

РОЛЬ МАКРОПЕДАГОГИКИ В СОЗДАНИИ  
КОНЦЕПЦИИ РЕФОРМЫ СПОРТА  
В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ УКРАИНЫ



*Приходько Владимир*

Днепропетровский государственный институт  
физической культуры и спорта

**Анотація**

Розглянуто перспективи використання макропедагогіки до створення концепції реформування сфери спорту. Показано важливість використання макропедагогічних регуляторів при забезпеченні переходу сфери спорту від адміністративно-командної до ринкової моделі господарства. Представлена схема для створення концепції розвитку спорту в нових умовах.

**Ключові слова:** макропедагогіка, реформа спорту, концепція.

**Annotation**

Discussed the prospect of using macro pedagogy to develop a concept of reforming the sport. The importance of using macro pedagogical regulators in ensuring the transition sphere sport from a command and market models. A scheme to create a concept for the development of sport in the new environment.

**Key words:** macro pedagogy, reform sports, concept.

**Постановка проблемы и анализ последних исследований.**

Существуют особенности в развитии тех видов спорта, которые считаются у нас престижными. Уточним, – со времен СССР это виды спорта, которые уже включены в олимпийскую программу. Есть также особенности развития всех остальных видов спорта. На первые распространяется то внимание, которое придавалось им в годы холодной войны (вспомним известное выражение Президента США Дж. Кеннеди о том, что значение в международной политике имеют, прежде всего, ракеты и золотые медали).

Суть этих важных особенностей заключается в том, что развитие олимпийских видов спорта имеет характер в большей степени общественно-государственного управления [1, 2, 6], тогда как развитие всех остальных (не олимпийских, а также технических) обуславливается скорее инициативой на местах, сверхусилиями энтузиастов-тренеров, родителей спортсменов и благодаря поддержкой международных спортивных объединений.

Это означает, что уровень развития обоих групп видов спорта в значительной степени определяется наличием (или отсутствием) соответствующих макрорегуляторов на национальном уровне [1, 4], роль которых выполняют Законы Украины и отраслевые нормативные акты «прямого действия»,

которые должны содержать в себе продуманные механизмы, надежно обеспечивающие выполнение поставленных целей.

Однако действующая законодательная и нормативная база не позволяет в полной мере влиять на рост спортивного мастерства и формирование личности юных спортсменов. Да и масштаб мероприятий, посвященных решению проблем экономики, воспитания молодежи и спорта принципиально разный. В первом случае проходят представительные обсуждения с участием первых лиц государства, о чем передают телевизионные каналы, тогда как проблемы развития спорта и формирования личности молодого человека как гражданина нередко ограничиваются отраслевыми дискуссиями, которые обычно заканчиваются протоколами о намерениях.

Можно утверждать, что существует непонимание государственных чиновниками того факта, что если на национальном уровне своевременно не принимаются управленческие решения, создающие достаточные условия для развития физической культуры и спорта, требующие среднесрочной перспективы, – принимаются законодательные и правовые акты, относящиеся к ведению макроэкономики, – ситуация в воспитании молодежи обретает угрожающие черты.

По аналогии с экономическим термином, обосновав его



потребность в деле формирования личности [3-5], мы назвали этот уровень необходимых государственных решений в области воспитания макропедагогикой и этой проблеме посвящаем нашу статью. Для нас очевидно: в повестку нынешнего этапа развития спорта надо поставить проблему использования института макропедагогикой, что мы и попытаемся дальше показать.

**Цель статьи** заключается в том, чтобы теоретически обосновать необходимость использования возможностей макропедагогикой для создания концепции реформы сферы спорта в современных, рыночных условиях.

**Методы исследования:** изучение литературных источников и документов, теоретический анализ и синтез, педагогическое проектирование.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Макропедагогический подход, как видно из представленного, не только имеет право на жизнь, но и остро необходим, когда национальная система воспитания и образования в переходный период определяет стандарты и приоритеты своего развития. Очевидно также, что если рассматривать Закон Украины «О физической культуре и спорте» как соответствующий макрорегулятор, мы имеем дело с плохо понятой и прописанной самим законодателем, а потому и не решенной работниками спорта главной на сегодня практической проблемой, а именно – обеспечением единства повышения уровня спортивного мастерства и формирования личности спортсмена в новых условиях рыночной экономики.

Исходя из изложенного, мы видим необходимость в подлинной реформе физической культуры и спорта. Речь о возвращении неоправданно забытого, ранее утраченного передового опыта спортивных организаций, результатов проведенных исследований [2] и прибавлении того нового, что

присуще ведущим спортивным клубам мира. При этом под реформой спорта мы имеем в виду такие актуальные, качественные изменения в направленности и содержании, задействованных приоритетных формах и методах организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса, когда, сохранив накопленный важный опыт в деле подготовки спортсменов, спортивные организации Украины станут обретать черты, уже присущие спортивным клубам мира, успешно действующим в условиях рынка.

