

2. Eremushkyn M. A. (2010) “Classical massage techniques for injuries and diseases of the musculoskeletal system: (reference manual)”, *Nauka y tekhnika*, pp. 192.
3. Yefimenko P. B. (2013) “Massage technique and technique: (tutorial for studio. Higher education outs and sports P. B. Yefimenko; 2-е vyd., pererobl. y dop. – Kh. : KhNADU, pp. 296.
4. Mytskan B. M. “Rehabilitation of patients with rheumatoid arthritis. The current state of the problem” *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*. Vol.19. pp. 135–149.
5. Nasonov E. L. (2005) “Modern standards of pharmacotherapy for rheumatoid arthritis” *Klynycheskaia farmakolohiya y terapiya*, № 1. pp. 72–75.
6. Nasonov E. L. (2010) “Clinical recommendations”, *НЭОТАР-Medya*, pp. 752.
7. Koshukova H. M. (2010) “Pathogenetic substantiation of the use of therapeutic physical factors in patients with rheumatoid arthritis: author’s abstract. dis doc. honey. Sciences: 14.01.33”, pp. 42.
8. Orlova E. V. (2013) “Complex rehabilitation of patients with rheumatoid arthritis: results of a 6-month program” *Nauch. prakt. revmatol.* № 51 (4). pp. 398–406.
9. Ustelymova S. V. (2003) “Massage with diseases of the musculoskeletal system” *Veche*, pp. 206.
10. Shterenherts A. E. (1996) “Massage with rheumatoid arthritis”, *Massazh dlia vzroslykh y detei*. – K. : Zdorovia, pp. 208–212.
11. Medication adherence in patients with rheumatoid arthritis: a critical appraisal of the existing literature. HM van den Ende – Expert Rev. Clin. Immunol, 2012. – P. 337–351.
12. Nonpharmacological treatment of rheumatoid arthritis. Vliet Vlieland TP, van den Ende CH. *Curr Opin Rheumatol*. 2011 May; 23(3): 259–64.
13. Nogas A., Grygus I., Prymachok L. Application physiotherapy in rehabilitation rheumatoid arthritis. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016; 6(11): 184–194.
14. <http://www.moz.gov.ua>.
15. <http://revolution.allbest.ru>.
16. www.koob.ru/shumajer_olga/massaj_pri_artritalh.
17. <https://moisustavy.com/artrit/massazh-pri-revmatoidnom-artrite.html>.

УДК 796.85

Андрій Окопний, Наталія Гуцул

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ОБ’ЄКТІВ КОНТРОЛЮ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ КІКБОКСЕРІВ РІЗНИХ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ БОЮ

Метою роботи було дослідження показників об’єктів контролю в змагальному періоді кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою. Методи. Використовували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; відеозапис та аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності та успішні виступи спортсменів. Результати. У зв’язку з цим, в дослідженні як оцінки критеріїв ефективності були прийняті модельні характеристики інтегральних параметрів ефективності змагальних дій та успішних виступів в змагальному періоді. Виходячи з цього, застосування шести етапного контролю дозволило об’єктивно оцінювати рівень ефективності апробованої в експерименті варіантів побудови спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів різних стилів ведення бою. В дослідженні було виявлено динаміку зміни параметрів ефективності змагальних дій та успішних виступів. Так по показникам, які характеризують ефективність змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою ефективність змагальних дій та успішність виступів, спортсмени експериментальної групи перевищують показники над контрольною групою приблизно 2,5 рази на всіх етапах контролю. Висновок. Результати дослідження динаміки показників, які характеризують ефективність змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою і успішності їх виступів, також підтверджують перевагу експериментальної групи над контрольною групою на всіх етапах контролю.

Ключові слова: показники, контроль, змагальний період, кікбоксері, різний індивідуальний стиль ведення бою, темповик, нокаутер, ігровик.

The objective was to study the performance of control in competitive period from different fighting styles qualified kickboxers. Methods and organization of studies: analysis of data and synthesis of the scientific and technical literature; video analysis used to record the effectiveness of competitive activity and successful performance of athletes. Results: In this regard, the study believes that the performance criteria were adopted the full model of characteristic parameters for the effectiveness of competitive actions and successful

performance in the competitive period. As a result, the application of six-step control has made it possible to objectively evaluate the effectiveness of the experimentally tested variants of special physical training of different fighting styles Kickboxers. Research has revealed the dynamics of variation of the efficiency parameters in competitive actions and successful performance. So for parameters that characterize the effectiveness of competitive activity of different fighting styles skilled Kickboxers, efficiency and competitive performance success, the experimental group's athletes higher than those of the control group of about 2.5 times at all stages of control. Conclusions: The results of the study of the dynamics of the indicators characterizing the efficiency of the competition activity of different fighting styles Kickboxers and the success of their performances also confirm the advantage of the experimental group compared to the control group at all stages of control.

