

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова**

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**на тему: ВІДБІР ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ НА
ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконав: студент 6541м з групи

_____ Гусєв В.В.

(підпис)

Керівник роботи:

Доцент, к.пед.н.

(посада, науковий ступень вчене звання)

_____ **Адаменко О.О.**

(підпис)

Миколаїв 2022 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

(підпис)

«__» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Гусєву Володимиру Володимировичу

(Прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: Відбір юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки

Керівник роботи к.пед.н., доц. Адаменко Оксана Олександрівна

Затверджені наказом ректора №__ від «__» _____ 20__ року

2. Термін подання роботи: листопад 2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: _____

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів)

1. Сучасний стан та перспективи відбору у кікбоксингу

2. Комплексна методика організації і здійснення відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

5. Перелік презентаційних матеріалів Кваліфікаційн робота та презентація на 10 слайдів

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Адаменко О.О. доцент	13.09.2021	11.10.2021
2	Адаменко О.О. доцент	6.12.2021	20.05.2022
3	Адаменко О.О. доцент	1.03.2022	29.10.2022

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Проведено збір науково-методичної та теоретичної літератури за темою дослідження. Обґрунтовано науковий апарат дослідження: актуальність, предмет, об'єкт та методи.	Вересень-грудень 2021 р.	
2.	Розроблено комплексну методику спортивного відбору в кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.	Січень- червень 2022 р.	
3.	Здійснено літературне оформлення кваліфікаційної роботи, остаточний аналіз результатів дослідження, формулювання висновків і підготовку тез для участі у Міжнародній онлайн-конференції	Вересень-листопад 2022 р	

Студент _____

(підпис)

Гусєв В.В. _____

(ПІБ)

Керівник роботи _____

(підпис)

Адаменко О.О. _____

(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВІДБОРУ У КІКБОКСИНГУ.....	8
1.1. Історія розвитку світового та вітчизняного кікбоксингу.....	8
1.2. Особливості фізичної підготовки юних спортсменів у кікбоксингу.....	14
1.3. Теоретико-методологічний аналіз проблеми відбору у спорті.....	21
1.4. Принципи, методи та критерії відбору юних спортсменів	26
1.5 Особливості відбору юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у кікбоксингу.....	31
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Методи дослідження.....	36
2.2. Етапи дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗДІЙСНЕННЯ ВІДБОРУ У КІКБОКСИНГУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	38
2.1. Моніторинг проблем відбору у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки	38
2. 2. Комплексна методика відбору юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.....	42
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Досягнення високого рівня результатів у спорті сьогодні взаємопов'язане з багатьма факторами. Серед основних можна виділити наступні: використання високотехнологічного обладнання під час тренування, впровадження інноваційних методів в тренувальний і змагальний процес, введення нових досягнень спортивної фармакології та інші. Але найголовнішим фактором залишається вивчення індивідуальних характеристик спортсмена та розробка ефективних прийомів їх використання.

Цей фактор набуває особливого значення у такому виді спорту, як кікбоксинг. У кікбоксингу спортсмен мусить мати унікальні морфологічні данні, особливе поєднання розумових та фізичних здібностей, що повинні бути розвинуті на високому рівні.

Можливості покращення високих досягнень за рахунок зростання об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень не безмежні, тому треба шукати шляхи раціонального використання фізичних можливостей спортсмена. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема спортивного відбору. На практиці відбір проводиться стихійно або, у кращому випадку, тренери орієнтуються на сформований рівень техніко-тактичних вмінь, а потенційні можливості майже не враховуються. Як результат дуже низька ефективність спортивного відбору і прогнозування майбутньої змагальної діяльності спортсмена.

Особливої актуальності набуває питання відбору юних спортсменів у таких видах спорту, які зародилися не так давно і знаходяться на етапі свого активного розвитку. До таких видів спорту належить кікбоксинг. Цей вид спорту зародився у 70-х роках ХХ століття, в Україні він набув самостійності у 1987 році і користується високою популярністю. Незважаючи на зовнішню

схожість з іншими єдиноборствами такими як бокс, карате, тхеквондо, кікбоксинг має принципові особливості, які треба враховувати при складанні програм і розробці методик відбору і орієнтації в даному виді спорту.

Останнім часом суттєво знизився вік дітей, що допущені до занять бойовими видами єдиноборств, а критерії відбору для дітей таких вікових груп мало розроблені. Особливого значення набуває проблема відбору на етапі попередньої базової підготовки. Попередня базова підготовка охоплює спортсменів 10-13 років. Вимогами до підготовки на даному етапі є виконання нормативів із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної, інтегральної підготовки та виконання III розряду. Саме в цей період гостро постає питання пошуку нових методик відбору і прогнозування майбутньої спортивної кар'єри кікбоксера.

Системою відбору спортсменів у різних видах спорту займалися як вітчизняні так і зарубіжні вчені, а саме: Вознюк Т.[2], Волков В. [3], Дулібський А. [8,9,10], Келлер В. [13], Платонов В. [24], Сергієнко Л. [29,30],Филин В. [3, 32], Шинкарук О. [35].

Важливе значення в розв'язанні проблеми відбору мають наукові дослідження, пов'язані з розробкою критеріїв перспективності юних спортсменів в окремих видах спорту. Проблема відбору юних спортсменів саме у кікбоксингу стала об'єктом дослідження наступних вітчизняних та зарубіжних науковців: Бакулев С. [1], Володченко О. [4], Гончаров С. [5], Гуцул Н. [6], Діленян М. [7], Иванов О. [12], Копилов В. [16, 17], Саєнко В. [16], Никитенко А. [21], Огієнко П. [22], Орел П. [21], Шаповалов Б. [33, 34], Яремко М. [36], Окіфф Пат [37].

Хоча аналіз досліджень вказує на високий рівень вивчення даної проблеми, але пошук нових підходів, методів та критеріїв, саме відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки залишається актуальним та потребує подальших наукових досліджень. Це зумовлено необхідністю ефективного розв'язання рухових завдань по виконанню складно-координаційних дій у комплексі з проявом основних

координаційних якостей в умовах протиборства з суперником на високому рівні психоемоційного збудження.

На основі аналізу проблеми виявлено ряд суперечностей:

- між існуючою потребою ранньої оцінки перспективності юних кікбоксерів і недостатньою розробленістю методики відбору в даному виді спорту.

- між необхідністю розробки критеріїв відбору спортсменів-кікбоксерів на різних етапах підготовки і недостатністю досліджень в даному напрямку.

Дані протиріччя визначають наукове завдання, що вимагає ґрунтовного дослідження направлено на розробку методики відбору перспективних юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки і саме це зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи: «Відбір юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки».

Мета роботи – здійснити науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Реалізація мети зумовила вибір наступних *завдань*:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблем відбору у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.
2. Розкрити особливості підготовки юних спортсменів у кікбоксингу.
3. На основі узагальнення теоретичних досліджень та моніторингу проблем відбору та оцінки перспективності розробити комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Об’єкт дослідження – процес відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – комплексна методика відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань нами було використано наступні *методи*:

- теоретичний аналіз наукової літератури та мережі Інтернет, з метою вивчення теоретичного та практичного досвіду по здійсненню відбору у кікбоксингу;

- аналогія, систематизація, узагальнення наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів для визначення і розробки комплексної методики спортивного відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки;

- анкетування тренерів з кікбоксингу з метою виявлення проблем спортивного відбору та перспективності на етапі попередньої базової підготовки.

- моделювання з метою створення комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: у дослідженні розроблено комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки

Практична значущість одержаних результатів. Результати даного дослідження можуть бути використані тренерами з метою удосконалення процесу відбору дітей для занять кікбоксингом та проведення поточного контролю і оцінки рівня розвитку фізичної підготовки юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи», що відбулася 28 жовтня 2022 року у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова. Миколаїв.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Робота викладена на 55 сторінках тексту, містить 7 таблиць і 4 рисунки. У бібліографії подано 38 джерел, з них – 2 публікації зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВІДБОРУ У КІКБОКСИНГУ

1.1. Історія розвитку світового та вітчизняного кікбоксингу

Кікбоксинг як ударне єдиноборство є одним з популярних видів спорту. Своєю видовищністю, високою ефективністю елементів техніки та реальністю використання самооборони набув широкої популярності та багато прихильників.

Кожен спортсмен може вибрати для себе дисципліну у кікбоксингу, що йому найбільше підходить. Серед основних дисциплін кікбоксингу можна виділити наступні: семі-контакт, лайт-контакт, фул-контакт, лоу-кік, сольні композиції. Основні характеристики дисциплін кікбоксингу наведені у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Характеристика основних дисциплін кікбоксингу

№	Дисципліни кікбоксингу	Особливості поєдинку	Техніка	Вікові категорії спортсменів
1	семі-контакт	Проводиться в легкому контакті з зупинками після кожного влучного попадання. Зараховується тільки перший удар по цілі.	Використовується фехтуюча техніка ніг, техніка переслідування лівою ногою та поодинокі удари руками	6-7 років, не має обмежень за статтю. Найбільш доступна дисципліна
2	лайт-контакт	Легкий контакт без зупинки часу. Використовуються серійні удари ногами і руками з високою щільністю бою	Фехтуюча техніка ніг, переслідування лівою ногою, серійна робота руками і ногами на усіх бойових дистанціях	10-12 років, чоловічої статі, високі вимоги до фізичної підготовки спортсменів.
3	фул-контакт	Повний контакт без зупинки часу. Потужні удари ногами і руками з високою щільністю бою. Можливі нокаут	Серійна робота руками і ногами з використанням акцентуючи ударів на всіх	Мати досвід тренувальних і змагальних боїв з семі- і лайт-

			бойових дистанціях	контакту. Чоловіки 13- 15 років
4	лоу-кік	Схожа з технікою фул-контакту і включає бокові удари ногами по стегнам	Серійна робота руками і ногами з використанням бокових ударів ногами	У змаганнях беруть участь професіонали. Чоловіки з 16 років.
5	сольні композиції	Демонструє імітацію бою з уявним противником у музичному супроводі	Основні види сольних композицій: 1. «Жорсткий» стиль. 2. «М'який» стиль 3. з предметами (меч, ніж, палка, нунчаки)	З 6-7 років без обмежень у статі.

У кікбоксингу не має жорсткого обмеження на любительський і професійний спорт.

Рівні любителів і професіоналів на межі вищих спортивних досягнень однакові. Відмінністю є тривалість бою:

- любителі працюють 1-3 раунди по 2 хвилини з хвилинним інтервалом;
- професіонали - 4-12 раундів по 2 хвилини з хвилинним інтервалом.

Кікбоксинг або євро-американське карат. Зародився в середині 70-х років практично одночасно у Східній Європі та США.

