного експерименту, встановлено, що найвищі показники спеціалізованої вибухової роботи спостерігались в експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою.

Результати показників спеціалізованої вибухової роботи після проведення педагогічного експерименту: приріст показників в контрольній групі для представників всіх індивідуальних стилів ведення бою були статистично незначні на відміну від достовірно кращих результатів для всіх членів експериментальної групи. Показник "кількості ударів" найвищий у групі "ігровиків" 17,9 %, "темповиків" 14,1 % і "нокаутерів" 11,6 %. Так найвищі показники "потужності роботи" у групі досліджуваних "ігровиків" 15,2 %, "темповиків" 16,7 % і "нокаутерів" 9,2 %.

Таблиця 1

**Динаміка показників спеціальної вибухової роботи (тест "8-сек") кікбоксерів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп в ударах руками до і після формувального педагогічного експерименту**

Підгрупи досліджуваних	Групи досліджуваних	Показники	Удари руками		різниця %	P
			до експерименту	після експерименту		
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Ігровики	КГ	Кількість ударів	51,1 ± 4,95	49,1 ± 3,85	- 0,3	p>0,05
		Сумарний тонаж, кг	3211 ± 488	3198 ± 826	- 0,7	p>0,05
		Потужність роботи, W	5,23 ± 0,62	5,51 ± 1,48	- 0,8	p>0,05
		КВВ	1,04 ± 0,09	1,02 ± 0,05	- 0,1	p>0,05
		ІКФП	299 ± 76,8	262 ± 78,2	- 1,1	p>0,05
	ЕГ	Кількість ударів	54,0 ± 4,67	63,0 ± 3,11	17,9	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	3955 ± 811	4296 ± 979	21,7	p<0,05
		Потужність роботи, W	7,64 ± 1,52	9,47 ± 1,38	15,2	p<0,05
		КВВ	1,08 ± 0,09	1,79 ± 0,14	9,1	p<0,05
		ІКФП	399 ± 79,9	512 ± 92,5	23,1	p<0,05
Темповики	КГ	Кількість ударів	52,1 ± 5,02	52,9 ± 4,65	0,4	p>0,05
		Сумарний тонаж, кг	3927 ± 801	4121 ± 837	1,2	p<0,05
		Потужність роботи, W	7,41 ± 1,32	7,64 ± 1,52	1,1	p>0,05
		КВВ	1,04 ± 0,09	1,09 ± 1,01	0,1	p<0,05
		ІКФП	391 ± 79,5	402 ± 84,5	1,4	p>0,05
	ЕГ	Кількість ударів	50,0 ± 4,54	52,0 ± 3,02	14,1	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	3156 ± 443	5211 ± 799	18,3	p<0,05
		Потужність роботи, W	5,57 ± 0,73	7,11 ± 1,30	16,7	p<0,05
		КВВ	1,07 ± 0,12	1,70 ± 0,13	7,5	p<0,05
		ІКФП	296 ± 76,5	411 ± 79,8	20,6	p<0,05

Підгрупи досліджуваних	Групи досліджуваних	Показники	Удари руками		різниця %	Р
			до експерименту	після експерименту		
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Нокаутери	КГ	Кількість ударів	45,7 ± 3,49	44,0 ± 3,11	- 1,1	p>0,05
		Сумарний тонаж, кг	2995 ± 510	3187 ± 465	0,6	p<0,05
		Потужність роботи, W	5,32 ± 0,72	5,85 ± 0,77	0,7	p>0,05
		КВВ	1,01 ± 0,05	1,07 ± 1,76	- 1,3	p>0,05
		ІКФП	247 ± 46,4	357 ± 47,1	1,6	p<0,05
	ЕГ	Кількість ударів	46,0 ± 4,42	47,8 ± 4,71	11,6	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	3101 ± 422	4267 ± 584	15,1	p<0,05
		Потужність роботи, W	5,39 ± 0,64	6,06 ± 1,06	9,2	p<0,05
		КВВ	1,04 ± 0,11	1,40 ± 0,10	5,9	p<0,05
		ІКФП	292 ± 75,3	364 ± 78,2	18,4	p<0,05

**Примітка:** КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; ІКФП – індекс креатин-фосфатної працездатності; КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Також у показниках "сумарного тоннажу" найвищий результат у порівнянні з контрольною представила експериментальна група "ігровики" 21,7 %, "темповики" 18,3 % і "нокаутери" 15,1 %.

