Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Ситнік Роман Сергійович

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань: 01 Освіта
Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник
_____ І.М. Скрипка,
к.ф.в.і спорту , доцент кафедри ТМС
«____» _____ 20__ року

Виконавець
_____ Р. С. Ситнік
«____» _____ 20__ року

Суми 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ……..…… 4

ВСТУП…… 5

РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА КІКБОКСИНГУ, ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ 8

1.1. Виникнення та становлення кікбоксингу в Україні…… 8

1.2. Вікова фізичного розвитку та розвитку сили та швидкості у кікбоксерів підліткового віку…….. 10

1.3. Особливості організації навчально-тренувальних занять кікбоксерів на попередньо базовому етапі підготовк……. 14

1.4. Особливості тренувального процесу кікбоксерів, основні засоби та методи їх силової підготовки …… 18

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1……. ……..... 20

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…….. 22

2.1. Методи дослідження……..…… 22

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури…… 22

2.1.2. Педагогічні методи дослідження……... 23

2.1.3. Методи математичної статистики…….. 25

2.2. Організація дослідження……... 25

РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ 14-16 РОКІВ 27

3.1.	Застосування розробленого комплексу фізичних вправ у підготовці кікбоксерів на попередньо базовому етапі підготовки	27
3.2.	Результати дослідження швидкісно-силової підготовленості юних кікбоксерів 14-16 років	35

Висновки до розділу 3…… 41

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…… 43

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ…….…..……. 46

ДОДАТКИ…….. 52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ДЮСШ – дитячо юнацька спортивна школа

СК – спортивний клуб.

ВСТУП

Актуальність теми. Бойових мистецтв і східних єдиноборств існує дуже багато, але є вид, який в Україні набуває не аби якого розвитку – кікбоксинг [5, 7, 10]. Кікбоксинг поєднує досвід багатьох бойових традицій світу в єдину систему, використовуючи найефективніші прийоми ведення поєдинку. Різноманітність технічних і тактичних дій у кікбоксингу мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь спортсменів, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей [4, 7]. Бойченко Н.В., 2008; (Н. Кулик, 2012; О.В. Міщенко, 2018; С.В. Гвоздецька, 2016, С.В. Чередніченко, І.М. Скрипка, 2019 вказують, що підвищення якості підготовки спортсменів мають суттєвий взаємозв'язок з застосуванням в тренувальному процесі інноваційних засобів, методів тренування і форм організації занять, які стимулюватимуть спортсменів до високи спортивних результатів.

У зв'язку з тим, що високий рівень сучасного спорту пред'являє високі вимоги не лише до функціональної, але і до фізичної підготовленості спортсменів різного віку та кваліфікації. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції у кікбоксингі вимагає постійного підвищення фізичної підготовки та вдосконалення технічної майстерності борця. Проблемам підвищення фізичної підготовки спорстменів, які займаються різними видами одноборств присвячена велика кількість наукової та науково-методичної літератури Ю. Б. Нікіфоров, 1988; С. В. Кіприч, 1998; Г. В. Коробейніков, Є. Н., Приступа, Л. Г. Коробейнікова, Ю. А.Бріскін, 2015; О. С.Скирта, 2018

Постійне зростання щільності бойових дій у сучасному кікбоксингу пред'являє суперникам жорсткі умови до швидкості реагування атакуючими та захисними прийомами в умовах гострого дефіциту часу Белих, С. І.,

Еременко, В. В., Марабян, А. В., 2007. В той же час існує незначна кількість праць, присвячених щодо розробок рекомендацій з організації та проведення навчально-тренувального процесу в кікбоксингу, а методика тренувань відбувається за розробленими рекомендаціями таких видів спорту, як боксі та інших видах єдиноборств. Нажаль, досліджень і практичних рекомендацій з даного питання, що до навчально-тренувального процесу юних кікбоксерів, обмаль. Так, як кікбоксинг – один з тих контактних видів єдиноборств, де рівень швидкісно-силової підготовленості суттєво впливає на результат змагальних поєдинків, вважаємо за необхідне у кваліфікаційні роботі вивчити питання щодо особливостей розвитку швидкісно-силових якостей кікбоксерів на етапі попередньо базової підготовки

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати методику швидкісно-силової підготовки кікбоксерів 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

З**авдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури з проблеми організації навчально-тренувального процесу кікбоксерів.

2. Розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об’єкт дослідження – тренувальний процес юних кікбоксерів 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – фізична підготовленість кікбоксерів 14-16 років

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань будуть використовуватися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення практичного досвіду тренерів з кікбоксингу; опитування, анкетування; антропометричні та фізіологічні

методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики; метод оцінки рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко

Елементи наукової новизни одержаних результатів. Доповнено дані щодо особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей дозволяє суттєво підвищити спортивну підготовку юних кікбоксерів 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки; доповнено дані про характеристику функціонального стану, фізичної підготовленості юнаків 14-16 років

Практичне значення одержаних результатів. полягає у впровадженні в учбово-тренувальний процес підготовки кікбоксерів розроблених підходів і методичних прийомів в практику роботи МКЗ КДЮСШ «Суми». Матеріали результатів дослідження можуть бути використані для складання програм спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів, організації навчально-тренувального процесу ДЮСШ, ШВСМ та спортивних клубів з кікбоксингу.

РОЗДІЛ 1
ХАРАКТЕРИСТИКА КІКБОКСИНГУ, ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ

1.1. Виникнення та становлення кікбоксингу в Україні

Кікбоксинг є видом спорту гармонійний сплав якого містить класичний англійського бокс і карате. Кікбоксинг почав свій розвиток в 70-х роках минулого століття в таких країнах, як США і Західна Європа, а потім в кікбоксинг додались елементи техніки з видів одноборств: таеквон-до і тайського боксу. З такої кількості елементів одноборств цей вид спорту синтезувався у бойове мистецтво, що має свої традиції і досвід [5].

В нашій країні федерація з кікбоксингу розпочала своє існування 15 березня 1993 року, та стала популярною серед молоді , вже у 1995 році в Києві було проведено Чемпіонат світу. Насьогодні цей вид спорту визнано в Україні та розвивається в більшості міст держави, так понад 40 спортивних шкіл та відділень в ДЮСШ, КДЮСШ. Структура змагань такого виду одноборств, як кікбоксинг складається з наступних розділів: «семі-контакт (кікбоксинг напівконтакту); фул-контакт (кікбоксинг повного контакту); лайт-контакт (кікбоксинг легкого контакту). Кікбоксинг напівконтакту – найстаріший вид кікбоксингу, який зовнішньо має багато спільного з карате та тхеквондо» [17].

Техніка кікбоксингу складається з послабленого та контрольованого контакту із супротивником, особливо під час попадання в життєво важливі органи - удари у голову. Сутичка проводиться під спостереженням судів, всього 3, а після складних ударів головний суддя робить перерву в двобої і оцінює здійснення прийому. Зароблені бали демонструють на табло, та двобій вимагає від спортсмена найкращої техніки, швидкості та реакції проведення прийому, у цьому виді двобою на 1 плані є ігрова сутичка. Однаковий двобій весь час переривається, та його учасники можуть проводити в єдиний план, тому тактична сторона сутички обмежена в часі. До того ж спортсменів високого рівня виграють частіше, бо мають

можливість завдавати удари у верхній рівень. Кікбоксинг повного контакту [17, 18].

Поєдинок у кікбоксингу проходить, як і в боксі на ринзі на якому під керівником є суддя, а оцінка двобою ведеться за загальним підсумком. Оцінка за двобій виставиться не лише за точні удари та нокдауни, а ще й за ефективність проведення двобою та спортсмену дозволяється наносити удару в повну силу [31]. За даними Завдяки всебічним високим вимогам кікбоксинг з выдделенням сутичок повного контакту в сучасному неолфмпійському спорті зараховують до елітних бойових мистецтв [2].

Нині в Україні розвиваються нові види кікбоксингу, а саме: «лоу-кік, музичні композиції та боді-контакт» [6]. Вид кікбоксингу, де змагання залежать від музичного супроводу, включає три види. Композиції виконують в “жорсткому” стилі, в “м'якому” стилі і з предметами, перший з них відтворює характерну пластику “бою з тінню” традиційного одиноборства, такого як «карате-до», «тхеквондо» та інші. Для композиції в “м'якому” базовою технікою є вид спорту ушу. Композиції з предметами в «легкому» стилі виконуються як “бій з тінню” та звидами холодної зброї – мечем, ножем, палицею, нунчакой, серпом, булавою тощо.

Кікбоксинг – може виступати, як важливий елемент фізичного розвитку, підтримки і відновлення здоров'я спортсменів на початковому етапі спортивного тренування, розвитку їх фізичних можливостей і підвищення духовності на етапі попередньо базової підготовки та на інших етапах підготовки спортсменів цього виду спорту [5, 6]. Виховання починається із звичайної ФП, що в подальшому перейде в освоєння основ бойового мистецтва. На тренуваннях спортсмени без перерви мають отримувати знання фізичного та виховного характеру, що має значення при формуванні здорової, впевненої в собі людини [16]. Кікбоксинг, окрім спортивної складової, має і прикладний аспект: досягаючи певного рівня розвитку, спортсмени школи отримують знання, які дозволяють нападати і захищатися в умовах „вулиці” [12]. За данними Гожин В.В. [11]: «Розвиток кікбоксингу

на міжнародній арені та в Україні, різноманітність його видів дає детальну уяву населенню про сутність та переваги над іншими системами бойових єдиноборств. Знання наведених даних розкриває відмінності правил змагань та створює підґрунтя для свідомого обрання та подальшого розвитку окремого виду згідно з індивідуальними фізіологічними можливостями та інтересами»

1.2. Вікова фізичного розвитку та розвитку сили та швидкості у кікбоксерів підліткового віку

Зміни, які науковці В.М.Смирнова та ін.[38] пов'язують з зрілим віком, в першу чергу, стосуються фізичної сфери, але певні фізичні здібності досягають повного розвитку в підлітковому віці та ранній дорослості, а от потім можуть з'являтися ознаки згасання фізичної сфери [23]. Тому, при побудові тренувального процесу на попередньо базовому етапі спортивної підготовки необхідно знати морфо-функціональний розвиток їх організму, вікові особливості розвитку фізичних якостей та психологічні властивості спортсменів підліткового та юнацького віку.

Підлітковий вік – дуже відповідальний етап розвитку в спортивній кар’єрі кікбоксера, так як настає повноцінне морфо-функціональне дозрівання організму та мають істотне місце зміни його особистості у психологічному та соціальному значенні [37]. Межа переходу від підліткового до юнацького віку умовна і за різними літературними джерелами приходиться на різний паспортний вік до прийнятої у віковій фізіології юнацький вік у дівчат починається в 16 років, у юнаків у 17. Слід зауважити, що вік між 14-15 й 16-17 роками не має такої визначеності й в одних випадках відноситься до юності, а в іншому - до кінця підліткового віку. За даними Міжнародного симпозіума з вікової фізіології у 1965 році, де була ухвалена «*Фізіологічна періодизація»*, підлітковий вік «у хлопчиків з 13 до 16 років, у дівчаток – з 12 до 15 років»; юнацький вік «у юнаків від 17 до 21 року, а у дівчат - від 16 до 20 років» [45].

У підлітковому віці змінюється співвідношення маси відділів серця, перебудовується його гістологічна структура, так збільшення маси серця відбувається за рахунок лівого шлуночка, а в дітей в період від 14 до 18 років обсяг серця збільшується на 60–70%. М'язова система розвивається нерівномірно, так у 8-літньої дитини м'язи складають близько 27% маси тіла, у 16-літнього юнака – близько 35%, а в 17-літнього юнака вона складає близько 44%. Отже, у старшому шкільному віці збільшується м'язова маса, цей процес закінчується до 20–22 років [39].

У 15 років зріст тіла у підлітків більший, ніж у дівчат, а в 16 років вони випереджають дівчат за вагою тіла та за ОГК, зберігаючи цей приріст в юнацькому віці. Річний приріст довжини тіла складає 4–7 сантиметрів, вага тіла 3–5 кілограм. А збільшення довжини тіла спостерігається за рахунок нижніх кінцівок, що приводить до зміни пропорцій тіла. Збільшення довжини тіла спостерігається за рахунок росту хребетного стовпа в меншій міріта значно збільшується обхват грудної клітини, а особливо поперечний розмір [40, 44].

