ЗМІНИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ СЕРЕДНІХ ВАГОВИХ КАТЕГОРИЙ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проведено аналіз порівняльної оцінки підвищення технічної підготовки кікбоксерів середньої вагової категорії на етапі попередньої базової підготовки. У дослідженні прийняли участь 60 кікбоксерів, які знаходились на етапі попередньої базової підготовки, вік спортсменів від 10 до 13 років. До експериментальної групи були зараховані 30 кікбоксерів середніх вагових категорій (І підгрупа (40кг), ІІ підгрупа (45кг) і ІІІ підгрупа (50кг)) в КГ 30 кікбоксерів середніх вагових категорій (І підгрупа (40кг), ІІ підгрупа (45кг) і ІІІ підгрупа (50кг)). До експериментальної групи увійшли кікбоксери Львівської обласної федерації кікбоксингу ІСКА м. Львова та спортсмени контрольної групи – у СК «Берсерк» м. Львів. Кікбоксери, які впродовж педагогічного експерименту тренувались за авторською програмою приріст за всіма показниками в спортсменів І підгрупи (40кг) становив від 27,27% до 42,85% від вихідного рівня, в ІІ підгрупі (45кг) приріст становив від 33,76% до 40,71% від вихідного рівня і в ІІІ підгрупі (50кг) приріст становив 25,93% до 33,30%, тоді як в спортсменах, які тренувалися за традиційною програмою з кікбоксингу версією ІСКА результати в І підгрупі (40 кг) контрольних показників зросли в межах 0,32-3,08% (р>0,05), в ІІ підгрупі (45кг) спостерігається зниження показників в ударах рукою «швидкість», лівий боковий «швидкість» і «обсяг роботи» і в ударі стопою (правий прямий і лівий прями) в «обсяг роботи» від 2,41% до 3,69% за останньою ІІ підгрупою (50кг) відбулись суттєві зрушення за такими показниками, як «швидкість» в ударах рукою (правий прямий) відповідно 9,90%, 11,66% та 20,74% (р>0,05) і «безпечності» в ударі коліном 27,77% (р>0,05). За результатами інших показників прирости становили від 0,73% до 4,64% (р>0,05). За результатами педагогічного експерименту група яка тренувалась за авторською програмою виявилася більш ефективною порівняно з традиційною програмою для кікбоксерів середніх вагових категорій на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: техніка; підготовленість; контроль; кікбоксери; середня вагова категорія; етап попередньої базової підготовки.
Цим зростає роль технічної підготовленості і відповідно технічної підготовки кікбоксерів. Традиційні методи вдосконалення технічної майстерності кікбоксерів напрямлені на відпрацювання базових технічних прийомів, а також на врахування індивідуальних особливостей спортсменів та кінематичних особливостей виконання ними атакуючих дій.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Розвиток кікбоксингу як самостійного виду спорту активно вивчається як фахівцями-теоретиками, так і практиками. Про це свідчить ряд важливих публікацій авторів Гуцул Н. З., Скирта О. С., Степанова М. Ю., Яремко М. О.

Проблему підвищення технічної майстерності спортсменів у кікбоксингу останнім часом розглядали такі вітчизняні фахівці: Бойченко Н. В.; Гуцул Н.З., Рихаль В.І., Тагірлі Р.; Окопний А, Рихаль В, Гуцул Н, Мадяр-Фазекаш Е.; Скирта О.С., Хацаюк О. В.; Hutsul N, Rykhal V, Okopnyy A, Vovk I.

Мета статті – провести порівняльний аналіз контрольних показників технічної підготовленості кікбоксерів середніх вагових категорій на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдяки застосуванню програмно-апаратної системи Белих С.І. ми визначали якість (оцінюючи чіткість, послідовність, доказовість викладу) за допомогою мови традиційних методик засвоєння певних вправ, після чого здійснювали перевірку вміння проводити певний вид тренувань на тренажерах відповідно з такими етапами: введення, загальна, основна і заключна частина. Після цього визначали вміння спортсмена керувати поєдинком, у тому числі й здатність до корекції і гнучкої зміни тактики ведення бою, і на завершення – показали здатність обґрунтованого прогнозу переможця поєдинку після візуального спостереження за ним протягом певного часу.

