

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЕФЕКТИВНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

**Володимир РИХАЛЬ, Андрій КОТЕЛЬНИК,  
Дмитро СОСНОВСЬКИЙ, Андрій ОКОПНИЙ**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

У статті описано змагальну діяльність кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій, де визначено ефективні технічні дії. Представлено аналіз літературних джерел та результатів формувального експерименту для визначення технічного арсеналу в змагальній діяльності.

**Ключові слова:** кікбоксинг, техніка, етап попередньої базової підготовки, вагові категорії, змагальна діяльність.

**Вступ.** Кікбоксинг є видом спорту, у якому велике значення мають технічні дії в змагальній діяльності. Аналіз літературних джерел дає змогу зробити висновок, що одним із найбільш перспективних напрямів удосконалення спортивного тренування є оптимізація алгоритму технічної підготовленості [2–5].

Слід зазначити, що недостатньо вивченим є спектр напрямів для визначення ефективних технічних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій у змагальній діяльності.

**Мета дослідження** – провести аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій за програмою ISKA.

**Методи та організація дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, відеозапис та аналіз відеоматеріалів, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

У педагогічному дослідженні взяли участь 30 кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки (I розряд (67кг) – 10 осіб), (II розряд (70 кг) – 10 осіб), (III розряд (74 кг) – 10 осіб) (ISKA).

**Результати досліджень та їх обговорення.** За результатами дослідження встановлено певні відмінності у співвідношенні ударних дій у змагальній діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки, виконаних колінами, ногами та руками для досліджуваних різних спортивних розрядів (I, II і III). Усі спортсмени використовують переважно технічні дії колінами (від 49,25 до 58,50%). Найбільшу кількість ударів колінами застосовують спортсмени I розряду – 58,50%, дещо меншу – II розряду (52,34%) та найменшу – III розряду (49,25%). Нижчий показник продемонстрували в ударах ногами (від 41,07 до 28,41%). Найбільшу кількість ударів ногами застосовують спортсмени I розряду – 41,07%, дещо меншу – II розряду (33,14%) та найменшу кількість – III розряду (28,41%). Найменша кількість ударів у змагальній діяльності припадає на удари руками (від 9,68 до 14,84%), зокрема у спортсменів II розряду – 14,86%, I розряду – 13,09% та III розряду – 9,68%.

На нашу думку, це пов'язано з високою ефективністю ударів колінами в середній рівень та ногами по нижньому рівню (уздовж стегна з внутрішньої і зовнішньої сторін), що підтверджує дані, отримані під час аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих кікбоксерів.

Отже, вимоги, які висувають у змагальній діяльності до технічних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки, виступають певним орієнтиром [1–2; 4–5]. Тренувальний процес кікбоксерів належить спрямовувати на удосконалення технічної підготовленості.

Це притаманно досліджуваним кікбоксерам, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки (I розряд (67 кг), II розряд (70 кг) та III розряд (74 кг).

**Висновки.** Аналіз змагальної діяльності в кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки виявив, що найбільшу кількість ударів колінами застосовують спортсмени I розряду – 58,50%, а найбільшу кількість ударів ногами – спортсмени III розряду – 41,07.

**Подальший напрям досліджень** полягає у розробленні програми для удосконалення технічних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій. Відповідно це дасть змогу вносити корекцію у навчальну програму ДЮСШ ІСКА.

#### **Список використаних джерел**

1. Клещев В. В. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы-поражения в поединке / Клещев В. В., Блеер А. Н., Аджикаримов Т. З. // Актуальные проблемы спортивных единоборств : сб. – Москва, 2000. – Вып. 1. – С. 63–68.
2. Характеристика ефективних технічних дій в змагальній діяльності кікбоксерів з урахуванням вагових категорій / Андрій Окопний, Володимир Рихаль, Наталія Гуцул, Емілія Мадяр-Фазекаш // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир, 2020. – Вип. 10 (29). – С. 91–99.
3. Аналіз основних підходів вдосконалення технічної майстерності кікбоксерів / Володимир Рихаль, Андрій Окопний, Галина Лапшина, Роман Дмитрів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Житомир, 2020. – Вип. 10 (29). – С. 105–114.
4. Скирта О. С. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій / Скирта О. С., Хацаюк О. В. // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств : зб. тез доп. VIII Міжнар. електрон. наук.-метод. конф. – Харків, 2014. – Вип. 8. – С. 49–53.
5. Comparative Analysis of the Kickboxers' Impact Techniques Indicators at the Preliminary Basic Training Stage Taking Into Account the Weight Categories / Natalia Hutsul, Volodymyr Rykhal, Andriy Okopnyy, Igor Vovk // Теорія та методика фізичного виховання. – 2020. – Т. 20, № 3. – С. 182–190.