Також, особливої уваги в процесі спортивної підготовки кікбоксерів необхідно приділити сенситивним періодам розвитку фізичних якостей, що сприятеме вірній побудові тренувального процесу спортсменів. Так за даними фахівців [23, 24] найбільш цілеспрямовано фізичні якості розвиваються в процесі їх виховання у період їх сенситивного зростання, за рахунок цілеспрямованої рухової діяльності.

Вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня фізичних якостей та неодночасність і нерівномірність їх розвитку. Неодночасність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в старшому підлітковому віці, а швидкісно-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 22 років [1]. Нерівномірність полягає в тому, що в одних вікових

відбувається бурхливий розвиток визначеної якості, а в інших – темпи її приросту сповільнюються або розвиток взагалі припиняється. Отже, автори [1, 2] прийшли до важливого для практики фізичного виховання спортсменів висновку про те, що вирішення завдань фізичної підготовки спортсменів існує пряма необхідність діяти відносно ізольовано на розвиток окремих фізичних якостей, та застосовувати різні засоби з метою комплексного впливу на всі різновиди фізичних здібностей, залежно від періодів їх приросту «сенситивних періодів».

У кікбоксингу спортсмени використовують руки та ноги характерна така загальна для всіх ударних видів одноборств ознака – збільшення дистанції в бою за рахунок більшої довжини ніг. Збільшення дистанції в бою за рахунок більшої довжини ніг обумовлює: малу ударну щільність і, відповідно, зменшує вимоги до загальної та спеціальної витривалості кікбоксера; подовження латентного періоду реакції бійця у відповідь на удар, що не а би як знижує вимоги до механізму сенсорних корекцій (сенсомоторики) [10, 11, 13]. Кікбокссинг характеризується певними вимогами до рухової координації, швидкості-силових та всіх рухових якостей, які проявляються у змінних формах рухової дії. Склад змагань на змаганнях з кікбоксингу знаходиться в широкому діапазоні, причому деякі з них мають велику невпевненість щодо майбутніх ситуацій вибору дій [11].

Що вимагає від кікбоксерів високої координації та не опосередковано зв’язаних між собою рухових якостей, а також здатність вірно та точно оцінити просторові та часові умови та параметри рохової дії. Спортсмени повиненні регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів та доцільно їх перетворювати та переходити від однієї строго регламентованої дії до іншої [13]. Під час поєдинку до обох спортсменів предявляються високі вимоги до швидкості та витривалості та високі механічні та біомеханічні навантаження, безумовно, висувають серйозні вимоги до силових та швидкісно-силових якостей [12, 23, 24].

Тому, слід зауважити що саме розвиток сили окремих м’язів і розвиток різних видів силових якостей в онтогенезі особистості характеризуються гетерохронним характером. У зв’язку з цим розвиток окремих функцій і якісних особливостей мають місце деякі відмінності у прояві можливостей спортсменів в різні вікові періоди та на різних етапах спортивної підготовки . При включенні швидкісно-силових вправ у процес підготовки кікбоксерів Н. Сосновська, 2019 радить враховувати їх переважний вплив на розвиток переважно силових якостей, а також можливість «локального», «регіонального» чи «загального» впливу на опорно-м’язовий апарат та здібність до відсоткового дозування величини, інтенсивності навантаження на окремих заняттях [10, 13].

Вікову динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей у підлітків прослідкували в роботах Г. Н. Арзютов, 1998; Д. Перрека, 2008, С. Е. Бакулев, М. В. Назаренко, Д. А. Момот, 2009; О. Бекас, 2011; М. Ю. Степанов, 2013 та підтвердили необхідність їх цілеспрямованого розвитку саме в підлітковому віці на заняттях з видів спорту циклічного характеру.

Індивідуалізація силової підготовки борців різних категорій спрямована на те, щоб:сприяти повному виявленню та розвитку природних силових здібностей;розширити функціональні можливості організму; цілеспрямовано розвивати спеціальні фізичні якості; виробити навички подолання протидії суперника і виконання тактико-технічної дії; удосконалювати здібності до найбільш повної реалізації рухових дій [14, 17]. У спортсменів з кікбоксингу основними специфічними якостями є швидкісні та силові якості. В.Р. Федотов, 2018 вважає, що досягнення результатів у цьому виді спорті в значній мірі обумовлюється фізичною підготовленістю спортсменів, причому основну роль у цьому відіграє сучасний підхід до побудови тренувань.

Щодо методики силової підготовки кікбоксерів В. Копилов [17] вказує на те, що воно відбувається в таких умовах, коли фізіологічний подразник є максимальним для організму спортсмена. Розвиток сили відбувається за

допомогою наступних методів: метод повторних зусиль; метод максимальних зусиль ; метод динамічних зусиль ; метод статичних зусиль ; метод швидкісно-силових напружень ; метод швидкісно-силових рухів [3].

А. В. Журавльова, 2020 вважає, що сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Н.Р.Кулик, 2019 з співавтором висловлюються, що фізична підготовка є невід'ємною частиною будь-якого виду спорту без фізичної підготовки не можливо виховати гармонійно розвинену особистість, а також вона є основою спортивного тренування [34]. Без достатньо розвинених силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не можна досягти високих результатів навіть за хорошої технічної і тактичної підготовленості [12].

1.3. Особливості організації навчально-тренувальних занять кікбоксерів на попередньо базовому етапі підготовки

За даними спеціалістів тренувальні заняття в ДЮСШ та СШВСМ завжди проводяться з визначеним напрямком, відповідно підбираються засоби і методи. Тренування є головною формою процесу спортивної підготовки спортсмена на всіх етапах його спортивної діяльності В залежності від теми тренувального заняття та умов, в них можуть бути відображені і деякі форми «індивідуалізації», тобто індивідуальна програма тренувань [1, 11].

Саме методичний підхід, що спрямований на урахування індивідуальних особливостей кікбоксера зараз є одним із актуальних і основних напрямів удосконалення спеціальної фізичної підготовки СФП з метою покращення техніко-тактичних дій спортсменів ТТД на етапі попередньо-базової підготовки (ПБП) [12, 13, 21]. Та слід зазначити, що врахування індивідуальних особливостей спортсмена в тренувальному процесі залежить від певних рис спортсменів, які відображають його індивідуальність, а саме індивідуальний стиль ведення сутички і.п. За даними науковців [14, 19] для

всієї групи спортсменів під час заняття визначається один напрямок у вивчення і вдосконалення техніко-тактичних рухових дій та навичок при цьому використовуються всі наявні засоби, тоді як «індивідуалізоване тренування» може проходити окремо або включатися у групові заняття [21]. Так все вище сказане є однією із провідних проблем в теорії і практиці підготовки спортсменів у кікбоксингу, а саме: підвищення ефективності спеціальної фізичної готовності до сутички або бою, актуальність чого зростає з підвищенням спортивних результатів.

До активу ефективних шляхів обґрунтування і оптимізмції тренувального процесу з кікбоксингу, і, зокрема, з удосконалення СФП в в різних видах одиноборствах є побудови тренувальних занять з індивідуальним підходом. Так, як саме за останні роки сформувалися методики актуального наукового вдосконалення як загальної, так і СФП кікбоксерів на всіх етапах підготовки за індивідуальними програмами тренувань онлайн та офлайн тренування: групові, індивідуальні). Більшість фахівців [23] вважають, що доцільно включати у тренувальний процес індивідуальні характеристики спортсменів, що данний аспект у у підготовці спортсменів надасть їм можливість покращити результати в змагальній діяльності шляхом індивідуалізованого навчання.

За даними І. Нікулічев [29] якщо тренування проходить в групі, то боксеру дають індивідуальне завдання, якщо ж окремо, то кікбоксеру виділяють спеціальний час для індивідуальної роботи. Групові та індивідуальні заняття з ЗФП сприяють розвитку комплексу або окремих фізичних якостей, необхідних кікбоксеру. Комбіновані навчально-тренувальні заняття розвивають спеціальну витривалість і вдосконалюють техніко-тактичні навики спортсменів [6]. Характерним для цих занять є спеціальний підбір вправ з визначеним режимом чергування навантаження. Заняття з кікбоксингу проводяться 1 або 2 рази на тиждень і є наближеними до умов бою [12]. Тренер заздалегідь призначають борців суперників, які

спочатку самостійно роблять розминку, і проводять імітацію кидків, а потім з одним або декількома партнерами .

Спортсмен отримує практику ведення бою з різними за стилем і манерою партнерів. На заняттях з боксу спортсмени вдосконалюють різні прийоми, провіряють свою технічну і тактичну готовність, ступінь розвитку вольових і фізичних якостей [13]. В основному тренувальному занятті для спортсменів передбачають різні за величиною навантаження. Основне тренування з невеликим навантаженням робляться тривалішими і з більшою інтенсивності.

Ефективність навчально-тренувального процесу в більшості випадках залежить від побудови занять. Недивлячись на різну цілеспрямленість обумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю спортсменів, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності з певними закономірностями, загальними для всіх видів спорту [23, 27].

Д. Максимов [22] та інші фахівці з спорту вказують, що практичні заняття в спорті поділяють: навчально-тренувальні заняття, які переважають при навчанні спортсменів початківців на якому вони набувають нових навичок і вдосконалюють; тренувальні заняття поділяються на три частини – підготовча, яка поділяється на фізіологічну розминку і освітню частину та має основну і заключну – частини. Фізіологічна розминка передбачає: підготовку центральної нервової системи та активізацію діяльності ССС і дихальної систем; підготовку опорно-рухового апарату до дій, які потребують значної м’язевої напруги [1, 2].

В основній частині спортсмени виконують спеціальні вправи, які готують їх до вирішення головних задач заняття, тоді як у підготовчій частині застосовуються вправи помірної інтенсивності для розвитку таких якостей, як сила і витривалість мають всесторонній і вибірковий вплив на організм спортсменів, покращити діяльність ОРА та головне для координаційного виду спорту – точніше диференціювати рухи [4].

Строєві вправи, які застосовуються у підготовчій частині проводяться з метою підготовки спортсменів до завдань тренувального заняття в основній частині. А також вони сприяють підтримці належного порядку і дисципліни на тренуваннях, служать організуючим чинником у проведенні тренувань [19]. В подальшому виконують вправи, які покращують роботу ССС і дихальної систем, активізують зв'язково-м'язевий апарат [23,]. За даними науковців [3, 11, 12] до спеціально-підготовчих вправ у кікбоксингу відносятсья вправи на механіку рухів ударів, пересування, бій з тінню та ті, які сприяють виконанню основних завдань та їх застосовують безпосередньо. в основній частині тренування на попередньої базовому етапі підготовки. Завдання за даними науковців [1, 4] на цьому етапі підготовки вирішуються завдання: оволодіння технічними і тактичними навиками і вдосконалення їх; психологічна підготовка, вироблення здатності до високих психічних навантажень; розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів і дій, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і силової витривалості [12].

На цьому етапі спортивного тренування головною метою у в основній частині тренування є удосконалення техніко-тактичних дій, особливо техніки захисту, доводячи їх до автоматизму, за допомогою вправ з партнером. Вивчені навики закріплюються в умовному або довільному змагальному двобої [23]. Довільний бій на рингу потребує великої напруги, тому до умовного або вільного бою переходять після вивчення прийомів з партнером. Вправи на снарядах і лапах знижують нервову напругу після навчальних боїв на рингу, тому їх виконують в кінці головної частини занять [23].

В заключній частині кікбоксери вдосконалюють механіку рухів і дій без партнера, роблять вправи, що розвивають окремі групи м'язів, сидячи, лежачи, проводять легкий біг, який переходить в ходьбу, виконувати дихальні вправи, вправи на розслаблення. Закінчувати заняття вчені [24, 25] радять рухливими іграми, а місце різних вправ в тій чи іншій частині заняття залежить від рівня підготовленості спортсменів.

Так за даними Ф. Загура [4] на початку навчання вправи по вивченню техніки руху ударів і захисту включають в головну частину заняття. По мірі оволодіння складними діями вправи в механіці рухів по технічних прийомах використовують в підготовчій частині. Типову структуру заняття можна змінювати в залежності від конкретних умов і задач.

1.4. Особливості тренувального процесу кікбоксерів, основні засоби та методи їх силової підготовки

За даними спеціалістів [4, 8, 9] спортивна підготовка в кікбоксингу це багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання спортсменів, а головна мета підготовки в кікбоксингу – перемога на Чемпіонатах світу, Кубках світу, Чемпіонатах Європи, держави, міста. Проміжною метою є опанування і виконання розрядних вимог: майстра спорту України міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата у майстри спорту України, системи технічних вимог [1, 2].

Завдання спортивної підготовки у кікбоксингу:

«1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості».