Хронологічні дані становлення та розвитку світового кікбоксингу наведемо в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Хронологія становлення та розвитку світового кікбоксингу

№	Роки	Країна	Історичні події	Учасники і переможці
1	Травень 1974 р.	Західний Берлін (Німеччина)	Перший європейський турнір з карате усіх стилів	88 володарів чорних поясів, перша зустріч Європа – США

2	Вересень 1974 р.	Лос-Анжелес (США)	Перша першість світу з контактного карате в 4 вагових категоріях	Дуенас.І, Уоллес. Б, Сміт Дж., Луїс Дж.
3	Вересень 1975 р.	Західний Берлін (Німеччина)	Другий європейський турнір з карате. Перший матч за правилами повного контакту	Гузман Р., Франкс Г.
4	Березень 1976 р.	Париж (Франція)	Перший міжконтинентальний турнір	Гузман Р., Дуенас І., Уоллес Б., Франке Г., Сміт Дж.
5	Лютий 1977 р.		Створення ВАКО (карате усіх стилей)	
6.	1977		Перший чемпіонат Європи з фул-контакту в рамках ВАКО	
7	Травень 1978 р.		Другий чемпіонат Європи з фул-контакту та семі-контакту	Переможці збірна ФРГ
8	Листопад 1978 р.		Перший чемпіонат світу з фул-контакту	Переможці збірна США
9	1981 р.	Мілан (Італія)	Чемпіонат світу по семі- контакту	Переможці збірна ФРГ
10	1983 р.	Лондон (Великобританія)	Чемпіонат світу з фул- контакту і семі-контакту	Фул-контакт ФРГ, семі- контакт США
11	1984 р.	Грац (Австрія)	Перший чемпіонат Європи з кікбоксингу	
12	1985 р.	Лондон (Великобританія)	Чемпіонат світу. Включено жіночий семі- контакт	
13	1987 р.		Створено ВАКО з кікбоксингу	
14	1987 р.	Мюнхен (Німеччина)	Чемпіонат світу з кікбоксингу	Збірна США
15	1988 р.	Італія	Чемпіонат Європи з лайт- контакту	Збірна ФРГ
16	Вересень 1989 р	Київ (Україна)	Створення Всесоюзної ради з кікбоксингу	
17	Січень 1990 р.		Визнання кікбоксингу як виду спорту	
18	Червень		Перший чемпіонат	Створена

	1990 р.		України з кікбоксингу	збірна України
19	Вересень 1991 р.	Лондон (Великобританія)	Чемпіонат світу. Включено сольні композиції	
20	Жовтень 1992 р.	Кавала (Греція)	Чемпіонат Європи з фул- контакту	3-є місце збірна СНГ
21	1993 р.	Будапешт (Венгрія)	Чемпіонат світу з кікбоксингу	Переможці збірна України

Кікбоксинг як самостійний вид спорту набув активного розвитку в Україні з 1987 року завдячуючи ентузіастам - каратисту Чистову А. та боксеру Орлу П. Орел Павло Опанасович - Заслужений тренер СРСР, України, суддя міжнародної категорії з кікбоксингу, майстер спорту міжнародного класу з кікбоксингу. Він був головним суддею двох чемпіонатів СРСР та Кубку СРСР. Він займався підготовкою тренерів Прибалтики, Молдови, Грузії та інших країн. Брав участь у розробці правил всесвітніх асоціацій. Президент федерації кікбоксингу України з 1993 року, член директорату всесвітньої асоціації кікбоксерських організацій. Під його керівництвом збірна України з кікбоксингу неодноразово ставала чемпіонами Європи та світу

У 1990 році в Мадриді збірна СРСР уперше взяла участь у Чемпіонаті Європи і посіла перше командне місце. У 1991 році у Парижі збірна колишнього союзу стала чемпіоном світу. Серед провідних чемпіонів були українці – Віталій Кличко, Олександр Нечаєв та Віктор Дорошенко [31, с. 105].

У 1993 році в Міністерстві юстиції України зареєстровано громадянську організацію «Федерація кікбоксингу України» і в цьому ж році національна збірна України з кікбоксингу посіла перше місце на Чемпіонаті світу, завоювавши 2 золоті, 2 срібні та 6 бронзових медалей.

1993 рік – Нечаєв О. став чемпіоном Європи серед професіоналів за версією ІСКА.

У 1994 році українська збірна повторила своє досягнення і стала Чемпіоном Європи в Гельсінкі де завоювала 2 золоті і 5 бронзових медалей.

1994 рік – Дорошенко В. стає чемпіоном світу серед професіоналів за версією ВКА

У 1995 році Україні було надано право провести в Києві 10-й чемпіонат світу, де знову наша збірна стала чемпіоном світу отримавши 3 золоті, 4 срібні і 4 бронзових нагороди. Золото завоювали Твердохліб Є., Зиновьев О., Кличко В.

У 1996 році на чемпіонаті Європи у Белграді збірна України завоювала 2 золоті, 4 срібні і 4 бронзові нагороди

У 1999 році на Чемпіонат світу серед молоді Україна була єдиною командою, що була допущена до змагань у двох складах. В цьому турнірі було завойовано 13 золотих, 10 срібних і 14 бронзових медалей. У цьому ж році на чемпіонаті світу в Італії національна збірна завоювала 4 золоті, 1 срібну і 3 бронзові медалі.

У 1998 р чотирнадцятий чемпіонат Європи пройшов у Києві. У чемпіонаті взяло участь 370 спортсменів з 35 країн світу. Збірна України була першою. Завоювала 4 золоті, 6 срібних і 5 бронзових медалей.

Протягом наступних 20-ти років Національна збірна України на міжнародних змаганнях завоювала близько тисячі нагород різного ґатунку. Кікбоксинг в Україні став справжнім національним видом спорту.

Миколаївська область у розвитку кікбоксингу посідає провідне місце. Керівником регіональної федерації кікбоксингу є Хаджиогло М.П. Підготовка спортсменів з даного виду спорту ведеться в двох ДЮСШ: ДЮСШ № 2 та ДЮСШ № 6. Крім того в Миколаєві підготовкою спортсменів-кікбоксерів займається ряд спортивних клубів: клуб змішаних бойових мистецтв ММА, спортивний клуб «Адреналін», спортивний клуб «Фаворит», спортивний клуб «Gym Style».

У 2013 році на Чемпіонаті світу з кікбоксингу серед молоді Соболев Д. посів 3-є місце, Агабеков Р. на чемпіонаті світу зайняв 5 місце.

У 2016 році у Миколаєві відбувся Всеукраїнський турнір з кікбоксингу «Матчева зустріч спортивних зірок». Участь взяли усі регіони України та спортсмени збірної Білорусі.

Серед досягнень миколаївських кікбоксерів останніх років можна виділити:

- третє місце на чемпіонаті світу у 2021 році посів Лук'янов Павло – студент НУК імені адмірала Макарова та вихованець ДЮСШ №2;
- Вікторія Павленко увійшла в топ-5 першості світу з кікбоксингу ВАКО.

Національна Федерація кікбоксингу України спільно з ВАКО робить все для визнання кікбоксингу олімпійським видом спорту. За час діяльності Національної федерації кікбоксингу підготовлено 48 заслужених тренерів України, 227 тренерів першої і вищої категорії, 23 заслужених майстра спорту України, 61 майстер спорту міжнародного класу, 303 майстра України, 20 суддів національної категорії [12, с. 85].

Сьогодні кікбоксинг розвивається у 25 областях України. Цим видом спорту займається понад 70 тисяч українських спортсменів.

1.2. Особливості фізичної підготовки юних спортсменів у кікбоксингу

Фізична підготовка кікбоксера є основним фактором, що забезпечує якісну технічну, тактичну і психологічну підготовленість та сприяє високому рівню розвитку фізичних якостей спортсменів.

Фізична підготовка тісно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, всебічним та гармонійним розвитком та підвищенням рівня здоров'я спортсменів. Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, позитивно впливає на результативність спортсмена та ефективність його підготовки в цілому. Засобами загальної фізичної підготовки є вправи з

таких видів рухової активності, як гімнастика, легка атлетика, важка атлетика, стрибки, елементи боротьби та ін. Вправи щодо вдосконалення рівня загальної фізичної підготовки створюють передумови для виконання значних обсягів роботи з удосконалення техніки виконання вправ та розвитку фізичних якостей, що виявляються у специфічних рухах кікбоксера.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей відповідно до вимог кікбоксингу. Використовують вправи на координацію рухів при нанесенні ударів та захисту, ігрові вправи, бій з тінню, вправи зі спеціальним обладнанням (мішок, груша, лапи).

Як загальна, так і спеціальна фізична підготовка багато в чому визначаються дисципліною, в якій спеціалізується спортсмен (семі-, лайт-, фул-контакт) та його індивідуальним стилем ведення бою. Для одних спортсменів пріоритетним є високий рівень розвитку швидкості поодиноких рухів для інших особливе значення має швидкість серійних дій, треті особливу увагу приділяють розвитку сили удару. В цілому спортсмени повинні в процесі фізичної підготовки оволодіти високим рівнем працездатності, стійкістю до зовнішніх факторів та спроможністю відновлюватися після високих навантажень.

На початкових етапах підготовки юних спортсменів спостерігається позитивний зв'язок між загальною та спеціальною фізичною підготовкою. Ті спортсмени, що найкраще виконують загально-підготовчі вправи демонструють високий рівень виконання і вправ спеціального характеру. Але в процесі подальшої підготовки таке позитивне перенесення зменшується.

Проведемо дослідження розвитку основних фізичних якостей у підготовці юних кікбоксерів.

Розвиток сили кікбоксери проявляють найчастіше в динамічних рухах. При нанесенні акцентованих ударів розвивається вибухова сила. Для вибухової сили характерним є прояв сили з максимальним прискоренням, здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. У цьому випадку опором є інерція різних частин тіла кікбоксера при пересуваннях,

захистах, підсіканнях, ударах руками чи ногами. Можливий також прояв максимальної сили при опорі противника в ході боротьби в ближньому бою, при кидках, а також силової витривалості.

Умови і характер проведення поєдинку в кікбоксингу різноманітні, тому вони сприяють розвитку різних проявів видів динамічної сили: вибухової, швидкої і повільної.

Динамічна сила кікбоксера проявляється у рухах, що виконуються в динамічному режимі (удари, захист, переміщення). Вибухова сила проявляється при нанесенні акцентованих ударів. Швидка сила проявляється у пружкості здійснення переміщень. Повільна сила виявляється при подолання опоры противника в ближньому бою [12, с. 240].

Основними засобами розвитку сили кікбоксера є вправи загально-підготовчого та спеціального характеру. У першому випадку – це гімнастичні вправи на снарядах, акробатичні вправи, вправи з навантаженням та опором партнера та з елементами боротьби. У другому випадку використовуються наступні вправи: боротьба в стійці, робота на снарядах, у парах, формування сили удару на мішках, лапах та ін.

Оцінка силових якостей кікбоксерів здійснюється за допомогою наступних вимірювань:

- Прояв сили в неспецифічних вправах (жим, поштовх штанги, кількість віджимань від підлоги в упорі лежачи, підтягування на перекладині, штовхання ядра);
- Вимірювання характеристик удару за допомогою спеціалізованої апаратури (спеціалізовані ударні ергометри).

У кожного спортсмена формуються індивідуальні показники, за якими він контролює рівень стану розвитку власних силових здібностей

Розвиток швидкості пов'язаний з рівнем розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей. Важливу роль в швидкості рухів і дій кікбоксера відіграють вольові зусилля та його психологічний настрій.

Швидкість кікбоксера характеризується його здібністю до ефективного використання простої і складної реакції. Проста реакція у кікбоксингу – це відповідь визначеними рухами на заздалегідь відомі, але раптові дії противника. Складні реакції, що проявляються в поєдинку, бувають двох типів: реакція на рухомий об'єкт та реакція вибору.

При реакції на рухомий об'єкт кікбоксер миттєво атакує ударами противника, що рухається, та знаходить оптимальну дистанцію, обирає відповідні технічні засоби і разом з тим переміщується. При реакції вибору кікбоксер реагує своїми діями на дії противника, причому успіх залежить від переваг в швидкості, а складність реакції вибору – від ситуації яку створюють дії боксера. Перевагу в поєдинку має той спортсмен, який раніше розкриє задум суперника, швидше відреагує на його дії. Для оцінки простої і складної реакції кікбоксера найчастіше застосовують мілісекундомір [12, с. 241].

