

Кравченко Микола, Чхайло Микола

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядається питання фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Автором запропоновано комплекс заходів для покращення як загальної фізичної, так і спеціальної фізичної підготовленості юних бійців протягом річного тренувального циклу.

Ключові слова: фізична підготовка, кікбоксинг, етап спеціалізованої базової підготовки.

Kravchenko Mykola. Physical training of kickboxers at the stage of specialized basic training.

Abstract. The article examines the issue of physical training of kickboxers at the stage of specialized basic training. The author proposed a set of measures to improve both general physical and special physical fitness of young fighters during the annual training cycle.

Key words: physical training, kickboxing, stage of specialized basic training.

Постановка проблеми. Кікбоксинг, як відносно молодий вид спорту, є одним із популярних видів одноборств та, стосовно виду рухової активності, надзвичайно різноманітний. Сучасний кікбоксинг відноситься до високотехнічних видів одноборств, де гармонійно поєднані всі фізичні якості, розвиваючи які, боєць навчається як виконувати потужні удари, так і захищатися від них [2]. Кікбоксинг стає високошвидкісним видом спорту, який розвивається по шляху різноманітної фізичної підготовки, удосконалення великої кількості технічних дій і всебічного розвитку тактичних прийомів. Саме тому фізична підготовка, яка повинна враховувати індивідуальні особливості юних кікбоксерів, є основою різноманітного спортивного удосконалення і має однакову значимість із техніко-тактичною підготовкою [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Етап спеціалізованої базової підготовки, як вказують у своїх дослідженнях Н.З. Гуцул, 2018; В.М. Платонов, 2013, є базовим для вибору конкретної майбутньої спеціалізації [3; 5]. Саме тому фізична підготовка юних спортсменів повинна бути більш цілеспрямованою. Для цієї вікової категорії кікбоксерів необхідно підбирати адекватні тренувальні вправи, характерні для цього виду спорту. Для навчально-тренувального процесу, за свідченням С.І. Белих, 2009; Н.З. Гуцул, 2018, є характерним постійне підвищення інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень, виконанням більш спеціалізованих рухових дій [1; 3]. Засоби тренування, у цьому випадку, повинні бути схожими за характером і формою виконання із змагальними вправами кікбоксингу.

На цьому етапі необхідно, як вказують у своїх працях Н.М. Санжарова, Г.О. Огарь, 2018; О. Скірта, Т. Лошицька, О. Володченко, 2016, значно розширювати кількість вправ спеціальної витривалості і швидкісно-силової підготовки [6; 7]. Широко треба використовувати вправи, які сприяють розвитку швидкісних якостей, силі та гнучкості. У віці 15-16 років в основному завершується процес формування функціональних систем, які забезпечують належну працездатність бійців, посилюється здатність терпіти біль, втому тощо [4; 8]. Тренувальні заняття повинні мати широке коло вправ, які надають можливість комплексно удосконалювати силові, швидкісно-силові, швидкісні параметри рухів, координаційні здібності, витривалість [3; 6; 7].

Мета роботи: полягає у розробці та впровадженні у річний тренувальний процес кікбоксерів 15-16 років методики фізичної підготовки, яка є підґрунтям для удосконалення спортивної майстерності.

Згідно з метою роботи визначено **завдання:**

- 1) зробити аналіз науково-методичної літератури у напрямку проведення тренувальних занять спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- 2) розробити методику фізичної підготовки кікбоксерів 15-16 років протягом річного циклу підготовки;
- 3) експериментально перевірити вплив запропонованих заходів покращення фізичної підготовки кікбоксерів 15-16 років, які підвищують спортивну майстерність за версією «ВАКО».

Результати досліджень. Під час проведення педагогічного експерименту були використані нормативні документи, які регламентують діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл. На етапі спеціалізованої базової підготовки першого року навчання до участі у тренувальному процесі допускались юні кікбоксери, які займалися на попередніх етапах підготовки і повністю виконали запропоновані вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки. Покращення фізичної підготовки спортсменів проходило протягом річного циклу занять, які включали у себе велику кількість фізичних вправ загально-фізичного та спеціально-фізичного спрямування.