За результатами проведеного педагогічного експерименту та впровадження програми удосконалення технічної підготовки кікбоксерів середніх вагових категорій на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ефективності техніко-тактичних дій було проведено контроль технічної підготовленості, під час якого з’ясовано ефективність її реалізації (табл. 1).

Таблиця 1.

| Валентна дія | Групи | Безпечність | Точність | Швидкість | Обсяг роботи |
|--------------|-------|-------------|----------|-----------|--------------|
| Удар рукою   | ПП    | КП 0,952 ±0,14 | 0,926±0,12 | 0,921±0,15 | 0,956 ±0,11  |
|              | ЕГ    | 0,950±0,11    | 0,928±0,14 | 0,919±0,11 | 0,953±0,07   |
|              | ЛП    | КП 0,973±0,15 | 0,977±0,13 | 0,973±0,15 | 0,900±0,06   |
|              | ЕГ    | 0,976±0,11    | 0,973±0,09 | 0,971±0,12 | 0,902±0,09   |
|              | ПЗ    | 0,950±0,12    | 0,928±0,14 | 0,921±0,15 | 0,956±0,11   |
|              | ЕГ    | 0,948±0,11    | 0,927±0,13 | 0,924±0,17 | 0,958±0,18   |
| Удар коліном | ПП    | КП 0,931±0,12 | 0,921±0,11 | 0,921±0,15 | 0,957±0,13   |
|              | ЕГ    | 0,933±0,10    | 0,923±0,12 | 0,919±0,11 | 0,959±0,17   |
|              | ЛП    | КП 0,973±0,14 | 0,976±0,13 | 0,973±0,15 | 0,900±0,06   |
|              | ЕГ    | 0,975±0,12    | 0,972±0,09 | 0,971±0,12 | 0,902±0,09   |
|              | ПЗ    | 0,951±0,12    | 0,928±0,12 | 0,921±0,15 | 0,956±0,11   |
|              | ЕГ    | 0,952±0,14    | 0,929±0,14 | 0,923±0,17 | 0,958±0,15   |
| Удар стопою  | ПП    | КП 0,958±0,17 | 0,926±0,12 | 0,922±0,16 | 0,958±0,14   |
|              | ЕГ    | 1,376±0,16    | 1,327±0,14 | 1,274±0,17 | 1,188±0,21   |
|              | ЛП    | КП 0,974±0,16 | 0,975±0,16 | 0,976±0,16 | 0,904±0,07   |
|              | ЕГ    | 1,387±0,16    | 1,308±0,19 | 1,254±0,14 | 1,296±0,21   |
|              | ПЗ    | 0,952±0,13    | 0,931±0,15 | 0,119±0,12 | 0,952±0,10   |
|              | ЕГ    | 1,465±0,12    | 1,928±0,14 | 1,233±0,14 | 1,294±0,12   |
| Жалік відомої | ПП    | КП 0,935±0,13 | 0,925±0,13 | 0,920±0,13 | 0,956±0,11   |
|              | ЕГ    | 1,195±0,13    | 1,118±0,17 | 1,197±0,17 | 1,129±0,14   |
|              | ЛП    | КП 0,975±0,15 | 0,977±0,14 | 0,971±0,12 | 0,903±0,08   |
|              | ЕГ    | 1,250±0,19    | 1,220±0,16 | 1,345±0,11 | 1,345±0,17   |
| Жалік відомої | ПП    | 0,954±0,14    | 0,927±0,11 | 0,923±0,13 | 0,958±0,14   |
|              | ЕГ    | 1,151±0,16    | 1,135±0,16 | 1,217±0,12 | 1,242±0,10   |
| Жалік відомої | ЛП    | 0,954±0,14    | 0,927±0,11 | 0,923±0,13 | 0,958±0,14   |
|              | ЕГ    | 1,151±0,16    | 1,135±0,16 | 1,217±0,12 | 1,242±0,10   |
Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПП – правий прямий; ЛВ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ПП – правий прямий; ЛП – лівий прямий; 4 – наявність достовірних міжгрупових відмінностей (р<0,05).