2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

3. Удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в кікбоксингу.

4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби.

5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.

6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних спортсменів.

7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.

8.Виконання нормативних вимог по видах підготовки.

9.Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку» [3, 4, 6].

Навчальна програма ДЮСШ з кікбоксингу включає наступні завдання та забезпечує контроль за послідовністю і безперервністю усього процесу становлення спортивної майстерності спортсменів, розвитку фізичних якостей і спадко ємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у кікбоксингу – підготовки спортсменів високої кваліфікації [23].

Індивідуалізація силової підготовки борців різних категорій спрямована на те, щоб:

1. сприяти повному виявленню та розвитку природних силових здібностей;

2. розширити функціональні можливості організму;

3. цілеспрямовано розвивати спеціальні фізичні якості;

4. виробити навички подолання протидії суперника і виконання тактико-технічної дії;

5. удосконалювати здібності до найбільш повної реалізації рухових дій [11, 12].

У спортсменів з кікбоксингу основними специфічними якостями, за даними [4, 7] є швидкісні та силові якості. В.Р. Федотов, 2018 вважає, що досягнення результатів у цьому виді спорті в значній мірі обумовлюється фізичною підготовленістю спортсменів, причому основну роль у цьому відіграє сучасний підхід до побудови тренувань. Стосовно розвитку рухових якостей спортсменів кікбоксерів, поняття «методика означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретної педагогічної задачі в окремому занятті і системі суміжних занять К. Шестаков [40]. Методика розвитку відповідних рухових якостей у кікбоксингу передбачає певні уточнення щодо виконання у необхідної послідовності системи підготовки спортсменів, що сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі [23].

За даними С. Рябінін в основі методики розвитку рухових якостей лежить можливість організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом відповідних дій, які регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, в результатті підвищуються функціональні можливості організму спортсмена у цьому конкретному напрямі [33]. Схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей: «постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні); вибір відповідних вправ; добір адекватних методів вправи; визначення місця вправ в окремому занятті; визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять; визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних навантажень» [35, 36].

Висновок до розділу 1

1. . Аналіз літератури показав, що без достатнього розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не можна досягти високих результатів у спорті. Плануючи тренування для юних кікбоксерів на етапі попередньо базової підготовки по кожному розділу фізичної підготовки необхідно ставити конкретні завдання – розвивати певну якість (силу, швидкість, спритність, гнучкість, витриваліть та інші), але при цьому обов’язково враховувати анатомо-фізіологічні особливості даного вікового періоду спортменів.

2. Аналіз літератури показав, що фізична підготовка є невід'ємною частиною будь-якого виду спорту без фізичної підготовки не можливо виховати гармонійно розвинену особистість. Особливої уваги в процесі підготовки спортсменів необхідно приділити сенситивним періодам розвитку фізичних якостей, що сприятеме формуванню фізичної підготовленості спортсменів на різних етапах спортивного тренуваннння. Без достатньо розвинених силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не

можна досягти високих результатів навіть за хорошою технічною і тактичною підготовленістю.

3. . Визначили, що сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль, а фізична підготовка є невід'ємною частиною будь-якого виду спорту без фізичної підготовки не можливо виховати гармонійно розвинену особистість, а також вона є основою спортивного тренування. Удосконалення силової підготовки кікбоксерів відбувається в таких умовах, коли фізіологічний подразник є максимальним для організму спортсмена, а розвиток сили відбувається за допомогою наступних методів: метод повторних зусиль; метод максимальних зусиль; метод динамічних зусиль ; метод статичних зусиль ; метод швидкісно-силових напружень ; метод швидкісно-силових рухів.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури;
2. Педагогічні методи дослідження:
    - педагогічне спостереження;
    - педагогічне тестування;
    - педагогічний експеримент.
3. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури

Аналіз наукової літератури з досліджуваної нами проблеми дозволив виділити суперечності, суть яких складається в важливості роботи щодо оволодіння базовою технікою, яка дозволить ефективно і правильно побудувати процес спортивної підготовки кікбоксерів, та не достатньої кількості педагогічних технологій та методичних розробок, що вирішують дану проблему в практиці цього виду спорту.

Для вивчення ступеня актуальності питань, які будуть вирішуватись у процесі дослідження, було проаналізовано роботи які найбільш широко освітлюють мету нашого дослідження з методики навчання та удосконалення техніки в кікбоксингу та розвитку фізичних якостей кікбоксерів на етапі спортивної підготовки. Особливу увагу приділили публікаціям і дослідженням з проблеми дослідження

Для вивчення ступеня актуальності питань, які будуть вирішуватись у процесі дослідження, було проаналізовано публікації і дослідження з

проблеми становлення спортивної майстерності (Юлія Хильчук,2016, Константинов Д.В., Кушниренко Р.О., 2013, Н. Гуцул, Д. Сосновський, 2020).

У результаті аналізу можна констатувати, що існує не достатньо матеріалу з питань організації тренувального процесу юних кікбоксерів на етапі попередньо базової підготовки, та разом з цим відсутні науково-обґрунтовані підходи до розробки змісту тренувань з кікбоксингу з метою підвищення фізичної підготовленості юних спортсменів, що вказує на актуальність вирішення питання щодо розвитку фізичних якостей спортсменів у кікбоксингу.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент

Педагогічні спостереження проводилось систематично протягом 2019-2020 року. Даний педагогічний метод використовували для: збору корисної інформації з метою визначення напряму дослідження; підготовки рекомендацій із методики та організації тренувань з кікбоксингу з юнаками 14-16 років для підвищення їх фізичної підготовленості, рівня розвитку швидкості та сили.

Тестування рухових якостей проводилось протягом усього періоду проведення дослідження для підтвердження гіпотези кваліфікаційної роботи.

У процесі педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися наступні вправи (тести) Л. П. Сергієнко, 2001.

Перший етап тестування проводився у жовтні. Тестування включало в себе наступні контрольні нормативи для визначення динаміки розвитку швидкісно-силових якостей: підтягування на перекладині до рівня підборіддя, (к-сть разів). Стрибки на скакалці (к-ть разів); Поштовх ядра 4кг (м); Вистрибування з присіду (с), біг з високого старту на 30 метрів (с), стрибок у довжину з місця (см), а також спеціальні рухові тести для кікбоксерів: боковий одиночний удар ногою (мідл кік) час виконання (с), прямий

одиночний удар ногою (фронт кік) час виконання (с), боковий удар ногою в серії за 10с (кількість разів). Якість виконання комбінації рухів, (прямого удару лівою в тулуб з кроком вперед, бічних ударів лівою і правою в тулуб, удару знизу лівою в тулуб після кроку вперед) оцінювалася в балах (від 1 до 5 балів) експертною групою з п’яти тренерів.

Другий етап тестування ми проводили у жовтні, у зв’язку з каратинними заходами педагогічний експеримент продовжувався після послаблення карантину, під час самоізоляції спортсмени використовували комплекси вправ в домашніх умовах. Він полягав у визначенні рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку. На основі проведеного дослідження отримано результати, які були занесені до протоколів тестування та зроблено висновки.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – науковий метод, який тісно пов’язаний з педагогічним спостереженням.

Методика реалізації педагогічного експерименту складалась з двох етапів.

Аналітико-констатувальний (вересень 2019 р.р.) спрямований на встановлення рівня фізичної підготовленості спортсменів. На цьому етапі було сформовано експериментальну групу та визначення стану фізичної підготовки юнаків.

Експериментальний (жовтень 2019- вересень 2020 р.р.) був спрямований на організацію формувального експерименту. На цьому етапі дослідження взяла участь експериментальна група учасників; метою дослідження є порівняльний аналіз ефективності розроблених засобів і методів педагогічного впливу, спрямованого на вирішення завдань, поставлених перед дослідженням. Показники до та після експерименту з основною групою виступали еталоном порівняння для встановлення формуючого ефекту, досягнутого в роботі.

Експериментальним дослідженням передбачалось з’ясування ступеня результативності запропонованих рекомендацій, що відобразились у

формуванні якісного рівня розвитку швидкісно-силових якостей кікбоксерів 14-16 років.

2.1.3. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики: «У ході експериментального дослідження при обробці

отриманих даних використовувалась загальнодоступні методи математичної статистики [12]:

- середнє арифметичне ();
- середнє квадратичне відхилення (σ);
- r - коефіцієнт кореляції.

Для аналізу правдивості відмінностей середніх арифметичних значень використовувався параметричний критерій Ст'юдента (t). Гранично допустимим рівнем значущості вважали $p<0,05$ та $p<0,001$. Перед застосуванням критерію Ст'юдента здійснили перевірку гіпотези про нормальність вихідних даних. Дляперевірки нормальності розподілу користувалися критерієм Колмогорова - Смирнова» [23].

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 14 юнаків віком від 14 до 16 років з яких сформовано експериментальну групу. Практична частина дослідження проводилася на базі ГО БК " Восход ". Наше дослідження тривало 11 місяців. Первинні заміри показників фізичної підготовки здійснювалися на початку дослідження, повторне визначення фізичних якостей було здійснено наприкінці дослідження.

До тренувального процесу юнаків експериментальної групи на попередньо базовому етапі спортивної підготовки було включено чотири комплекси вправ, які чергувались в навчально-тренувальних заняттях протягом тренувального тиждня. Методика тренувань розроблена за допомогою індивідуального підходу до вибору засобів. Інтенсивність, обсяг і

спрямованість навантаження під час тренувань в кожному конкретному випадку визначали в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Програма включала чотири заняття на тиждень, кожне з яких складалось з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи та бойовий підрозділ для удосконалення техніко-тактичної підготовки) та заключної.

На першому етапі дослідження (вересень 2019) було проведено детальний аналіз літературних джерел, вивчено науково-методичні аспекти фізичного виховання; визначено мету, завдання, об’єкт, предмет, підібрані доступні і інформативні методи дослідження, розроблено методика дослідження.

Другий етап (жовтень 2019- вересень 2020 р.) включив у себе проведення констатуючого дослідження. Визначили стан фізичної підготовленості юнаків. Передбачав обробку експериментальних даних, на основі цих даних було розроблено комплекси вправ, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей та були основою розробленої експериментальної методики для юних кікбоксерів, а також проведення порівняльного педагогічного експерименту. З метою визначення ефективності експериментальної методики шляхом порівняння показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) до та після педагогічного експерименту, проведено аналіз результатів дослідження.

Третій етап (жовтень 2020- грудень 2020 р.) включав в себе формування висновків кваліфікаційної роботи та підготовку роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3.

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ 13-14 РОКІВ

3.1. Застосування розробленого комплексу фізичних вправ у підготовці кікбоксерів на попередньо базовому етапі підготовки

При розробці методики розвитку фізичних якостей юнаків, які займаються кікбоксингом виконувались наступні вимоги (рис. 1.)

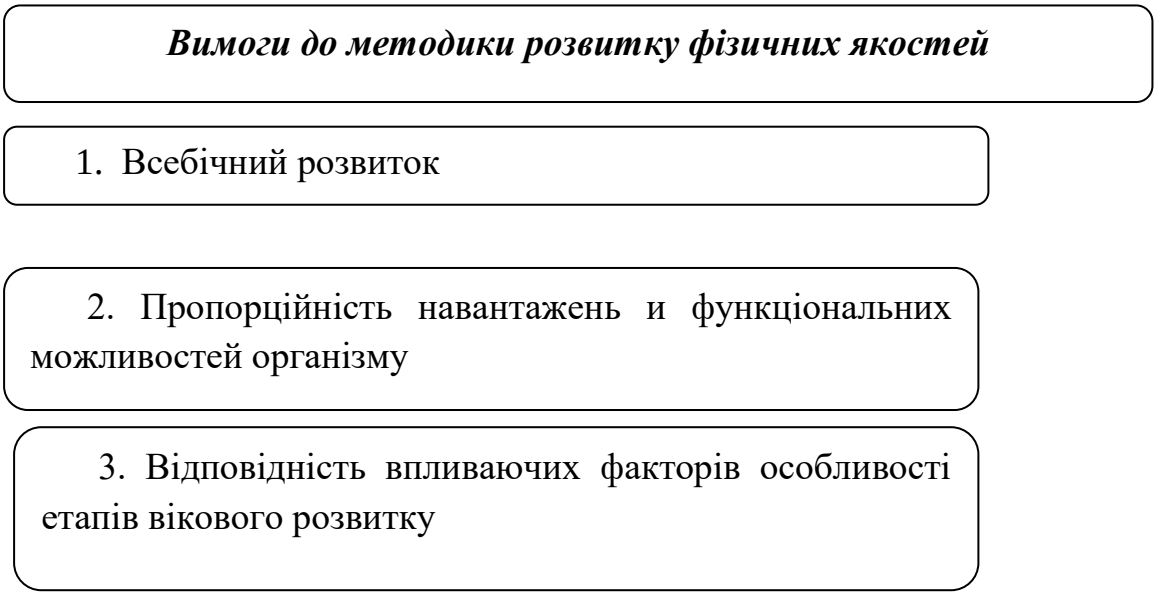

Рис. 3.1. Вимоги до методики розвитку фізичних якостей в період вікового становлення організму.