Ведь на самом деле, – в качестве «фундамента спорта» у нас сохранились такие формы его организации, как, например ДЮСШ, которые в реальности могут успешно действовать только в условиях стабильного бюджетного (отраслевого, территориального) финансирования. Они так и не смогли приспособиться к работе в новых для них условиях рынка, не проводят маркетинговые исследования, не поняли необходимости обеспечения качественно более высокого уровня деятельности менеджеров спорта.

На уровне педагогического проекта можно рассматривать только два варианта организации реформы спорта. Первый – это инициатива из центра, но на практике, в условиях современной Украины, он затруднен. Поэтому в нашем случае роль центра можно считать выполненной, если к осени 2014 г. будет проведена реорганизация нынешнего Министерства молодежи и спорта Украины в Министерство молодежной и спортивной политики [7]. Это позволит начать реформу спорта с января 2015 г. и, как показывают наши расчеты, можно энергично провести ее в течение примерно трех лет.

Здесь роль центра будет минимальной, а обновленное Министерство займется тем, чем и должен заниматься центральный орган государственной власти в переходный период, а именно:

разрабатывать стратегию и тактику, проекты, программы и сценарии реформ. А главные действующие лица, основной «двигатель реформ», это собственно спортивные организации. Ведь нет более заинтересованных в реформах людей, чем директора, методисты и тренеры, которые могут разом потерять работу. Просто нужно им объяснить, что в период, когда наши спортивные организации слабы и не эффективны, а большинство не могут сравниться с европейскими аналогами, украинские спортсмены все чаще предпочитают тренироваться за рубежом. И этот процесс (вспомним братьев Кличко и других), вполне может нарастать.

Сразу подчеркнем возможность проведения глубоких реформ спорта в Украине именно «снизу», через юридически обеспеченную инициативу менеджеров спорта является теперь не только возможной, но и вполне продуктивной. Так, принятие Закона Украины о спонсорстве и меценатстве, предполагающем направление части прибыли хозяйствующих субъектов на поддержку новых и совершенствование деятельности уже существующих спортивных организаций, подкрепленного оперативной подготовкой в вузах страны менеджеров спорта, способных действовать в условиях рыночной экономики, будет являться основой для замены части неэффективных ДЮСШ на клубы, способные находить и рационально использовать средства для проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Конечно, это приведет к созданию конкурентной, рыночной среды организаций спорта и к ранжированию на «лучших» и «худших». Но никаким другим способом в ближайшие десятилетия не избавиться от десятков застойных, депрессивных организаций, повисших тяжкими гирями на государственном и местном бюджетах. Спортсмены и их



родители начинают понимать, что на рынке спортивных услуг предпочтение надо отдавать тем немногим брендам, которые гарантируют перспективному спортсмену возможность в полной мере раскрыть свой талант.

В этом случае реформа спортивных организаций будет проходить «двумя эшелонами». Первый – это ведущие, адаптировавшиеся к новым условиям организации, которым предстоит взять в качестве прототипов для развития наиболее сильные профильные клубы мира. Второй эшелон – остальные, ориентирующиеся на лучшие в стране, спортивные организации. Сама же концепция реформы должна включать три основных блока.

Первый. Анализ унаследованной от СССР административно-командной модели спорта, которая на самом деле себя исторически исчерпала, и обоснование общего вектора последующего развития, который даст указание о направленности и содержании, приоритетных формах и методах деятельности спортивных организаций в условиях современной Украины. Сообразно этому, каждой спортивной организации предстоит выполнить анализ своей ситуации и определить собственные приоритеты развития с учетом рыночных отношений, региональных и ведомственных особенностей.

Второй. Ясно прописанное видение того, какими чертами должна отличаться организация, чтобы быть конкурентоспособной в современном мире спорта. Такие ориентиры должны быть понятными, очевидными и мобилизующими директоров и педагогические коллективы. Подчеркнем еще раз, в этом случае, как и в случае любых реформ, решающая роль будет за первыми руководителями, – теми, кто предан делу, желает и может работать в условиях перехода и приведёт свои организации к успеху.

Третье. Это логично изложенный, привязанный к приемлемым

срокам выполнения и детально, по основным шагам прописанный рекомендованный порядок и механизм реформирования спортивных организаций, соблюдение которого и будет означать их реальное развитие по законам перехода от административно-командной к рыночной модели хозяйствования.

### Выводы

Не хочется думать, что после разработки и обсуждения такой концепции, как важного макропедагогического механизма, у нас останется хотя бы один руководитель или педагогический коллектив, которые будут бойкотировать реформу, отговариваясь, что, дескать, «мы не понимаем, чего от нас хотят», что «нам все это ни к чему, ведь наш спорт один из лучших в мире». Каждая спортивная организация в условиях формирующегося отечественного рынка спортивных услуг, объективно нарастающей конкуренции организаций и соперничества, лучших из лучших, выберет судьбу сама. А значит, часть тех, которые окажутся нежизнеспособными, не смогут адаптироваться к условиям рынка, отойдут в прошлое.