Представлені результати порівняльної оцінки підвищення технічної підготовки кікбоксерів I підгрупи (40кг) контролюваної і експериментальної груп на початку та в кінці експерименту. Надійність (Рнад) різних видів тренувального процесу оцінюють через ймовірність того, що спортсмен виконує кожну дію відповідно до вимог, тому, Рнад = m / N, де m – кількість дій, виконаних відповідно до вимог, а N – загальна кількість. При проведенні вимірів ймовірності надійного виконання необхідних технічних дій у процесі тренувальних занять, було виявлено зв'язок отриманих показників з категоріями і методами підготовки обстежених. Для встановлення вірогідності такового зв'язку був проведений статистичний аналіз. Перевірка отриманих результатів за всіма категоріями виявила, що за критеріями Колмогорова, Омега-квадрат і Хі-квадрат, розподіл значень надійності всіх актів діяльності не відрізняється від нормального. Тому, при аналізі отриманих результатів були застосовані параметричні критерії розгляду.

Згідно отриманих результатів кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки I підгрупи, що залучені до педагогічного експерименту мають зрушення у рівні технічних дій за окремими його показниками.

Серед представників контролюваної групи відбулися незначні зрушення за результатами контрольних показників: «безпечності», «точності», «швидкості» та «обсягу роботи» у ударах руками (правий прямий, лівий боковий та правий знизу), ударах коліном (правий знизу) та ударах стопою (правий і лівий прямий). До того ж, ці зміни були відзначені лише у певних випадках, через що їх не можна вважати закономірними та абсолютно достовірними. Ці зрушення стосуються ударів руками: правий прямий – зміна «безпечності», лівий боковий – зміна «швидкості» і «обсягу роботи»; ударів коліном: правий знизу – «безпечності» і «точності»; удару правою стопою – «обсягу роботи»; лівий прямий – «безпечності». За цими контрольними показниками прирости зазначали зміни у межах 0,32–3,08%, однак, не досягали статистичної вірогідності (р>0,05) серед кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Відзначимо, що серед представників контролюваної групи I підгрупи (45кг) наявне недостовірне (р>0,05) зменшення результатів за контрольними параметрами. Це спостерігається в показниках ударів руками (лівий боковий) – «точність» і правий знизу удар у «швидкості» та «обсягу роботи» та удар стопою в правому прямому за показником «швидкості» і становить 0,20 – 1,66% (р>0,05).

Таким чином зазначимо, що стандартизоване програма технічної підготовки для кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки не веде до позитивних зрушень підготовки спортсменів за різними (окремими) показники технічних прийомів.

Для представників експериментальної групи I підгрупи (40кг) спостерігається вища результативність виконання відповідних контрольних вправ, спрямованих на визначення окремих технічних прийомів кікбоксерів.

Зафіксовані достовірні (р≤0,05) прирости за всіма контрольними показниками. Серед них показники ударних дій руками (правий прямий, лівий боковий і правий удар знизу), удар коліном (правий знизу) та удар стопою (правий прямий і лівий прямий). Прирости за результатами цих контрольних показників становив від 27,27% до 42,85% від вихідного рівня підготовки кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Отже, представники експериментальної групи продемонстрували зростання результативності за всіма показниками технічних прийомів, досягнули вищих приростів за більшою кількістю і не зазнали зниження інших показників, як у контрольній групі.