Річний цикл тренувальних занять з кікбоксингу для юнаків експериментальної групи складався з 3 періодів: підготовчого, змагального і перехідного (рис 2.). У ході підготовчого періоду створювались передумови

для становлення та підвищення «спортивної форми», розширення функціональних можливостей організму спортсмена. У цьому періоді до 60-70 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам.

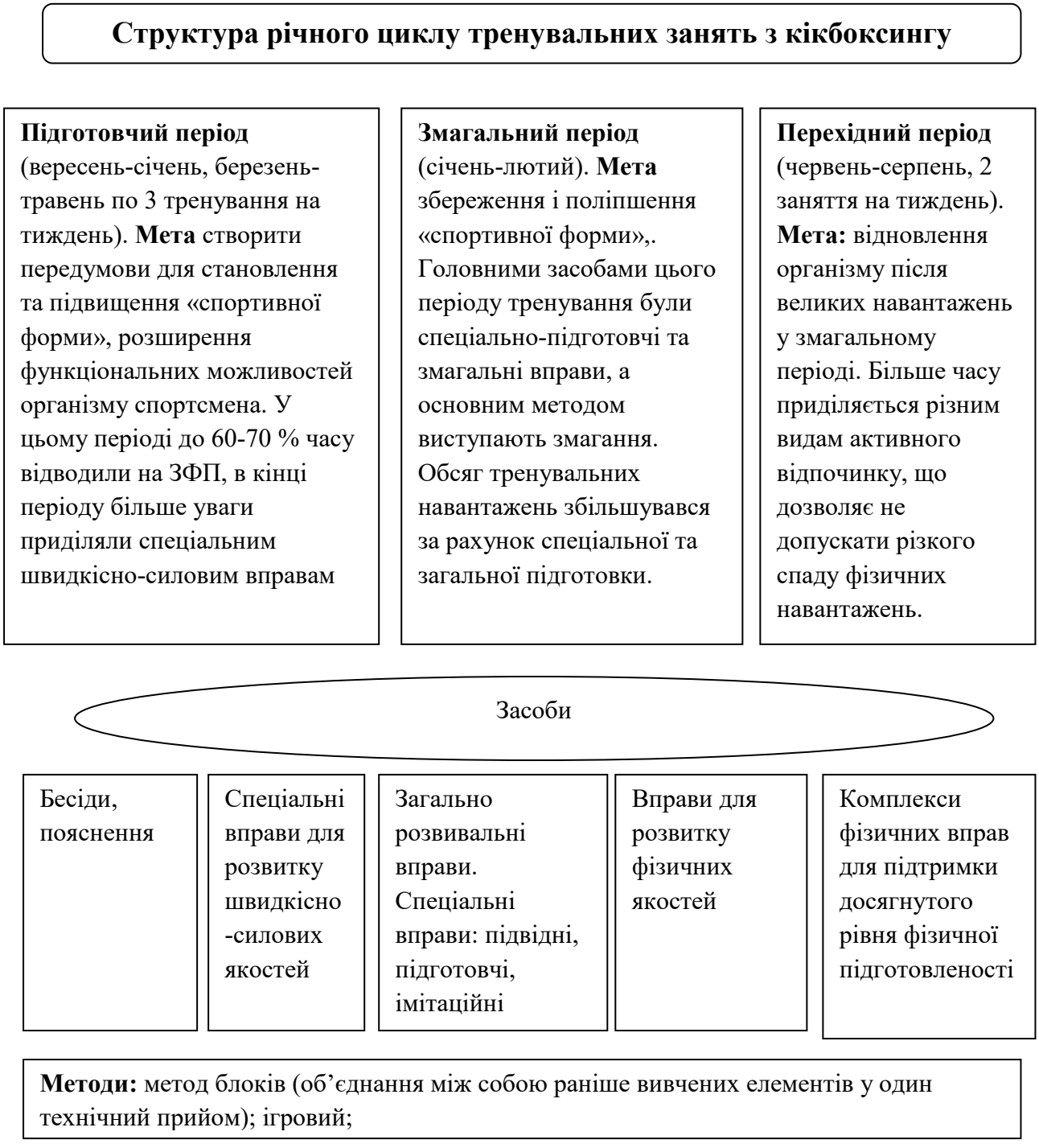

Рис.3.2. Структура річного циклу тренувальних занять з кікбоксингу

Завданням змагального періоду є збереження і поліпшення «спортивної форми», для спортсменів ЕГ проводили закриті змагання між членами

спортивного клубу та змагання відповідно положення ДЮСШ. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи, а основним методом виступають змагання. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки.

У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереженні певного рівня тренованості. Вся робота в цей період спрямована на відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.

У бою швидкість і сила тісно зв'язані в єдиний комплекс, тому у підготовчому періоді річного циклу тренувань кікбоксерів ЕГ в першу чергу приділяли увагу розвитку швидкісно-силових якостей.

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір, або протидіяти йому за допомогою м'язової напруги [2, 5]. М'язова сила – одна з найважливіших якостей одно борця, яка значною мірою визначає швидкість рухів, а також інші рухові якості. Для кікбоксингу характерні два види прояву сили; одну з них можна назвати "вибухова", іншу – "повільна" [23].

Юлія Хильчук, 2016 вказує, що: «вибухова сила – прояв сили з максимальним прискоренням (акцентовані удари, швидкість переміщення, несподівані виходи, нахили»[12]. Повільна сила виявляється при порівняно повільних рухах, практично без прискорення (подолання опору і тиску супротивника в ближньому бої). Засіб для розвитку сили спортсменів ЕГ були ЗРВ з обтяженнями, які додатково проводили інервацію відповідних нервових центрів і збільшили число рухових одиниць [12]

Для розвитку вибухової сили на тренування за експериментальною методикою використовували вагу обтяжень від 1 до 10 кг та підбирали її з урахуванням маси тіла спортсменів ЕГ. При виконанні вправ на тренувальних заняттях спортсмени ЕГ відчували певні труднощі у виконанні вправ, але тренер слідкував за цьому структурою рухів, щоб ця структура не погіршувалась та відповідно зберігався характер нервово-м'язових зусиль

[12]. У процесі застосування вправ на розвиток вибухової сили для кікбоксерів ЕГ паралельно розвивали здатність основних м'язів спортсменів , тобто було завдання швидко розвивати зусилля до максимальних та швидко переключатися і багаторазово змінювати зусилля від мінім. до максим. і навпаки. Також застосовували "м'язовий вибух" з наступним миттєвим розслабленням цих м'язів, тобто швидко та багаторазово застосовували одну , і туж вправу.

Коли спортсмени ЕГ використовували вправи ударного типу їх завданням було: по-перше виконувати рухи різко, а по-друге намагаючись при цьому зберігати структуру, а також темп і ритм ударів. У перервах між підходами даних вправ ЕГ спортсменів виконували вправи на розслаблення й активне розтягування тільки що працюючих м'язів. Кікбоксери виконували вправи з обтяженнями та обов’язковою умовою їх виконання було: чергувати імітацією стомлення. Кількість повторень в серії ударів різних умов [14]:

удари без обтяжень (8-10 разів;

удари з обтяженнями (5-7 разів);

удари без обтяжень (8-10 разів).

Таких серій на початку тренувального процесу в ЕГ на попередньо-базовому етапі було 5-6, в процесі підготовки збільшувалоась, кількість атак і якість виконнання. Кожен рух з обтяженням кікбоксери повторювали один за одним з відчуттям прискорення. Відчуття прискорення – це коли кікбоксер повинен намагатися кожну наступну вправу зробити швидше попередньої.

В тренувальний процес спортсменів ЕГ було включено розроблену авторську методику, яка складалась з наступних комплексів вправ для виховання швидкісно-силових здібностей. Кожен комплекс включали в основну частину тренувального заняття та чергували один з одним в залежності від етапу річного тренувального циклу.

Перший комплекс вправ мав наступний приклад рис 3.3.

Комплекс №2 в основну частину тренувального заняття для кікбоксерів та кількість, інтенсивність вправ підбірали в залежності від рівня фізичної

підготовленості спортсменів

Другий комплекс вправ мав наступний приклад рис 3.4-3.6.

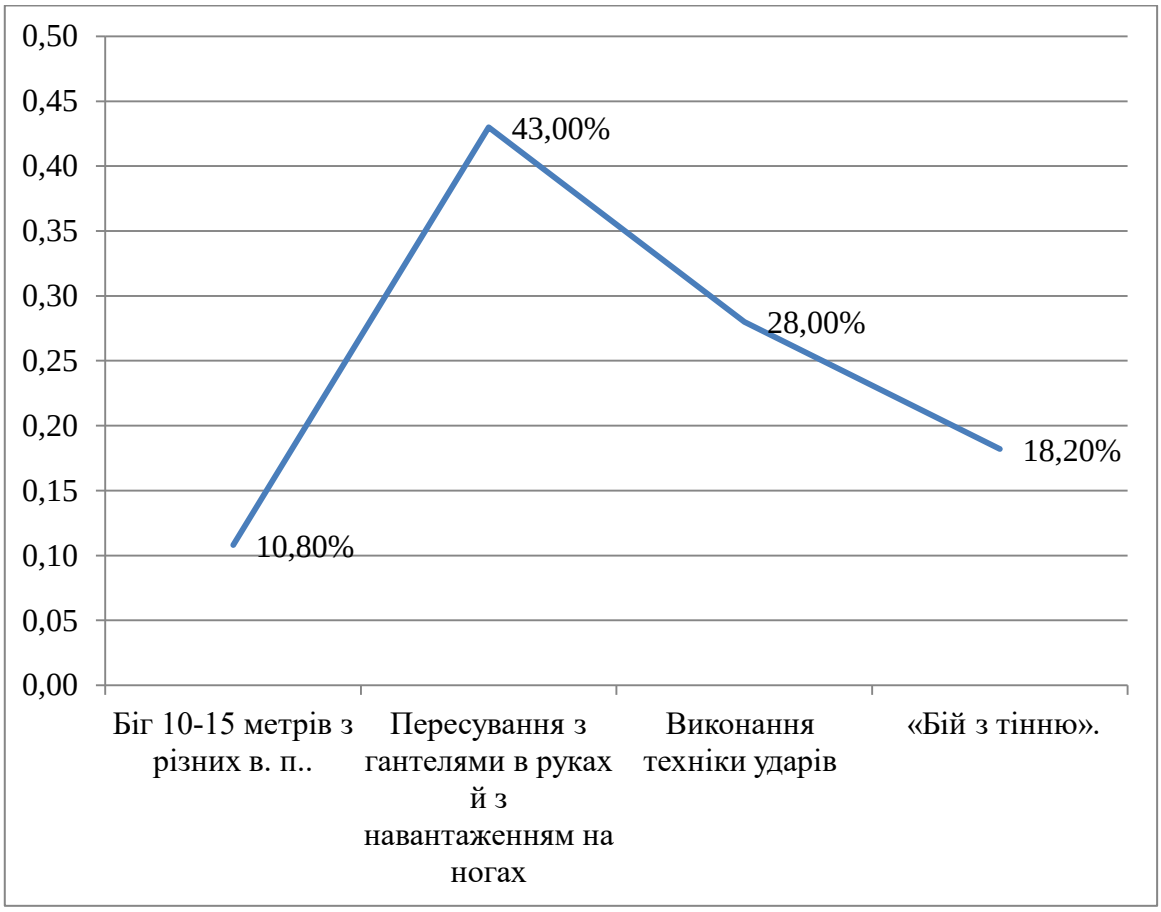

Рис. 3.3. Кількісний відсоток використання вправ помпелксу №1 у основінй частині тренувального заняття.

