

УДК 796.835

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264521>

ВОЛОДИМИР РИХАЛЬ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1670-0066>

(Львів)

Place of work: Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Training

Country: Ukraine

E-mail: rykhal8888@gmail.com

АНДРІЙ ОКОПНИЙ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5277-7952>

(Львів)

Place of work: Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Training

Country: Ukraine

E-mail: okopnuynt@gmail.com

НАТАЛІЯ ГУЦУЛ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6080-2369>

(Львів)

Place of work: Ukrainian Academy of Printing

Country: Ukraine

E-mail: umbanathalie88@gmail.com

ОЛЕКСАНДР ДОНЕЦЬ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6265-8508>

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: donec84@ukr.net

ЗМІНИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ СЕРЕДНІХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ 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 (I підгрупа (40кг), II підгрупа (45кг) і III підгрупа (50кг)) в КГ 30 кікбоксерів середніх вагових категорій (I підгрупа (40кг), II підгрупа (45кг) і III 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 I підгрупи (40кг) становив від 27,27% до 42,85% від вихідного рівня, в II підгрупі (45кг) приріст становив від 33,76% до 40,71% від вихідного рівня і в III підгрупі (50кг) приріст становив 25,93% до 33,30%, тоді як в спортсменів, які тренувались за традиційною програмою з кікбоксингу версією ІСКА результати в I підгрупі (40 кг) контрольних показників зросли в межах 0,32-3,08% ($p>0,05$), в II підгрупі (45кг) спостерігається зниження показників в ударах рукою (правий прямий) «швидкість», лівий боковий «швидкість» і «обсяг роботи» та в ударі стопою (правий прямий і лівий прямий) в «обсязі роботи» від 2,41% до 3,69%, за останньою III підгрупою (50кг) відбулись суттєві зрушення за такими показниками, як «швидкість» в ударах руками (правий прямий, лівий боковий і правий низу) відповідно 9,90%, 11,66% та 20,74% ($p\leq 0,05$) і «безпечності» в ударі коліном 27,77% ($p\leq 0,05$). За результатами інших показників прирости становили від 0,73% до 4,64% ($p>0,05$). За результатами педагогічного експерименту група яка тренувалась за авторською програмою виявилась 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.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. У спортивних єдиноборствах юні спортсмени недостатньо розуміють мету і завдання підготовки, що є однією із причин зниження якості тренувального процесу і результатів багаторічних тренувань. Як показують результати досліджень, сучасні кікбоксерські поєдинки характеризуються значними навантаженнями, психічними, фізичними та емоційними стресами, у зв'язку з

цим зростає роль технічної підготовленості і відповідно технічної підготовки кікбоксерів. Традиційні методи вдосконалення технічної майстерності кікбоксерів направлені на відпрацювання базових технічних прийомів, а також на врахування індивідуальних особливості 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., Скирти 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 ВІ, Тагірлі Р, Федик КІ.; Окопний А, Рихаль В, Гуцул Н, Мадяр-Фазекаш Е.; Скирта О. С., Хацаюк О. В; Hutsul N, Rykhal V, Okopnyu A, Vovk I..

Мета статті – провести порівняльний аналіз контрольних показників технічної підготовленості кікбоксерів середньої вагової категорії на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдяки застосуванню програмно-апаратної системи Белиха 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.

Результати порівняльної оцінки технічної підготовки кікбоксерів I підгрупи (40 кг) контрольної (n=10) і експериментальної груп (n=10) (X±m)