Витривалість кікбоксера треба розуміти як якість організму, що дозволяє спортсмену довгий час підтримувати необхідні характеристики діяльності та протистояти втомі. Під час тренування, а особливо на змаганнях, організм кікбоксера відчуває фізичну, розумову, сенсорну та емоційну втому. Для визначення специфіки втоми кікбоксерів використовують наступні характеристики: змагальна, тренувальна, силова, швидкісна і емоційна витривалість.

Про витривалість кікбоксера свідчить його активність від початку і до кінця поєдинку зі збереженням частоти ефективних дій, точність як при нанесенні результативних ударів так і в застосуванні захисту, в маневруванні і якості виконання тактичних задумів. Основою витривалості кікбоксера є загальна фізична підготовка, поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними діями і удосконалення технічних прийомів [12, с. 242].

Для удосконалення витривалості кікбоксера треба підвищувати інтенсивність його діяльності за рахунок постійної зміни партнерів, ведення

ближнього бою, збільшення труднощів захисту, чергуванні дій в спокійному темпі та вибухових коротких серій.

Витривалість оцінюється по тривалості виконання роботи заданої інтенсивності, по співвідношенню показників щільності бойових дій на початку і в кінці поєдинку. Для цього використовуються об'єктивні показники: час виконання дій, підрахунок кількості нанесених ударів в тому чи іншому раунді. А також оцінка експертів відносно тих або інших параметрів роботи спортсмена.

Спритність кікбоксера пов'язана з його координацією та отриманим досвідом на змаганнях. Завдання для формування спритності слід підбирати з врахуванням наступних особливостей: новизна завдань, підвищена складність, необхідність з вже засвоєних рухів створювати нові комбінації. Чим більший арсенал технічних засобів кікбоксера, тим легше він оволодіває новими рухами і діями і використовує їх в поєдинку.

Для удосконалення спритності кікбоксера широко використовуються вправи з інших видів спорту бігу, плавання, гімнастики, акробатики та спортивних ігор.

Ще одним варіантом вправ, направлених на розвиток спритності є виконання атак, відповідних та зустрічних контратак, які складаються з відомих елементів, але в новому співвідношенні. Такі варіанти використовуються частіше на підготовчому етапі і пов'язані зі збагаченням рухового досвіду спортсменів.

Також широко використовуються вправи на диференціювання параметрів руху, траєкторію, амплітуду, точність, швидкісні і силові характеристики ударів. Подібні вправи широко застосовують при відпрацюванні техніко-тактичних варіантів дій: з партнером, на лапах, на снарядах.

У кікбоксингу, як правило, не плануються заняття, цілком направлені на удосконалення координаційних навичок. Але вправи на розвиток цих якостей тим не менш складають значну частину в підготовці кікбоксерів і

присутні на кожному тренуванні, в тій чи іншій мірі. Оцінка спритності та розвитку координаційних здібностей у кікбоксингу здійснюється в основному візуально або за допомогою експертної оцінки.

Однією з важливих фізичних якостей у кікбоксингу виступає гнучкість, у зв'язку з наявністю в арсеналі спортсменів ударів ногами на достатньо високому рівні. Гнучкість цінується особливо високо і характеризує видовищність поєдинку і можливості спортсмена.

Гнучкість в кікбоксингу визначає свободу рухів спортсмена, відсутність скутості при виконанні різних елементів техніки, а також прояв інших можливостей.

Гнучкість поділяють на загальну та спеціальну. Спеціальна гнучкість відіграє велику роль в ефективному проведенні прийому. Якщо кікбоксер виконує рух не вільно, скуто, без амплітуди, необхідної для даного прийому, то значно знижуються його можливості. Недостатня гнучкість обмежує свободу рухів кікбоксера. Максимальних показників гнучкості спортсмен досягає у віці 12-16 років. У зв'язку з цим тренер в роботі з юними спортсменами повинен так планувати навчально-тренувальний процес, щоб необхідний рівень гнучкості до цього часу було закладено.

Вправи на розвиток гнучкості представляють собою махи, нахили, згинання, розгинання, повороти, що сприяють розтягуванню відповідних м'язів і зв'язок.

Вправи на гнучкість у кікбоксингу можна поділити на три групи:

- Пасивні (здатність виконувати усі види шпагату);
- Динамічні (здатність виконувати мах прямою ногою вперед і в сторону з максимальною амплітудою);
- Активні (здатність утримувати ногу, підняту уверх, в сторону, пряму на рівні голови).

Перший етап удосконалення розтягування ніг – засвоєння пасивної у поєднанні з динамічною гнучкістю. Найбільш придатний є вік від 5 до 7 років. На другому етапі іде робота над активною складовою, що

удосконалюється протягом усієї спортивної діяльності. Прогрес розвитку гнучкості цілком залежить від конституції організму і протікає індивідуально. Вправи на гнучкість необхідно включати у кожне заняття на початку і в кінці тренування. Гнучкість в практиці кікбоксингу оцінюється візуально.

Ще однією властивістю координаційних якостей, що є вкрай важливою у кікбоксингу є розвиток рівноваги. Це здатність спортсмена зберігати стійкість і баланс положення тіла для ефективного ведення бою.

Розрізняють статичну і динамічну рівновагу. Статична рівновага не характерна для кікбоксера. Динамічна рівновага проявляється у кікбоксингу при нанесенні ударів ногами, руками, виконанні підсікання, захисту і пересувань.

На якій би дистанції не знаходився боксер, які б прийоми і засоби не використовував під час поєдинку, він постійно повинен утримувати рівновагу. Чим вищий рівень вдосконалення рівноваги, тим менша амплітуда коливання спортсмена.

Для розвитку рівноваги використовують вправи на тренування вестибулярного апарату. Для цього на тренуванні застосовують акробатичні вправи на обертання (перекидання, повороти та перевороти), стрибки на батуті, обертання, а також спеціалізовані вправи (нирки, ухили вправо та вліво та нахили).

Особливостями фізичної підготовки в кікбоксингу є формування основних фізичних якостей з врахуванням специфіки виду спорту, який поєднує ударну техніку з високим розвитком гнучкості і спритності. Розвиток фізичних якостей кікбоксера є передумовою засвоєння техніки виконання основних прийомів і суттєво впливає на всю види фізичної підготовки.

1.3. Теоретико-методологічний аналіз проблеми відбору у спорті

Проблема пошуку обдарованих спортсменів на сучасному етапі набуває особливої актуальності. Її успішне рішення, на науковій основі, має сприяти підвищенню ефективності багаторічного спортивного тренування як її невід'ємної частини.

Актуальність пошуку перспективних спортсменів зростає з кожним роком. Це зумовлено високими вимогами до розвитку наступних показників спортсменів: стан здоров'я, морфофункціональні особливості, рівень розвитку фізичних якостей, функціональних здібностей та психологічних ознак. Високий рівень досягнень у спорті з урахуванням вище перерахованих ознак ускладнює процес відбору спортсменів. Від результатів розв'язання цієї проблеми залежить успіх розвитку будь-якого виду спорту.

Спортивний відбір та селекція у кікбоксингу дозволяють вважати, що виявлення здібностей дітей повинні бути досліджені глибше та результативніше, це можливо за умов одночасного вивчення даної проблеми з позицій селекційного відбору і теорії періодизації у спорті.

Разом з тим, заходи щодо спортивного відбору та селекції не можна відокремлювати від організаційно-методичних основ багаторічної спортивної підготовки, а їх розробка повинна проводитись із застосуванням ефективних інноваційних форм, засобів і методів навчання, виховання, тренування, вдосконалення та розвитку спортсменів [24, с. 18].

Платонов В. виділяє п'ять етапів багаторічної спортивної підготовки:

- 1) початкова підготовка;
- 2) попередня базова підготовка;
- 3) спеціалізована базова підготовка;
- 4) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
- 5) збереження вищих досягнень [24, с. 54].

Зосередимо нашу увагу на етапі попередньої базової підготовки. Основним завданням даного етапу підготовки є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Особливої проблеми набуває відбір юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Її розв'язання ускладнюється тією обставиною, що у юних спортсменів на цьому етапі відбору результат не може виступати критерієм перспективності. А багато критеріїв, що використовують для відбору перспективних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки піддаються віковій динаміці. Отже, перед нами стоїть проблема, що потребує виявлення критеріїв, що змінюються з віком.

Відбір на етапі попередньої базової підготовки здійснюється у 2 етапи:

1. Перехід з групи початкової до попередньої базової підготовки супроводжується виконанням нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вік спортсменів складає 10-11 років;

2. Завданнями кінцевого навчання у групах попередньої базової підготовки - виконання нормативів із загальної фізичної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної, інтегральної підготовки та виконання III розряду Вік спортсменів 13-14 років [14, с. 29].

Дана проблематика залучила до її вивчення багато науковців, а саме: Вознюк Т.[2], Волков В. [3], Дулібський А. [8,9,10], Келлер В. [13], Платонов В. [24], Сергієнко Л. [29,30],Филин В. [3, 32], Шинкарук О. [35].

Поняття «спортивний відбір» є складною категорією. Спробуємо проаналізувати його зміст з точки зору різних дослідників.

Вознюк Т. вважає, що спортивний відбір - це процес пошуку найбільш обдарованих дітей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту. Мета та завдання спортивного відбору – виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна

орієнтація – визначити стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування [2, с. 13].

Так А. Дублінський визначає спортивний відбір – як складний і тривалий педагогічний процес. Він вважає, що неможливо моментально та відразу оцінити спортивну придатність, якими б досконалими не були методи оцінки. Якщо, враховувати динамічний характер придатності та лабільності багатьох важливих для спортивної діяльності характеристик, стає зрозумілою необхідність систематичного доповнення і уточнення початкових оцінок [9, с. 29].

Шинкарук О. стверджує, що спортивний відбір необхідно розглядати як систематичний багатоступінчастий процес, що здійснюється в процесі багаторічної підготовки спортсменів. Багатоступінчастий підхід до організації і здійснення відбору є доцільним у зв'язку з тим, що надійність прогнозів, зроблених в цьому віці дуже низька по відношенню до подальших спортивних досягнень. І виділяє наступні етапи відбору: первинний, попередній, проміжний основний і заключний [35. С. 36-37].

Філін В. вважає що спортивний відбір необхідно здійснювати у тісному співвідношенні з вимогами конкретних видів спорту, так як програми тестувань конкретних видів носять специфічний характер. І виділяє наступні види спорту та специфіку їх відбору: швидко-силові, циклічні, спортивні єдиноборства та спортивні ігри [32, с. 27].

Ряд дослідників [2, 3, 9, 13] стверджують, що успіх спортивного відбору в рідних видах спорту обумовлений розвитком специфічних фізичних якостей. Причому більшість з них наголошує на виявленні комплексу провідних фізичних якостей, а деякі з них орієнтуються на окремі якості.

Також цікавою є позиція низки авторів [24, 29, 35] про те, що відбір і його ефективність залежить від вікової динаміки розвитку спортсменів. Так ті спортсмени, що показують високі результати в ранньому віці в подальшому не завжди стають видатними спортсменами і навпаки, ті

спортсмени, що не подавали надії на ранніх етапах підготовки можуть демонструвати високі результати на більш пізніх етапах спортивної кар'єри.