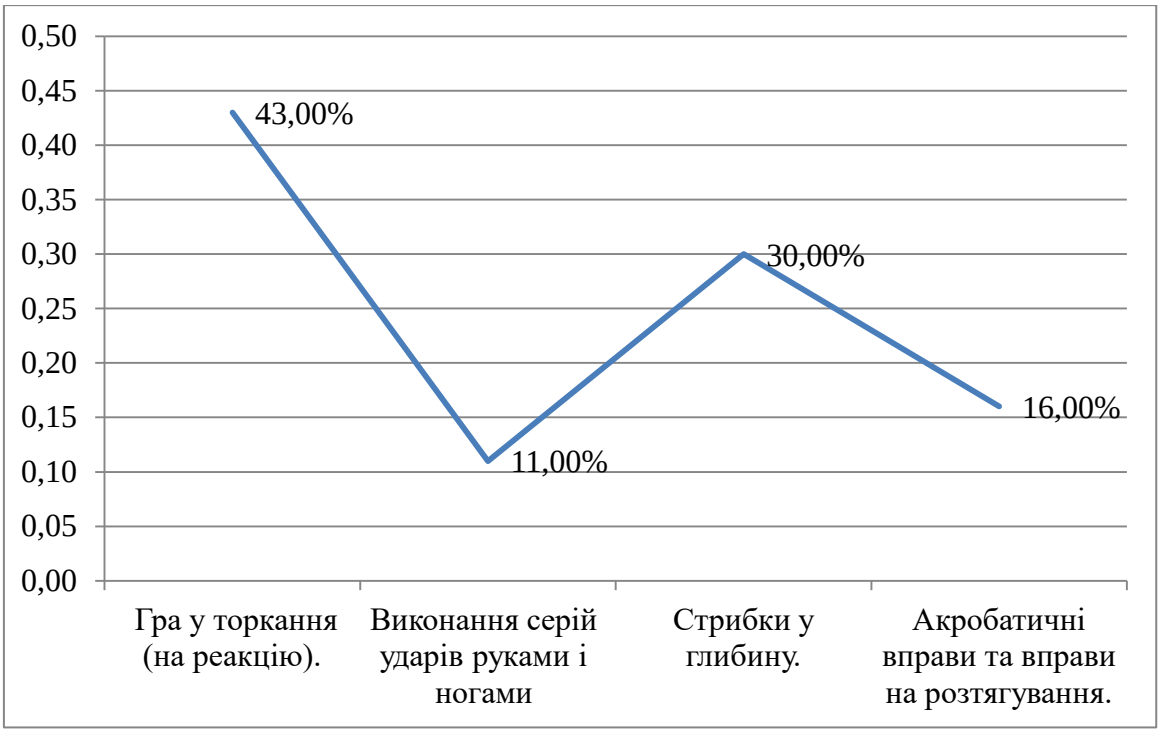

Рис. 3.4. Кількісний відсоток використання вправ помпелксу №2 у основінй частині тренувального заняття

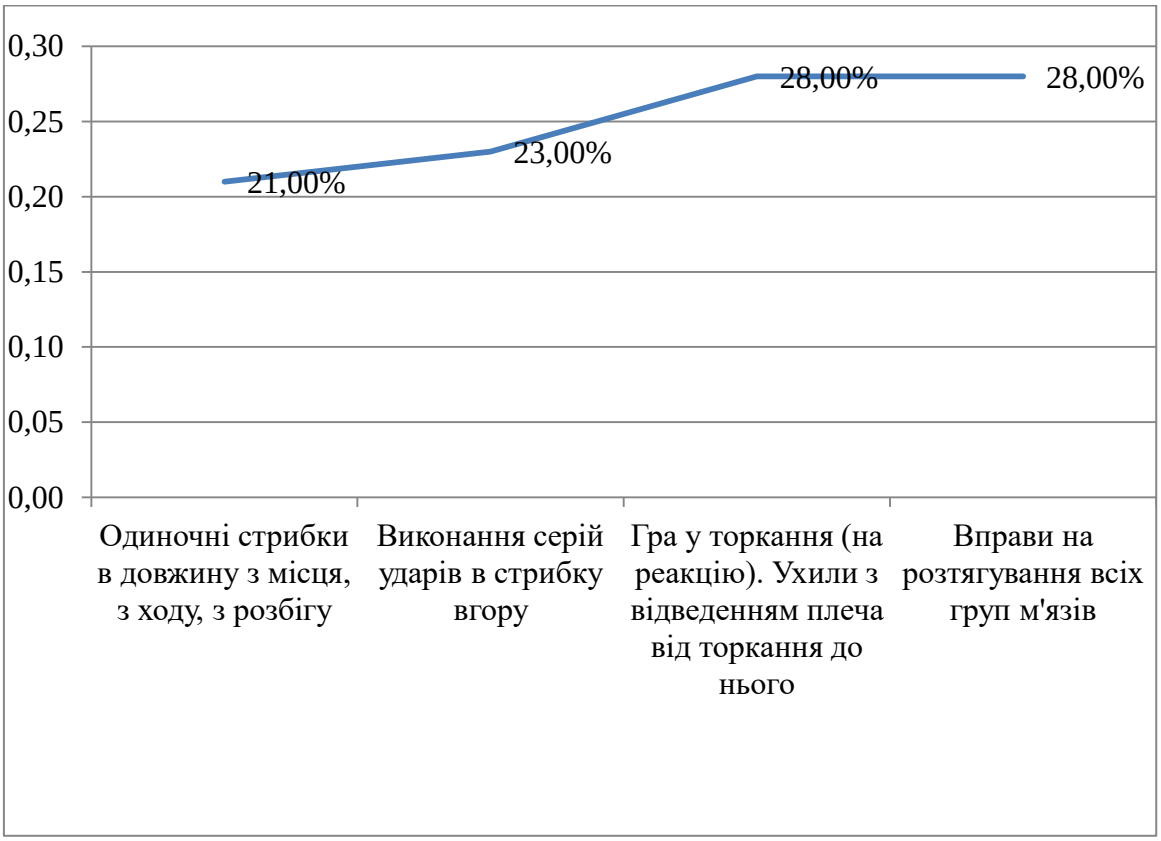

Рис. 3.5. Кількісний відсоток використання вправ помпелксу №3 у основінй частині тренувального заняття

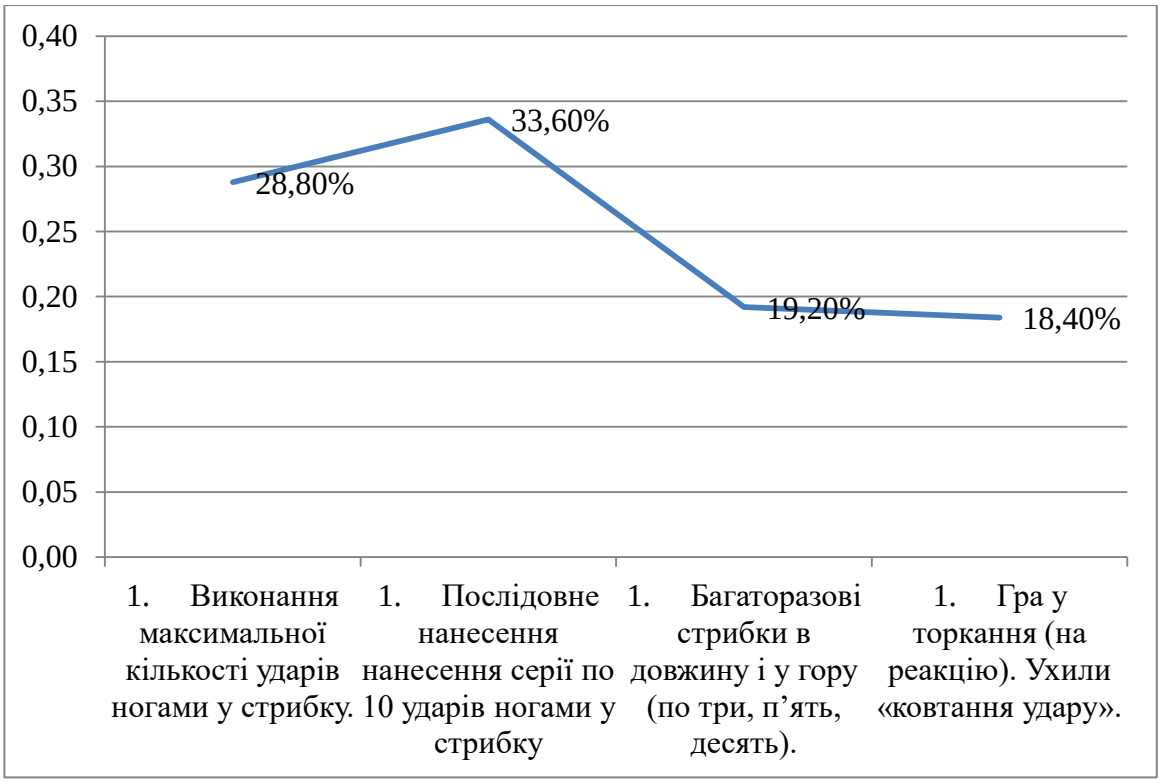

Рис. 3.6. Кількісний відсоток використання вправ помпелксу №1 у основінй частині тренувального заняття.

Всі комплекси виконувались інтервально-круговим методом по 45 серій у тренувальному занятті зі скороченими паузами між окремими вправами (близько 20 секунд) і паузами, між серіями близько 2 хвилин (до відновлення ЧСС до 120 уд/хв.) [3].

При розвитку повільної сили характер роботи м'язів дещо інший. Основний принцип – застосування вправ з установкою подолання опору в умовах, що переборює й уступає роботі (без прискорень і різких вибухів) [12]. Можуть використовуватися гумові і пружинні експандери, штанги, вправи з безпосереднім подоланням опору супротивника у виді боротьби, вправи на гімнастичних снарядах і без них та ін.

На початку заняття для розвитку силових якостей чоловіків зрілого віку проводиться розминка, що робиться більш тривалою й інтенсивною (щоб уникнути травм м'язово-зв'язкового апарату). Починається вона з бігу та інших загальнорозвиваючих вправ, після яких обов'язково використовують розминочні вправи з обтяженнями [11].

Дозування вправ з обтяженнями повинні плануватися за принципом: чим віддаленіше змагання, тим більше цих вправ виконують спортсмени. У передзмагальний період вони майже цілком виключаються.

У експериментальній методиці використовувалися спеціальні обважнювачі для ніг, вагою 0,5 та 1 кілограм і гумові джгути, а також гантелі для рук, вагою 0,5 та 1 кілограм, метод за яким вправи виконувався – інтервально-круговий 45 серій з паузами між окремими вправами 20 с. і паузами, між серіями близько 2 хвилин, при виконанні обов’язково слідкували за ЧСС до 120 уд/хв. [3].

При розвитку повільної сили характер роботи м'язів застосовували наступний: без прискорень і різких рухів, з обладнання переважали – гумові і пружинні експандери, спортивні тренажери, вправи з безпосереднім подоланням опору супротивника у виді боротьби. Дозування вправ з

обтяженнями в ЕГ планувалися за принципом: чим віддаленіше змагання у розкладі спортсменів, тим кількість даних вправ для спортсмени ЕГ більша і з більшою інтенсивністю. У передзмагальний період вони мали низьку інтенсивність та зменшину кілкість виконання.

Оптимальна тривалість використання тренувальної методики з кікбоксингу для юнаків ЕГ та її удосконалення забезпечувалась зміною засобів та методів їх використання.

З метою забезпечення відповідності змісту фізичних вправ поставленим завданням їх добір здійснювався шляхом точного моделювання в рухових діях зовнішніх характеристик тренувальних завдань. Серед них:

- тренувальна спрямованість: визначається величиною зовнішнього опору, швидкістю скорочення м’язів та тривалістю роботи;

- спрямованість тренувального впливу на усі головні м’язові групи [12];

У спорті дозування фізичних навантажень відбувається шляхом вибору методів виконання фізичних вправ, регулюванням інтенсивності та обсягу роботи, а також тривалістю інтервалів відпочинку і його характером [3].

Розроблена методика тренування юнаків ЕГ передбачала дотримання ряду методичних правил:

1) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантажень.

При низькій вихідній тренованості підвищення повинно складати 3-5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з все більшим і складнішим завданням, можна слідуючими методами:

- збільшення кількості занять;

- збільшення тривалості занять;

- збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність складає приблизно 45-50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70-75% загального часу заняття;

- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;

- постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;

- збільшення складності і амплітуди рухів;

- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості займаючих можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття.

3.2. Результати дослідження швидкісно-силової підготовленості юних кікбоксерів 14-16 років

Для аналізу змін рівня розвитку швидкісно-силової підготовленості юних кікбоксерів 14-16 років після застосування експериментальної методики за загальними й спеціальними показниками, на початку експерименту (таблиця 3.7, рис 3.7-3.10) показали приблизно однаковий рівень підготовленості випробуваних.