Key words: *indicators, control, competition period, kickboxers, different individual style of combat, Points Fighters, Continuous Fighters, Knock out Fighters.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Кікбоксинг є видом спорту, в якому велике значення мають техніко-тактичні 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 спортсменів-єдиноборців (В.Н. Платонов, 1997). 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 найрізноматніших аспектів процесу та, відповідно, способів їх вивчення. В теорії і методиці кікбоксингу нами не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей розвитку змагальної діяльності. Результати розрізних експериментальних і теоретичних досліджень даного напрямку важко піддаються систематизації у зв'язку з різними цілями, завданнями і методами цих досліджень, що знижує цінність отриманих наукових даних. 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. Оскільки шлях збільшення тренувальних навантажень має природні обмеження, актуальними є пошуки нових шляхів вдосконалення тренувального процесу. Аналіз літературних джерел дає змогу зробити висновок, що одним з найбільш перспективних напрямків вдосконалення спортивного тренування є оптимізація алгоритму техніко-тактичної підготовки [9; 10].

На підставі показників, що характеризують змагальну діяльність, багатьма авторами розраховувались коефіцієнти атакуючих, захисних і контратакуючих дій, що дозволяє оцінити змагальний бій. Знаючи величини вказаних коефіцієнтів і порівнюючи їх із такими ж показниками інших спортсменів чи з середніми показниками групи кікбоксерів такого ж класу і ваги, можна виявляти сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів, вносити відповідні корективи у тренувальний процес. Підраховуючи кількість ударів, захистів різних видів та контратакуючих дій, а також визначаючи їх ефективність, можна виявити деякі особливості індивідуальної манери ведення бою. При цьому можна фіксувати найрізноманітніші бойові дії (наприклад: атакуючі, захисні, контратакуючі та інші). За результатами досліджень змагальної діяльності кікбоксерів виведено понад 20 різних коефіцієнтів, що характеризують ефективність змагальної діяльності (захисних, атакуючих, контратакуючих дій та інше). Змагальна діяльність вивчалась за допомогою підходу, розробленого О. П. Фроловим (1966) і розвинутого в працях В. А. Петухова (1969), Ю. Б. Нікіфорова (1978, 1979, 1980, 1987), Є. Н. Калмикова (1983), В. Н. Остьянова (2001), Е. В. Калмыков, 2004; В. Г. Саєнко, 2009; В. Г. Саєнко,

2010, в тому числі і кікбоксингу (П. А. Орел, 2000; М. О. Яремко, 2001, М. Ю. Степанов 2011). У попередній роботі нами вже проведено деякі дослідження в даному напрямі [1–8].

Слід відзначити, що недостатньо ще вивченим є спектр напрямків індивідуалізації спортивної підготовки єдиноборців високої кваліфікації

Метою роботи було дослідження показників об'єктів контролю в змагальному періоді кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; відеозапис та аналіз відео матеріалів; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Група кваліфікованих експертів складалася із семи чоловік (МСУ, МСМК і тренери зі стажем роботи 7–10 років) аналізували відеозаписи боїв. Запис проводився з трьох різних позицій, трьома камерами (Panasonic SDR-H280) в режимі “sport”.

У зв'язку з цим, в дослідженні як оцінки критеріїв ефективності були прийняті модельні характеристики інтегральних параметрів ЕЗД і УВ. Виходячи з цього, застосування шести етапного контролю дозволило об'єктивно оцінювати рівень ефективності апробованої в експерименті варіантів побудови СФП кікбоксерів різних стилів ведення бою. Нижче наведена структура етапного контролю і її часові параметри:

- 1-й етап контролю – до початку експерименту (лютий);
- 2-й етап контролю – після закінчення експерименту (березень);
- 3-й етап контролю (16–19 квітня);
- 4-й етап контролю (23–26 квітня);
- 5-й етап контролю (1–4 жовтня);
- 6-й етап контролю (3–8 листопада).