Ударні дії			Групи	Безпечність	Точність	Швидкість	Обсяг роботи	
До педагогічного експерименту	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	КГ	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	КГ	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	ПЗ	КГ	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		
	Удар стопою	ПП	КГ	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	
		ЛП	КГ	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	
	Після педагогічного експерименту	Удари руками	ПП	КГ	0,958 ± 0,17	0,926 ±0,12	0,922±0,16	0,958±0,14
				ЕГ	1,376 ± 0,16 ¹	1,327±0,14 ¹	1,274±0,17 ¹	1,188±0,21 ¹
ЛП			КГ	0,974 ± 0,16	0,975± 0,16	0,976 ±0,16	9,004± 0,07	
			ЕГ	1,387 ± 0,16 ¹	1,308±0,19 ¹	1,254±0,14 ¹	1,296±0,21 ¹	
ПЗ			КГ	0,952±0,13	0,931±0,15	0,119±0,12	0,952±0,10	
			ЕГ	1,465±0,12 ¹	1,928±0,14 ¹	1,233±0,14 ¹	1,294±0,12 ¹	
Удар коліном		ПЗ	КГ	0,935 ± 0,13	0,925± 0,13	0,920± 0,13	0,956 ±0,11	
ЕГ			1,195±0,13 ¹	1,118±0,17 ¹	1,197±0,17 ¹	1,129±0,14 ¹		
Удар стопою		ПП	КГ	0,975 ± 0,15	0,977± 0,14	0,971 ±0,12	0,903± 0,08	
			ЕГ	1,250±0,19 ¹	1,220±0,16 ¹	1,345±0,11 ¹	1,345±0,1 ¹	
		ЛП	КГ	0,954±0,14	0,927±0,11	0,923±0,13	0,958±0,14	
			ЕГ	1,151±0,16 ¹	1,135±0,16 ¹	1,217±0,12 ¹	1,242±0,10 ¹	

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПП – правий прямий; ЛБ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ПП – правий прямий; ЛП – лівий прямий; ¹ – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ($p \leq 0,05$).

Представлені результати порівняльної оцінки підвищення технічної підготовки кікбоксерів I підгрупи (40кг) контрольної і експериментальної груп на початку та в кінці експерименту. Надійність (Рнад) різних видів тренувального процесу оцінюють через ймовірність того, що спортсмен виконає кожну дію відповідно до вимог, тому, $R_{над} = m / N$, де m – число 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 такого 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 розходження.

Згідно отриманих результатів кікбоксери на етапі попередньої базової підготовки I підгрупи (40кг), що залучені до педагогічного експерименту мають зрушення у рівні технічних дій за окремими його показниками.

Серед представників контрольної групи відбулися незначні зрушення за результатами контрольних показників «безпеки», «точності», «швидкості» та «обсягу» в 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 «безпеки», лівий боковий – зміна «швидкості» і «обсягу роботи»; ударів коліном: правий знизу – «безпеки» і «точності»; удару правою стопою – «обсягу роботи»; лівий прямий – «безпеки». За цими контрольними показниками природи зазнавали змін у межах 0,32–3,08%, однак, не досягали статистичної вірогідності ($p > 0,05$) серед кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

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

Таким чином засвідчено, що стандартизована програма технічної підготовки для кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки не веде до позитивних зрушень підготовки спортсменів за різними (окремими) показниками 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 ($p \leq 0,05$) 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 більшістю та 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. Граничні значення, на основі яких можна було б засвідчувати вірогідну перевагу представників контрольної чи експериментальної груп, – відсутні ($p > 0,05$). Усі значення перебувають в діапазоні від 0,35% до 2,85%. Проте після реалізації програми, за всіма показниками з достовірними значеннями перевагу отримала експериментальна група у порівнянні з контрольною (від 19,10% до 44,37%, при $p \leq 0,05$).

Розгляд змін та зіставлення технічних показників кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки II підгрупи (45 кг) вказав на такі особливості ефективності авторської програми удосконалення технічної підготовки з урахуванням ефективності техніко-тактичних дій (табл.2.).