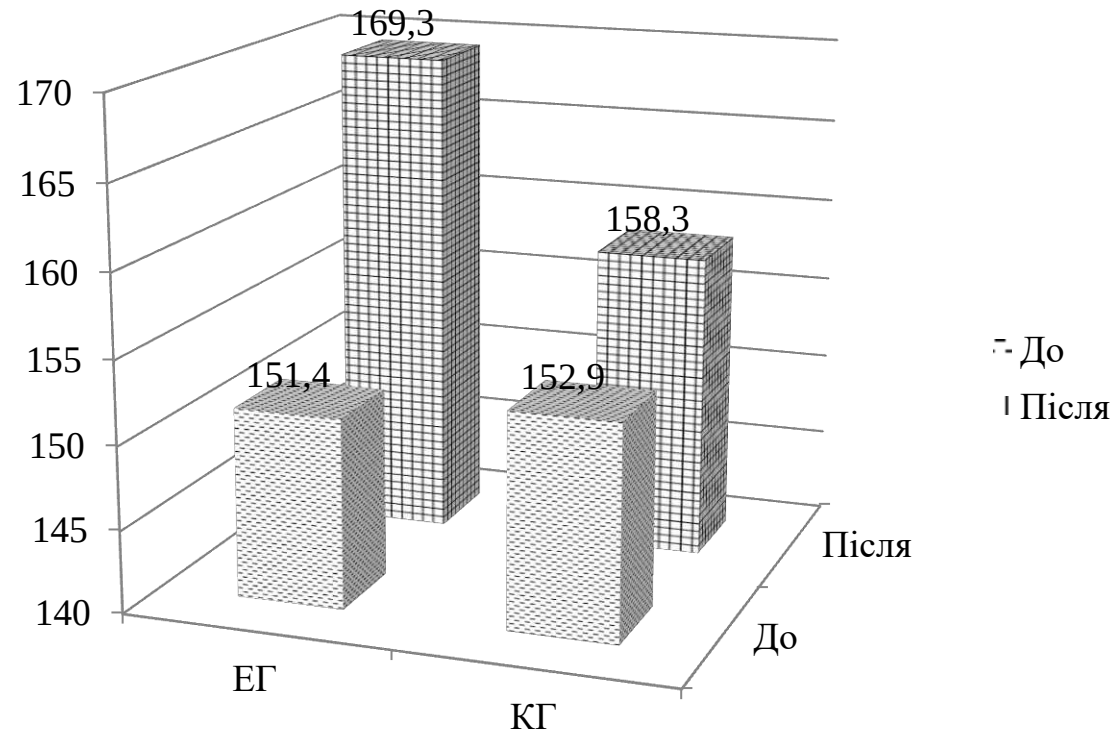

Рис.3.7. Зміни результатів в стрибок в довжину з місця в спортсменів КГ та ЕГ до та після експерименту.

Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту свідчив, що фізична підготовленість юнаків ЕГ за всіма отриманими показниками вірогідно покращилася в порівнянні з показниками КГ (від $p<0,05$ до $p<0,001$). Так, найменша достовірність у рухових здібностях при $p<0,05$ визначилась у показнику простої рухової реакції за тестом «Вистрибування з присіду (с)» у ЕГ приріст становив -8,6 %, а в КГ – 4,1% відповідно.

Динаміка приросту показників на внутрішньо груповому рівні показала, що достовірний приріст до та після педагогічного експерименту відбувся як у контрольній, так і у експериментальній групах, однак в експериментальній групі вона більш значуща ($p<0,001$), ніж у контрольній ($p<0,05$) (табл. 3.1).

Дослідження рівня вибухової сили показало (рис. 4.1), що найбільшого прогресу досягли спортсмени ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину з місця” в середньому на 18,1 см $p<0,01$ (11,8 %), при цьому середньостатистичний результат склав 169,3 ± 1,2 см. В інших групах приріст результативності був менш значним (КГ – 5,6 ± 1,01 см $p > 0,05$ (3,7 %), середньо статистичний результат 161,3 ± 1,2 см.

Аналіз приростів показників швидкісно-силової витривалості за допомогою тесту „Підтягування на перекладині, к-сть разів.” дав змогу встановити, що суттєві зміни у бік поліпшення відбулися у спортсменів ЕГ на 7,2 ± 1,00 разів $p < 0,01$ (76,6 %,) із середнім результатом 16,6 ± 0,99 раза. У спортсменів КГ- приріст становив 1,7 ± 0,48 раза $p>0,05$ (17,2 %) при середніх показниках 11,6 ± 0,45 раза відповідно.

Результати тесту „Біг з високого старту на 30 метрів (с)” засвідчили, що достовірне поліпшення показників швидкості відбулося у спортсменів ЕГ на 0,9 ± 0,25 с, $p < 0,01$ (12,3 %), тоді як в контрольній групі цей показник залишився майже незмінним 0,4 с, $p > 0,05$ (5,5 %). Аналіз результатів стрибків на скакалці на початку педагогічного експерименту

показав не суттєві відміності між ЕГ та КГ спортсменів, натомість після експерименту показники в ЕГ хлопців були достовірно кращі (p<0,001) (табл. 3.1). З рисунку 3.2 бачимо, що ЕГ спортсменів поращила результат в поштовху ядра на 12, 5%, тоді як КГ лише на – 4,7%.

Таблиця 3.7

Показники рухових здібностей спортсменів до та після експерименту (x±S)

Назва тесту	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	p
	до	до	після	після	
Стрибки на скакалці за 30 с. (к-сть разів)	20,7±0,41	20,3±0,47	32,3±0,28	43,1±0,36	<0,001
Поштовх ядра 4кг (м)	7,1±0,06	6,09±0,05	7,0±0,05	7,5±0,05	<0,001
Вистрибування з присіду (с)	17,2±0,10	17,4±0,12	16,5±0,11	15,9±0,14	<0,01
біг з високого старту на 30 метрів (с)	7,3±0,05	7,3±0,06	6,9±0,05	6,4±0,05	<0,001
стрибок у довжину з місця (см)	152,9±1,6	151, 4±1, 5	158,3±1,12	169,3±1,2	<0,001
підтягування на перекладині до рівня підборіддя, (к-сть разів)	9,9±0,06	9,4±0,05	11,6±0,05	16,6±0,05	<0,05

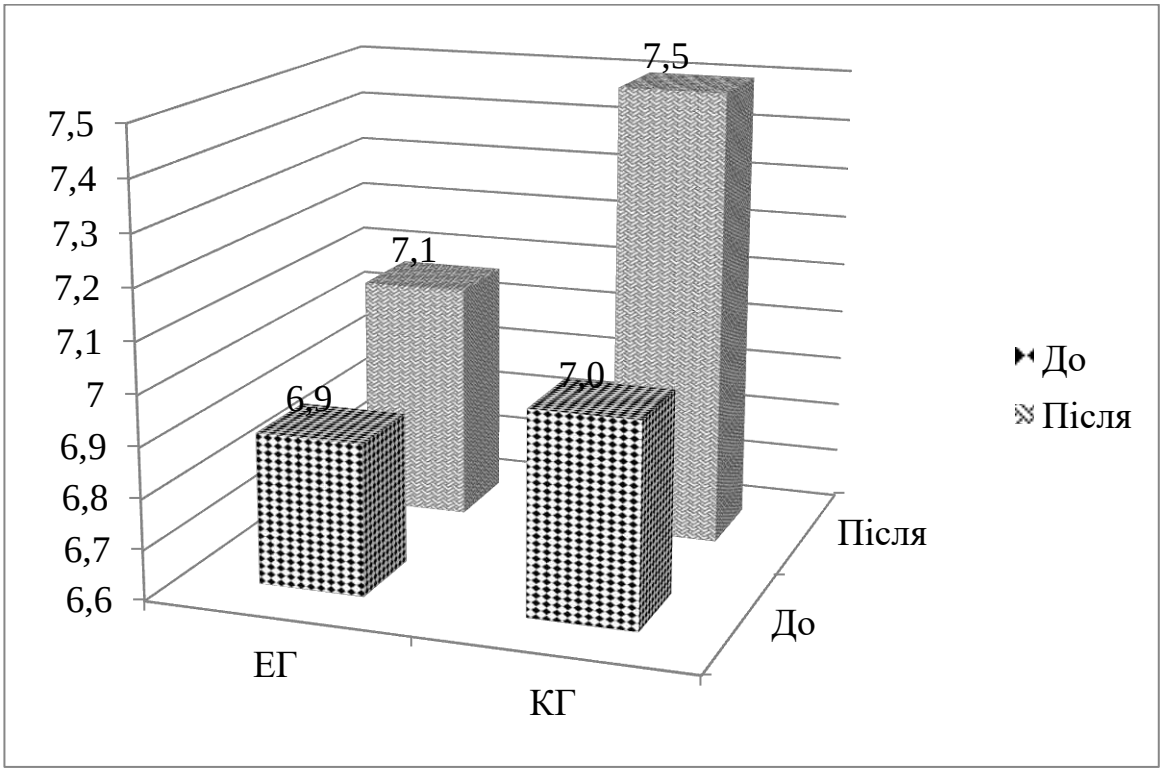

Рис.3.8. Зміни результатів в тесті поштовх ядра в спортсменів КГ та ЕГ до та після експерименту.

Дослідження динаміки швидкісно-силової підготовленості кікбоксерів ЕГ (табл. 3.2, рис. 3.9.-3.10) показало суттєве збільшення показників спеціальної підготовленості за час проведення педагогічного експерименту. Найбільші значні покращення спостерігаються у контрольній вправі спеціальної швидкісно-силової підготовленості: боковий удар 27,1% ($t=3,20$; $p<0,01$); прямий удар 26,1% ($t=2,75$; $p<0,01$) та виконання серії з 10 бокових ударів ногою 35,6% ($t=2,45$; $p<0,05$).

У кікбоксерів КГ до та після педагогічного експерименту за показниками швидкісно-силової підготовленості статистично підтверджено динаміку в тесті: боковий удар ногою 8,51% ($t=2,44$; $p<0,05$) і боковий удар ногою в серії за 10с 16,9% ($t=2,45$; $p<0,05$), показана різниця між вихідними і підсумковими результатами тестування у таблиці 3.3., рис 3.9.

Таблиця 3.2.

Динаміка фізичної підготовленості кікбоксерів ЕГ до та після педагогічного експерименту

№	Тест	x±S		%	T	P
		Початок	Кінець			
1	Боковий одиночний удар ногою (мідл кік) час виконання (с)	0,48±0,18	0,35±0,11	27,1	3,20	**<0,01**
2	Прямий одиночний удар ногою (фронт кік) час виконання (с)	0,69±0,21	0,51±0,17	26,1	2,75	**<0,01**
3	Боковий удар ногою в серії за 10с (кількість разів)	14,3±1,6	19,4±1,13	35,6	2,45	**<0,01**

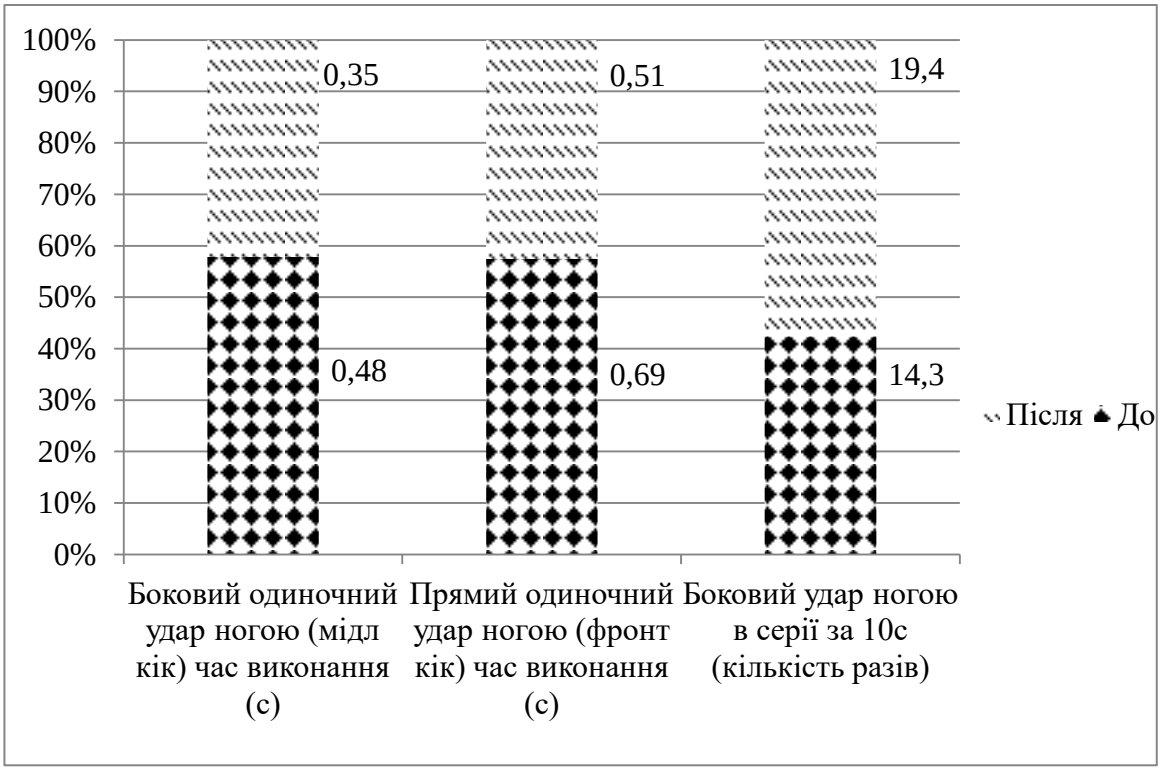

Рис. 3.9. Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості кікбоксерів ЕГ до та після педагогічного експерименту

Показник швидкісно-силової підготовленості за тестовою вправою прямий одиночний удар ногою (фронт кік) час виконання у кікбоксерів КГ статистичного підтвердження не мала 5,0% (>0,05), але позитивна тенденція динаміки існує.

