

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-КІКБОКСЕРІВ

**Фоменко О.В., Школа О.М., Гаркуша Е.В.**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради, Україна, м. Харків,*

[lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lena.fomenko.78@ukr.net), [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)

**Анотація:** дослідження спрямовано на вдосконалення тренувального процесу професійних спортсменів-кікбоксерів. Запропонована авторська програма спеціальних вправ з кікбоксингу які виконується в басейні на плоту. Використання різних засобів, а саме спеціальних вправ з кікбоксингу в водному середовищі на плоскій поверхні дає можливість спортсменам-кікбоксерам підвищити рівень фізичної підготовленості та вдосконалити такі фізичні здібності як силу, швидкість, спритність, гнучкість. В процесі тренувань з використанням цієї програми підвищується і рівень розвитку координаційних здібностей спортсменів які необхідні для досягнення високих спортивних результатів та спортивної майстерності в обраному виді спорту.

**Ключові слова:** кікбоксинг, техніка, тактика, спортсмени-кікбоксери, тренувальний процес, фізичні здібності.

**Вступ.** Кікбоксинг (бокс з ударами ногами), являє собою синтез класичного англійського боксу і японську карате. Сучасний кікбоксинг це високотехнічний вигляд єдиноборств, в якому гармонійно поєднуються такі фізичні якості, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, витривалість, по мірі розвитку яких кикбоксер вчиться завдавати могутніх, нищівних ударів, а також захищатися від них. Кікбоксинг стає все більш швидкісним. Підготовка і проведення результативних атак ногами і руками в рівній мірі забезпечує перевагу над суперником. Але, як відомо, удар ногою по силі перевершує удари руками, але поступається в швидкості. Усвідомлюючи високу цінність бойового потенціалу ніг, ми скористалися методом педагогічного спостереження і в результаті виявили, що

удари ногами у кікбоксерів протягом одного бою (3 раунди по 1,5 хвилини, хвилина відпочинку між раундами) становлять всього 31 %, а інші 69 % це удари руками [2]. Змагання з кікбоксингу проводяться по чотирьох версіях: з обмеженим контактом (семі-контакт), легким контактом (лайт-контакт), повним контактом (фул-контакт) і у вільному стилі (фри-стайл). Класифікуються дані версії по бойових рухових можливостях, які визначаються правилами змагань [4].

З розвитком науки і зміною структури та методики вдосконалення тренувальних занять кікбоксингом в наш час призвело до підвищення рівня можливостей спортсменів і зробили цей вид спорту більш видовищним і привабливим. Підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів в різних видах спорту, у тому числі і в кікбоксингу, обумовлює вивчення особливостей рухової активності спортсменів. Зростаюча конкуренція між представниками національних шкіл кікбоксингу зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту. Негативно впливає на результативність діяльності, як показують змагання кікбоксерів, недостатня досконалість методики тренувального процесу при підготовці кікбоксерів до основних змагань. Вивчення особливостей рухів у кікбоксі сприятиме вдосконаленню теоретичної підготовки спортсменів. Внаслідок значного ускладнення програми змагань, насичення її елементами підвищеного рівня складності, підвищуються вимоги до фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Зрозуміло, що тільки за умови грамотної побудови попередньої базової підготовки можливе освоєння техніки кікбоксингу на сучасному рівні.

Слово спорт асоціюється з підвищеною фізичною роботою людини. Кікбоксинг, як і інші види спорту, має пряме значення до фізичних навантажень, вправ, які використовуються по різному, в залежності від дій, необхідних для кожного окремого виду спорту [3]. Фізичні навантаження, це робота яку виконують наші м'язи, що є складним процесом взаємодії нервових та гуморальних факторів при ведучій ролі центральної нервової системи. Отже знання фізіології, а саме розумне використання закономірностей функціонування організму, його окремих систем, органів, тканин і клітин є необхідною складовою підготовки спортсмена. У

кожної людини є свій індивідуальний рівень фізичних можливостей, свій рівень психологічних і вольових якостей, які підвищуються в процесі тренувань. Стан здоров’я і рівень тренуваності спортсменів в змагальний період завжди на першому плані і залежить від правильності проведення тренувальних занять в період до змагань.

Аналіз наукової літератури і досліджень сучасних українських і зарубіжних авторів дозволив визначити, що використання сучасних технологій, впровадження різних методів та засобів в процесі спеціальної технічної підготовки, з урахуванням фізіологічних закономірностей функціонування організму, на основі даних протікання біохімічних реакцій, можна покращити технічні уміння та навички, довести їх до високого рівня майстерності атлета в підготовці до змагань [1]. На основі даної проблеми і була визначена тема даного дослідження.

Запропонована авторська програма дає можливість підвищити спеціальну фізичну підготовку спортсменів-кікбоксерів необхідних для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях та отримати бажаного успіху.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та впровадити в тренувальний процес кікбоксингу авторську програму спеціальних вправ в воді на плоту для вдосконалення фізичних здібностей спортсменів-кікбоксерів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В тренувальний процес кікбоксингу впроваджена авторська методика спеціальних вправ на плоту в воді. Програма не відрізнялась від звичайних тренувань з кікбоксингу і складалась з підготовчої, основної та заключної частини, але за змістом мала свої особливості в методиці тренувань. Підготовча та заключна частина тренування, проводилась у спортивному залі, а в основній частині занять виконувалась спеціальні елементи вправ з кікбоксингу в басейні на плоту. Спортсмени-кікбоксери відпрацьовують бойові рухи руками та ногами стоячи на плоту прикріпленому до бортиків басейну з усіх чотирьох його кутів. Завдяки нестійкому положенні плоту і виникали перші складнощі, особливо з початку. Тому ця система тренувань підходить для більш досвідчених спортсменів, які прагнуть відпрацьовувати бойові рухи, удосконалити та покращити свої вміння координації рухів та спритності.

За допомогою цих засобів, спортсмен зможе виконувати спеціальні вправи з кікбоксингу в нових умовах тим самим розвивати нові можливості та відточувати свої навички. За рахунок того, що тулуб, у більшості, знаходиться в нестабільному положенні, під час тренування напружуються ті м'язи, про існування яких спортсмен навіть не підозрював [3].

**Висновки.** У ході дослідження з'ясовано, що авторська програма дійсно дає можливість спортсменам-кікбоксерам вдосконалювати фізичні здібності, а саме силу, спритність та координацію. Ці вправи надають велике напруженнями м'язам які раніше не були задіяні, складно-координаційні рухи є необхідною складовою в техніко-тактичних діях кікбоксера.

Аналізуючи програму спеціальних вправ з кікбоксингу в воді на плоту для вдосконалення фізичних здібностей спортсменів-кікбоксерів, можемо стверджувати, що програма дійсно працює, позитивно впливає на тренувальний процес спортсменів-кікбоксерів це свідчать результати змагань з кікбоксингу. Тому є необхідність та затребуваність у нових сучасних методах досліджень з використанням різних засобів за для майбутніх спортивних досягнень.

#### **Список джерел інформації:**

1. Бальсевич В. К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2010. № 1. С. 23-25.
2. Кличко В. В. Педагогический контроль в ситеме управления базовой подготовки квалифицированных боксёров / В. В. Кличко. Київ: 2000. 169 с.
3. Фізичні вправи для спортсменів [Електронний ресурс] // [https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-workoutsmulti\\_joint-exercises.html](https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-workoutsmulti_joint-exercises.html).
4. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (3.1), 264-272.