

## 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  $0,66 \pm 0,06$ ,  $P < 0,01$ ), 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 коліними (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 коліними

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 стиливых 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.