Отже, неоднозначність в позиціях різних дослідників щодо формулювання поняття «спортивний відбір» пояснюється тим, що спортивний відбір необхідно використовувати на різних етапах підготовки, він повинен носити комплексний характер і враховувати специфіку виду спорту.

Є також ряд досліджень науковців [1, 4, 6, 12, 16, 21, 28], що характеризують специфічні ознаки відбору у кікбоксингу.

Спираючись на аналіз літературних джерел хотілося б виділити дослідження Сергієнко Л. [29]. У своїх наукових працях він доводить, що для успішної реалізації багаторічної підготовки на кожному з етапів спортивного відбору у кікбоксингу необхідно враховувати цілий комплекс показників, серед яких:

1. Оптимальний вік (паспортний чи біологічний) досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту.
2. Спрямованість тренувальних і змагальних впливів, а також методи і засоби підготовки та особливості відновлення юних спортсменів.
3. Рівень модельних характеристик фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших видів підготовленості, яких необхідно досягти юним спортсменам на певному етапі багаторічної підготовки.
4. Припустимі норми навантаження (обсяг, інтенсивність, величина адаптаційних змін, що досягаються за рахунок реалізованого навантаження) в залежності від індивідуальних характеристик стану основних функціональних систем юних спортсменів.
5. Контрольні нормативи, які використовуються з метою корекції спрямованості системи підготовки [29, с. 240].

Аналіз даних досліджень дав можливість виділити наступні тенденції, щодо здійснення відбору юних спортсменів у кікбоксингу:

- Відбір спортсменів повинен здійснюватися в процесі багаторічної підготовки систематично та з врахуванням етапів підготовки, оскільки надійність прогнозів, зроблених у юному віці по відношенню до результатів у старшому віці є невисокою;
- Об'єктивність оцінки потенційних можливостей юних спортсменів суттєво залежить від комплексного підходу оцінки різних сторін підготовки та систем життєдіяльності;
- Комплексний підхід в оцінці фізичної та психологічної складової підготовки юного спортсмена, повинен обов'язково враховувати вікові особливості розвитку цих процесів, а також особливості покращення індивідуального спортивного результату.

Шинкарук О. в своїх дослідженнях визначає, що відбір юних спортсменів є складною і комплексною проблемою і залежить від соціальних, педагогічних та медико-біологічних факторів [35, с. 31]. Соціальні аспекти відбору багато в чому узгоджуються з питаннями економіки, оскільки підготовка спортсменів високої кваліфікації включаючи підготовку в СДЮСШ потребує значних капіталовкладень [35, с. 31].

Педагогічні аспекти тісно пов'язані з системою тренування у дитячо-юнацькому віці з темпами зростання спортивної майстерності, зі станом психічних процесів та рівнем мотивації [35, с. 32].

Медико-біологічний аспект включає широке поле питань, пов'язаних з діагностикою стану здоров'я, рівня розвитку та стану основних систем життєдіяльності організму, що обмежують спортивні досягнення у конкретному виді спорту [35, с. 32].

Також звернемо увагу на проблеми, що виникають при практичному застосуванні відбору безпосередньо в ДЮСШР з кікбоксингу, до них можна віднести:

- Лише 20-25 % спортсменів зберігають свої досягнення, при переході до дорослих категорій і стають призерами змагань;

- Процес відбору юних кікбоксерів повинен враховувати не лише результати багатовимірного тестування, а й оцінку тренера
- Велика кількість дітей, які мають проблеми зі здоров'ям не можуть займатися кікбоксингом за рекомендаціями лікарів;
- Низька мотивація дітей до фізичних навантажень;
- Велике навчальне навантаження та додаткові заняття з репетиторами в школі;
- Недостатня кількість місць для регулярних тренувань, розташованих поблизу місця проживання чи навчання дітей;
- Відсутність підтримки батьків.

Роблячи висновок ми можемо стверджувати, що успіх відбору можливо досягнути при комплексному підході, що дозволяє всебічно оцінювати потенційні можливості юних спортсменів з обов'язковим врахуванням педагогічних, соціальних, медико-біологічних показників та факторів.

1.4. Принципи, методи та критерії відбору юних спортсменів

Для забезпечення взаємодії підготовки, відбору та орієнтації в підготовці юних спортсменів у кікбоксингу необхідно розглянути комплекс принципів, методів та критеріїв їх відбору.

Найбільш вдало методологічні принципи відбору було сформульовано Шинкарук О. [35]. Він запропонував наступні принципи відбору спортсменів, що висвітлено на рис 1.1.

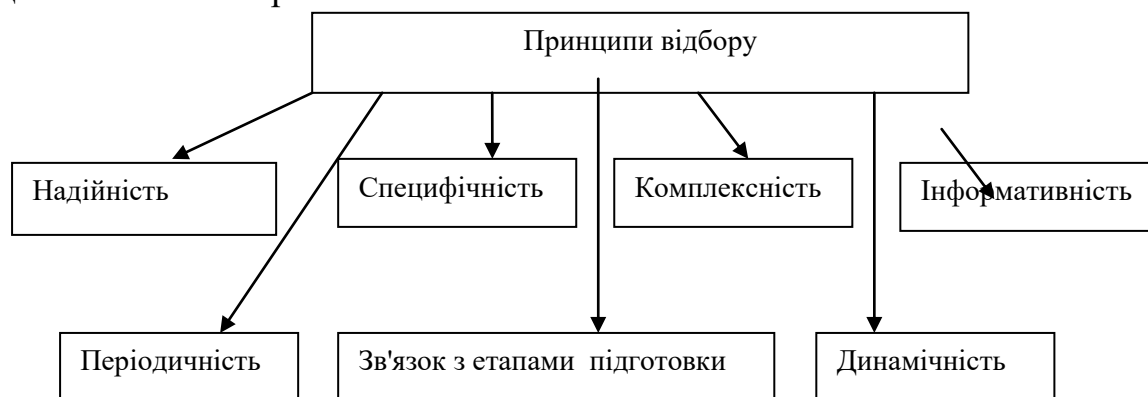


Рис. 1. 1. Принципи відбору і орієнтації спортсменів

На основі багаторічних досліджень та досвіду тренерів-практиків було визначено інформативні критерії відбору юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спорті. Серед них:

- Оптимальний вік для початку занять даним видом спорту;
- Стан здоров'я, відсутність протипоказань до занять;
- Антропометричні показники;
- Морфофункціональні показники
- Психологічні показники
- Відповідність паспортного віку біологічному;
- Рівень прояву рухових якостей, обумовлений природним задатками;
- Засвоєння техніки рухів;
- Відношення батьків до занять спортом;
- Специфічні вимоги виду спорту.

Під час здійснення відбору необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові терміни, в межах яких спортсмени домагаються своїх вищих досягнень. Як правило, спортсмени, які мають великі здібності до занять кікбоксингом, досягають перших успіхів через 4-6 років, а вищих досягнень - через 7-9 років спеціалізованої підготовки. При цьому найбільш високі темпи приросту результатів мають місце в перші 2-3 роки [15, С.18].

Антропометричні показники при відборі юних кікбоксерів мають також визначальне значення. Особлива увага звертається на зовнішній вигляд юного спортсмена, його тілобудову та поставу. Серед основних показників кікбоксерів визначають: зріст, масу, обвід грудної клітини. Найчастіше у спортсменів-початківців віком 7-10 років спостерігається невідповідність маси тіла його довжині, у переважної більшості вузька грудна клітка та середній фізичний розвиток. Саме візуальна оцінка досвідчених тренерів з вимірюваннями розмірів тіла є вирішальною при визначенні перспективності юних кікбоксерів.

Головним у відборі є орієнтація на стабільні, тобто мало змінювані в ході вікового розвитку критерії. Насамперед, це морфофункціональні

показники. Цілком виправдана при відборі оцінка можливостей системи енергозабезпечення організму. Результати багатьох досліджень, показали, що такі параметри, як відносні розміри максимального споживання кисню, кисневого боргу, ЖЕЛ, показники, що відбивають стійкість організму до гіпоксії, є достатньо стабільними характеристиками і можуть використовуватися в якості критерію перспективності вже на ранніх етапах спортивного удосконалення [21, с. 14].

В числі психологічних показників, що необхідно враховувати - бажання будь-що будь займатися спортом, рішучість і напористість у складних ситуаціях, сміливість при виконанні незнайомих завдань [21, с. 14].

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять кікбоксингом є визначення їх відповідності паспортного до біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Дуже часто при відборі дітей у ДЮСШ з кікбоксингу тренери відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, але цей показник, нажаль, в подальшому інколи втрачає перевагу.

Досвід тренерів показує, що більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення домагаються діти з нормальним ходом біологічного розвитку. В таких дітей у віці 16 - 17 років помічається різке зростання морфо-функціональних можливостей організму, тоді як в акселератів дані можливості стабілізуються або й знижуються.

Досвід тренерів та спортивна практика свідчить про те, що на етапі первинного відбору юних кікбоксерів далеко не завжди можна виявити ідеальний тип дітей, що поєднують морфологічні, функціональні та психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації у кікбоксингу. Істотні індивідуальні відмінності в біологічному розвитку юних кікбоксерів значно ускладнюють це завдання. Тому дані, отримані на цьому етапі відбору, слід використовувати як орієнтовні.

Волков В. та Філін В. [3] запропонували наступні види відбору. Дані види висвітлено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Основні види відбору

№	Вид відбору		Мета відбору	Термін
1	Початковий	Попередній	Визначити наявність задатків	До 2-х років
		Основний	Остаточо вирішити питання про спортивну придатність	
2	Прогностичний		Прогноз спортивної перспективності і прийняття рішення про перехід до поглибленої спеціалізації. Вибір амплуа спортсмена	Необмежений
3	Перспективний		Рішення питання про участь спортсмена у змаганнях. Здійснюється питання прогнозування результатів участі у змаганнях	Необмежений

Тільки на основі комплексної методики виявлення схильностей і задатків, необхідних для оволодіння висотами спортивної майстерності, можливо ефективно здійснити відбір дітей для занять спортом.

Проблема відбору повинна вирішуватися комплексно, на основі використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних та соціологічних методів дослідження Методи спортивного відбору та їх характеристика розкрито у таблиці 1.4

Таблиця 1.4

Методи відбору в спорті

№	Метод відбору	Характеристика методу
1	Педагогічні	Дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності
2	Медико-біологічні	Виявляють морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан основних систем організму та

		стан здоров'я спортсмена
3	Психологічні	Дозволяють визначати особливості психіки, впливають на рішення індивідуальних та колективних задач у ході спортивної боротьби, а також оцінюють психологічну сумісність спортсменів при розв'язанні задач, поставлених перед командою
4	Соціологічні	Дозволяють отримати дані щодо спортивних інтересів спортсменів, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації до довгострокових занять спортом та високим спортивним досягненням

Окремі сторони рухових можливостей спортсменів визначають фізичні якості. До основних фізичних якостей належать: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Координаційні здібності лежать в основі оволодіння спортивною технікою і відіграють важливе значення у підготовці спортсменів у кікбоксингу. Під координаційними здібностями розуміють здатність спортсмена до узгодження певних дій в процесі управління певною діяльністю відповідно до поставленої мети. При відборі спортсменів у кікбоксингу необхідно звернути особливу увагу на дану фізичну якість.

Оцінювати фізичні здібності можливо лише тоді, коли спортсмен оволодіває основним техніко-тактичним арсеналом. Наявність спеціальних техніко-тактичних якостей, властивостей особистості, елементарної підготовленості дозволяє визначити ступінь спортивної обдарованості, придатності для успіху в обраному виді спорту. Для відбору спортсменів досвідченні тренери використовують основним критерієм саме розвиток фізичних здібностей спортсмена.