Зіставляючи дані педагогічних спостережень на початку педагогічного експерименту за окремими показниками технічних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки I підгрупи (40кг), ми прийшли до висновку про відсутність достовірних відмінностей між спортсменами. Границі значення, на основі яких можна було б зазнавати вірогідну перевагу представників контрольної чи експериментальної груп, – відсутні (р>0,05). Усі значення прибували в діапазоні від 0,35 до 2,85%. Проте при проведенні реалізації програми, за всіма показниками з достовірними значеннями перевагу отримала експериментальна група у порівнянні з контрольною (від 19,10% до 44,37%, при р≤0,05).

Розглядаючи зміни та зіставлення технічних показників кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки II підгрупи (45кг) інші характеризувалися особливостями ефективності авторської програми удосконалення технічної підготовки з урахуванням вірогідності техніко-тактичних дій (табл.2).

З результатами реалізації авторського та традиційного підходів до формування технічної підготовки можна стверджувати, що у представники контрольної групи даного розряду отримали нижчі результати за деякими контрольними показниками. А саме, за контрольним показником «швидкості» в ударі правою рукою (правою прямого і «швидкості» та «обсягу роботи» у лівому боковому ударі, за показником «обсягу роботи» в ударі стопою, як у правому прямому так і лівому показник погіршився, де результати спортсменів знизилися в межах 2,41 - 3,69 % (р>0,05). Результати інших показників знаходились в діапазоні 0,21-1,66%.

Серед представників II підгрупи (45кг) експериментальної групи зафіксовано зростання результатів контрольних показників. Однак найвищого показника було досягнено лише у двох випадках: у правому ударі правою стопою, – «швидкість», де зростання становило 40,71% (р≤0,05) та прямому ударі лівою стопою, – «швидкість» – 36,75% (р≤0,05). Інші контрольні показники знаходились на дещо нижчому
рівні. Зростання результатів відбувалося в межах від 18,46% до 33,76% при р≤0,05. Це вказує, що обрана авторська тактика побудови програми для кікбоксерів II підгрупи (45кг) має ряд переваг і позитивний вплив на змагальну діяльність.

Таблиця 2. Результати порівняльної оцінки підвищення технічної підготовки кікбоксерів II підгрупи (45 кг) контрольної (n=10) і експериментальної груп (n=10) (X±m)

| Ударні дії | Групи | Безпечність | Точність | Швидкість | Обсяг роботи |
|--------|--------|------------|----------|-----------|-------------|
| Удари руками | ПП | КГ 0,952 ± 0,14 | 0,926± 0,12 | 0,921±0,15 | 0,956±0,11 |
| | ЕГ 0,950 ± 0,11 | 0,928± 0,14 | 0,919±0,11 | 0,953±0,07 |
| | ЛП 0,971 ± 0,14 | 0,977± 0,13 | 0,977±0,15 | 0,944± 0,13 |
| | ЕГ 0,974 ± 0,11 | 0,973± 0,09 | 0,971±0,12 | 0,942± 0,09 |
| | ПЗ 0,950±0,11 | 0,928±0,14 | 0,921±0,15 | 0,956±0,11 |
| | ЕГ 0,956±0,16 | 0,927±0,14 | 0,924±0,17 | 0,958±0,15 |
| Удар коліном | ПЗ | КГ 0,931 ± 0,12 | 0,921± 0,11 | 0,921±0,13 | 0,956±0,11 |
| | ЕГ 0,930 ± 0,10 | 0,923± 0,12 | 0,920±0,11 | 0,955± 0,12 |
| Удар стопою | ПП | КГ 0,973 ± 0,14 | 0,976± 0,13 | 0,977±0,15 | 0,952±0,13 |
| | ЕГ 0,975 ± 0,12 | 0,972± 0,09 | 0,971±0,12 | 0,952±0,13 |
| | ЛП 0,951±0,12 | 0,928±0,14 | 0,925±0,15 | 0,942±0,11 |
| | ЕГ 0,955±0,15 | 0,929±0,14 | 0,922±0,13 | 0,948±0,16 |

Після проведення педагогічного експерименту з застосуванням авторського підходу для удосконалення технічної підготовки з урахуванням вагових категорій кікбоксерів, ми отримали інформацію про його результативність. Також варто відмітити, що застосування авторської програми удосконалення технічної підготовки дало змогу спортсменам ІІ підгрупи (40кг) експериментальної групи уникнути певного зниження результатів, що присутні у представників контрольної групи.