**Перспектива дальнейших исследований** связана с применением изложенных выше теоретических положений в процессе непосредственной разработки нормативных документов, определяющих развитие спорта в современной Украине, как действенных макропедагогических регуляторов.

### Литература

1. Вікторов В. Г. Об'єктивні закони управління в реалізації державної політики фізичної культури і спорту в Україні / В. Г. Вікторов, В. В. Приходько // Зб. наук. праць «Державне управління та місцеве самоврядування». – Вип. 4 (7). – Дн-вськ : ДРДУ НАДУ, 2010. – С.119-125.

2. Приходько В. В. Исследование путей повышения эффективности деятельности комитетов по физической культуре и спорту в условиях малых и средних городов: дис. ...кандидата пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – К., 1979. – 285 с.
3. Приходько В. В. Макропедагогика и ее роль в дальнейшем развитии вузовского физического воспитания / В. В. Приходько // Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді (в традиціях науково-педагогічної школи ОНПУ) : наук. моногр. За ред. Р.Т. Раєвського. За матеріалами Міжнародного симпозіуму, 16-17 вересня 2010 р. – Одеса : Наука і техніка, 2010. – С.173-178.
4. Приходько В. В. Смысл и назначение макропедагогика / В. В. Приходько // Сб. науч. трудов «Ценности современности и обучение истории». Матер. междунауч.-теоретич. конф., 3-4 мая 2008 г. – Т.1. – Киров: Вятский пед. ун-т, 2008. – С.301-304.
5. Приходько В. В. Смысл, роль и значение макропедагогика для современной Украины / В. В. Приходько / Сьомі Всеукраїнські читання «Православ'я у світовій культурі» – Режим доступу до форуму : <http://dsfa.mybb3.net/viewforum.php?f=7>.
6. Приходько В. В. Тезисы к проекту реформы спорта высших достижений в современной Украине / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. Спец. випуск за матеріалами II Міжнародної наук.-практичної конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – 2010. – № 2. – С. 579-583.
7. Приходько В. В. Чи потрібно «готувати солдатів до минулої війни» / В. В. Приходько, В. Г. Вікторов // Освіта. – 2005. – № 34. – С. 12-13.



## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

# УМОВНИЙ ДВОБІЙ – ЯК МЕТОДИЧНИЙ ПРИЙОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ (WPKA) У РОЗДІЛІ ОРІЄНТАЛ, НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ



*Скирта Олег*

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

### Аннотація

В статті обоснована методика совершенствования технико-тактической подготовленности кикбоксеров (WPKA) в разделе ориентал на этапе специализированной базовой подготовки, с помощью условных поединков, предусматривающая последовательное использование трех комплексов условных боёв, которые существенно отличаются друг от друга построением и направленностью. Указанная методика позволяет увеличить показатели эффективности нападения и защиты, показатели плотности и разнообразия соревновательного поединка. Используя указанную методику совершенствования технико-тактической подготовленности с помощью условных поединков в кикбоксинге, современный тренер имеет возможность четко определить круг задач каждого из спортсменов, независимо от широты технико-тактических задач, решаемых в различных периодах годичной подготовки.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, технико-тактическая подготовленность, ориентал, условный бой.

### Annotation

The article is almost reasonable method improved technical and tactical preparedness kickboxers (WPKA) in section the oriental, at the stage of specialized basic preparation, using conditional duel, envisaging the successive use of three complexes of conditional duels that substantially differ from each other a construction and orientation. The specified method can increase the performance of attack and defense values of density and diversity of competitive fight. Using the indicated methodology of perfection technical and tactical preparedness by means of conditional duels in a kickboxing, a modern trainer has the opportunity clearly to define the circle of tasks of each of sportsmen, regardless of breadth technical and tactical tasks decided in in different periods of annual preparation.

**Key words:** kickboxing, technique, tactic, preparedness, oriental, conditional, duel.

### Постановка наукової проблеми та її значення.

Кікбоксинг – загальна назва для бойових мистецтв, сутність яких полягає у нанесенні ударів руками та ногами, а також захисті від них [11].

З кожним роком цей молодий вид єдиноборств розширює свою географію, набуваючи великої популярності в суспільстві, особливо в підлітковому і молодіжному віці [1, 3, 5, 9, 12]. Орієнтал – є одним із найвидовищних рингових розділів кікбоксингу WPKA, який за думкою фахівців має найбільші перспективи розвитку як в аматорському, так і в професійному кікбоксингу [8]. В даному розділі, правилами змагань дозволяється використовувати удари руками, ногами і коліньми [11]. Але в зв'язку з відсутністю олімпійського статусу кікбоксингу стримується науково-методичне забезпечення даного єдиноборства [4, 7].