За 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 рукою (правою прямою) 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 % ($p > 0,05$). 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 досягнуто лише у двох випадках: у прямому ударі правою стопою, – «швидкість», де зростання становило 40,71% ($p \leq 0,05$) та прямому ударі лівою стопою, – «швидкість» – 36,75% ($p \leq 0,05$). Інші контрольні показники знаходились на дещо нижчому

рівні. Зростання результатів відбувалися в межах від 18,46% до 33,76% при $p \leq 0,05$. 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) ($X \pm m$)

Ударні дії		Групи	Безпечність	Точність	Швидкість	Обсяг роботи	
До педагогічного експерименту	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	КГ	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	КГ	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	КГ	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 педагогічного експерименту	Удари руками	ПП	КГ	0,968 ± 0,17	0,928 ± 0,12	0,901 ± 0,05	0,956 ± 0,11
			ЕГ	1,264 ± 0,09 ¹	1,305 ± 0,11 ¹	1,210 ± 0,16 ¹	1,284 ± 0,09 ¹
		ЛП	КГ	0,972 ± 0,15	0,978 ± 0,14	0,957 ± 0,10	0,918 ± 0,09
			ЕГ	1,263 ± 0,09 ¹	1,304 ± 0,11 ¹	1,209 ± 0,15 ¹	1,022 ± 0,12 ¹
		ПЗ	КГ	0,953 ± 0,14	0,930 ± 0,15	0,922 ± 0,15	0,958 ± 0,18
			ЕГ	1,258 ± 0,09 ¹	1,299 ± 0,11 ¹	1,204 ± 0,15 ¹	1,017 ± 0,15 ¹
	Удар коліном	ПЗ	КГ	0,933 ± 0,14	0,921 ± 0,11	0,924 ± 0,15	0,959 ± 0,18
			ЕГ	1,268 ± 0,17 ¹	1,197 ± 0,19 ¹	1,112 ± 0,19 ¹	1,189 ± 0,15 ¹
	Удар стопою	ПП	КГ	0,975 ± 0,16	0,977 ± 0,13	0,980 ± 0,19	0,924 ± 0,09
			ЕГ	1,372 ± 0,20 ¹	1,288 ± 0,13 ¹	1,301 ± 0,16 ¹	1,298 ± 0,09 ¹
		ЛП	КГ	0,971 ± 0,14	0,977 ± 0,13	0,977 ± 0,15	0,913 ± 0,06
			ЕГ	1,375 ± 0,21 ¹	1,288 ± 0,13 ¹	1,301 ± 0,16 ¹	1,239 ± 0,11 ¹

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПП – правий прямий; ЛБ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ПП – правий прямий; ЛП – лівий прямий; ¹ – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ($p \leq 0,05$).

Зіставлення показників кікбоксерів II підгрупи (45кг) (контрольної та експериментальної груп) на етапі попередньої базової підготовки дало підстави говорити, що на початковому етапі педагогічного експерименту між цими групами були відсутні відмінності за усіма контрольними параметрами, що свідчить про однорідність груп. Отримані результати коливались в межах від 0,19 до 3,65% при $p > 0,05$.

Після проведення педагогічного експерименту з застосуванням авторського підходу для удосконалення технічної підготовки з урахування вагових категорій кікбоксерів, ми отримали інформацію про його результативність. Також варто відмітити, що застосування авторської програми удосконалення технічної підготовки дало змогу спортсменам II 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 III підгрупи (50кг) (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 (50кг) 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 ($p \leq 0,05$), та «безпечність» в ударі коліном – 27,77% ($p \leq 0,05$). За результатами інших контрольних показників, зафіксовані незначні прирости ($p > 0,05$) (в межах 0,73 – 4,64%).

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

Таблиця 3
Результати порівняльної оцінки підвищення технічної підготовки кікбоксерів III підгрупи (50 кг) контрольної (n=10) і експериментальної груп (n=10) ($\bar{X} \pm m$)