Заключне аналізування ефективності авторської програми проведено на прикладі кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки ІІІ підгрупи (табл. 3.).

На підставі зіставлення даних представників окремих груп (контрольної та експериментальної), а також їх порівняння на різних стадіях педагогічного експерименту, засвідчено ефективність стандартизованого та авторського підходу до змісту технічної підготовки кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.
Встановлено наявність достовірних приростів за рахунок реалізації стандартизованої («традиційної») програми удосконалення технічних дій спортсменів III підгрупи (50 кг) контрольної групи. Згідно розрахунків, суттєві зрушення рівнів підготовки відбулися у чотирьох контрольних показниках: «швидкість» в ударах руками (правий прямий, лівий боковий і правий знизу) 9,90%, 11,66%, 20,74% відповідно (р≤0,05), та «безпечність» у ударі коліном – 27,77% (р≤0,05). За результатами інших контрольних показників, зафіксовані незначні прирости (р>0,05) (в межах 0,73 – 4,64%).

Проте наявні певні негативні тенденції зниження результатів за контрольними показниками в ударі стопою (правий прямий): «безпечність» ‒ 11,29% (р≤0,05), «точність» ‒ 17,25% (р≤0,05), «обсяг» ‒ 10,85% (р≤0,05) та в ударі стопою (лівий прямий): «безпечність» ‒ 15,89% (р≤0,05), «точність» ‒ 6,33% (р≤0,05), «обсяг роботи» ‒ 9,68% (р≤0,05).

| Таблиця 3 | Результати порівняльної оцінки підвищення технічної підготовки кікбоксерів III підгрупи (50 кг) контрольної (n=10) і експериментальної груп (n=10) (X±m) |
|---|---|
| Ударні дії | Групи | Безпечність | Точність | Швидкість | Обсяг роботи |
| Удари руками | ПП | КГ | 0,951 ± 0,06 | 0,925± 0,12 | 0,921± 0,15 | 0,956± 0,11 |
| | ЕГ | 0,950 ± 0,11 | 0,928± 0,14 | 0,919± 0,11 | 0,953± 0,07 |
| | ЛП | КГ | 0,921 ± 0,04 | 0,958± 0,09 | 0,977± 0,15 | 0,944± 0,13 |
| | ЕГ | 0,974 ± 0,11 | 0,973± 0,09 | 0,971± 0,12 | 0,942± 0,09 |
| | ПЗ | КГ | 0,950±0,11 | 0,928±0,12 | 0,821±0,05 | 0,956±0,11 |
| | ЕГ | 0,956±0,16 | 0,927±0,14 | 0,924±0,17 | 0,958±0,15 |
| | | Команди | | | |
| Удар коліном | ПП | КГ | 0,831 ± 0,02 | 0,921± 0,11 | 0,921± 0,13 | 0,956± 0,11 |
| | ЕГ | 0,930 ± 0,10 | 0,923± 0,12 | 0,920± 0,11 | 0,955± 0,12 |
| | ПЗ | КГ | 0,973 ± 0,14 | 0,976± 0,13 | 0,977± 0,15 | 0,952± 0,13 |
| | ЕГ | 0,975 ± 0,12 | 0,972± 0,09 | 0,971± 0,12 | 0,952± 0,13 |
| | | Команди | | | |
| Удар стопою | ПП | КГ | 0,955±0,15 | 0,929±0,14 | 0,922±0,13 | 0,948±0,16 |
| | ЕГ | 0,955±0,15 | 0,929±0,14 | 0,922±0,13 | 0,948±0,16 |
| | | Команди | | | |
| Удар коліном | ПП | КГ | 1,099±0,191 | 0,963±0,14 | 0,931±0,02 | 0,956±0,11 |
| | ЕГ | 1,290±0,181 | 1,108±0,171 | 1,289±0,171 | 1,179±0,091 |
| | | Команди | | | |
| Удар стопою | ПП | КГ | 0,869±0,14 | 0,821±0,11 | 0,991±0,19 | 0,854±0,06 |
| | ЕГ | 1,190±0,181 | 1,008±0,171 | 1,189±0,171 | 1,254±0,091 |
| | | Команди | | | |
| | ПП | КГ | 0,811±0,11 | 0,871±0,12 | 0,935±0,13 | 0,855±0,07 |
| | ЕГ | 1,199±0,191 | 1,078±0,161 | 1,189±0,131 | 1,239±0,111 |