На думку В.Н. Платонова, на етапі спеціалізованої базової підготовки визначається предмет майбутньої спеціалізації, збільшується функціональний потенціал організму спортсмена, зростає обсяг спеціальних вправ, по відношенню до загальних та водночас із тактичною підготовкою, особлива увага приділяється систематичній роботі над вдосконаленням спортивної техніки [6, 7].



Метод тренування з партнером в єдиноборствах є основним для оволодіння техніко-тактичними діями. Партнер в даному випадку виступає активним помічником і сприяє раціональному освоєнню техніки і тактики дій. В якості тренувальних засобів використовуються: вправи в обумовлених ситуаціях (умовні двобої), в яких спортсмен, що виконує роль противника, діє в межах чітко визначених завдань, зазначених тренером; фрагменти окремих змагальних ситуацій [7].

У науково-методичній літературі умовні двобої класифікуються на двобої з вузьким завданням та двобої з широкими техніко-тактичними задачами [1, 10]. Але в робочих програмах з кікбоксінгу не розкриті питання, що стосуються видів умовних двобоїв, що використовуються в тренувальному процесі з метою вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, і їх вибір залежить від рівня кваліфікації тренерського складу [12].

Також дотепер відсутні дослідження, що практично та теоретично обґрунтовують зміст процесу вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів, з пріоритетним використанням умовних двобоїв, що негативно впливає на ефективність тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів. Тому розгляд питання, щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у розділі орієнтал – за допомогою умовних двобоїв на етапі спеціалізованої базової підготовки ми вважаємо актуальним і необхідним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з цієї проблеми.** Деякі фахівці у кікбоксінгу вважають, що основний шлях підвищення рівня техніко-тактичної майстерності полягає в цільовому підході до тренування з урахуванням особливостей змагальної діяльності [4, 9, 11, 12]. Цей підхід полягає

в спрямованому формуванні та вдосконаленні техніко-тактичних дій за допомогою вправ, в яких моделюються відповідні умови та ситуації, що зустрічаються на змаганнях. Моделювання в тренуванні змагальних умов легше здійснювати у вправах з партнером [6], одним із видів яких є умовний двобій [10].

Під час навчально-тренувальних занять з вивчення й удосконалення техніки і тактики кікбоксінгу має місце використання умовних поєдинків [1, 2, 12] – методичного прийому, спрямованого на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості [10]. Під час умовного двобою кікбоксері, залишаючись відносно обмеженими у вигляді завдання (використовуючи не всі удари), отримують широку можливість виконувати різні поєднання комбінацій і серій ударів в атаці, в контратаках (назустріч і у відповідь), а також застосовувати всі види захистів від них. Умовний поєдинок є перехідною стадією до вільного бою і застосовується, з одного боку, для того, щоб дисциплінувати бійця, змусивши його контролювати кожен свій рух, а з іншого – щоб спростити бій щодо можливих комбінацій і цим полегшити орієнтування в ньому спортсменам [2].

На етапі спеціалізованої базової підготовки, згідно з навчальною програмою з кікбоксінгу WPKA для ДЮСШ, проводиться навчально-тренувальна робота зі спортсменами 17-19 років, з метою не тільки створити всебічні умови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але й забезпечити достатньо високий рівень спортивної (техніко-тактичної) майстерності в обраних розділах кікбоксінгу [11].

Але, на жаль, в науково-методичній літературі взагалі відсутня інформація, що стосується проблеми вдосконалення техніко-

тактичної підготовленості кікбоксерів в розділі орієнтал, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Відповідно до вищезазначеного, можна зробити висновок, що методичне обґрунтування рингового розділу кікбоксінгу WPKA орієнтал знаходиться не на належному рівні, і питання вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів в розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою умовних двобоїв потребує більш детального розгляду.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами й темами.** Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства молоді та спорту України за темою 2.18 «Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів».

**Мета дослідження.** Визначити ефективність авторської методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів за допомогою комплексів умовних двобоїв у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### **Завдання дослідження.**

1. Визначити і порівняти показники техніко-тактичної підготовленості в нападі і в захисті кікбоксерів експериментальної та контрольної груп до і після експерименту.

2. Визначити вплив авторської методики на рівень техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів в розділі орієнтал, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – змагальна діяльність кікбоксерів в розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – показники (коефіцієнти) рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів в розділі орієнтал на



етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### **Методи дослідження.**

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Відеозйомка.
4. Експертний аналіз.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент було розпочато наприкінці липня 2012 р. на базі СК «Гермес» м. Кременчука (Відкритий ринг з кікбоксінгу в розділі орієнтал), та СК «Легіон» м. Полтава, ДЮСШ №4 м. Полтава (Відкрита першість м. Полтава з кікбоксінгу і тайландського боксу муай тай), і закінчено на початку червня 2013р. на базі спорткомплексу ПНТУ ім. Ю. Кондратюка м. Полтава (Відкрита першість м. Полтава з кікбоксінгу і тайландського боксу муай тай), і на базі СК «Гермес» м. Кременчук (Відкритий ринг з кікбоксінгу в розділі орієнтал м. Кременчук).