Таблиця 2

**Динаміка показників спеціальної вибухової роботи (тест "8-сек") в ударах ногами кваліфікованих кікбоксерів експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп до і після формувального педагогічного експерименту**

Підгрупи досліджуваних	Групи досліджуваних	Показники	Удари ногами		різниця %	Р
			до експерименту	після експерименту		
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Ігровики	КГ	Кількість ударів	16,0 ± 1,59	17,6 ± 1,57	4,1	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	1034 ± 354	1054 ± 393	5,7	p<0,05
		Потужність роботи, W	2,10 ± 0,35	2,15 ± 0,36	3,5	p>0,05
		КВВ	1,00 ± 0,15	1,03 ± 0,17	0,9	p>0,05
		ІКФП	36,3 ± 11,1	38,3 ± 12,3	5,3	p<0,05
	ЕГ	Кількість ударів	17,1 ± 1,55	22,8 ± 0,95	12,3	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	1077 ± 368	1431 ± 568	17	p<0,05
		Потужність роботи, W	2,10 ± 0,35	2,65 ± 0,43	13,7	p<0,05
		КВВ	1,03 ± 0,17	1,29 ± 0,32	9,9	p<0,05
		ІКФП	38,3 ± 12,3	55,7 ± 30,1	23,1	p<0,05
Темповики	КГ	Кількість ударів	19,0 ± 1,55	20,9 ± 1,62	4,5	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	1197 ± 381	1221 ± 392	6,3	p<0,05
		Потужність роботи, W	5,16 ± 0,76	7,15 ± 0,62	5,4	p<0,05
		КВВ	1,07 ± 0,21	1,07 ± 0,21	0	p>0,05
		ІКФП	39,9 ± 7,90	43,0 ± 8,52	7,1	p<0,05
	ЕГ	Кількість ударів	18,2 ± 1,57	24,0 ± 2,74	20,4	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	1189 ± 372	1511 ± 673	34,2	p<0,05
		Потужність роботи, W	2,13 ± 0,38	2,94 ± 0,61	25	p<0,05
		КВВ	1,05 ± 0,19	1,32 ± 0,67	15,6	p<0,05
		ІКФП	38,9 ± 12,7	61,7 ± 42,2	34,4	p<0,05
Нокаутери	КГ	Кількість ударів	13,9 ± 1,81	13,4 ± 1,62	-2,1	p>0,05
		Сумарний тонаж, кг	1022 ± 359	1066 ± 361	1,3	p>0,05
		Потужність роботи, W	2,07 ± 0,31	2,11 ± 0,33	2,6	p>0,05
		КВВ	1,03 ± 0,17	1,03 ± 0,17	0	p>0,05
		ІКФП	34,3 ± 11,7	36,8 ± 12,1	18,3	p<0,05
	ЕГ	Кількість ударів	12,3 ± 0,99	14,9 ± 1,92	8,3	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	1010 ± 357	1164 ± 382	13,2	p<0,05
		Потужність роботи, W	2,07 ± 0,31	2,13 ± 0,38	8,7	p<0,05
		КВВ	1,00 ± 0,15	1,16 ± 0,25	4,9	p<0,05
		ІКФП	36,3 ± 11,3	45,1 ± 13,9	17,1	p<0,05

**Примітка:** КВВ – коефіцієнт вибухової витривалості; ІКФП – індекс креатин-фосфатної працездатності; КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Достовірним збільшенням результату КВВ характеризувався тільки у представників усіх стилів експериментальної групи: "ігровиків" 10,6 %, "темповиків" 7,5 % і групі "нокаутерів" 5,9 %. Високий результат продемонстровано експериментальною групою в показниках "індексу креатин-фосфатної працездатності". Найвищий показник з ІКФП встановила група "ігровиків" 23,1 %, "темповики" 20,6 % і "нокаутери" 18,4 %.

Результати аналізу показників тесту "8-сек" в ударах ногами у представників експериментальної групи (див. табл. 2), засвідчили картину, аналогічну результатам тестування в ударах руками. Тобто зафіксоване значне і достовірне зростання показників ( $p < 0,05$ ).