Таблиця 3.3.

Динаміка швидкісно-силової підготовленості кікбоксерів контрольної групи до та після педагогічного експерименту

№	Тест	x±S		%	T	P
		Початок	Кінець			
1	Боковий одиночний удар ногою (мідл кік)	0,47±0,14	0,43±0,13	8,51	2,42	**<0,05**
2	Прямий одиночний удар ногою (фронт	0,63±0,18	0,58±0,15	5,0	2,35	**<0,05**
3	Боковий удар ногою в серії за 10с (кількість разів)	14,8±1,5	17,3±0,92	16,9	1,85	>0,05

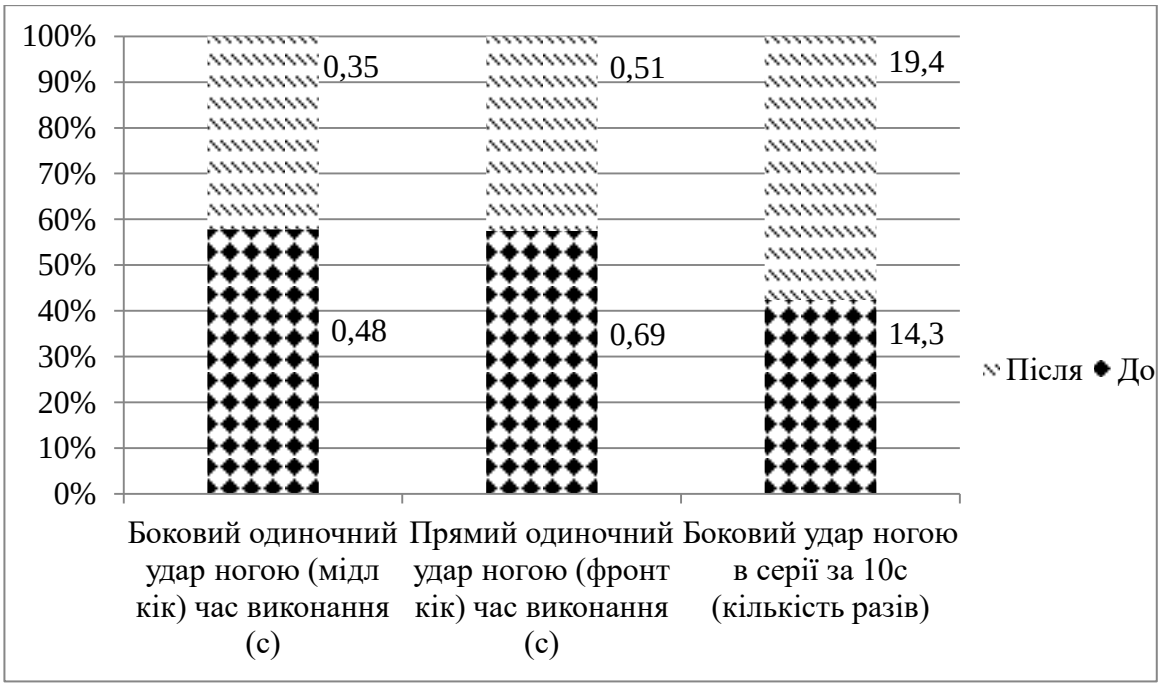

Рис. 3.10. Динаміка швидкісно-силової підготовленості кікбоксерів КГ до та після педагогічного експерименту

Висновок до розділу 3

1. Річний цикл тренувальних занять з кікбоксингу для юнаків експериментальної групи складався з 3 періодів: підготовчого, змагального і перехідного. У ході підготовчого періоду створювались передумови для становлення та підвищення «спортивної форми», розширення функціональних можливостей організму спортсмена. У цьому періоді до 60-70 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам. Кожен період має свої завдання:

Підготовчий період (вересень-січень, березень- травень по 3 тренування на тиждень). Мета створити передумови для становлення та підвищення «спортивної форми», розширення функціональних можливостей організму спортсмена. У цьому періоді до 60-70 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним швидкісно-силовим вправам;

Змагальний період (січень-лютий). Мета збереження і поліпшення «спортивної форми»,. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи, а основним методом виступають змагання. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки;

Перехідний період (червень-серпень, 2 заняття на тиждень). Мета: відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Більше часу приділяється різним видам активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду фізичних навантажень.

2. Організація тренувань з кікбоксингу з спортсменами 14-16 річного віку включала наступні кроки: формування системи тренувальних завдань; добір відповідних фізичних вправ; визначення оптимального дозування фізичних навантажень; пошук ефективних методів організації заняття. Первинні результати формувального експерименту свідчать, що показники ЕГ та КГ у тестових вправах з фізичної підготовленості не мали суттєвої різниці.

Дослідження динаміки швидкісно-силової підготовленості кікбоксерів ЕГ показало суттєве збільшення показників спеціальної підготовленості за час проведення педагогічного експерименту. суттєве збільшення показників спеціальної підготовленості за час проведення педагогічного експерименту. Найбільші значні покращення спостерігаються у контрольній вправі спеціальної швидкісно-силової підготовленості: боковий удар 27,1% ($t=3,20$; $p<0,01$); прямий удар 26,1% ($t=2,75$; $p<0,01$) та виконання серії з 10 бокових ударів ногою 35,6% ($t=2,45$; $p<0,05$). Дослідження рівня вибухової сили показало (рис. 4.1), що найбільшого прогресу досягли спортсмени ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину з місця” в середньому на 18,1 см $p<0,01$ (11,8 %), при цьому середньостатистичний результат склав 169,3 ± 1,2 см. В інших групах приріст результативності був менш значним (КГ – 5,6 ± 1,01 см $p > 0,05$ (3,7 %), середньо статистичний результат 161,3 ± 1,2 см.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Визначили, що вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня фізичних якостей та неодночасність і нерівномірність їх розвитку. Неодночасність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в старшому підлітковому віці, а швидкісно-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості. Кікбоксинг характеризується певними вимогами до рухової координації, швидкості-силових та всіх рухових якостей, які проявляються у змінних формах рухової дії. Склад змагань на змаганнях з кікбоксингу знаходиться в широкому діапазоні, причому деякі з них мають велику невпевненість щодо майбутніх ситуацій вибору дій Що вимагає від кікбоксерів високої координації та не опосередковано зв’язаних між собою рухових якостей, а також здатність вірно та точно оцінити просторові та часові умови та параметри рохової дії.

2. Встановили, що при застосування вправ швидкісно-силового характеру у процес підготовки кікбоксерів фахівці радять враховувати їх переважний вплив на розвиток окремих силових здібностей, можливість забезпечення «локального», «регіонального» чи «загального» впливу на опорно-м’язовий апарат та здібність до відсоткового дозування величини навантаження на окреме заняття Аналізуючи дані педагогічного експерименту, спостерігається стійка динаміка змін показників, що характеризують фізичну підготовленість (збільшення показників фізичних якостей). Динаміка приросту показників на внутрішньо груповому рівні показала, що достовірний приріст до та після педагогічного експерименту відбувся як у контрольній, так і у експериментальній групах, однак в

експериментальній групі вона більш значуща (p<0,001), ніж у контрольній (p<0,05).

3. Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільшого прогресу досягли спортсмени ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину з місця" в середньому на 18,1 см p<0,01 (11,8 %), при цьому середньостатистичний результат склав 169,3 ± 1,2 см. В інших групах приріст результативності був менш значним (КГ – 5,6 ± 1,01 см p > 0,05 (3,7 %), середньо статистичний результат 161,3 ± 1,2 см. Результати тесту „Біг з високого старту на 30 метрів (с)" засвідчили, що достовірне поліпшення показників швидкості відбулося у спортсменів ЕГ на 0,9 ± 0,25 с, p < 0,01 (12,3 %), тоді як в контрольній групі цей показник залишився майже незмінним 0,4 с, p > 0,05 (5,5 %). Аналіз результатів стрибків на скакалці на початку педагогічного експерименту показав не суттєві відміності між ЕГ та КГ спортсменів, натомість після експерименту показники в ЕГ хлопців були достовірно кращі (p<0,001)

Юнаки контрольної групи до та після педагогічного експерименту також також мали позитивну динаміку швидкісно-силової підготовленості, так виявлена статистично підтверджена динаміка у тестах, які характеризують швидкість одиночних ударів: боковий удар ногою (t=2,42; p<0,05) і прямий удар ногою (t=2,35; p<0,05). Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості за тестом боковий удар ногою в серії за 10 с у кікбоксерів КГ статистичного підтвердження не мала (>0,05), але позитивна тенденція динаміки існує. Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільшого прогресу досягли спортсмени ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину з місця" в середньому на 18,1 см p<0,01 (11,8 %), при цьому середньостатистичний результат склав 169,3 ± 1,2 см. В інших групах приріст результативності був менш значним (КГ – 5,6 ± 1,01 см p > 0,05 (3,7 %), середньо статистичний результат 161,3 ± 1,2 см.

4. Аналіз приростів показників швидкісно-силової витривалості за допомогою тесту „Підтягування на перекладині, к-сть разів." дав змогу

встановити, що суттєві зміни у бік поліпшення відбулися у спортсменів ЕГ на 7,2 ± 1,00 разів $p < 0,01$ (76,6 %,) із середнім результатом 16,6 ± 0,99 раза. У спортсменів КГ- приріст становив 1,7 ± 0,48 раза $p>0,05$ (17,2 %) при середніх показниках 11,6 ± 0,45 раза відповідно.

Дані, які є статистично виправданні в результатах тестування підтверджують ефективність розробленої методики.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л.Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

2. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 19.10.2010 / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парламент. вид-во, 2011. – №11. – 69 с.

4. Загура Ф.І. Організаційно-методичні особливості борців у навчально-спортивних закладах : Лекції з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту для» / Ф.І. Загура . – 2013. – С. 13.

5. Белых С. И. Эффективные методы подготовки кикбоксеров». / / Белых, С. И. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. № 3, 332-335.

6. Белых С. И. Усовершенствование тренировочного процесса в ходе подготовки кикбоксеров. / Белых, С. И., Еременко, В. В., Марабян, А. В. // Слобожанський науково- спортивний вісник, 2011. № 11, 119-122.

7. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации». / Бойченко, Н. В., Сушко, Ю. П. // Слобожанський науково- спортивний вісник. ХДАФК, 2011. №2, 47-50.

8. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных єдиноборствах. / Н.В. Бойченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, ХГАДИ (ХХПИ), 2007 . – №2, 148-150.

9. Бойченко Н. В., Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів- єдиноборців. / Н.В. Бойченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник

наукових праць, ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – №2, 19-21.

10. Воликов Р. А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля / Р. А. Воликов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 75 – 76.

11. Гожин В. В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: ученик / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М. : ФиС, 2008. – 232 с

12. Гурмаженко М. О. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей жінок в контактних видах східних єдиноборств / М. О. Гурмаженко, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2010. – № 7. – С. 88 – 91.

13. Демин И. В. Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности / И. В. Демин, М. Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 69 – 71.