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПП – правий прямий; ЛБ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ПП – правий прямий; ЛП – лівий прямий; † – наявність достовірних міжгрупових відмінностей (р≤0,05).

На наш погляд, застосування стандартизованого підходу до побудови програми технічної підготовки з мінімальним урахуванням індивідуальних особливостей кікбоксерів зі сторони вимог змагальної діяльності, призводить до зниження ефективних технічних рухових дій упродовж часу виконання відповідних контрольних показників. Це, своєю чергою, може суттєво позначитися на ефективності її проявів в умовах змагальної діяльності, та й загалом на результативність спортсменів. Аналіз даних кікбоксерів III підгрупи (50 кг) експериментальної групи на етапі попередньої базової підготовки, вказує на наступне. З захистом без винятку контрольними вправами відбулися позитивні зрушення. Найвищого рівня вони досягнуті у таких контрольних показниках: удар коліном – «безпечність» – 32,43% і «швидкість» – 33,30%; «обсяг роботи» в ударах руками (лівий боковий та правий знизу в межах 0,73 – 4,64%).
Відповідно 28,72% та 27,79% і у діарі стопою праву та лівою прямою – 26,61% і 28,92%. В усіх випадках ρ<0,05. Решту показників знаходилися в межах від 7,86 до 25,93% при ρ>0,05.

Таким чином, можна стверджувати, що для кікбоксерів III підгрупи (50кг) експериментальної групи перевага впровадження програми удосконалення технічної підготовки за авторським підходом реалізовано позитивними зрушениями підготовки за технічними руковим діями (ρ<0,05) для педагогічних досліджень.

Для об’єктивного зіставлення даних представників контрольної та експериментальної групи кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки для III підгрупи (50кг) проведено аналіз вихідного та кінцевого рівнів технічних рухів цих підгруп.

Встановлено, що на вихідному рівні за результатами усіх без винятку контрольних показників, відсутні достовірні відмінності. Коливання на боці представників експериментальної чи контрольної групи не перевищують 0,69–2,30% від рівня іншої групи, при ρ>0,05.

Підсумовуючи контроль за технічною підготовкою кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки та її зміни на різних етапах педагогічного експерименту, варто наголосити на позитивному впливі авторської програми технічної підготовки, зміст якої враховує індивідуальні потреби та вимоги зі сторони змагальної діяльності до підготовки кікбоксерів, які застосовують у своїй діяльності сукупність технічних рукових дій III підгрупи (50кг).

Таким чином можна стверджувати про дієвість комплексного контролю підготовки спортсменів, прогнозування результатів змагань, а також індивідуалізації та оцінки безпеки виконання спортсменами відповідних вправ у реальних умовах тренування та змагальної діяльності (Окопний А, Рихаль В, Гуцул Н, Мадяр-Фазекаш Е.; Рихаль В, Окопний А.М., Гуцул Н.З; Скирта О.С.; Степанов М.Ю).