Ударні дії		Групи	Безпечність	Точність	Швидкість	Обсяг роботи	
До педагогічного експерименту	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
	Удар коліном	ПЗ	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
	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	КГ	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 педагогічного	Удари руками	ПП	КГ	0,958 ± 0,08	0,969 ± 0,14	1,017 ± 0,12	0,962 ± 0,03
			ЕГ	1,029 ± 0,14 ¹	1,004 ± 0,13 ¹	1,125 ± 0,12	1,184 ± 0,21 ¹
		ЛП	КГ	0,925 ± 0,06	0,968 ± 0,13	1,098 ± 0,12	0,961 ± 0,14
			ЕГ	1,028 ± 0,14 ¹	1,103 ± 0,17 ¹	1,124 ± 0,13	1,258 ± 0,08 ¹
		ПЗ	КГ	0,952 ± 0,08	0,963 ± 0,14	1,011 ± 0,12	0,954 ± 0,04
			ЕГ	1,123 ± 0,14 ¹	1,198 ± 0,13 ¹	1,119 ± 0,11	1,278 ± 0,08 ¹
	Удар коліном	ПЗ	КГ	1,099 ± 0,19 ¹	0,963 ± 0,14	0,931 ± 0,02	0,956 ± 0,11
			ЕГ	1,290 ± 0,18 ¹	1,108 ± 0,17 ¹	1,289 ± 0,17 ¹	1,179 ± 0,09 ¹
	Удар стопою	ПП	КГ	0,869 ± 0,14	0,821 ± 0,11	0,991 ± 0,19	0,854 ± 0,06
			ЕГ	1,190 ± 0,18 ¹	1,008 ± 0,17 ¹	1,189 ± 0,17 ¹	1,254 ± 0,09 ¹
		ЛП	КГ	0,811 ± 0,11	0,871 ± 0,12	0,935 ± 0,13	0,855 ± 0,07
			ЕГ	1,199 ± 0,19 ¹	1,078 ± 0,16 ¹	1,189 ± 0,13 ¹	1,239 ± 0,11 ¹

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; ПП – правий прямий; ЛБ – лівий боковий; ПЗ – правий знизу; ПП – правий прямий; ЛП – лівий прямий; ¹ – наявність достовірних міжгрупових відмінностей ($p \leq 0,05$).

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 позначатися на ефективності її проявів в умовах змагальної діяльності, та й загалом на результативність спортсменів.

Аналіз даних кікбоксерів III підгрупи (50кг) експериментальної групи на етапі попередньої базової підготовки, вказує на наступне. За усіма без винятку контрольними вправами відбулися позитивні зрушення. Найвищого рівня вони досягнули в таких контрольних показниках: удар коліном – «безпечність» – 32,43% і «швидкість» – 33,30%); «обсяг роботи» в ударах руками (лівий боковий та правий знизу

відповідно 28,72% та 27,79%) і ударі стопою правою та лівою прямою – 26,61% і 28,92%. В усіх випадках $p \leq 0,05$. Решту показників знаходились в межах від 7,86 до 25,93% при $p \leq 0,05$.

Таким чином, можна стверджувати, що для кікбоксерів III підгрупи (50кг) експериментальної групи перевага впровадження програми удосконалення технічної підготовки за авторським підходом реалізована позитивними зрушеннями підготовки за технічними руховими діями ($p \leq 0,05$) для педагогічних досліджень.

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

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

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 рухових 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 перспективи подальших розвідок.

Впродовж педагогічного експерименту за усіма групами контрольних показників авторська програма удосконалення технічної підготовленості кікбоксерів здебільшого виявилась 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 вдалося покращити рівень технічної підготовленості. Так в експериментальній групі I підгрупі (40кг) за час педагогічного експерименту сумарний середній приріст, щодо вихідних показників склав від 27,27% до 42,85% ($p \leq 0,05$), тоді як в II підгрупі (45кг) приріст становив 33,76–40,71% ($p \leq 0,05$) від вихідного рівня та III підгрупі (50кг) – 25,93 – 33,30% ($p \leq 0,05$). Тоді, як в учасників контрольної групи I підгрупи (40кг) за деякими контрольними показниками спостерігалось зростання результатів в межах 0,32 – 3,08% ($p > 0,05$), в II підгрупі (45кг) спостерігається зниження контрольних показників в ударах рукою (правий прямий) «швидкість», лівий боковий «швидкість» і «обсяг роботи» та в ударі стопою (правий прямий і лівий прямий) в «обсязі роботи» від 2,41% до 3,69% ($p > 0,05$) та III підгрупі (50кг) відбулись позитивні зрушення за деякими контрольними показниками: «швидкість» в ударах руками (правий прямий, лівий боковий і правий знизу) відповідно 9,90%, 11,66% та 20,74% ($p \leq 0,05$) і «безпечності» в ударі коліном 27,77% ($p \leq 0,05$). За результатами інших показників природи становили від 0,73% до 4,64% ($p > 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Аналіз технічної підготовленості кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки / Н. З. Гуцул та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 6К (135) 216. С. 78–85.