Таким чином, відбір це комплекс організаційно-методичних заходів, направлений на вибір з групи кандидатів тих, від кого можна очікувати стабільних і високих досягнень в майбутній спортивній діяльності.

1.5. Особливості відбору юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у кікбоксингу

Основною проблемою відбору на етапі попередньої базової підготовки є виявлення тих показників, які виявляються в процесі спеціально організованих тренувань та змагань.

Це другий етап відбору на якому відбувається поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту вимогам, що висуваються до успішної подальшої тренувальної діяльності. Вивчення потенційних можливостей повинно здійснюватися на основі педагогічних спостережень в процесі тренувальної діяльності, контрольних випробувань та оцінки результатів змагальної діяльності. Важливим є не стільки вихідний рівень показників, що демонструють спортсмени при наборі до ДЮСШ, скільки динаміка зміни цих показників протягом певного періоду.

При вивченні навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл: Кікбоксинг "ІСКА", Кікбоксинг ВТКА, Кикбоксинг (версія WPKA), було досліджено особливості підготовки та відбору юних спортсменів у кікбоксингу за даними версіями.

Групи попередньої базової підготовки комплектуються на конкурсних засадах із здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну підготовку не менше 1 року на попередньому етапі та виконали вступні нормативи із загальнофізичної та спеціальної підготовки. Перевід за роками навчання в групах попередньої базової підготовки здійснюється за умови виконання контрольно-перевідних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки [15, с. 38].

Під час навчально-тренувальних занять в групах попередньої базової підготовки вирішуються такі завдання:

- виявлення здібних дітей для подальшої роботи з ними на етапах спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень;

- розвиток стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, зокрема кікбоксингом;
- виховання психофізичних якостей спортсменів;
- розвиток спеціальних здібностей, необхідних для успішного виступу на змаганнях з кікбоксингу;
- вдосконалення тактико-технічної майстерності кікбоксера [35, с. 165].

Фізична підготовка на даному етапі повинна включати в тренування як загально-розвиваючі вправи, так і великий обсяг спеціальних вправ на розвиток фізичних якостей. Але виконання спеціально-підготовчих вправ не повинно бути спрямованим на виконання розрядних вимог. Головним є розвиток фізичної та техніко-тактичної підготовки для участі у змаганнях.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з великим обсягом спеціальних вправ є більш сприятливою для подальшого спортивного удосконалення, ніж спеціалізоване тренування. Саме технічне удосконалення повинно здійснюватися через засвоєння техніки багатьох спеціально-підготовчих вправ. Особливу увагу звертати на розвиток різноманітних форм швидкості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей).

У процесі відбору до груп базової підготовки критерієм оцінки перспективності юних спортсменів є наявність у них здібностей до ефективного спортивного удосконалення. На цьому етапі необхідно виявити доцільність подальшого спортивного удосконалення та визначити його спрямованість, правильно зорієнтувати подальшу підготовку. Вирішити ці завдання можливо лише на підставі аналізу, у якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних кікбоксерів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та удосконалення нових рухів тощо.

На цьому етапі в процесі відбору слід звертати увагу на домінантність руки. Ліворукі спортсмени у порівнянні зі звичайними мають більшу швидкість простої рухової реакції, що забезпечує їм успішність простих дій,

вирізняються високим рівнем тривожності, неврівноваженістю нервової системи, домінантністю предметно-образного мислення. Водночас вони поступаються у швидкості прийняття рішень у складних ситуаціях, у здатності до абстрактно-логічного мислення. Ліворукі спортсмени володіють більшим різноманіттям техніко-тактичних дій, можуть працювати як у правобічній, так і в лівобічній стійках. Усе це повинно враховуватися при орієнтації підготовки таких спортсменів до змагальної діяльності [14, с. 28].

Отже, критерієм відбору на цьому етапі є показники схильності до занять певними дисциплінами кікбоксингу за результатами тестових випробувань.

У процесі відбору застосовується комплексний аналітичний підхід, під час якого враховують:

- стійкий інтерес до занять кікбоксингом;
- наявність потужної мотивації до спортивного удосконалення та участі у спортивних змаганнях;
- наполегливість в оволодінні технічними діями та під час фізичної підготовки;
- адаптаційні можливості організму, здатність до відновлення в ординарні терміни відпочинку після навчально-тренувальних занять;
- рівень спеціалізованого сприйняття: розрахунку дистанції до супротивника; перцепції, орієнтування на ринзі (татамі) тощо;
- показники, які характеризують стан здоров'я;

зміни функціональних можливостей організму спортсмена [15, с. 30].

Відбір здійснюється за участю провідних тренерів ДЮСШ, фахівців медико-біологічного профілю та спортивних психологів. Рівень розвитку фізичних якостей визначається шляхом тестування гнучкості, координаційних здібностей, швидкості, швидкісно-силових якостей та витривалості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі на основі аналізу науково-методичної літератури та навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кікбоксингу було здійснено дослідження сучасного стану та перспектив відбору у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.

Проаналізовано основні історичні етапи зародження, становлення та розвитку кікбоксингу.

Охарактеризовано дисципліни кікбоксингу. До основних дисциплін кікбоксингу належать: семі-контакт, лайт-контакт, фул-контакт, лоу-кік, сольні композиції. У сучасному кікбоксингу розвивається два напрями любительський і професійний.

Розкрито хронологію становлення та розвитку світового кікбоксингу. Висвітлено важливі історичні події: проведення перших європейських та світових турнірів, створення професійних асоціацій кікбоксингу.

Також розкрито досягнення збірної України з кікбоксингу за часів незалежності нашої держави. Продемонстровано високий рівень підготовки тренерського складу.

Миколаївський кікбоксинг посідає вагоме місце у розвитку даного виду спорту, не тільки в Україні, а й у змаганнях європейського та світового рівня. Миколаївська область стала не лише центром підготовки повідних спортсменів з кікбоксингу, а й регіоном де організовуються і проводяться змагання всеукраїнського та міжнародного рівня.

Розкрито особливості підготовки юних спортсменів у кікбоксингу. Охарактеризовано специфіку формування фізичних якостей, розглянуто систему вправ, що направлені на формування відповідних якостей та запропоновано інструментарій для оцінки сформованості якостей юних спортсменів у кікбоксингу.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми відбору у спорті та специфіки відбору у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки.

Розкрито різні підходи провідних науковців до визначення поняття «спортивний відбір». Виявлено підходи до вибору принципів, критеріїв та методів відбору в кікбоксингу. Враховано важливість використання комплексу соціальних, педагогічних та медико-біологічних факторів при здійсненні відбору у кікбоксингу.

Досліджено особливості підготовки і відбору юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у кікбоксингу. До них належать: виявлення здібних дітей; розвиток стійкого інтересу до занять кікбоксингом; виховання психофізичних якостей спортсменів; розвиток спеціальних здібностей та вдосконалення тактико-технічної майстерності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами було використано наступні *методи*: теоретичний аналіз і синтез науково-методичної літератури та мережі Інтернет; аналогія, систематизація, узагальнення наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів; анкетування тренерів кікбоксерів; моделювання.

Теоретичний аналіз і синтез науково-методичної літератури та мережі Інтернет дав можливість вивчення теоретичного та практичного досвіду по здійсненню відбору у кікбоксингу.

На основі аналізу досліджень провідних науковців: Ділення М., Іванова О., Копилова В. Орел П. та ін. розкрито основні етапи становлення та розвитку кікбоксингу в Україні та світі.

Аналіз наукових пошуків провідних дослідників: Вознюка Т., Волкова В., Дублінського А., Никитенко А., Платонова А., Савченко В., Сергієнка Л., Філіна В., Шинкарука О. дав можливість охарактеризувати проблеми спортивного відбору у спорті взагалі та в кікбоксингу зокрема.

Дисертаційні дослідження Володченко О. та Гуцул Н. сприяли дослідженню особливостей розвитку фізичних якостей кікбоксерів на етапах багаторічної підготовки.

Вивчення і аналіз навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл Кікбоксинг "ІСКА", Кікбоксинг ВТКА, Кікбоксинг (версія WPKA), дало можливість розкрити особливості відбору юних спортсменів у кікбоксингу за даними версіями на етапі попередньої базової підготовки.

Використання методів аналогії, систематизація, узагальнення наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів сприяло визначенню і розробці комплексної методики спортивного відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Анкетування тренерів з кікбоксингу дало можливість виявити проблеми спортивного відбору та перспективності юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Метод моделювання використовувався в нашому дослідженні з метою створення комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

2.2. Етапи дослідження

Дослідження відбору юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки проводилося на базі ДЮСШ № 2 м. Миколаєва і включало наступні етапи:

1. Перший етап (вересень 2021 р.- грудень 2021 р.). Проводився збір науково-методичної та теоретичної літератури за темою дослідження. Визначалася тема, мета та завдання дослідження. Обґрунтовувався науковий апарат дослідження: актуальність, предмет, об'єкт та методи.

2. Другий етап (січень 2022 р. – червень 2022 р.). Здійснено обґрунтування основних теоретичних положень дослідження та розроблено програму дослідження. Проведено аналіз проблеми спортивного відбору в кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки. Виділено принципи, критерії та методи відбору у кікбоксингу. Проведено моніторинг проблем відбору та перспективності юних спортсменів у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки. Розроблено та запропоновано комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Третій етап (вересень 2022 р.- листопад 2022 р.) Здійснено остаточний аналіз результатів дослідження, оформлення кваліфікаційної роботи, формулювання висновків. Проведено апробацію результатів кваліфікаційної роботи шляхом участі у Міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи», що відбулася 28 жовтня 2022 року у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова.

РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗДІЙСНЕННЯ ВІДБОРУ У КІКБОКСИНГУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Моніторинг проблем відбору та перспективності юних спортсменів з кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки

Зазначений моніторинг – це система, що складалася з проведення анкет серед тренерів з метою визначення проблем, що виникають при організації і здійсненні відбору в групи попередньої базової підготовки. Моніторинг проводився з метою отримання реальної, повної, своєчасної та достовірної інформації про стан та проблеми відбору юних кікбоксерів та пошуку шляхів попередження та усунення негативних процесів під час відбору на етапі попередньої базової підготовки.

Основні функції моніторингу:

- 1) спостереження за процесами відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки;
- 2) виявлення об'єктивних проблем у процесі відбору юних спортсменів;
- 3) порівняння оцінок стану та проблем відбору юних кікбоксерів, що надають тренери різних категорій.
- 4) надання тренерам інформації про проблеми у організації і здійсненні відбору та пропозиції для прийняття рішень з удосконалення організації процесу відбору юних спортсменів у даному виді спорту на етапі попередньої базової підготовки.

Мета моніторингу – розробити комплексну методику організації та проведення відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. Застосовано методи емпіричних досліджень, зокрема, спостереження та опитувальний метод. Було проведено анкетування тренерів на базі ДЮСШ № 2, ДЮСШ № 5 та Миколаївської обласної комунальної комплексної ДЮСШ № 1.

Математична обробка результатів дослідження виконувалась за допомогою статистичних методів та комп'ютерних технологій.

Бази проведення дослідження. Для дослідження стану та проблем організації та здійснення відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки було проведено анкетування тренерів з кікбоксингу ДЮСШ № 2, ДЮСШ № 5 та Миколаївської обласної комунальної комплексної ДЮСШ № 1.

