

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСИНГУ

В. Домащенко

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського*

Науковий керівник: Скирта О. С. – старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Кікбоксинг є достатньо молодим олімпійським видом спорту, що динамічно розвивається і розширює свою географію, набуваючи великої популярності в суспільстві. Змагання з кікбоксингу проводяться в різних розділах: семі-контакт, лайт-контакт – проходять на татамі; фул-контакт, лоу-кік, орієнтал – проходять у ринзі [1, с. 12; 6, с. 4].

Одним із найбільш видовищних ринг-розділів кікбоксингу є розділ К-1 (орієнтал), в якому, згідно правил змагань, дозволяється застосовувати удари руками, ногами і колінами [2, с. 91]. Причому, за нашими попередніми дослідженнями в розділі К-1, удари нижніми кінцівками, мають пріоритет над ударами верхніми кінцівками [6, с. 17].

Результати змагальної діяльності залежать від рівня різних сторін підготовленості спортсмена [5, с. 37], але особливу увагу на етапі спеціалізованої базової підготовки вчені приділяють розвитку спеціальної витривалості, що є здатністю до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду діяльності [4, с. 22].

Проблема підвищення рівня спеціальної витривалості спортсменів за останні роки вивчалася досить вузьким колом фахівців у кікбоксингу [3, с. 9].

В. А. Осколковим, досить широко було розглянуто питання стосовно дослідження шляхів вдосконалення рівня спеціальної витривалості в боксі, і запропоновано непрямий спосіб вимірювання рівня спеціальної витривалості в змагальних умовах. Так, коефіцієнт витривалості визначається відношенням коефіцієнта бойових дій в 3-му раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій [5, с. 83].

Таким чином, вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів опосередковано впливає на

покращення рівня спеціальної витривалості спортсменів в таких олімпійських єдиноборствах як кікбоксинг і бокс.

Мета дослідження – обґрунтувати методику вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі К-1 на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

З метою дослідження впливу розробленої автором методики, було проведено педагогічний експеримент на базі Харківської обласної федерації кікбоксингу ІСКА, та Полтавської обласної федерації кікбоксингу ІСКА. Тривалість експерименту 3 тижні (вересень 2021 р.).

Комплектація експериментальної і контрольної груп проводилась із спортсменів Полтавської обласної федерації з кікбоксингу К-1 віком від 17 до 19 років. Під час експерименту кікбоксери знаходились на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Педагогічний експеримент був запланований впродовж передзмагального етапу першого макроциклу (3 тижні), що складався із контрольної-підготовчого мезоциклу, до якого входили (втягуючий, ударний і відновлювальний мікроцикли). Поставлене завдання вирішувалося за допомогою застосування змагальних та близьких до спеціально-підготовчих вправ.

Задачами першого тижня педагогічного експерименту було (втягуючий мікроцикл): підготовка організму спортсменів до максимальних навантажень спеціального характеру. Ці задачі вирішувались за допомогою підняття загального функціонального стану спортсменів, об'ємних тренувань з урахуванням розвитку всіх сторін структури працездатності, як у загально-фізичному, так і у спеціалізованому плані.

З метою збільшення рівня спеціальної витривалості були застосовані розроблені алгоритми умовних двобоїв, які застосовувались на кожному вечірньому занятті в основній частині впродовж 10 раундів по 2 хвилини кожний.

Задача другого тижня (ударний мікроцикл) – збільшити рівень фізичної і психічної працездатності спортсменів шляхом використання максимальних навантажень спеціального характеру в умовах вільних двобійів і спарингів, чергуючи такі навантаження зі з активним відпочинком.

Збільшення рівня спеціальної витривалості на даному тижні за допомогою алгоритмів умовних двобоїв проводилось переважно за рахунок використання алгоритму № 1, сутність якого полягала у кількісному визначенні техніко-тактичних дій в атаці і контратаці.

Задача третього тижня (відновлювальний мікроцикл) – відновлення організму кікбоксерів та підвищення їх працездатності шляхом перемінного чергування вправ з активного відпочинку, та вправ на швидкість і спритність, вдосконалення індивідуалізованого кола техніко-тактичних дій.

Розробка методики вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості проводилась відповідно до робочої програми ДЮСШ з кікбоксінгу ІСКА.

Процес фіксації рівня спеціальної витривалості проводився наступним чином: змагальні поєдинки, в яких приймали участь спортсмени з експериментальної і контрольної груп, спостерігались трьома експертами, які вели протоколи двобоїв. Протоколи змагальних двобоїв проходили статистичну обробку і за їх результатами розраховувались наступні коефіцієнти: коефіцієнт ефективності атаки; коефіцієнт ефективності захисту; коефіцієнт ефективності бойових дій; коефіцієнт витривалості визначався, як відношення коефіцієнта бойових дій в 3-му раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій.

Після проведення констатувального експерименту і визначення вихідного рівня спеціальної витривалості в змагальному двобої, контрольна група тренувалась за учбовим планом, передбаченим програмою для ДЮСШ з кікбоксінгу ІСКА.

В експериментальній групі вдосконалення спеціальної витривалості проводилось шляхом використання розробленої автором методики, що полягала у використанні трьох алгоритмів побудови умовних двобоїв.

Таблиця 1 – Результати педагогічного експерименту

Коефіцієнт витривалості	Експериментальна група (n=20)			Контрольна група (n=20)		
	до (M±m)	після (M±m)	приріст, %	до (M±m)	після (M±m)	приріст, %
	0,93±0,4	0,95±0,4	2,15*	0,92±0,4	0,93±0,3	1,07

Примітка: * – збільшення показників статистично значущі на рівні $p \leq 0,05$

Також було визначено що спортсмени обох груп мають високий рівень спеціальної витривалості. На нашу думку, даний факт детермінований, тим, що в обох групах всі спортсмени почали процес підготовки зразу після локальних змагань і знаходились на «піку» своєї форми.

Згідно результатів педагогічного експерименту кікбоксери експериментальної групи статистично значимо покращили показники спеціальної витривалості на 2,15% за рахунок використання авторської методики, заснованої на використанні алгоритмів умовних двобоїв (*табл. 1*).

Щодо результатів педагогічного експерименту в контрольній групі, то статистично-значимий зріст рівня спеціальної витривалості не спостерігався.

Таким чином, було встановлено, що авторська методика вдосконалення спеціальної витривалості в ударах ногами раунд-кік має пріоритет над загальноприйнятою методикою.

Отже, завдяки використанню авторської методики вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів в розділі К-1 в експериментальній групі спортсменів було статистично значимо покращено відповідні показники; результати аналізу педагогічного експерименту дозволяють рекомендувати дану методику до використання в ДЮСШ і спортивних клубах.

Література:

1. Белых С. И. Усовершенствование тренировочного процесса в ходе подготовки кикбоксеров. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. № 11. С. 119–122.
2. Горбенко В. П. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : наук.-теорет. журн. Харків: ХДАФК, 2012. № 2. С. 90–93.
3. Дворецький Е. Г. Правила змагань з кікбоксінгу (версія WPKA). Київ, 2006. 32 с.
4. Кладов Э. В. Развитие специальной выносливости у кикбоксёров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя : автореф. дис. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 ; Омск: СГУФКиС, 2011. 24 с.
5. Осколков В. А. Бокс: обучение и тренировка : учеб. пособ. Волгоград : ВГАФК, 2003. 116 с.
6. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.