До експериментальної (15 кікбоксерів СК «Гермес» м. Кременчука) і контрольної (15 кікбоксерів СК «Легіон» м. Полтава, ДЮСШ №4 м. Полтава) увійшли спортсмени Полтавської обласної федерації з кікбоксінгу WPKA, які знаходились на етапі спеціалізованої базової підготовки. До цих груп увійшли кікбоксери першого розряду (по 10 чоловік) і кандидати в майстри спорту (по 5 чоловік) зі стажем занять 4-6 років, вагою тіла 55-90+ кг.

Згідно з основами методу О.П. Фролова, група кваліфікованих експертів проводила аналіз відеозаписів двобоїв, відзнятих на початку та наприкінці експерименту. При записі показників змагальної діяльності кікбоксерів використовувалася загальноприйнята термінологія, адаптована до особливостей даного розділу кік-

боксінгу. Але для збільшення достовірності одержаних результатів нами було розроблено інновації в сфері відеозйомки змагальних двобоїв і трансляції їх експертам, яка полягала у використанні відеозаписів зроблених з 4-х напівпрофесійних відеокамер, що були розміщені на штативах за кутами рингу в горизонтальній площині. Використовуючи можливості новітніх технологій у сфері відеообробки, дані з чотирьох камер було завантажено до демо-версії відео-редактора Grass Valley EDIUS 5.5, що дозволило ефективно аналізувати двобій з чотирьох джерел одночасно. Також з метою збільшення достовірності результатів аналізу дані, одержані від експертів (3 чоловіка) вносились до протоколу лише в тому випадку, коли збігались думки всіх трьох експертів, тому розрахунок коефіцієнта конкордації думок експертів виявився не потрібним. На підставі результатів аналізу розраховуються кількісні та якісні показники (коефіцієнти), що характеризують техніко-тактичні дії в нападі. Так, коефіцієнт ефективності ударів (Кеу) – співвідношення ударів, що досягли цілі, до загальної кількості ударів у середньому за раунд; коефіцієнт ефективності ударів руками (Кеур), ногами (Кеун), коліньми (Кеук), активних дій, під якими розумілись техніко-тактичні дії та їх комбінації в атаці і контратаці разом (Кеад), атаки (Кеа), контратаки в відповідь (Кеав), назустріч (Кеказ)); коефіцієнт ефективності в захисті (Кез) – співвідношення кількості доречних захистів до загальної кількості ударів противника, в захисті від ударів руками (Кезур), ногами (Кезун), коліньми (Кезук), від активних дій (Кезад), від атаки (Кеза), контратаки у відповідь (Кезкав), контратаки назустріч (Кезказ) – характеризували ефективність (результативність) техніко-тактичної підготовленості в нападі і в захисті.

Показник різноманітності ударів у середньому за раунд (Пру) – розраховувався як співвідношення ударів, які дійшли до цілі і не були припинені захистом до кількості видів ударних дій, дозволених до використання правилами змагань у розділі орієнтал. Кількість результативних захисних дій у середньому за раунд (захисні дії, захисні дії за допомогою тулуба, рук, переміщень, ніг) кікбоксерів в середньому за раунд характеризували різноманітність техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів.

Щільність двобою в середньому за раунд розраховувалась як співвідношення кількості ударів до часу (в хвилини) двобою та помножувалась на кількість хвилин, що містить раунд у кікбоксінгу.

У зв'язку з особливостями кікбоксінгу як виду спорту, нами в експериментальній групі кікбоксерів було використано трьохциклову модель побудови річної підготовки, в якій змагальний період кожного макроциклу закінчувався відповідальними змаганнями. Кікбоксери ж контрольної групи використовували двохциклову модель, рекомендовану робочою програмою з кікбоксінгу WPKA для ДЮСШ.

Сутність авторської методики передбачала послідовне використання трьох комплексів умовних двобоїв, які суттєво відрізняються один від одного побудовою та спрямованістю. Суть першого комплексу полягала в кількісному регламентуванні техніко-тактичних дій під час умовного двобою, і складалась з атаки першого номера і контратаки після прийому захисту другого номера. Щодо другого комплексу – то його сутність полягала в послідовному (за раундами) збільшенні кількості дозволених до використання ударних площин (при чому, в кожному раунді один із кікбоксерів одержував невелику перевагу в арсеналі дозволених до вико-



ристання ударних (захисних) дій. Третій комплекс умовних двобоїв був спрямований на усунення пауз і обопільних захватів при роботі на ближній дистанції і при входженні в клінч, та відпрацюванні техніко-тактичних дій коліньми в нападі і в захисті.