Учасники дослідження. У дослідженні взяли участь тренери з кікбоксингу міста Миколаєва. Загальна кількість 20 респондентів серед них: 3 Заслужених тренери України, 11 тренерів вищої категорії, 5 тренерів першої категорії і 1 тренер другої категорії.

Отже, для вирішення зазначених завдань нами було проведено дослідження стану та проблем відбору серед найбільш зацікавлених респондентів, а саме, тренерів, що безпосередньо здійснюють відбір спортсменів на різних етапах підготовки. Розглянемо результати опитування більш детальніше.

Проведене опитування серед тренерів різних категорій дало наступні результати. На питання: «Як Ви оцінюєте стан підготовки юних спортсменів в даній ДЮСШ?» респонденти дали наступні відповіді, що висвітлено на рис. 3.1.

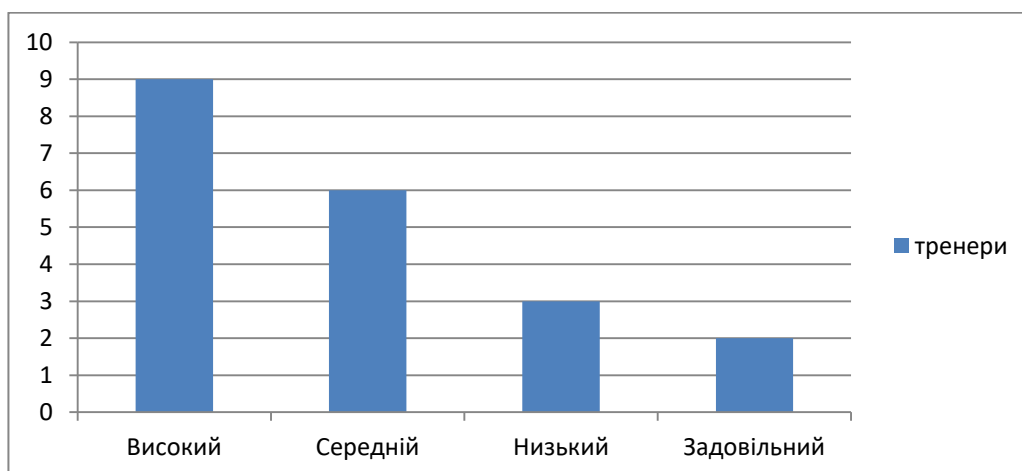


Рис. 3.1. Результати опитування, щодо стану підготовки юних спортсменів в ДЮСШ

Результати опитування дають можливість зробити висновок, що респондентів оцінюють в більшості стан підготовки юних спортсменів як високий та середній, але є і відсоток, що оцінює стан низьким і незадовільним. Подальше дослідження дасть можливість з'ясувати причини такої оцінки підготовки юних кікбоксерів, а саме визначити найсуттєвіші проблеми.

В другому питанні анкети ми намагалися з'ясувати, які індивідуальні особливості спортсменів відіграють важливішу роль при відборі і оцінці перспективності спортсменів.

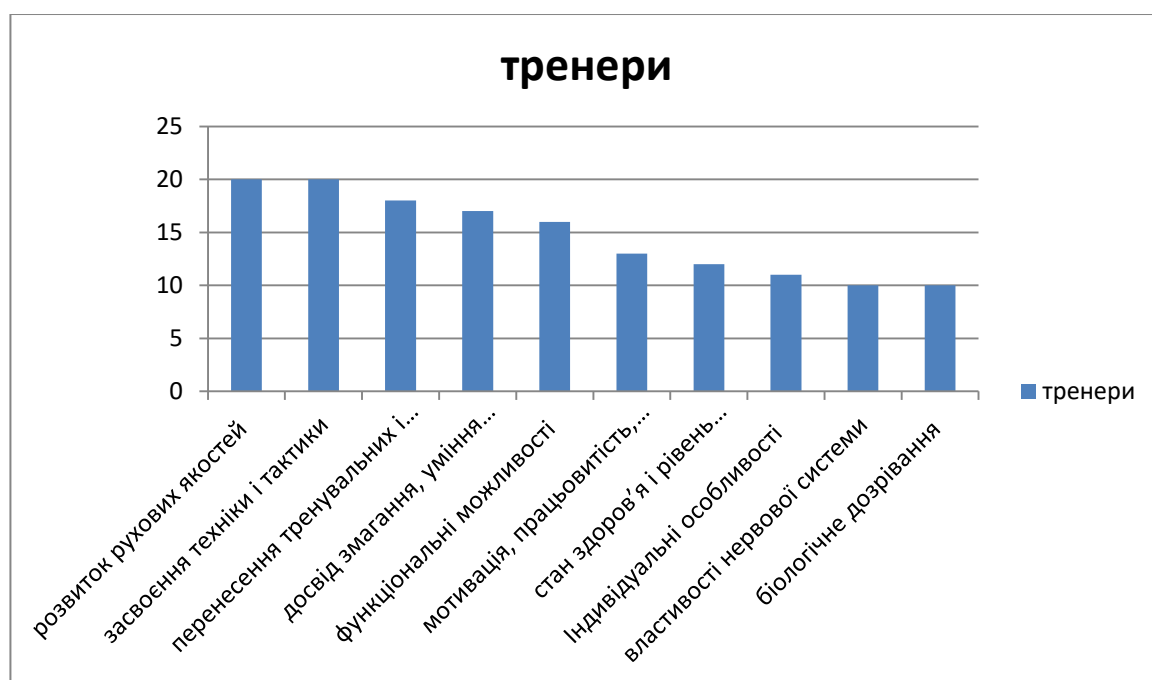


Рис 3.2. Оцінка індивідуальних особливостей спортсменів при відборі у кікбоксингу.

Серед індивідуальних особливостей спортсменів на думку більшості тренерів відіграють важливішу роль при відборі і оцінці перспективності спортсменів наступні: здібності до освоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навиків технічно-тактичних схем; рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення; функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена; здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень,

інтенсивність протікання відновних процесів; досвід змагання, уміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливостей суддівства.

В наступному питанні анкети ми намагалися з'ясувати найбільш важливі критерії відбору юних спортсменів до занять кікбоксингом? І отримали наступні результати, що висвітлено на рис 3.3.

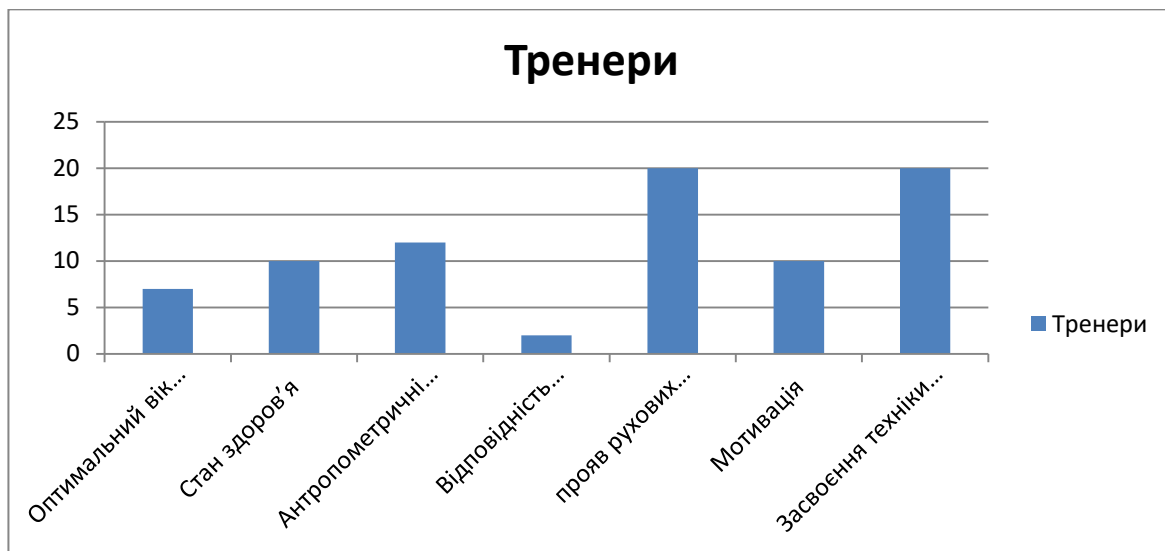


Рис 3.3. Результати опитування респондентів щодо найбільш важливих критеріїв відбору юних спортсменів до занять кікбоксингом

Тренери на перше місце поставили: рівень прояву рухових якостей, засвоєння техніки виду спорту, антропометричні показники, стан здоров'я та мотивація спортсмена.

У наступному питанні ми намагалися з'ясувати «Розвиток яких якостей на етапі попередньої базової підготовки Ви ставите на перше місце?». Усі респонденти на перше місце поставили розвиток координаційних та швидкісно-силових здібностей.

В наступному питанні ми з'ясовували: «Які засоби, на Ваш погляд, є найбільш ефективними для формування фізичних якостей спортсменів на етапі попередньої базової підготовки?». Тренери зауважили на важливості формування координаційних та швидкісно-силових якостей наступними засобами: стрибки у довжину з місця, човниковий біг 3×10 спиною вперед зі

зміною вправи на положення лицем вперед, стрибки до цілі з закритими очима, повороти на гімнастичній лавці, хода по шестикутнику.

В останньому питанні ми намагалися з'ясувати які проблеми виникають у тренерів при проведенні відбору.

На перше місце тренери ставлять соціальні умови, що не дозволяють талановитим юним спортсменам здійснювати повноцінну підготовку.

Також більшість тренерів зазначає на відсутності належних умов для здійснення тренувальної та змагальної діяльності, відсутність матеріально технічної бази, а також недостатня кількість обладнання та екіпіровки.

Зниження кількості спортсменів також впливає на відбір, особливо до участі у змаганнях, причому це стосується усіх етапів підготовки. Також нагальною проблемою відбору є пошук нових методик відбору, бо класичні методики у зв'язку з інтенсивністю розвитку спортсменів не завжди відповідають віку проведення відбору на певному етапі підготовки.

Майже усі тренери зазначають на необхідності проведення комплексного відбору спортсменів на усіх етапах підготовки.

Даний моніторинг дав нам можливість дослідити стан, проблеми та пріоритетні критерії відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Результати моніторингу було враховано при розробці комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки

3.2. Комплексна методика відбору юних спортсменів в кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки

У процесі відбору науковці рекомендують користуватися поняттям методики відбору, під яким розуміють прийоми для вимірювання критеріїв.

У практиці відбору використовують наступні групи методик: експертні, апаратні та тестові.

Експертні методики засновані на оцінці обдарованості майбутнього спортсмена фахівцями або це може бути сам тренер. Якщо думка декількох експертів збігається, то надійність такої методики достатньо висока.

Апаратні методики володіють перевагою більшої достовірності оцінки результатів. Але, найчастіше, при оцінці не створюється загальне враження про рівень обдарованості. Вони надають кількісну оцінку фізичним якостям юних спортсменів. Їх необхідно поєднувати з іншими методиками.

Найбільш ефективними методиками відбору є тести, що проходять з врахуванням провідних фізичних якостей. Не зважаючи на відносність показників, тести мають ряд переваг. Найголовнішою перевагою є можливість створення тестової моделі обдарованості.

Велику роль у відборі спортсменів відіграють контрольні тести, за результатами яких зазвичай оцінюють наявність і розвиток спеціальних фізичних якостей окремого індивіда, необхідних для успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Існує система тестів для виявлення рівня розвитку фізичних якостей спортсмена, а також нормативи для відбору дітей на певних етапах підготовки..