Висновки з даного дослідження і перспектив подальших розвідок.

Впроваджувати педагогічне експерименту за усіма групами контрольних показників авторська програма удосконалення технічної підготовки здебільшки виявилася більш ефективною порівняно з традиційною програмою для кікбоксерів середніх вагових категорій на етапі попередньої базової підготовки.

За час педагогічного експерименту кікбоксерам, які приймали участь у дослідженні ідалося покращити рівень технічної підготовленості. Так в експериментальній групі I підгрупи (40кг) за час педагогічного експерименту сумарний середній приріст, щодо вихідних показників склав від 27,27% до 42,85% (ρ<0,05), тоді як в II підгрупі (45кг) приріст становив 33,76–40,71% (ρ<0,05) від вихідного рівня і III підгрупі (50кг) – 25,93 – 33,30% (ρ<0,05). Тоді, як в учасників контрольної групи I підгрупи (40кг) за деякими контрольними показниками спостерігалось зростання результатів в межах 0,32 – 3,08% (ρ>0,05), в ІІ підгрупі (45кг) спостерігається зниження контрольних показників у ударах руками (правий прямий) «швидкість», лівий боковий «швидкість» і «обсяг роботи» та у ударі коліном «безпечності» в ударі коліном 27,77% (ρ≤0,05). За результатами інших показниками спостерігалось зростання результатів в межах 0,32 – 3,08% (ρ>0,05) і «безпечності» в ударі коліном 27,77% (ρ≤0,05). В результаті інших показників приріст становили від 0,73% до 4,64% (ρ>0,05).

Бойченко НВ. Шляхи вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2017. № 2. С. 19–21.

Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки. Наукова часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Наукою-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 6К (135) С. 78–85.

Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно –силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої підготовки / Н. З. Гуцул та ін. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Наукою-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 1С (134) С. 24–26.

Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно –силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої підготовки / Н. З. Гуцул та ін. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Наукою-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 1С (134) С. 24–26.

Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно –силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої підготовки / Н. З. Гуцул та ін. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Наукою-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 1С (134) С. 24–26.
Account the Weight Categories / N. Hutsul et al. Teorià ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 2020. Vol. 20 (3). P. 182–190. DOI: https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08

REFERENCES

Belykh, S. I. (2001). Postroenie trenirovochnogo protessa iunykh kikbokserov posredstvom originalnykh trenazherov [Construction of the training process of young kickboxers using original simulators]. (Extended abstract of PhD). Moskva [in Russian].

Hutsul, N. Z. (2019). Udoskonalennia spetsialnoi fizichnoi pidhotovky kikbokseriv z urakhuvanniam riznych styliv zmahalnoi diialnosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Improving special physical training of kickboxers taking into account different styles of competitive activity at the stage of specialized basic training]. (Extended abstract of PhD). Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

Hutsul, N., Rykhal, V., Okopny, A., & Vovk, I. (2020). Comparative Analysis of the Kickboxers’ Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories. Teorià Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 20(3), 182-190. doi: https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.08

Hutsul, N., Rykhal, V., Tahirli, R., & Fedyk, K. (2021). Analiz tekhnichnih pidhotovlenosti kikbokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Analysis of technical readiness of kickboxers at the stage of preliminary basic training]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 6(135) 216, 70-85 [in Ukrainian].

Okopny, A., Rykhal, V., Hutsul, N., & Madiar-Fazekash, E. (2020). Kharaakterystyka epektuvnych tekhnichnyh diiy v zmahalnih diialnosti kikbokseriv z urakhuvanniam vahovyh kategorii [Characteristics of effective technical actions in the competitive activities of kickboxers, taking into account weight categories]. In V. M. Kostiukyevych (Ed.), Fizychna kultura, sport ta zdorov’ia natsii [Physical culture, sports and health of the nation] (Vol. 10 (29), pp. 91-99). doi: doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-91-99 [in Ukrainian].