За допомогою пакета Statistica 7,0 розраховувалося середнє арифметичне значення (M) і стандартна похибка (m) показників техніко-тактичної підготовленості, критерій Манна-Уїтні (U), критерій Вілкоксона (T).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно з результатами констатуючого експерименту, показники техніко-тактичної підготовленості контрольної та експериментальної груп кікбоксерів відповідають вимогам ну-

льової гіпотези  $H_0$  ( $U_{кр} < U_{емп}$ )  $U$  – критерію Манна-Уїтні, тому відмінності в рівні означених показників можна вважати несуттєвими. А деякі відмінності в показниках змагальної діяльності експериментальної і контрольної груп кікбоксерів відображають стильові особливості різних шкіл кікбоксінгу та розбіжності в цільових установках викладання тренерського складу клубів та ДЮСШ.

З метою визначення статистичної значимості результатів експерименту використовувалися розрахунки T-критерію Вілкоксона.

Згідно аналізу результатів дослідження (Табл. 1), за час експерименту у кікбоксерів експериментальної групи (ЕГ)

статистично значимо збільшилися коефіцієнти ефективності технічної складової техніко-тактичних дій в нападі: Кеу (коефіцієнт ефективності ударних дій – до  $0,37 \pm 0,03$ , після  $0,51 \pm 0,03$ ,  $P < 0,01$ ), Кеур (коефіцієнт ефективності ударів руками – до  $0,32 \pm 0,03$ , після  $0,48 \pm 0,04$ ,  $P < 0,01$ ), Кеун (коефіцієнт ефективності ударів ногами – до  $0,52 \pm 0,05$ , після  $0,66 \pm 0,03$ ,  $P < 0,01$ ), Кеук (коефіцієнт ефективності ударів коліньми – до  $0,33 \pm 0,08$ , після  $0,71 \pm 0,06$ ,  $P < 0,01$ ), при чому, найбільші зміни відмічено в показниках коефіцієнта ефективності ударів коліньми.

Також дослідження дозволило виявити в ЕГ значиме збільшення тактичної складової техніко-тактичних дій в нападі: коефіцієнт ефективності активних дій (Кеад

Таблиця 1

**Результати педагогічного експерименту (аналіз змагальної діяльності).**

Показники техніко-тактичної підготовленості	Експериментальна група			Контрольна група		
	До (M±m)	Після (M±m)	P	До (M±m)	Після (M±m)	P
Кеу	0,37±0,03	0,51±0,03	<0,01	0,41±0,04	0,43±0,03	>0,05
Кеур	0,32±0,03	0,48±0,04	<0,01	0,35±0,04	0,32±0,04	>0,05
Кеун	0,52±0,05	0,66±0,06	<0,01	0,45±0,06	0,48±0,04	>0,05
Кеук	0,33±0,08	0,71±0,03	<0,01	0,59±0,08	0,57±0,07	>0,05
Кеад	0,54±0,05	0,64±0,03	<0,05	0,53±0,04	0,54±0,04	>0,05
Кеа	0,46±0,07	0,63±0,04	<0,05	0,48±0,04	0,55±0,04	<0,05
Кеакв	0,47±0,05	0,082±0,03	<0,01	0,56±0,07	0,42±0,09	>0,05
Кеказ	0,62±0,06	0,69±0,02	<0,05	0,61±0,11	0,77±0,08	>0,05
Кез	0,62±0,03	0,76±0,03	<0,05	0,58±0,03	0,52±0,04	>0,05
Кеур	0,67±0,03	0,63±0,05	<0,05	0,64±0,03	0,62±0,04	>0,05
Кезун	0,52±0,05	0,68±0,05	>0,05	0,46±0,05	0,56±0,05	<0,05
Кезук	0,51±0,09	0,63±0,02	>0,05	0,55±0,08	0,46±0,06	>0,05
Кезад	0,47±0,04	0,66±0,04	<0,01	0,47±0,05	0,5±0,05	>0,05
Кеза	0,54±0,05	0,67±0,06	<0,05	0,51±0,06	0,46±0,06	>0,05
Кезкав	0,43±0,09	0,47±0,05	<0,05	0,39±0,07	0,44±0,06	>0,05
Кезказ	0,43±0,07	1,63±1,0	>0,05	0,38±0,08	0,53±0,07	<0,05
Пру	0,97±0,10	22,8±1,5	<0,01	0,90±0,09	0,99±0,06	>0,05
Пшб	22,2±1,76	19,9±0,99	<0,01	18,4±1,39	18,8±1,34	>0,05
Захисти разом	15,6±1,07	2,1±0,44	<0,01	13,7±1,34	12,9±1,23	>0,05
Захисти корпусом	2,1±0,44	7,1±0,91	<0,05	2,3±0,47	1,9±0,41	>0,05
Захисти руками	7,1±0,91	5,0±0,71	>0,05	5,5±0,83	5,5±1,13	>0,05
Захисти переміщенням	5,0±0,71	5,7±0,79	>0,05	4,4±0,44	3,6±0,74	>0,05
Захисти ногами	1,4±0,39	2,4±0,25	>0,05	1,5±0,39	1,9±0,32	>0,05