Серед фізичних якостей, що визначають досягнення високих результатів, існують так звані консервативні, генетично обумовлені якості і здібності, які важко піддаються розвитку і удосконаленню у процесі тренування. Саме ці фізичні якості мають важливе прогностичне значення при відборі спортсменів на різних етапах підготовки. Разом з вихідним рівнем фізичних якостей необхідно досліджувати темпи приросту необхідних якостей спортсмена у даному виді спорту.

У нашому дослідженні було здійснено спробу розробити комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Етапи комплексної методики висвітлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Комплексна методика відбору юних кікбоксерів на етапі
попередньої базової підготовки**

I етап	
Мета	Результати оцінок
Поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту	- Здібності; - Інтереси, - Стан здоров'я; - Мотивація до занять спортом.
II етап	
Прогнозування можливостей опанування програмою фізичної підготовки юних кікбоксерів	Тестування для виявлення рівня рухових якостей спортсменів: - Загальна фізична підготовка - Спеціальна фізична підготовка
III етап	
Узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена	- Технічна підготовка; - Тактична підготовка; - Теоретична підготовка; - Психологічна підготовка.

В основу комплексної методики було покладено три етапи відбору, що ми пропонуємо здійснювати протягом першого року попередньої базової підготовки юних кікбоксерів. Пропонуємо залучити до реалізації методики юних спортсменів віком 10-13 років, що відносяться до групи попередньої базової підготовки. Нами було використано експертні, апаратні та тестові методики відбору.

Розвиток здібностей здійснюється в процесі тренування і їх оцінка направлена на виявлення розвитку фізичних якостей спортсмена, а саме: швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості. Для цього ми пропонуємо використовувати весь комплекс методик: експертні, апаратні та тестові.

Виявлення інтересів юних кікбоксерів можна здійснювати за допомогою педагогічних та психологічних методів діагностики, а саме: бесіда, спостереження експеримент та тестування.

Ставлення батьків до занять спортом їх дитини відіграє велику роль. Зацікавленість батьків їх підтримка стає основою стабільності відвідування занять та мотивації юних спортсменів.

Мотивацією до занять також є бесіди тренера з юними кікбоксерами. Тренер надає допомогу і підтримку спортсмену, допомагає знайти рішення у складних ситуаціях і надихає на перемогу.

На другому етапі відбору ми пропонуємо використовувати тестування для виявлення рівня розвитку фізичних якостей спортсменів. Нами розроблено комплекс тестів, направлених на оцінку розвитку провідних фізичних якостей, що формуються в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Інструментарій комплексного тестування висвітлено у таблиці 3.2

Таблиця 3.2.

Комплекс тестування фізичних якостей юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки

№	Види підготовки	Провідні фізичні якості	Тести
	Загальна фізична підготовка	Швидкість	Біг на 60 м.
		Сила	Станова тяга
		Витривалість	Біг на 500 м.
		Гнучкість	Нахил уперед
		Координація, здатність до Рівноваги	Експертна оцінка спарингу
		Сила	Кистьова динамометрію за сильнішою та

			слабшою рукою
	Спеціальна фізична підготовка	Вибухова сила	кидок набивного м'яча з-за голови
		Швидкісно-силові	стрибок у довжину з місця
		Сила	віджимання за 30 сек.
		Прудкість	6 повторів вправи упор присів, упор лежачи, упор присів
		Витривалість	Згинання тулубу до торкання ліктем коліна
		Координація	1. човниковий біг 3×10 спиною вперед зі зміною вправи на положення лицем вперед, 2. стрибки до цілі з закритими очима, 3. повороти на гімнастичній лавці, 4. хода по шестикутнику

Тестування проводиться відповідно до визначених нормативів для відбору дітей та підлітків за показниками фізичного розвитку. Вищезазначені нормативи висвітлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Нормативи для відбору дітей та підлітків за показниками розвитку фізичних якостей

№	Тести	Вік і нормативи			
		10	11	12	13

1	Біг на 500 м., хв.	1,46	1,37	1,35	1,32
2	Біг на 60 м., с	10,2	9,8	9,4	9,0
3	Станова тяга, кг	65	75	80	85
4	Нахил уперед, см	11	11	12	13
5	Кистьова динамометрія, кг	17,5	18,5	21, 5	23
6	кидок набивного м'яча вагою 2 кг із-за голови в положенні сидячи, см	380	430	465	565
7	стрибок у довжину з місця, см	180	185	190	195
8	Віджимання за 30 секунд, разів	17	19	20	25
9	6 повторів вправи упор присів, упор лежачи, упор присів, с	8,5	8,4	8,3	8,2
10	Згинання тулубу до торкання ліктем коліна, разів	65	70	75	80

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів було залучено показники окремих проявів фізичних якостей.

Крім традиційних тестів, що вказані в програмі з кікбоксингу для ДЮСШ для визначення фізичних якостей, а саме: біг на 500 та 60 метрів, нахил уперед, стрибок у довжину та згинання тулубу, використано ряд спеціалізованих тестів.

Для визначення показників розвитку сили використовувалася станова тяга та кистьова динамометрія.

Станова тяга вимірюється за допомогою станового динамометра. Це вимірювання дає комплексні показники сили, так як у даному вимірюванні беруть участь практично усі основні м'язи.

Кистьова динамометрія використовувалася, як тест для виявлення не тільки сили кисті, а й визначення провідної руки. У кікбоксингу, як і у інших ударних видах одноборств, змагальна діяльність передбачає прийомами з обох рук, а також шульга може стати незручним суперником у поєдинку.

Для оцінювання вибухової сили нами запропоновано тест на кидання набивного м'яча вагою із-за голови в положенні сидячи. Вибухова сила верхніх кінцівок також відіграє провідну роль у поєдинку з кікбоксингу.

Для визначення пружкості ми пропонуємо виконати тест, що включає 6 повторів вправи упор присів, упор лежачи, упор присів. Це один з варіантів вправи бьорпі, що дуже ефективно використовується тренерами при підготовці спортсменів у різних видах одноборств.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи або віджимання використовують в традиційних тестах для визначення силових показників. Нами запропоновано використання цього тесту за 30 секунд, часова тривалість тесту носить швидко-силовий характер і також визначає спеціальну витривалість, що є важливим у кікбоксингу. Оптимальний темп виконання вправи спортсмен обирає самостійно при збереженні ритму виконання. Головним є динаміка виконання вправи. Вправа зараховується в одній спробі, але якщо спортсмен незадоволений результатом дозволяється повторити спробу. Зараховується найкращий результат.

Для визначення провідної фізичної якості у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки пропонуємо використати комплекс тестів на визначення координаційних здібностей:

1. Човниковий біг 3×10 спиною вперед зі зміною вправи на положення лицем вперед . Виявляються здібності до пристосування і зміни напрямку руху.
2. Стрибки до цілі з закритими очима. Здібності до орієнтування в просторі
3. Повороти на гімнастичній лавці. Здібності до динамічної рівноваги
4. Хода по шестикутнику. Здібності до динамічної рівноваги

На другому етапі використовуються тестові та апаратні методики.

На третьому етапі відбувається узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена. Здійснюється оцінка всіх видів підготовки: технічної, тактичної, теоретичної та психологічної.

Для оцінювання техніко-тактичної підготовки юних кікбоксерів використовується вправа у дзеркала, при використанні боксерських снарядів: на «лапах», з тренером зі партнером. Група експертів у складі трьох осіб оцінює дії спортсменів. Серед технічних прийомів оцінюють вміння проводити атакуючі та захисні дії, виконання певних прийомів та вправ: пересування, удари руками і ногами. Здійснюється оцінка наступних тактичних дій: обманні рухи тулубом, загроза атаки та ін. Для оцінки техніко-тактичної підготовки використовується метод експертної оцінки.

Для оцінки теоретичної підготовки використовується тестовий контроль базових знань з кікбоксингу. На етапі початкової базової підготовки він включає наступні теми теоретичної підготовки:

- Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом;
- Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства;
- Історія розвитку кікбоксингу в Україні та світі;
- Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття;
- Будова організму людини та його функції;
- Правила змагань з кікбоксингу;
- Зміст різних сторін спортивної підготовки;
- Контроль та самоконтроль в кікбоксингу;
- Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу [15, с. 54].

Тестування теоретичної підготовки пропонується у вигляді тестування, що оцінюється групою експертів у складі не менше трьох осіб. Підраховується загальна кількість правильних відповідей. Використовується тестова і експертна оцінка.

Психологічна підготовка кікбоксера - це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості.

Вольова підготовленість кікбоксера включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності. Показниками інтенсивності проявлення вольових зусиль служить успішне виконання вправ із короткочасною напругою, показниками наполегливості - виконання щодо складних у координаційному відношенні вправ для освоєння яких потрібно тривалий час. Рішучість і сміливість можна визначити за допомогою виконання різноманітних вправ в ускладнених умовах. Цілеспрямованість оцінюється на підставі відношення випробуванням до занять, освоєння спеціальних вправ і т. д.

До спеціальної психічної підготовленості відносяться: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань техніко-тактичних дій та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення (антиципації) дій на рингу або татамі та за його межами; здібність до реалізації випереджальних реакцій, які формуються в корі головного мозку. Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості кікбоксера.

У сучасній системі психологічної підготовки кікбоксерів крім вольової та спеціальної психічної підготовленості виділяють такі блоки:

- формування мотивації до занять кікбоксингом;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування та спеціалізованих умінь;
- корекція психічного напруження;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- керування передстартовим і стартовим станами.

Формування мотивації - дії, спрямовані на збереження потреби спортсменів удосконалювати свою майстерність протягом тривалого часу. Важливим моментом цього процесу є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість процесу тренування й змагання, у другому - на спортивні досягнення.

Важливим для раціонального відбору та орієнтації на етапі попередньої базової підготовки є аналіз властивостей нервової системи. Сила нервових процесів характеризує здатність нервових клітин переносити сильне збудження та гальмування, що дозволяє адекватно реагувати на подразнення. Врівноваженість передбачає певне співвідношення між процесами збудження та гальмування, а їхня рухливість виявляється у здатності нервової системи чергувати ці процеси. У різних кікбоксерів можуть зустрічатися різноманітні комбінації якостей нервової системи, які значною мірою визначають не тільки психологічні, але й функціональні можливості спортсменів.

Постановка мети і завдань тренувального процесу та їх реалізації на етапі попередньої базової підготовки можлива лише на основі чіткого уявлення того, які якості, здібності та сторони підготовки необхідно формувати кожному спортсмену для досягнення високих спортивних результатів.

Наступним етапом наших досліджень буде експериментальна перевірка даної комплексної методики відбору юних спортсменів на етапі початкової базової підготовки.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі нашого дослідження здійснено спробу розробки комплексної методики організації відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Проаналізовано результати моніторингу проблем відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Було проведено анкетування тренерів та батьків на базі ДЮСШ № 2, ДЮСШ № 5 та Миколаївської обласної комунальної комплексної ДЮСШ № 1.

На основі моніторингу було розроблено комплексну методику відбору юних кікбоксерів, що включала три етапи.

На першому етапі запропоновано здійснити поглиблену перевірку відповідності попередньо відібраного контингенту.

На другому етапі було розроблено комплекс тестів, направлених на оцінку розвитку провідних фізичних якостей, що формуються в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. Крім традиційних тестів нами було використано специфічні тести для виявлення фізичних якостей кікбоксерів.