Аналіз результатів педагогічного експерименту, проведеного протягом річного тренувального циклу, вказує на позитивні зміни як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості, де отримані дані, представлені у табл. 1 та рис. 1-10, були наступними.

Таблиця 3.1

Динаміка показників фізичної підготовленості юних кікбоксерів протягом досліджуваного періоду (n=16)

№	Контрольні випробування	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	η, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м, с	5,4±0,14	5,2±0,12	3,7
2	Крос 1000 м, хв. с	4.16,2±20,46	4.03,8±22,40	3,1
3	Човниковий біг 9 м x 4, с	10,4±0,14	10,0±0,10	3,8
4	Стрибок у довжину з місця, см	197,4±4,43	204,6±4,27	3,6
5	Підтягування на перекладині, к-ть разів	7,9±1,54	8,5±1,42	7,6
6	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	37,2±3,43	40,4±3,25	8,6
7	Поздовжній шпагат, см	-7,2±1,53	-7,9±1,71	9,7
8	Піднімання тулубу з положення лежачи на спині, к-ть разів	37,6±2,68	39,5±3,18	5,1
9	Перекиди вперед-назад 30 с, к-ть разів	14,2±2,35	15,8±2,27	11,3
10	Стрибки зі скакалкою, к-ть разів	224,7±8,28	248,4±7,41	10,5

Дослідження швидкісних можливостей юних бійців, що визначалися за допомогою тесту «Біг 30 м», на початку експерименту вказував на величину 5,4±0,14 с, то наприкінці експерименту результат змінився до 5,2±0,12 с, або ж покращився на 3,7 % (табл. 1 та рис. 1).

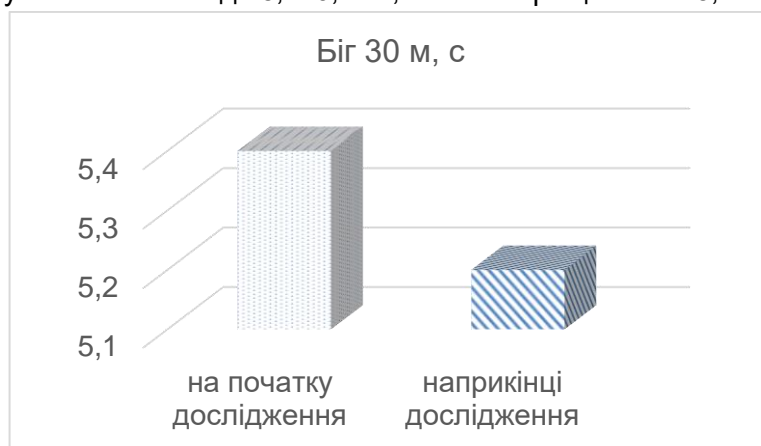


Рис. 1. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Біг 30 м» протягом досліджуваного періоду.

Показники розвитку загальної витривалості, які досліджувалися протягом експериментального періоду, вказали на зростання на 3,1 %, де на початку результати тесту «Крос 1000 м» були $4.16,2 \pm 20,46$ хв. с, а після - $4.03,8 \pm 22,40$ хв. с. (табл. 1 та рис. 2).

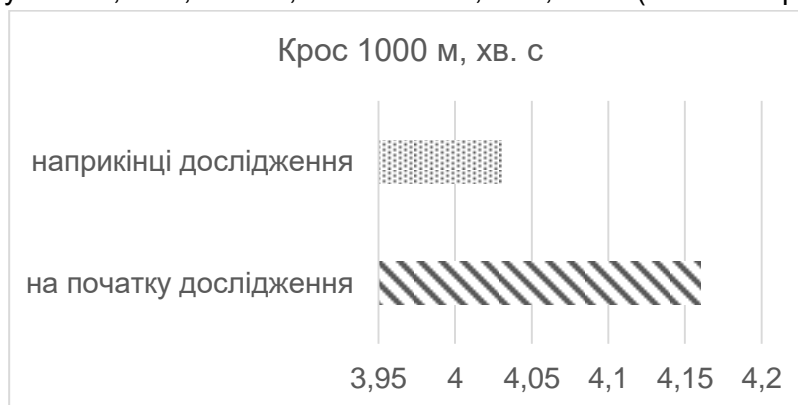


Рис. 2. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Крос 1000 м» протягом досліджуваного періоду.