Так, за результатами тестування встановлено, що найвищий показник ІКФП виявлено в групі "темповиків" 34,4 %, нижчими виявились показники у групі "ігровики" 23,1 % та "нокаутерів" 17,1 %. Показники "кількість ударів" найвищі у групі "темповиків" 20,4 %, нижчими вони виявились у групі "ігровиків" 12,3 % та "нокаутерів" 8,3 %. За результатами "сумарного тонажу" показники були на високому рівні в експериментальній групі: "темповики" 17,0 %, "ігровики" 34,2 % та "нокаутери" 13,2 %. Встановлено, що найвищий показник "потужності роботи" виявлено в групі "темповиків" 25,0 % нижчими у групі "ігровиків" 13,7 % та "нокаутерів" 8,7 %. За показниками КВВ, найвищі результати у "темповиків" 15,6%, в інших групах вони нижчі у "ігровиків" 9,9 % та "нокаутерів" 4,9 %.

Результати тестування після проведення педагогічного експерименту в ударах руками засвідчили явну перевагу показників кікбоксерів експериментальної групи і виявились достовірно вищими ( $p < 0,05$ ), ніж у спортсменів контрольної групи. Отже, за результатами тесту "8-сек" найвищий показник встановила експериментальна група "ігровиків": за "кількістю ударів" 17,9 %, "сумарним тонажем" 21,7 %, "потужністю роботи" 15,2 %, КВВ – 9,1 % та ІКФП – 23,1 %. Нижчою за показниками виявилась група "темповиків": за "кількістю ударів" 14,1 %, "сумарним тонажем" 18,3 %, показник "потужності роботи" 16,7%, виявився більшим, ніж у групі "ігровиків", КВВ – 7,5 % та ІКФП – 20,6 %. І найнижчий показник у групі "нокаутерів": за "кількістю ударів" 11,6 %, "сумарним тонажем" 15,1 %, "потужністю роботи" 9,2 %, КВВ – 5,9 % та ІКФП – 18,4 %. Результати тестування в ударах ногами засвідчили трохи іншу картину. Результати в експериментальній групі виявились значно кращими, ніж у спортсменів контрольної групи і є достовірно вищими ( $p < 0,05$ ). Найвищий показник серед ударів ногами продемонструвала група "темповиків": за "кількістю ударів" 20,4 %, "сумарним тонажем" 34,2 %, "потужністю роботи" 25,0 %, КВВ – 15,6 % та ІКФП – 34,4 %. Нижчий результат у групі "ігровиків": за "кількістю ударів" 12,3 %, "сумарним тонажем" 17,0 %, "потужністю роботи" 13,7 %, КВВ – 9,9 % та ІКФП – 23,1 %. І найнижчі показники у "нокаутерів": за "кількістю ударів" 8,3 %, "сумарним тонажем" 13,2%, "потужністю роботи" 8,7 %, КВВ – 4,9 % та ІКФП – 17,1 %.

Результати тестування після проведення педагогічного експерименту, представлені в таблиці 3, засвідчили явну перевагу усіх показників швидкісної витривалості у кваліфікованих кікбоксерів експериментальної групи і виявились достовірно вищими ( $p < 0,05$ ), ніж у спортсменів контрольної групи, це свідчить про те, що спортсмени активно брали участь у педагогічному експерименті.

Так, у результаті тестування після проведення педагогічного експерименту встановлено, що найвищі показники швидкісної витривалості спостерігаються в експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою.

За результатами швидкісної витривалості приріст показників контрольної групи для представників усіх стилів був статистично незначним і відрізнявся від достовірно кращих результатів для усіх спортсменів експериментальної групи. Найвищий показник індексу гліколітичної працездатності (ІГЛП) у швидкісній витривалості показала група "темповиків" 9,9 %, над "ігровиками" 3,4 % та "нокаутерами" 1,9 %. Нижчий показник "потужності роботи": "темповиків" – 5,1 % "ігровиків" – 2,9 % "нокаутерів" – 1,6 %. А також показник "сумарного тонажу" у "темповиків" 4,3 %, "ігровиків" 2,4 % та "нокаутерів" 2,2 %. Ще нижчий показник у "кількості ударів": "темповиків" – 9,4 % "ігровиків" – 5,1 % "нокаутерів" – 2,1 %. Найнижчий показник виявлено в коефіцієнті швидкісної витривалості (КШВ): "темповиків" – 2,4 % "ігровиків" – 1,7 % та "нокаутерів" – 1,4 %.