14. Игуменов, В. М. Анализ факторов подготовки спортсменов-единоборцев высокого класса». Теория и практика физической культуры, 2015. № 12, 64-68.

15. Карпинский А.А. Классическая борьба - Киев: Изд-во Здоровье,1975.-115с.

16. Киприч, С. В. Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров. / Киприч, С. В. Беринчик, Д. Ю // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015. № 3, 20-28.

17. Копилов В. О. Види спортивної діяльності у кікбоксінгу / В. О. Копилов, В. Г. Саєнко, М. О. Гурмаженко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : 89 Сб. науч. трудов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – С. 151 – 154.

18. Копилов В. О. Становлення кікбоксінгу в світі та досягнення українських спортсменів / В. О. Копилов, В. Г. Саєнко, М. О. Гурмаженко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. праць Всеукраїн. наук.-практ. конф. – Кременчук : КДУ, 2010. – С. 182 – 188.

19. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. - М.: ФиС, 1951. - 530 с.

20. Куприянов А. А. Бокс — основа всех боксерских стилей // Спортивные единоборства и боевые искусства XXI века: проблемы и перспективы : Офсет, 2009. - С. 97-98.

21. Лукьяненко В. П. Специализированная силовая подготовка как условие повышения точности движений и совершенствования технического мастерства / Лукьяненко В. П., Хежев, А. А., Бажев А. З. // Теория и практика физической культуры, 2013. – №8, С. 71-78.

22. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

23. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для институтов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1983. – 84 с.

24. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории. / Л.П. Матвеев, С.Б.Мельников. - М. : Просвещение, 1991.- 220 с.

25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших спец. физ. учеб. заведений. – Ч. I: Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : РГАФК, 2002. – 178 с.: ил.

26. Марцив В. П. Динамика психофизиологического состояния боксеров под влиянием стандартной специализированной нагрузки на этапе специализированной базовой подготовки. / Марцив В. П. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. № 9, С. 43-49.

27. Мельниченко О. В. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань / О. В. Мельниченко, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35 : Педагогічні науки. – С. 164 – 167.

28. Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств / С. В. Мішельман, В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Вип. 5. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 53 – 58.

29. Никуличев А. А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров. / Никуличев А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – 10 (92), 120-126.

30. Огарь, Г. О. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. / Огарь Г., Санжаров, В. А., Ласиця, В. І. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2105. – Вип. 112 (4), 177-180.

31. Огарь Г. О. Перспективи розвитку сучасних українських єдиноборств у навчальних закладах України. / Огарь Г., Санжаров, В. А., Ласиця, В. І. // Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доп. IVВсеукр. наук.- практ. конф. НТУ ХПІ, Харків.2015., С.23-25

32. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. — К.: Олімп, літ-ра, 2004. - 808 с.

33. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах // С.П. Рябинин, А.П. Шумилин – Красноярск: Институт естественных и гуманитарных наук СФУ. – 2007. – 153 с.

34. Революция оптимального здоровья Джонсон Д.; пер. с англ. ООО «Эмвей Украина». – К., 2010. – 408 с.

35. Саенко В. Г. Швидкісні та силові параметри ударів руками у висококваліфікованих каратистів. / В.Г. Саєнко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту, 2010. – 14, Т.1, 278-282.

36. СанжароваН. М. Теорія і методика викладання спортивних единоборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. / Санжарова, Н. М., Огарь, Г. О., Кравчук, Т. М., Голенкова, Ю. В., Рядинська, І. А. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. XIII международная научная конференція, ХГАФК, Харьков. 2015. – С.23-34

37. Середа В. В. Структурні компоненти змагальної діяльності юних дзюдоїстів / В. В. Середа, К. В. Ананченко, Л. В. Гринь //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. – Х., ХГАДИ, 2009. – № 2. – С. 134 –139.

38. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для высш. учебн. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

39. Шаповалов Б. Б. Проблема розвитку спортивної обдарованості // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. пр. / за ред. В. О. Моляко. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - С 234-239.

40. Шестаков К. В. Построение процесса подготовки кикбоксеров старших разрядов в годичном цикле с учетом величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок. / Шестаков К. В., Бакулев С. Е., Мокеев Г. И., Мокеева Е. Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – №7 (29), 59-62.

41. Яременко В. В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф.

дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

42. Volovik A.E. Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe :avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – M., 1970. – 28 s.

43. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S. Podgotovka bortsa vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 1989. – 189 s.

44. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovyi spetsialnoyf izicheskoy podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 1988. – 330 s

45. Електроний ресурс http://multycourse.com.ua/ua/print_page/theme/93

ДОДАТКИ

Додаток В

Особливості методики розвитку фізичних якостей кікбоксерів

Засоби розвитку фізичних якостей

Основним засобом розвитку фізичних якостей чоловіків зрілого віку на заняттях з кікбоксингу є фізичні вправи.

В сучасній теорії фізичного виховання користуються найбільш науково обґрунтованою і ефективною для практичного застосування класифікацію фізичних вправ, що використовуються для розвитку фізичних якостей.

1. Силові вправи – виконання рухових дій з подоланням підвищеного (відносно до звичних умов) опору. Наприклад, підтягування в висі чи присідання з навантаженням.

2. Швидкісно-силові вправи – виконання рухових дій, які вимагають прояву великих зусиль за якомога короткий час. Наприклад, стрибки, метання.

3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості – короткочасне виконання відносно-простих за координацією вправ з субмаксимальною або максимальною швидкістю. Наприклад, ходьба, біг, плавання.

4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку, або їх повторне виконання до втоми. Наприклад, циклічні (біг, плавання, ходьба), ациклічні (присідання, віджимання).

5. Фізичні вправи які вимагають прояву спеціальної витривалості – швидкісна витривалість, силова витривалість, координаційна витривалість.

6. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості – виконання рухів в різних суглобах з якомога більшою амплітудою. Наприклад, нахил вперед.

7. Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності – виконання різних складнокоординаційних вправ, із незвичних вихідних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у відповідності до зміни умов навколишнього середовища і ліміту часу. Наприклад, перекат, перекид, човниковий біг.

8. Фізичні вправи, що вимагають прояву збереження рівноваги – виконання різноманітних вправ на обмеженій площині опори, на підвищені (відносно підлоги) опорі, на рухомій опорі. Наприклад ходьба по гімнастичній лаві, колоді.

9. Фізичні вправи, що вимагають комплексного прояву різних фізичних якостей. Наприклад, гра в баскетбол сприяє розвитку швидкості, швидкісно-силовим якостям, спритності.

У процесі розвитку фізичних якостей чоловіків зрілого віку особливу увагу потрібно звернути на потужність енергообміну. Тому фізичні вправи можна розділити на вправи максимальної, субмаксимальної, великої і помірної потужності (В.С.Фарфель, 1949). На заняттях з кікбоксингу перевагу віддавали фізичним вправам помірної потужності.

1. Фізичні вправи максимальної потужності – це рухи, що виконуються з максимальною інтенсивністю і тривалістю до 20-22 секунд. Наприклад, спринтерські дистанції.

2. Фізичні вправи субмаксимальної потужності – це рухи, які виконуються на протязі від 22-25 с до 3-4 хвилин з білягранічною для відповідної тривалості інтенсивністю. Наприклад, біг на 400, 800, 1500 м.

3. Фізичні вправи великої потужності – це рухи, які виконуються з середньою інтенсивністю на протязі від 4-5 до 30 хвилин. Наприклад біг на дистанції 2000 метрів.

4. Фізичні вправи помірної інтенсивності – це вправи тривалістю понад 30 хвилин.

Під час навчально-тренувального процесу чоловіків-фріфайтерів використовували наступні методи розвитку фізичних якостей

Методи строго регламентованої вправи

Характерною ознакою цієї групи методів вправи є чітка регламентація їх структури і змісту.

Методи строгої регламентації вправи можна розділити на три групи.

Методи безперервної вправи – характерною особливістю є тривале виконання одного тренувального завдання без інтервалів відпочину. В якості засобу можуть використовуватись як циклічні (біг, ходьба, плавання), так і ациклічні вправи (виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики). Інтенсивність навантаження знаходиться в досить широких межах – 25-30 до 70-75% від індивідуального максимуму.

1. Метод безперервної стандартизованої вправи – характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкість пересування, ритм, темп, амплітуда рухів) від початку до кінця вправи. Цей метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості. Тренувальний ефект полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем. Основним недоліком застосування цього методу є низький емоційний фон при виконані завдання.

2. Методи інтервальної вправи характеризуються наявністю робочих фаз і інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. В залежності від режиму навантаження, у процесі виконання одноразового тренувального завдання, інтервальний метод вправи може мати чотири різновиди.

1. Метод інтервальної стандартизованої вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Застосовували для розвитку всіх фізичних якостей.

2. Метод інтервальної варіативної вправи характеризується хвилеподібною зміною величини тренувального впливу у процесі виконання відповідного тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатись, як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку. Використовується практично для розвитку всіх фізичних якостей.

3. Метод інтервальної прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця

виконання тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку. Використовується для покращення спеціальної витривалості.

Методи комбінованої вправи характеризуються поєднанням в одному занятті безперервності, інтервальності та різних режимів навантаження. Можливі наступні варіанти використання методів комбінованої вправи.

1. Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи.

2. Метод інтервально стандартно-прогресуючої вправи.

3. Метод повторно-інтервальної стандартизованої вправи

4. Метод колової вправи це почергове виконання комплексу із 6-10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Рівень тренувального навантаження визначається окремо для кожного спортсмена.

Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей повинна включала ряд операцій.

1. Постановка педагогічної задачі (визначається яку саме якість і до якого рівня потрібно її розвивати).

2. Добір найбільш ефективних для вирішення поставленої задачі засобів.

3. Добір адекватних методів.

4. Визначення місця вправи у окремому занятті і в системі занять.

5. Визначені тривалості періоду розвитку якості та необхідної кількості тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних впливів.

Додаток Г

Методики розвитку сили.

При розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини зусиль, ніж в звичайних умовах. Розроблена детальна класифікація засобів розвитку сили [23], які мають назву – “силові вправи”:

- вправи з обтяженням власного тіла;
- вправи з обтяженням масою предметів;
- вправи з обтяженням опором;
- вправи з комбінованим обтяженням;
- вправи на силових тренажерах;
- ізометричні вправи.

Величина опору при тренуванні максимальної сили за допомогою обтяжень у кікбоксингерів має становити 60-80% максимальної маси. Кількість повторень при цьому коливається від 5 до 8 разів. Тривалість роботи, кількість повторень в одному підході залежить від того, які завдання ставляться на тренуванні.

Метод граничних зусиль спрямований на покращення внутрішньо м’язової координації. Передбачає величину обтяжень 80%-100% від максимального. Кількість повторень від 1-2 до 4-5 в підході. Метод повторних зусиль спрямований на вдосконалення внутрішньом’язової координації. Величина обтяжень 30-50% від максимального. Кількість повторів 10-15 разів. Метод спрямований на збільшення м’язової маси. Величина обтяжень зумовлюється можливістю виконати вправу 6-8 до 10-12 разів тривалість 20-35с, при виконанні останніх разів прикладати максимальні зусилля. Для чоловіків зрілого віку 2-3 підходи.

Методики розвитку швидкісної сили.

Величина обтяжень 20-30% від максимального, частота рухів 70% до максимальної в даній вправі, тривалість вправи від 6-8 до 20-22 с. інтервал відпочинку екстремальний від 1 до 5 хв, характер відпочинку активний.

Оптимальним навантаженням для чоловіків зрілого віку першого періоду 2-3 серії, для більш тренованих чоловіків до 5-6 серій в тренуванні. Не доцільно застосовувати частіше 2-3 разів на тиждень для конкретних груп м’язів.

Методики розвитку вибухової сили.

Засоби: вправи з обтяженнями, стрибкові вправи, ізометричні вправи Методичні поради щодо застосування вправ з обтяженнями. Величина обтяження від 20-30% до 70-80% від максимального. Кількість повторень в одному підході від 3-4 до 8-10 разів, тривалість вправи від 5 до 10с. Темп рухів 70-100% від максимального. Кількість підходів від 2-3 до 5-6. Відпочинок екстремальний, активний. Кількість серій від 2-3 до 5-6. Так, в одному занятті силові вправи слід розподіляти у такій послідовності: вправи на вибухову силу, потім – на максимальну силу, і далі – на силову витривалість. Силові вправи виконуються на тренуванні після швидкісних, перед розвитком витривалості. Тривалість силової підготовки на тренуваннях від 20 до 120 хв [24].