За допомогою тесту «Човниковий біг 9 м х 4», який сприяв дослідженню розвитку спритності, було виявлено зміну цієї якості у позитивну сторону на 3,8 %, де результати протягом досліджуваного періоду змінилися від $10,4 \pm 0,14$ с до $10,0 \pm 0,10$ с (табл. 1 та рис. 3).

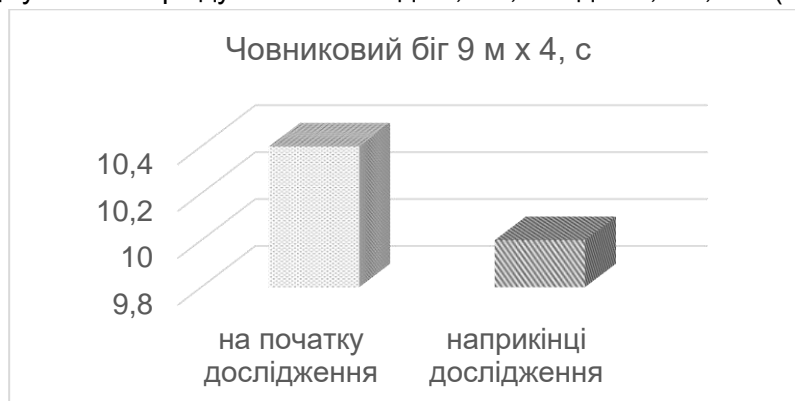


Рис. 3. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Човниковий біг 9 м х 4» протягом досліджуваного періоду.

Завдяки цілеспрямованому розвитку та включенню експериментальних заходів у тренувальний процес, покращилась «вибухова» сила м'язів ніг на 3,6 %, де результати у тесті «Стрибок у довжину з місця» були на початку дослідження $197,4 \pm 4,43$ см, а по закінченню стали $204,6 \pm 4,27$ см (табл. 1 та рис. 4).



Рис. 4. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Стрибок у довжину з місця» протягом досліджуваного періоду.

Показники розвитку силових якостей кікбоксерів змінилися протягом дослідження від $7,9 \pm 1,54$ разів до $8,5 \pm 1,42$ підтягувань, що у відсотковому відношенні вказує на величину 7,6 % (табл.1 та рис. 5).

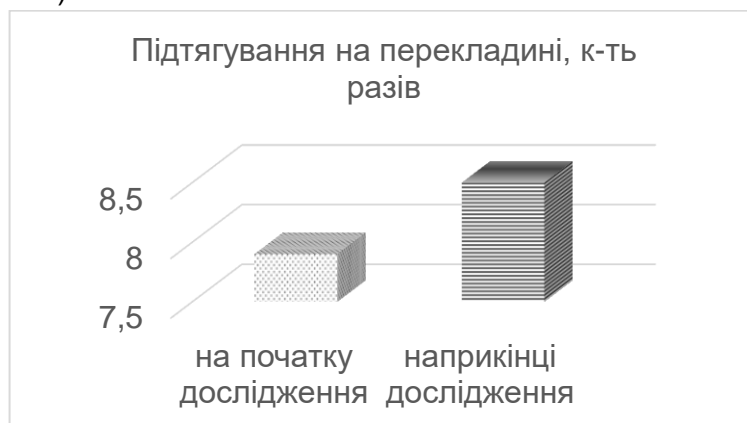


Рис. 5. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Підтягування на перекладині» протягом досліджуваного періоду.

Динаміка показників протягом експерименту, яка свідчила про силову витривалість м'язів плечового поясу, виявлених за допомогою тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», покращилась на 8,6 %. Бо кількість віджимань змінилася від $37,2 \pm 3,43$ на початку експерименту, до $40,4 \pm 3,25$ разів наприкінці (табл. 1 та рис. 6).