На третьому етапі відбулося узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена. Здійснювалася оцінка всіх видів підготовки: технічної, тактичної, теоретичної та психологічної.

Запропонована нами комплексна методика відбору має ряд переваг:

1. При розробці комплексної методики ми спиралися на останні теоретичні дослідження провідних науковців даної галузі;
2. Враховувався досвід досвідчених тренерів-практиків з кікбоксингу м. Миколаєва;
3. В даній методиці в комплексі оцінюються усі складові підготовки спортсменів;
4. Для відбору використовується комплекс методів;
5. Крім традиційних тестів нами було використано ряд спеціалізованих тестів;
6. Дана методика враховує сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсменів на даному етапі підготовки;
7. Має чіткі критерії оцінювання.
8. Доступна для впровадження на базі ДЮСШ.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі вирішене важливе науково-практичне завдання - науково-теоретичне обґрунтування комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

1. Здійснено теоретичний аналіз літератури з проблем відбору у кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки. На основі аналізу досліджень провідних науковців розкрито основні етапи становлення та розвитку кікбоксингу в Україні та світі. Проаналізовано історичні етапи розвитку кікбоксингу в Миколаєві.

Проаналізовано поняття «спортивний відбір». Можна виділити наступні підходи до його трактування, а саме:

- це процес пошуку найбільш обдарованих дітей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту;
- це складний і тривалий педагогічний процес;
- це систематичний багатоступінчастий процес, що здійснюється в процесі багаторічної підготовки спортсменів;
- це процес який необхідно здійснювати у тісному співвідношенні з вимогами конкретних видів спорту та ін.

Неоднозначність в позиціях різних дослідників щодо формулювання поняття «спортивний відбір» пояснюється тим, що спортивний відбір необхідно використовувати на різних етапах підготовки, він повинен носити комплексний характер і враховувати специфіку виду спорту.

Розкрито основні принципи, методи та критерії відбору юних кікбоксерів. До основних принципів відбору у кікбоксингу належать наступні; періодичність, специфічність, надійність, комплексність, інформативність, динамічність та зв'язок з етапами підготовки.

В дослідженні було визначено критерії відбору юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у кікбоксингу. Серед них: оптимальний

вік для початку занять кікбоксингом; стан здоров'я, відсутність протипоказань до занять; антропометричні показники; відповідність паспортного віку біологічному; рівень прояву рухових якостей, обумовлений природним задатками; мотивація; засвоєння техніки рухів; відношення батьків до занять спортом; специфічні вимоги виду спорту.

Узагальнено і розкрито використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних та соціологічних методів дослідження.

2. Розкрито особливості підготовки юних спортсменів у кікбоксингу. Здійснення відбору юних спортсменів у кікбоксингу має свої особливості: відбір спортсменів повинен здійснюватися в процесі багаторічної підготовки систематично та з врахуванням етапів підготовки; об'єктивність відбору у кікбоксингу суттєво залежить від комплексного підходу оцінки різних сторін підготовки та систем життєдіяльності; при відборі повинні обов'язково враховувати вікові особливості фізичного та психічного розвитку юних кікбоксерів, а також відбір залежить від соціальних, педагогічних та медико-біологічних факторів.

Розкрито особливості фізичної підготовки юних спортсменів у кікбоксингу. Проаналізовано зв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки у кікбоксингу на етапах багаторічної підготовки. Проведено дослідження розвитку основних фізичних якостей у підготовці юних кікбоксерів.

3. На основі узагальнення теоретичних досліджень та моніторингу проблем оцінки перспективності розроблено комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Моніторинг проводився з метою отримання реальної, повної, своєчасної та достовірної інформації про стан та проблеми відбору юних кікбоксерів та пошуку шляхів попередження та усунення негативних процесів під час відбору. Для дослідження стану та проблем організації та здійснення відбору юних кікбоксерів було проаналізовано результати

анкетування тренерів ДЮСШ № 2, ДЮСШ № 5 та Миколаївської обласної комунальної комплексної ДЮСШ № 1.

На основі результатів дослідження і проведення моніторингу нами було розроблено комплексну методику відбору юних кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки, що включала в себе три етапи відбору. На першому етапі нами було запропоновано здійснити поглиблену перевірку відповідності попередньо відібраного контингенту. На другому етапі було розроблено комплекс тестів, направлених на оцінку розвитку провідних фізичних якостей, що формуються в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки. На третьому етапі відбулося узагальнення результатів поглибленого вивчення особистості спортсмена. Охарактеризовано методи і інструменти реалізації даної методики.

Перспективами подальшого дослідження повинна стати експериментальна перевірка даної комплексної методики відбору юних кікбоксерів на етапі початкової базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакулев С. Е. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие / С. Е. Бакулев, Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков, В. А. Чистяков. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГПУ, 2010. – 112 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д., 2016. – 240 с.
3. Волков В., Филин В. Спортивный отбор. – М. ФиС, 1983. – 176 с.
4. Володченко О.А. Огрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності у кікбоксингу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт/ О.А. Володченко. Харківська держана академія фізичної культури, 2018 р. 23 с.
5. Гончаров С. В. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / С. М. Гончаров, В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 12 : У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2008. – Т. 1. – С. 315 – 318
6. Гуцул Н.З Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт/ Наталья Зиновіївна Гуцул. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Львів. 2019. 251 с.
7. Діленья М.О. Бокс і кікбоксінг.- Одеса: Юридична література, 2002. 115 с.

8. Дублінський А. Спортивний відбір на початкових етапах процесу підготовки юних футболістів [Електронний ресурс] / Андрій Дублінський – Режим доступу до ресурсу: <http://pfl.ua/articles/?art=1278483963>
9. Дублінський А. В. Спортивний відбір у футболі : навч.-метод. посіб./ А. В. Дулібський, А. Г. Ященко, В. В. Ніколаєнко. – К. : Федерація футболу України, 2003. – 135 с
10. Дублінський А. Структурно-змістові компоненти змагальної діяльності центрального (опорного) півзахисника в сучасному європейському футболі. / Андрій Дулібський, Тарас Завійський, Богдан Виноградський // Спортивна наука України. – 2017. – № 3 (79). – С. 10 – 19. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/606/586>.
11. Заціорський В. Спортивна метрологія. - М., ФіС. – 1982. - С. 228-233.
12. Иванов А. Л. Кикбоксинг / А. Л. Иванов. – К. : Книга-Сервис, 1995. – 312
13. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
14. Кікбоксинг "ІСКА": Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2018 р. 73 с.
15. Кікбоксинг ВТКА: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2014 р. 85 с
16. Копилов В. О. Види спортивної діяльності у кікбоксінгу / В. О. Копилов, В. Г. Саєнко, М. О. Гурмаженко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : 89 Сб. науч. трудов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – С. 151 – 154
17. Копилов В. О. Становлення кікбоксінгу в світі та досягнення українських спортсменів / В. О. Копилов, В. Г. Саєнко, М. О.

- Гурмаженко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. праць Всеукраїн. наук.-практ. конф. – Кременчук : КДУ, 2010. – С. 182 – 188
18. Мельниченко О. В. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань / О. В. Мельниченко, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35 : Педагогічні науки. – С. 164 – 167
19. Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств / С. В. Мішельман, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Вип. 5. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 53 – 58
20. Набатнікова М. Основи керування підготовкою юних спортсменів. - М., ФіС. – 1982. - С. 86-120.
21. Никитенко А. О. Система відбору перспективних боксерів. Лекція для студентів 4 курсу. Львів 2015 16 с.
22. Огієнко П. М. Особливості кікбоксінгу як можливого компонента школи виживання в нинішніх умовах / П. М. Огієнко, Н. О. Афіногенов, С. С. Новопащенко // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. – Чернігів, 2009. – № 64. – С. 79 – 82.
23. Орел П. А. Кикбоксинг в Украине / П. А. Орел. – К., 2000. – 216 с
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с., ст. 545
25. Савченко В. Г. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців / В. Г. Савченко, О. В. Лукіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 65 – 70.

26. Сасенко В. Г. Вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних єдиноборств / В. Г. Сасенко // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 182 – 186
27. Сасенко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : навч. посіб. / В. Г. Сасенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с
28. Саламаха О.Е. Організація спортивного відбору в тхеквондо. Науковий часопис НПУ імені Н.П. Драгоманова. Випуск 8(63). – 2015. – С. 73-77.
29. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник : у 2-х кн. – Т. : Навчальна книга. – Богдан, 2009. – Кн. 1. – 672 с.
30. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник : у 2-х кн. – Т. : Навчальна книга. – Богдан, 2010. – Кн. 2. – 784 с.
31. Спортивний олімп України. Вид-во Новий світ.- К. 2003 р. 318 с.
32. Филин В. П. Теорія и методика юношеского спорта. – М. : Фізкультура и спорт, 1987. – 128 с
33. Шаповалов Б. Б. Кикбоксинг (версія WPKA): учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / Б. Б. Шаповалов, Є. Г. Дворец. – К., 2010. – 110 с.
34. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Ш24 Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія / Б. Б. Шаповалов, В. С. Бажанюк, В. В. Камишин. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 230 с
35. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). — К.: Олимп. лит., 2011. — 360 с.
36. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки :

- дисертація / М. О. Яремко. – Львів : Львів держ ін-т фіз. культури, 2001. – 226 с
37. Pat O’Keeffe. Kick boxing – a framework for success / O’Keeffe Pat // Summersdale Publishers Ltd. Chichester. – 2002. – 160 p.
38. Saienko V. G. Essence of sporting activity in kickboxing / V. G. Saienko, V. O. Korylov, M. O. Gurmazhenko // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез IV Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 53 – 55

Анкета

Шановні респонденти! Пропонуємо Вам відповісти на запитання анкети. Нас цікавить ваша думка стосовно такого виду спорту, як кикбоксинг. Відмітьте обраний Вами варіант будь-яким зручним для Вас способом. Вкажіть, будь ласка, деякі відомості про себе

Стать _____

Вік _____

Спортивне звання, категорія тренера _____

1. Як Ви оцінюєте стан підготовки юних спортсменів в даній ДЮСШ?

А) високий

Б) середній

В) низький

Г) задовільний

2. Які індивідуальні особливості спортсменів відіграють важливішу роль при відборі і оцінці перспективності спортсменів? Оберіть декілька відповідей.

А) розвиток рухових якостей;

Б) засвоєння техніки і тактики;

В) перенесення тренувальних і змагальних навантажень;

Г) досвід змагання, уміння пристосовуватися до партнерів і суперників;

Д) функціональні можливості;

Е) мотивація, працьовитість, наполегливість;

Ж) стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;

З) Індивідуальні особливості;

І) властивості нервової системи;

К) біологічне дозрівання;

3. Які найбільш важливі критерії відбору юних спортсменів до занять кикбоксингом, на ваш погляд?

А) Оптимальний вік початку занять;

Б) Стан здоров'я;

В) Антропометричні показники;

Г) Відповідність паспортного віку біологічному;

Д) Прояв рухових якостей;

Е) Мотивація до занять даним видом спорту;

Ж) Засвоєння техніки рухів.

4. Розвиток яких якостей на етапі попередньої базової підготовки Ви ставите на перше місце?

5. Які засоби, на Ваш погляд, є найбільш ефективними для формування фізичних якостей спортсменів на етапі попередньої базової підготовки?

6. Які проблеми виникають у тренерів при проведенні відбору? Напишіть власну відповідь.

Дякуємо за участь в анкетуванні.