Таким чином, аналіз динаміки швидкісної витривалості досліджуваних у контрольній групі не виявив достовірної різниці між її показниками, згідно спостережень до і після педагогічного експерименту ( $p > 0,05$ ), а в експериментальній групі виявлено достовірну різницю в усіх показниках ( $p < 0,05$ ).

За показниками швидкісної витривалості в експериментальній групі виявлено достовірну різницю до і після педагогічно експерименту, які істотно розрізняються: під впливом експериментальної програми кікбоксерів різних стилів ведення змагального поєдинку істотно покращились показники кількості ударів, сумарний тоннаж (кг), потужність роботи, КШВ та ІГЛП.

**Висновки.** 1. Система тренування кікбоксера передбачає індивідуалізацію навчально-тренувального процесу з урахуванням спеціальних фізичних особливостей кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Представлені модельні характеристики є "кроком" на шляху індивідуалізації підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

**Динаміка показників спеціальної швидкісної витривалості  
(тест "40-сек") в ударах руками кваліфікованих кікбоксерів експериментальної (ЕГ) і  
контрольної (КГ) груп до і після формувального педагогічного експерименту**

Підгрупи досліджуваних	Групи досліджуваних	Показники	Удари руками		різниця%	P
			до експерименту	після експерименту		
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Ігровики	КГ	Кількість ударів	199,2 ± 18,12	200,3 ± 19,92	0,3	p>0,05
		Сумарний тонаж, кг	6631 ± 639	6631 ± 639	0	p>0,05
		Потужність роботи, W	3,38 ± 0,19	3,41 ± 0,17	0,8	p>0,05
		КШВ	0,54 ± 1,03	0,56 ± 1,04	0,2	p>0,05
		ІГЛП	247 ± 19,12	248 ± 20,07	0,4	p>0,05
	ЕГ	Кількість ударів	203,1 ± 19,65	211 ± 25,91	5,1	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	6669 ± 651	6784 ± 801	2,4	p<0,05
		Потужність роботи, W	3,40 ± 0,21	4,07 ± 0,29	2,9	p<0,05
		КШВ	0,63 ± 1,07	0,71 ± 1,09	1,7	p<0,05
		ІГЛП	252 ± 20,73	335 ± 22,97	3,4	p<0,05
Темповики	КГ	Кількість ударів	216,3 ± 20,23	217,1 ± 20,23	0,3	p>0,05
		Сумарний тонаж, кг	6811 ± 697	6811 ± 697	0	p>0,05
		Потужність роботи, W	4,48 ± 0,45	4,48 ± 0,45	0	p>0,05
		КШВ	0,72 ± 1,09	0,73 ± 1,10	0,1	p>0,05
		ІГЛП	271 ± 25,04	262 ± 23,01	0,2	p>0,05
	ЕГ	Кількість ударів	214 ± 20,12	234,2 ± 17,12	9,4	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	6781 ± 661	6971 ± 844	4,3	p<0,05
		Потужність роботи, W	4,45 ± 0,43	6,12 ± 1,03	5,1	p<0,05
		КШВ	0,69 ± 1,08	0,87 ± 1,12	2,4	p<0,05
		ІГЛП	263 ± 24,81	347 ± 41,23	9,9	p<0,05
Нокаутери	КГ	Кількість ударів	189,1 ± 19,03	190,2 ± 19,05	0,2	p>0,05
		Сумарний тонаж, кг	6452 ± 578	6471 ± 582	0,4	p>0,05
		Потужність роботи, W	3,37 ± 0,18	3,49 ± 0,21	0,1	p>0,05
		КШВ	0,54 ± 1,04	0,56 ± 1,06	0,1	p>0,05
		ІГЛП	234 ± 17,07	250 ± 16,01	0,4	p>0,05
	ЕГ	Кількість ударів	192 ± 18,92	198,3 ± 21,94	2,1	p<0,05
		Сумарний тонаж, кг	6573 ± 645	6614 ± 701	2,2	p<0,05
		Потужність роботи, W	3,42 ± 0,20	3,88 ± 0,24	1,6	p<0,05
		КШВ	0,61 ± 1,07	0,67 ± 1,09	1,4	p<0,05
		ІГЛП	241 ± 18,71	316 ± 22,73	1,9	p<0,05

**Примітка:** КШВ – коефіцієнт швидкісної витривалості; ІГЛП – індекс гліколітичної працездатності; КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

2. Проведена динаміка показників спеціалізованої вибухової роботи після педагогічного експерименту кваліфікованих спортсменів в ударах руками засвідчили достовірну ( $p < 0,05$ ) перевагу результатів в експериментальній групі. В ударах ногами зафіксована достовірна перевага ( $p < 0,05$ ) показників в експериментальній групі кваліфікованих кікбоксерів різних індивідуальних стилів. Після проведення педагогічного експерименту найвищий показник в ударах руками тест "8-сек" показала група "ігровиків", а в роботі ногами він найвищий у групі "темповиків".