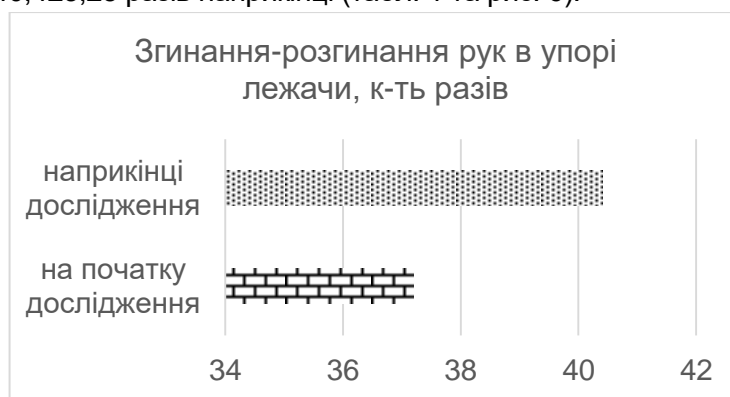


Рис. 6. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» протягом досліджуваного періоду.

Включення експериментальної методики у тренувальний процес юних бійців сприяло розвитку гнучкості, де показники тесту «Поздовжній шпагат» змінилися від $-7,2 \pm 1,53$ см на початку дослідження, до $-7,9 \pm 1,71$ см по закінченню, або ж покращились на 9,7 % (табл. 1 та рис. 7).

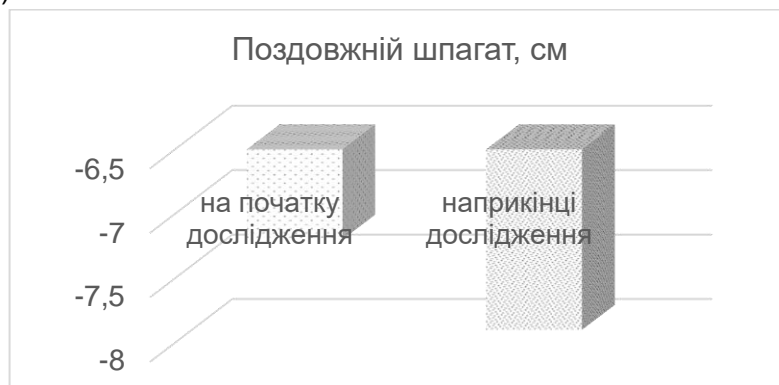


Рис. 7. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Поздовжній шпагат» протягом досліджуваного періоду.

Якщо дані силової витривалості м'язів тулуба, які виявлялися за допомогою тесту «Піднімання тулубу з положення лежачи на спині», на початку дослідження вказували на величину $37,6 \pm 2,68$ разів, то наприкінці експерименту результати покращилися до $39,5 \pm 3,18$ разів або ж на 5,1 % (табл. 1 та рис. 8).

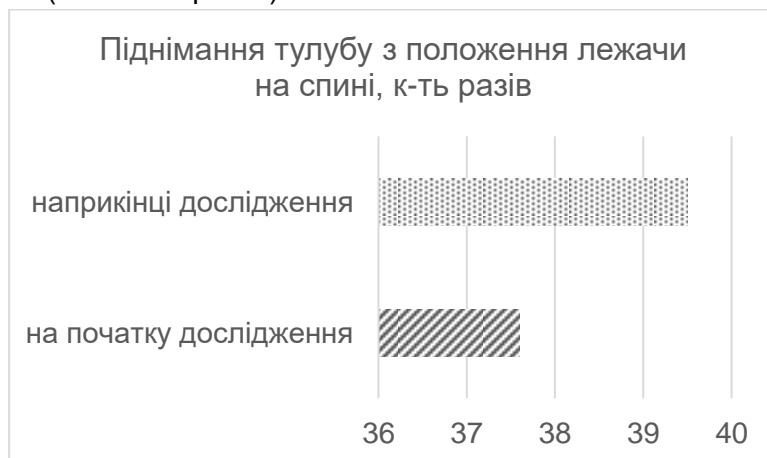


Рис. 8. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Піднімання тулубу з положення лежачи на спині» протягом досліджуваного періоду.