– до  $0,54 \pm 0,05$ , після  $0,68 \pm 0,03$ ,  $P < 0,05$ ), коефіцієнт ефективності атаки (Кеа – до  $0,46 \pm 0,07$ , після  $0,64 \pm 0,03$ ,  $P < 0,05$ ), коефіцієнт ефективності контратаки у відповідь (Кекав – до  $0,54 \pm 0,05$ , після  $0,68 \pm 0,03$ ,  $P < 0,01$ ), коефіцієнт ефективності контратаки на зустріч (Кеказ – до  $0,54 \pm 0,05$ , після  $0,68 \pm 0,03$ ,  $P < 0,01$ ). Найбільші зміни показника ефективності були відмічені стосовно техніко-тактичних дій в контратаці у відповідь, що опосередковано вказує на покращення захисних дій, та відчуття дистанції кікбоксерами ЕГ, що дозволило їм збільшити кількість ударів, не припинених захистом супротивника.

Щодо коефіцієнтів ефективності захисних техніко-тактичних дій, то за даними розрахунків, було відмічено збільшення коефіцієнта ефективності захисту (Кез – до  $0,62 \pm 0,03$ , після  $0,69 \pm 0,03$ ,  $P < 0,05$ ), коефіцієнта ефективності захисту від ударів руками (Кезур – до  $0,67 \pm 0,03$ , після  $0,76 \pm 0,03$ ,  $P < 0,05$ ). Також було зафіксовано (статистично не значиме) збільшення коефіцієнтів ефективності захисту від ударів ногами (Кезун – до  $0,52 \pm 0,05$ , після  $0,63 \pm 0,05$ ,  $P > 0,05$ ), та від ударів коліннями (Кезук – до  $0,51 \pm 0,09$ , після  $0,68 \pm 0,05$ ,  $P > 0,05$ ).

За час експерименту, спортсмени ЕГ також значимо збільшили показники коефіцієнту ефективності захисту від активних дій (Кезад – до  $0,47 \pm 0,04$ , після  $0,63 \pm 0,02$ ,  $P < 0,01$ ), коефіцієнту ефективності захисту від атаки (Кеза – до  $0,54 \pm 0,05$ , після  $0,66 \pm 0,04$ ,  $P < 0,05$ ), коефіцієнту ефективності захисту від контратаки у відповідь (Кезкав – до  $0,43 \pm 0,09$ , після  $0,67 \pm 0,06$ ,  $P < 0,05$ ). Щодо коефіцієнту ефективності захисту від контратаки на зустріч, то відповідний показник не був відмічений статистично значимим збільшенням (Кезказ – до  $0,43 \pm 0,07$ , після  $0,47 \pm 0,05$ ,  $P > 0,01$ ).

Згідно наших спостережень, відсутність значимих змін у захистах від ударів ногами і колінними

обумовлена збільшенням ефективності виконання ударів руками і зустрічних контратак. Тобто, кікбоксери ЕГ досить часто, але з мінімальним ризиком користувалися «розміном» більш потужних ударів руками в голову назустріч, на атаки супротивника ударами ніг вздовж стегна і ударами колін в тулуб (в той момент, коли означені удари ще не набирали своєї максимальної потужності).

За результатами аналізу експериментальних даних нами також було виявлено значиме збільшення показника щільності двобою (Пщд – до  $22,2 \pm 1,76$ , після  $22,8 \pm 1,50$ ,  $P < 0,01$ ), що вказує на збільшення часу, проведеного кікбоксерами в активних діях (нанесенні ударів), спрямованого на досягнення перемоги у двобої, і відповідно, зменшення часу, витраченого на паузи під час поєдинку. Стосовно відносно великих показників стандартної похибки середнього арифметичного, то ми вважаємо, що ці результати обумовлені поєднанням в групі спортсменів різних вагових категорій. Тобто кількість ударів в середньому за раунд спортсменом надлегкої категорії, значно відрізняється від відповідного показника кікбоксера-важковаговика.

Щодо показника різноманітності ударів, який, за нашою думкою, є одним із найважливіших індикаторів рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів, то в ЕГ було визначено статистично значиме збільшення відповідного показника (Пру – до  $0,97 \pm 0,1$ , після  $1,63 \pm 0,1$ ,  $P < 0,01$ ), що вказує на розширення технічного арсеналу кікбоксерів, використання якого завдяки доречній тактиці, призводить до збільшення кількості влучань різними площинами, дозволеними правилами змагань у розділі орієнтал. Що, в свою чергу, викликає відповідні складності в виборі доречних захисних дій у супротивника.