Протягом останніх п'яти етапів контролю здійснювалися в залежності від календаря змагань. Починаючи з другого етапу контролю, тестування спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів проводилося під час змагань. Слід також зазначити, що ЕЗД і УВ визначалися в день участі спортсменів як в змаганнях експериментальної групи (з другого по п'ятий етап контролю), так і в контрольній групі (шостий етап контролю).

Результати досліджень та їх обговорення. Оцінка ефективності спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою здійснювалось за допомогою таких критеріїв: інтегральний показник ефективності змагальних дій та успішність виступів спортсменів використання даних критеріїв диктується необхідністю вивчити динаміку їх показників, як за час проведення педагогічного експерименту, так і за час всього змагального періоду. Інтегральний показник ефективності змагальних дій та успішність виступів проводилось в день участі спортсменів на змаганнях.

Результати дослідження представлені на табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка інтегральних показників об'єктів контролю в змагальному періоді до і після педагогічного експерименту кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою, %

№ п/п	Об'єкти контролю	Досліджувані групи	Етапи контролю				
			2	3	4	5	6
1	ЕЗД	ЕГ	40,5	41,1	40,2	39,0	34,2
		КГ	25,2	21,6	18,3	17,4	13,7
2	УВ	ЕГ	89,3	78,0	60,6	59,5	59,5
		КГ	34,5	35,5	25,5	14,6	14,6

Примітки: ЕЗД – інтегральний показник ефективності змагальної діяльності (ТТД); УВ – інтегральний показник успішних виступів.

В дослідженні було виявлено динаміку зміни параметрів ЕЗД та УВ. Так по показникам, які характеризують ефективність змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою ефективність змагальних дій та успішність виступів, спортсмени експериментальної групи перевищують показники над контрольною групою приблизно 2,5 рази на всіх етапах контролю (рис. 1, 2.).

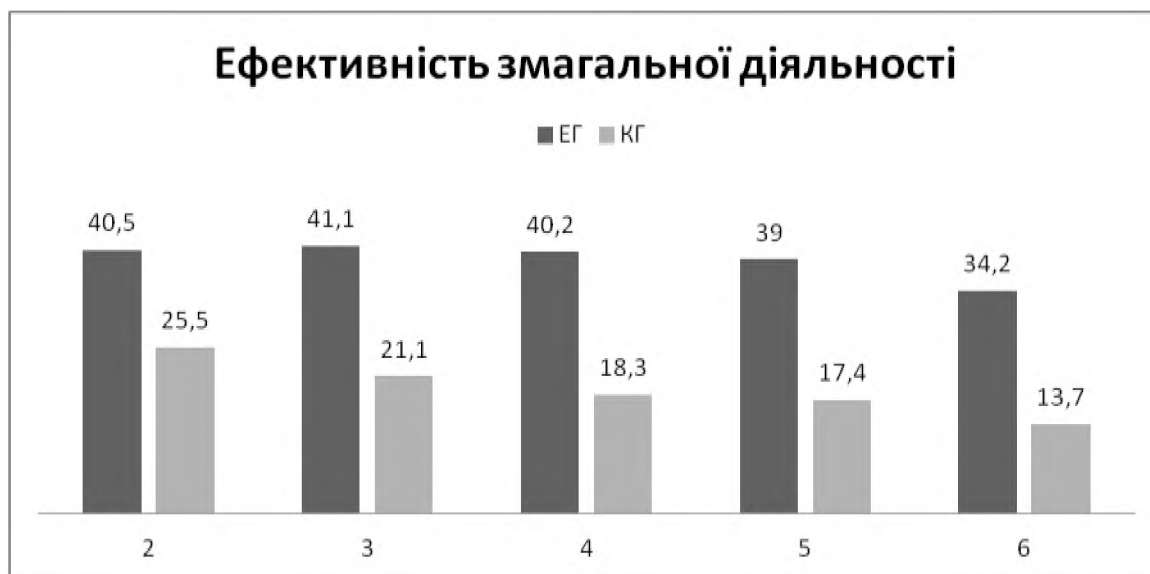


Рис. 1. Динаміка об'єктів контролю інтегрального показника ефективності змагальної діяльності в змагальному періоді (2015–2016 рр.) (%).