3. Динаміка показників визначення рівня спеціальної швидкісної роботи після педагогічного експерименту кваліфікованих кікбоксерів в ударах руками засвідчила достовірну перевагу ( $p < 0,05$ ) результатів в експериментальній групі. Найвищий показник в ударах руками тест "40-сек" показала група "темповиків".

4. Представлені модельні характеристики можуть служити орієнтиром професійної придатності кваліфікації кікбоксерів, як представників виду спорту.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у створенні модельних показників спеціальної працездатності кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

## Використані джерела

1. Гуцул Н. З. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей / Гуцул Н. З., Савчин М. П. // Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Серія №15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : Зб. Наук, праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск ЗК 2 (71) 16. 98 – 101 с.
2. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили подиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Н. З. Гуцул // Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 5 (75) 16. 36 – 38 с.
3. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців / Н. З. Гуцул // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. 95 – 100 с.
4. Кіпріч С. В. Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі / С. В. Кіпріч : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – К. : Укр. ун-т фіз. вихов. і спорту, 1995. – 24 с.
5. 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.
6. Савчин М. П. Тренуваність боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-прінт, 2003. – 220 с.
7. Савчин М. П. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних єдиноборствах / М. П. Савчин, С. М. Вачев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – Вип. 8. – С. 148–149.
8. Вомпа Т. Teoria antrenamentului sportiv / Т. Вомпа. București: CCPS, 2000. – 369 p.

*Hutsul N. Z., Savchyn M.P.*

## MODEL SPECIFICATIONS OF ATHLETIC TRAINING OF SKILLED KICKBOXERS WITH INDIVIDUAL FIGHTING STYLE

*The question of modeling athletic training of skilled kickboxers with individual styles of fighting is opened in the article. In this article we examined the athletes' sports activities mainly on the characteristics of the group: style of fighting, tactical types of boxers ("Points Fighters" de "Continuous Fighters" "Knock out Fighters"). This approach does not fully reveal the individual aspects of athletes' preparation. For an individual approach and the creation of models we need to identify informative indicators that reflect the key aspects of athlete's preparation directly affect the competitive activity. Studies have shown that in different training periods athletes change the nature and importance of component relationships in the training system. Therefore, when assessing the status of preparing in each of the specific periods, it is necessary to focus on a specific period for these complex diagnostic-modeling functions, which serves as the primary criterion of training evaluation of sport. Studies have shown that there are most predictors of physical and mental characteristics of athletes, especially one indicator and parameter of special mental performance preparation. The specificity of sports training, as you know, is put for maximum efficiency. Thus, we can assume that the process of individualization in sport consists of the following elements: sport-teaching (historical diagnostics and testing in progress); simulation (state group and individual models of competitive business, fitness, training loads); prediction (preparation of the individual target model). This structure allows an optimal management of the training process. The goal is to improve the training of skilled kickboxers individual fighting styles through the personalization of the training process using the special physical training model of skilled kickboxers. The main objective of the research was the creation of model of sports training performance of qualified kickboxers individual fighting styles. In this study, using specialized techniques hronodynamometry and "Spuderh 10" we studied "test" 8 seconds and specialized indicator speed endurance test "40 seconds" for qualified kickboxers. The study was conducted during the biennium 2015-2016 at the sports club "Fayster" with a team of qualified kickboxers of Ukraine in the amount of 20 athletes. Among them, 8 – "Points Fighters" – 7 "Continuous Fighters" and 5 – "Knock out Fighters". The average age of athletes – 20.5 years. The kickboxer training system offers an individualized training process taking into account the particular physical characteristics of the individual fighting styles kickboxers. The characteristics of the presented model is a "step" towards the individualization of the training of qualified kickboxers. The characteristics of the presented model can serve as a reference for skill training kickboxers, as sports representatives.*

**Key words:** model, features, sports training, kickboxers, individual style of fighting.

*Стаття надійшла до редакції 24.01.2017 р.*