

МЕТОДИКА СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вострокнутов Л.Д., Плохих О.В.

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, vld160464@gmail.com, o.kaiser77@gmail.com*

Анотація. Тези описують наукову розвідку, що була спрямована на підвищення ефективності силової підготовки кікбоксерів. У дослідженні було розроблено та впроваджено комплекс спеціальних силових вправ, який показав статистично значущі покращення у порівнянні з традиційними методиками. Експеримент проводився на базі КЗ «КДЮСШ №6 ХМР» м. Харків, і в ньому взяли участь 14 кікбоксерів. Результати дослідження підтвердили, що запропонована програма силових вправ сприяє розвитку фізичних якостей кікбоксерів, особливо сили верхнього плечового поясу, вибухової сили нижніх кінцівок та сили удару рукою.

Ключові слова: кікбоксинг, силові вправи, методика тренування.

Вступ. В останні роки кікбоксинг набуває все більшої популярності в Україні. Цей вид спорту не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує важливі морально-вольові якості, такі як дисципліна, наполегливість та самоконтроль. У зв'язку з цим, питання ефективної підготовки кікбоксерів є надзвичайно актуальним.

Фахівці зазначають, що силова підготовка є одним з визначальних складників успіху в кікбоксингу. Вона забезпечує необхідну потужність ударів, швидкість переміщень та витривалість під час поєдинку [1, 5, 6].

Сучасні дослідження вказують на те, що силова підготовка в кікбоксингу, яка включає в себе розвиток максимальної, вибухової сили та силової витривалості, забезпечує ефективність ударів та маневреність на рингу. Тому, розробка та впровадження ефективних методик силової

підготовки є важливим завданням для тренерів та спортсменів.

Аналіз науково-методичної літератури [3, 4, 7] показує, що існує багато різних підходів до силової підготовки в кікбоксингу. Однак, не всі з них є однаково ефективними. Саме тому необхідні дослідження, спрямовані на пошук та обґрунтування найбільш дієвих методик силової підготовки.

Мета дослідження – підвищення ефективності силової підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом розробки та впровадження комплексу спеціальних силових вправ.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі КЗ «КДЮСШ №6 ХМР» м. Харків відділення з кікбоксингу. В педагогічному експерименті взяли участь 14 осіб. Для вирішення завдань педагогічного експерименту серед кікбоксерів групи базової підготовки було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну, по 7 осіб у кожній.

Формування груп відбувалося з урахуванням зрісто-вагових показників спортсменів для забезпечення їх однорідності. Відповідність вибіркової даних до нормального закону розподілу була перевірена та підтверджена їх належністю до параметричних критеріїв.

В основу тренувального процесу контрольної групи (КГ) покладено методичні прийоми, організаційні форми та технічні засоби розвитку силових якостей, що відповідають вимогам навчальної програми з кікбоксингу ВТКА для груп базової підготовки [2].

При створенні методики силового тренування для кікбоксерів експериментальної групи (ЕГ) були враховані особливості цієї навчальної програми, а також сучасні наукові підходи до силової підготовки.

Авторська методика силової підготовки для кікбоксерів експериментальної групи була розроблена для чотиритижневого мезоциклу та складалася з двох комплексів вправ (А і Б), які чергувалися щотижня. Тренування як в контрольній, так і в експериментальній групах

проводилися з однаковою частотою – 5 разів на тиждень.

З метою перевірки розробленої методики був проведений педагогічний експеримент. Тестове випробування для оцінювання силових показників проводилися двічі – на початку та наприкінці експерименту (лютий-березень 2025 року):

1) в ЕГ 4 з 7 тестів показали статистично значущі покращення ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі (КГ) жоден тест не показав статистично значущого покращення. Це свідчить про те, що методика ЕГ спричинила реальні фізіологічні зміни у спортсменів, а не випадкові коливання результатів;

2) середній приріст по всіх тестах в ЕГ склав $\sim 10,8\%$, що значно перевищує середній приріст в КГ ($\sim 6,5\%$). Крім того, в ЕГ спостерігався значно більший максимальний приріст ($26,5\%$ у тесті "удар рукою") порівняно з КГ ($12,4\%$ у тому ж тесті). Це свідчить про те, що методика ЕГ забезпечила більш інтенсивний розвиток фізичних якостей спортсменів;

3) в ЕГ 3 з 7 тестів, спрямованих на оцінку вибухової сили, показали статистично значущі покращення (присідання зі стрибком, кидок набивного м'яча, удар рукою). Це особливо важливо для кікбоксингу, де вибухова сила відіграє вирішальну роль;

4) хоча КГ мала дещо кращі початкові показники в більшості тестів, це не вплинуло на результати, оскільки аналіз проводився на основі внутрішньо групової динаміки та порівняння приростів.

Висновки. В цілому, аналіз результатів проведення педагогічного експерименту доводить, що запропонована програма силових вправ сприяє розвитку фізичних якостей кікбоксерів. Вона продемонструвала суттєво кращі результати порівняно з загальноприйнятою методикою, що підтверджується статистично значущими покращеннями в особливо в тестах на силу верхнього плечового поясу, вибухову силу нижніх кінцівок та силу удару рукою.

Список джерел інформації:

1 Кравцова, Г. Л., & Коростиленко, Е. П. (2019). Особливості розвитку вибухової сили дітей 11–13 років, що спеціалізуються у кікбоксингу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 12. 33-38. Retrieved from <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.33-38>.

2 Литвиненко, А. М., Олійник, Д. С. (Ред.). (2014) *Кікбоксинг ВТКА. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ.

3 Мельниченко, О. В. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Зб. наук. праць: Педагогічні науки*, 35. 164-167.

4 Санжарова Н. М., & Огарь Г. О. (2018). Оптимізація методики спеціальної швидко-силової підготовки юних кікбоксерів. *Однборства*, 1. 70-80.

5 Тищенко, В., & Солоха, А. (2018). Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*, (2). 129-134.

6 Bompa T., & Buzzichelli C. (2015). *Periodization Training for Sports*, 3E. Human kinetics.

7 Finlay, M. J., Bridge, C. A., Greig, M. & Page, R. M. (2022). Upper-body post-activation performance enhancement for athletic performance: a systematic review with Meta-analysis and recommendations for future research. *Sports Med*, 52, 847-871.