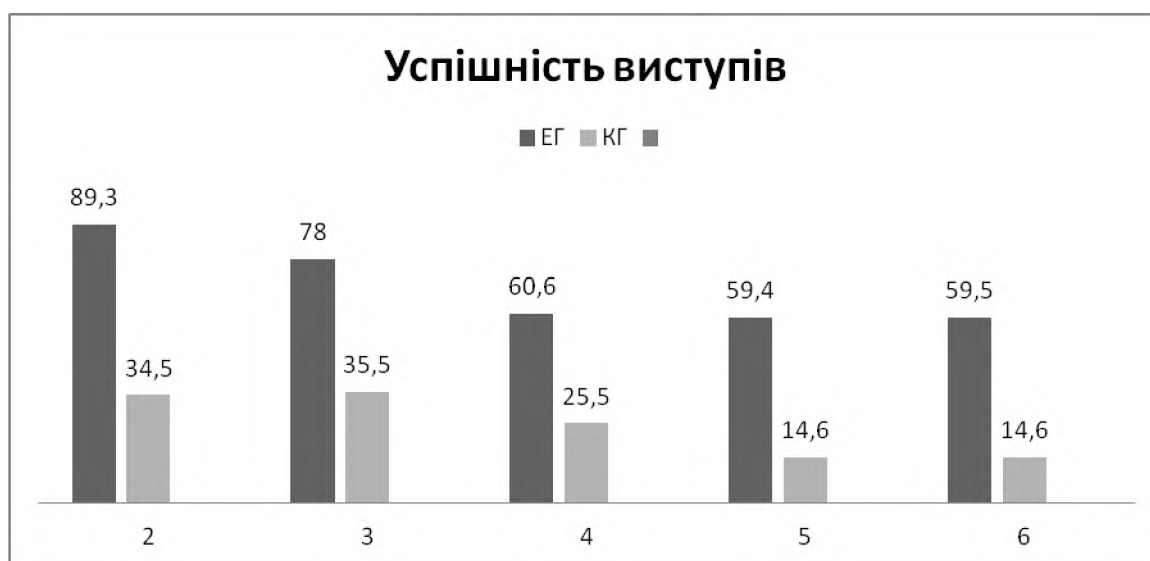


Рис. 2. Динаміка об'єктів контролю інтегрального показника успішності виступів в змагальному періоді (2015–2016 рр.) (%).

Таким чином, результати проведеного експерименту свідчать про те, що методика спеціальної фізичної підготовки для спортсменів експериментальної групи передбачала: використання рухових завдань, які відповідають вимогам про їх адекватність особливостям вільних боїв (змагальних вправ) і режиму змагальної діяльності на основі стильових відмінностей (“ігровик”, “темповик”, “нокаутер”); проводилося спрямоване коригування швидкісних і силових ударних дій представників індивідуальних стилів ведення змагального поєдинку; орієнтацію спеціальної фізичної підготовки на розвиток

швидкісної, швидкісно-силової і витривалості, застосування засобів у спеціальній фізичній підготовці; індивідуалізація обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень здійснювалася з урахуванням величин вихідних характеристик фізичної підготовки конкретного спортсмена. В рамках стабілізуючого і швидкісного мікроциклу вирішувалися завдання вдосконалення тактико-технічної підготовки кікбоксерів, основною спрямованістю яких було підтримання високого рівня ефективності індивідуального стилю змагальної діяльності та розширення варіативності реалізації різних стилів техніки з акцентом на силу одиночного удару для представників ігрового стилю і “темповиків”, високий темп в серії для “нокаутерів”.

Реалізація запропонованого індивідуального підходу для забезпечення фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів дозволила забезпечити врахування індивідуальних особливостей стилю змагальної діяльності конкретного спортсмена і специфічних особливостей його реакцій на тренувальні навантаження в зв'язку з їх інтенсивністю і спрямованістю.

Основна увага приділялася підтримці і підвищенню швидкісно-силової витривалості і реалізаційних можливостей. Її доцільність підтвердилась в підвищенні ступені ефективності змагальної діяльності, своєчасного досягнення необхідного рівня специфічної працездатності і тривалості його збереження протягом всього змагального періоду.

Запропонована схема коригувальних впливів за спрямованістю, структурою і змістом, по 3-х тижневому мікроциклі зборів, реалізовані в процесі підготовки спортсменів, показали свою ефективність, що підтверджено ефективністю показників змагальних дій та показників успішних виступів збірної України.

