

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті аналізується удосконалення загальної та спеціальної витривалості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тренування витривалості на етапі спеціалізованої базової підготовки допомагає підготувати кікбоксерів до інтенсивних тренувань та боїв, забезпечує оптимальну реакцію організму на навантаження та підвищує ефективність їхньої спортивної діяльності.

Ключові слова: кікбоксинг, спортсмен, загальна витривалість, спеціальна витривалість.

The article analyzes the improvement of general and specific endurance of kickboxers at the stage of specialized basic training. Endurance training during the specialized basic training stage helps prepare kickboxers for intense workouts and fights, ensures the optimal response of the body to loads, and enhances the effectiveness of their sports activities.

Keywords: kickboxing, athlete, general endurance, specific endurance.

Постановка проблеми. У галузі спорту, особливо в бойових мистецтвах, ефективність тренувального процесу є ключовим елементом досягнення успіху та високих результатів [3]. Кікбоксинг - це вид спорту, який вимагає від спортсменів не тільки фізичної сили, але й чіткої техніки, швидкості реакції та витривалості [4, 5]. Ця робота спрямована на вирішення проблеми неефективності та недостатньої адаптованості тренувального процесу для кікбоксерів-спеціалістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вона має на меті розробити та впровадити удосконалені методи та стратегії тренувань, спрямовані на покращення загальної та спеціальної витривалості кікбоксерів. Ця проблема має важливе значення для спортивного співтовариства, оскільки успішна оптимізація тренувального процесу може позитивно позначитися на результативності спортсменів у змаганнях та підвищити ефективність їхньої спортивної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Для досягнення високих показників у спортивній галузі кікбоксингу потрібна якісна підготовка спортивного резерву, яка включає в себе всі аспекти, такі як фізична, технічна, тактична, інтелектуальна, психологічна, морально-вольова сторони. Експерти вважають, що постійне підвищення вимог до підготовки кікбоксерів передбачає пошук ефективних засобів оптимізації тренувального процесу спортсменів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки [2, 6]. Як стверджують автори: раціональна організація тренувального процесу потребує теоретико-методологічного розгляду, проведення спеціальних досліджень, уточнення методики навчання,

врахування потенційних можливостей організму спортсменів, їх вікових особливостей [1, с. 134.].

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент проведено впродовж 3 місяців: з червня по серпень 2023 року. В ньому прийняли участь 24 кікбоксерів з навчальних груп спеціалізованої підготовки. Вік спортсменів був від 16 до 21 року, спортивна кваліфікація – Кандидат у майстри спорту, Майстер спорту. Для включення до дослідження були обрані такі критерії: участь у 80% тренувань, задовільний стан здоров'я.

Спортсменів поділили на дві групи: контрольну групи (n=12), які займалися згідно навчальної програми за традиційною методикою (Кікбоксинг ВАКО, 2012), та експериментальну групу (n=12), які займалися за запропонованою програмою з удосконалення техніки кікбоксингу «Кікбоксинг оновлення».

Враховуючи рекомендації експертів і висновки науковців щодо ефективності тренувальної методики "Кікбоксинг ВАКО, 2012" для досвідчених кікбоксерів, була розроблена програма покращення витривалості "Кікбоксинг оновлення". Ця програма базується на збалансованому поєднанні навантаження та відпочинку, з урахуванням передових вимог у змагальній діяльності кікбоксерів у цьому віковому діапазоні. В тренувальний процес експериментальної групи впроваджено програму вдосконалення загальної фізичної підготовки «Кікбоксинг оновлення».

В ході експерименту виявлено значущі зміни показників загальної витривалості у кікбоксерів експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою, які показані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати по виконанню нормативів двома групами

Вправи	Період дослідження	Група	SD	min	max	Зміни у %
Біг на 2000 м	До	КГ	22.15	575,42	642,80	8,95
	Після		20.85	529,33	591,35	
	До	ЕГ	17.15	571,15	633,69	15,53
	Після		15.01	489,25	541,13	
Стрибки через скакалку за 1 хв	До	КГ	8,63	82,38	107,87	8,58
	Після		9,49	88,97	118,87	
	До	ЕГ	4,68	86,95	102,09	17,25
	Після		4,73	104,61	118,72	
Біг на 300 м	До	КГ	0,23	4,11	4,78	8,47
	Після		0,23	3,72	4,43	
	До	ЕГ	0,20	4,19	4,79	9,45
	Після		0,20	3,87	4,45	
Нанесення ударів за 30 с	До	КГ	1,52	18,12	22,85	8,98
	Після		1,69	19,59	25,25	

	До	ЕГ	1,67	18,73	24,00	16,02
	Після		1,89	22,03	27,92	

У ході експерименту покращення в інших показниках тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості були відзначені в обох групах, але вони не досягли статистично значущої різниці між групами ($p > 0,05$). Порівняння динаміки функціональних показників підтвердило їх статистично значуще покращення в обох групах. Проте, в результаті експерименту не було виявлено статистично значущої різниці між групами за показниками стану серцево-судинної системи та рівнем адаптації до навантажень.

Висновки. Було продемонстровано ефективність експериментальної програми покращення витривалості, відомої як "Кікбоксинг оновлення", для кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проте, незважаючи на підвищення загального та спеціального рівня витривалості у експериментальній групі, значного зростання енергопотенціалу організму кікбоксерів не відбулося. Це свідчить про те, що методика даної програми може бути корисною у навчально-тренувальному процесі підлітків. Однак важливо враховувати вікові обмеження та обережно використовувати її для інших категорій спортсменів.

Дане дослідження може бути пов'язане з науковими програмами, планами і темами, спрямованими на розвиток фізичної підготовки спортсменів, особливо у контексті їхньої специфіки у галузі кікбоксингу, боксу та єдиноборств в цілому. Дослідження може адаптуватися до програм, спрямованих на підвищення ефективності тренувань у єдиноборствах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вострокнутов Л., Яровий, М., Цимбалюк, Ж., Руденко, А., & Шутєєв, В. (2023). Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*, (3 (29)), С.133-144.
2. Агєєв, П.М., & Запольський, Д.П. (2021). Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій у боксі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 5 (136), С.15-17.
3. Кіпріч, С. В. (2018). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів високої кваліфікації в річному тренувальному циклі. *Редакційна колегія*, 80.
4. Pityn, M., Okopnyu, A., Tyravska, O., Hutsul, N., & Ilnytskyu, I. (2017). Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 1024-1030.
5. Санжарова, Н. М., Огарь, Г. О., & Креньов, Р. М. (2018). Методика спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*, (4), 41-51.
6. Ситнік, Р.С. (2020). Особливості тренувального процесу кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент Грабовський Ю.А.