Однією з характеристик техніко-тактичної підготовленості

кікбоксерів є кількість і різноманітність захисних дій (доречних захистів в середньому за раунд), що використовуються спортсменами під час двобою. Так, за час експерименту, спортсмени ЕГ значимо збільшили кількість захистів (за допомогою тулуба, рук, переміщень, ніг), які завадили супротивнику виконати влучно ударну дію (до  $15,6 \pm 1,07$ , після  $19,9 \pm 0,99$ ,  $P < 0,01$ ). Вищевказане збільшення, за нашими спостереженнями відбулося в основному за рахунок значимого збільшення захисних дій, за допомогою тулуба (ухил, пірнання, відхил – до  $2,1 \pm 0,44$ , після  $3,4 \pm 0,57$ ,  $P < 0,05$ ). Щодо інших видів захисних дій: за допомогою рук (накладання, відведення, блокування, глухий захист), за допомогою переміщень (крок, відскок назад, назад-в бік), за допомогою ніг (блок гомілкою, коліном, накладання гомілки на стегно супротивника), – то значимого збільшення відповідних показників у спортсменів ЕГ не було зареєстровано.

Таким чином, більшість показників, що характеризують техніко-тактичну підготовленість кікбоксерів ЕГ за час експерименту зазнали збільшення на статистично значимому рівні.

Щодо результатів експерименту в контрольній групі (КГ) кікбоксерів, то нами було зареєстровано поліпшення більшості показників техніко-тактичної підготовленості, але статистично значиме збільшення виявлено лише в декількох коефіцієнтах, що характеризують ефективність техніко-тактичних дій, а саме: коефіцієнт ефективності атаки (Кеа –  $0,48 \pm 0,04$ , після  $0,55 \pm 0,04$ ,  $P < 0,05$ ), коефіцієнт ефективності захисту від ударів ногами (Кезун –  $0,46 \pm 0,06$ , після  $0,56 \pm 0,05$ ,  $P < 0,05$ ), який є досить важливим показником техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у захисті, адже за нашими попередніми дослідженнями саме удари ногами в розділі орієнтал є найбільш ефективними.





Також кикбоксерами КГ за час експерименту були поліпшені показники коефіцієнта ефективності захисту від контратаки назустріч (Кезказ–0,38±0,08, після 0,53±0,07,  $P < 0,05$ ).

Узагальнюючи вище викладену інформацію, треба відзначити, що використання авторської методики за схемою комплексів умовних двобоїв, сприяє вдосконаленню техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів в розділі орієнтал, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### Висновки

1. За результатами експерименту визначено, що завдяки використанню авторської методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів в розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки, заснованій на використанні за відповідною схемою, розроблених автором комплексів умовних двобоїв, значимо збільшуються показники ефективності ударних дій руками, ногами і колінами в нападі (як в атаці, так і в контратаці), і коефіцієнти ефективності в захисті, особливо – захисні дії за допомогою тулуба. Також значимо збільшується щільність двобою та показник різноманітності ударів.

2. Аналіз результатів дослідження дозволяє рекомендувати авторську методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів в розділі орієнтал за допомогою умовних двобоїв як таку, що сприяє вдосконаленню вищезначеної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розширенні

шляхів визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів шляхом використання методу педагогічного тестування для самовизначення сформованого рівня техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів в розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки під час педагогічного експерименту.

### Література

1. Атилов А. А. Кик-боксинг Лоу-кик / А. А. Атилов, Е. И. Глебов // Ростов-на-Дону, Феникс, 2002, – 560 с.
2. Бакулев С. Е. Кикбоксинг: построение тренировки на этапе предсоревновательной подготовки : учебное пособие // С. Е. Бакулев, Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков, В. А. Чистяков / – СПб.: Изд-во ЦТЦ СПбГПУ, 2010. – 112 с.
3. Горбенко В. П. Аналіз змагальної діяльності кикбоксерів (WPKA) у розділі орієнтал / В. П. Горбенко, О. С. Скирта // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. – Електронне наукове фахове видання - часопис: Львів, ЛДУФК. – 2012. № 5 (49). С. 32-38. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
4. Еганов В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : Дис. канд. пед. наук : 13.00.04. – Челябинск, 2005. – 171 с.
5. Клещев В. В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Клещев В. В. – М., 2006. – 164 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. -К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Саяпов Р. С. Вес тренерского слова – преимущество, которое всегда с тобой / Р. С. Саяпов, Д. Н. Змиенко // Боевые искусства. – 2007. – № 5. – С. 45 – 47.
9. Степанов М. Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилиевых различий: Автореф. канд. пед. Наук : 24.00.01 / М. Ю. Степанов; Чайковский гос. ин-т. физ. культ. и спорта. – Набережные Челны: 2011. – 24 с.
10. Теория и методика бокса: ученик / под. общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
11. Шаповалов Б. Б. Кикбоксинг (версия WPKA), учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / Б. Б. Шаповалов, Э. Г. Дворецкий // Киев, 2010, – 110 с.
12. Шестаков К. В. Построение тренировки кикбоксеров-юниоров высших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки : дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / К. В. Шестаков : Нац. гос. Ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : 2009. – 163 с.