Отже, індивідуальні показники спортсменів, що характеризують спеціальну фізичну підготовку кікбоксерів в динаміці збору, забезпечують можливість індивідуалізації обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, досягнення високих змагальних результатів.

Висновки.

1. Результати дослідження динаміки показників, які характеризують ефективність змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою і успішності їх виступів, також підтверджують перевагу експериментальної групи над контрольною групою на всіх етапах контролю.

2. Таким чином отримані дані дозволяють прийти до заключення про те, що апробована методика кваліфікованих кікбоксерів різних стилів ведення бою передбачала: використання рухових завдань, які відповідають вимогам про їх адекватність особливостям вільних боїв (змагальних вправ) і режиму змагальної діяльності на основі стильових відмінностей (“ігровик”, “темповик”, “нокаутер”); проводилося спрямоване коригування швидкісних і силових ударних дій представників індивідуальних стилів ведення змагального поєдинку; орієнтацію спеціальної фізичної підготовки на розвиток швидкісної, швидкісно-силової роботи і витривалості, застосування засобів у спеціальній фізичній підготовці; індивідуалізація обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень здійснювалася з урахуванням величин вихідних характеристик фізичної підготовки конкретного спортсмена. В рамках стабілізуючого і швидкісного мікроциклу вирішувалися завдання вдосконалення тактико-технічної підготовки кікбоксерів, основною спрямованістю яких було підтримання високого рівня ефективності індивідуального стилю змагальної діяльності та розширення варіативності реалізації різних стилів техніки з акцентом на силу одиночного удару для представників ігрового стилю і “темповиків”, високий темп в серії для “нокаутерів”.

1. Гуцул Н. З. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стилевих 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. – Вип. ЗК 2 (71) 16. 98. – 101 с.
2. Гуцул Н. З. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. / 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. – Вип. 6 (76) 16. 41. – 45 с.
3. Гуцул Н. З. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Н. З. Гуцул, М. П. Савчин // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету “Серія : Педагогічні науки”. Вип. 143. – Чернігів 2017. – С. 158–163.
4. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Н. З. // 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. – Вип. 5 (75) 16. 36. – 38 с.
5. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Н. З. // 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, 2017. – Вип. 3 (84) 17. 143. – 146 с.
6. Гуцул Н. З. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Гуцул Н. З. // Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. Молодий вчений: № 3.1 (43.1) березень. – 2017. – С. 116–119.
7. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців / Н. З. Гуцул // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. – Вінниця, 2015. – Вип.19. – С. 95–100.
8. Гуцул Н. З. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів / Н. З. Гуцул, Д. Сосновський // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 1. – С. 65–69.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкульт. образования: доп. Гос.ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. испр. и доп. – СПб. [и др.] : Лань, 2005. – 378 с
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

References:

1. Hutsul N. Z. (2016) “Individualization of technical and tactical preparation of kickboxers on the basis of stylistic differences”, Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, pp. 98–101
2. Hutsul N. Z. (2016) “Model Characteristics of Athletic Training for Qualified Kickboxers of Individual Styles of Battle”, Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, pp. 41–45.
3. Hutsul N. Z. (2017) “Model Characteristics of Athletic Training for Qualified Kickboxers of Individual Styles of Battle”, Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu pp. 158–163.
4. Hutsul N. Z. (2016) “Indicators of the absolute and relative strength of single strikes of skilled kickboxers of individual styles of combat” Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, pp. 36–38
5. Hutsul N. Z. (2017) “Indicators of the absolute and relative strength of single strikes of skilled kickboxers of individual styles of combat”, Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, pp.143 - 146
6. Hutsul N. Z. (2017) “Investigation of the level of reaction of anticipation in qualified kickboxers of individual styles of combat”, Molodyi vchenyi, pp.116–119.
7. Hutsul N. Z. (2015) “Individualization of sports training of wrestlers” Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Zbirnyk naukovykh prats.pp. 95–100
8. Hutsul N. Z. (2015) “Development of kickboxing on the international scene and achievement of Ukrainian kickboxers athletes”, Moloda sportyvna nauka Ukrainy. pp. 65–69.
9. Matveev L. P. (2005) “General theory of sport and its application aspects”, ucheb. dlia zavershaiushcheho urovnia vyssh. fyzkult. Obrazovanyia, pp. 378.
10. Platonov V. N. (2004) “The system of training sportsmen in the Olympic sports. General theory and its practical applications”, Olympyskaia lyteratura, pp. 808.