Rykhal, V., Okopny, A. M., & Hutsul, N. Z. (2020). Analiz zmahalnih diialnosti voskokvalifikovanych kikbokseriv [Analysis of competitive activity of highly qualified kickboxers]. Moloda sportyvna shkola Ukrainy [Young sports school of Ukraine], 1, 24-26 [in Ukrainian].

Skyrta, O. S. (2015). Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti kikbokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Improving the technical and tactical training of kickboxers at the stage of specialized basic training]. (Extended abstract of PhD). Dnipropetrovsk [in Russian].

Skyrta, O. S., & Khatsaiuk, O. V. (2014). Analiz udarnoi tekhniki kikbokseriv WPKA v rozdidli orienital z vykorystanniam novitnih tekhnologii [Analysis of the shock technique of WPKA kickboxers in the oriental section using the latest technologies]. In V. P. Bizin (Ed.), Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i khidanykh yedynoborstv [Actual problems of development of traditional and oriental martial arts]: Proceeding of the VIII Intentional Conference (Vol. B, pp. 49-53). Kharkiv: Akademiia VMVS Ukrainy [in Ukrainian].

Stepanov, M. Iu. (2011). Individualizatsiia predsorevnovatelnoi podgotovki kvalifitsirovannykh kikbokserov na osnove stilievyh razlichii [Individualization of pre-competitive training of qualified kickboxers based on style differences]. (Extended abstract of PhD). Naberezhnye chelny [in Russian].

Yaremko, M. O. (2001). Vdoskonalennia shvydkisno-sylovyh yakostii v udarnykh priymakh kikbokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Improvement of speed and power qualities in kickboxers’ percussion techniques at the stage of preliminary basic training]. (Extended abstract of PhD). Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

VOLODYMYR RYKHAL
ANDRIY OKOPNY
NATALIA HUTSUL
OLEKSANDR DONETS

CHANGES IN TECHNICAL TRAINING OF KICKBOXERS OF MEDIUM WEIGHT CATEGORIES AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

The article analyzes the comparative assessment of improving the technical training of middleweight kickboxers at the stage of preliminary basic training. The study involved 60 kickboxers who were at the stage of preliminary basic training: the age of athletes from 10 to 13 years. The experimental group included 30 medium weight category kickboxers (subgroup I (40 kg), subgroup II (45 kg), subgroup III (50 kg)) in the KG 30 medium weight category kickboxers (subgroup I (40 kg), subgroup II (45 kg), subgroup III (50 kg)). The experimental group included kickboxers of the Lviv Regional Kickboxing Federation ISKA in Lviv and athletes of the control group - in the IC “Berserk” in Lviv. Kickboxers, who during the pedagogical experiment trained according to the author’s program, the increase in all indicators in athletes of subgroup I (40 kg) ranged from 27.27% to 42.85% of baseline, in subgroup II (45 kg) increase from 33.76% to 40.71% of baseline and in subgroup III (50 kg) the increase was 25.93% to 33.30%, while athletes who trained in the traditional kickboxing program version ISKA results in subgroup I (40 kg) of benchmarks increased in the range of 0.32-3.08% (p> 0.05), in the second subgroup (45 kg) there is a decrease in hand strikes (right straight) “speed”, left side “speed” and “workload” and in the impact of the foot (right straight and left straight) in the “volume of work” from 2.41% to 3.69%, for the last III subgroup (50 kg) there were significant changes in such indicators as “speed” in hand strikes (right straight, left side and right bottom) respectively 9.90%, 11.66% and 20.74% (p≤0.05) and “safety” in the knee 27.77% (p≤0.05). According to the results of other indicators, the gains ranged from 0.73% to 4.64% (p> 0.05). According to the results of the pedagogical experiment, the group that trained according to the author’s program proved to be more effective compared to the traditional program for kickboxers of medium weight categories at the stage of preliminary basic training.

Key words: equipment; readiness; control; kickboxers; middle weight category, stage of preliminary basic training.