Розвиток координаційних можливостей юних кікбоксерів протягом експериментального періоду, що визначався за допомогою тесту «Перекиди вперед-назад 30 с», вказав на зростання показників на 11,3 %, де початкові результати були $14,2 \pm 2,35$ разів, а прикінцеві - $15,8 \pm 2,27$ разів (табл. 1 та рис. 9).

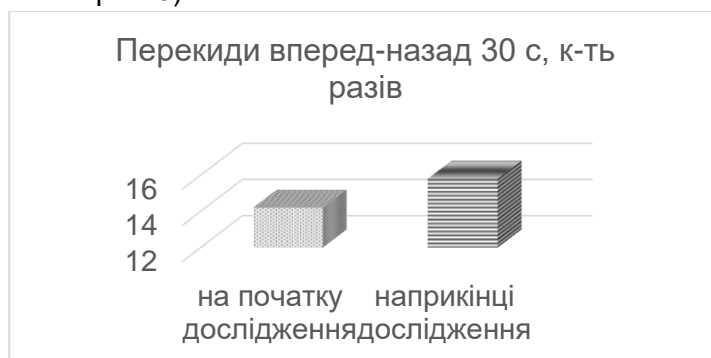


Рис. 9. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Перекиди вперед-назад 30 с» протягом досліджуваного періоду.

Контрольне випробування «Стрибки зі скакалкою», що допомагало тестувати спеціальну витривалість м'язів ніг, змінилося протягом досліджуваного періоду від $224,7 \pm 8,28$ стрибків до $248,4 \pm 7,41$ стрибків. У відсотковому відношенні показники виростили на 10,5 % (табл. 1 та рис. 10).



Рис. 10. Динаміка результатів кікбоксерів у контрольному випробуванні «Стрибки зі скакалкою» протягом досліджуваного періоду.

Отримані результати свідчать, що розроблена методика фізичної підготовки, включена у педагогічний експеримент кікбоксерів 15-16 років, позитивно вплинула на їх фізичну підготовленість.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз літературних джерел щодо тренування кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки вказує, що фізична підготовка юних спортсменів повинна бути направлена на покращення тих рухових якостей, які притаманні цьому виду спорту і сприяють досягненню потрібних результатів. Фізична підготовка бійців є невід'ємною складовою частиною тренувального процесу кожного періоду підготовки і для позитивного тренувального ефекту вимагає поступового підвищення тренувального навантаження.
2. Методика фізичної підготовки бійців на цьому етапі багаторічних тренувань полягає у включенні багатьох різноманітних фізичних вправ як на покращення стану здоров'я, зміцнення і локальних, і основних м'язових груп, так і забезпечення гармонійного розвитку функціональних можливостей. Переважна частка тренувальних занять повинна наповнюватись вправами, які забезпечують покращення спортивного результату у кікбоксингу, а також вправами загально-фізичного спрямування.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу розроблених заходів щодо удосконалення техніко-тактичних можливостей кікбоксерів 15-16 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бельх С.И. Эффективные методы подготовки кикбоксеров. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 3. С. 332-335.
2. Вихор В. І. Розвиток і становлення кікбоксингу в Україні. *Молодіжний науковий вісник*. 2007. С. 67–70.
3. Гуцул НЗ. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінниця; 2018; 24, с. 204–209.
4. Киприч, С.В., Беринчик, Д.Ю. (2015). «Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров». *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. (3), 20-28.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
6. Санжарова, Н. М., Огарь, Г. О. (2018) «Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів». *Єдиноборства*, 70-80.
7. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. 2. 124-128.
8. Програма для ДЮСШ ПФКУ «ВАКО». Київ, 2010. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://martial-arts.ru.com/load/13-1-0-41>.

Куйбіда Віктор, Коханець Петро, Лопатинська Валентина.

КЕТОГЕННА ДІЄТА В СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Анотація. Упродовж останніх десятиліть вплив кетогенної дієти на здоров'я та спортивні показники викликає значний інтерес серед науковців, спортсменів та фізично-активних людей. Різко зросла кількість експериментальних досліджень, які торкаються біологічних, медичних та спортивних аспектів використання кетодієт. У цій оглядовій статті зосереджено увагу на ефектах кетогенного харчування.

Ключові слова: кетогенна дієта, витривалість, сила, швидкість.