Белых С. И. Построение тренировочного процесса юных кикбоксеров посредством оригинальных тренажеров : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2001. 234 с.

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

Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів : ЛДУФК; 2019. 251 с.

Рихаль В, Окопний А.М., Гуцул Н. З. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих кікбоксерів. *Молода спортивна школа України*. 2020. Т. 1. С. 24–26.

Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

Скирта О. С., Хацаюк О. В. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. тез VIII міжнар. наук.-метод. конф. / голов. ред. В. П. Бізін. Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. Т. 8. С. 49–53.

Степанов М. Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий : автореф. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2011. 24 с.

Характеристика ефективних технічних дій в змагальній діяльності кікбоксерів з урахуванням вагових категорій / А. Окопний та ін. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* / заг. ред. В. М. Костюкевич. Житомир, 2020. Вип. 10 (29). С. 91–99. DOI: doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-91-99

Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Львів : ЛДУФК, 2001. 226 с.

Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into

Account the Weight Categories / N. Hutsul et al. *Teoriâ 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 kikkokserov 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 fizychnoi pidhotovky kikkokseriv z urakhuvanniam riznykh 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., Okopnyy, A., & Vovk, I. (2020). Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories. *Teoriâ 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 tekhnichnoi pidhotovlenosti kikkokseriv 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)*, 6K (135) 216, 78-85 [in Ukrainian].
- Okopnyi, A., Rykhal, V., Hutsul, N., & Madiar-Fazekash, E. (2020). Kharakterystyka efektyvnykh tekhnichnykh dii v zmahalnoi diialnosti kikkokseriv z urakhuvanniam vahovykh katehorii [Characteristics of effective technical actions in the competitive activities of kickboxers, taking into account weight categories]. In V. M. Kostiukevych (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](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-10(29)-91-99) [in Ukrainian].
- Rykhal, V., Okopnyi, A. M., & Hutsul, N. Z. (2020). Analiz zmahalnoi diialnosti vysokokvalifikovanykh kikkokseriv [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 kikkokseriv 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 Ukrainian].
- Skyrta, O. S., & Khatsaiuk, O. V. (2014). Analiz udarnoi tekhniki kikkokseriv WPKA v rozdili oriental z vykorystanniam novitnykh tekhnolohii [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 skhidnykh yedynoborstv [Actual problems of development of traditional and oriental martial arts] : Proceeding of the VIII Intertional Conference* (Vol. 8, pp. 49-53). Kharkiv: Akademia VV MVS Ukrainy [in Ukrainian].
- Stepanov, M. Iu. (2011). *Individualizatsiia pedsorevnovatelnoi podgotovki kvalifitsirovanykh kikkokserov na osnove stilevykh 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-sylovykh yakostei v udarnykh pryiomakh kikkokseriv 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: LDIFK [in Ukrainian].

VOLODYMYR RYKHAL
ANDRIY OKOPNYI
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) and subgroup III (50 kg)) in the KG 30 medium weight category kickboxers (subgroup I (40 kg), subgroup II (45 kg), subgroup II (45 kg) and III subgroup (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% ($p \leq 0.05$) and "safety" in the knee 27.77% ($p \leq 0.05$). 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.