

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ УДАРНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІКБОКСИНГУ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

В статті представлено результати використання в процесі оптимізації тренувального процесу в кікбоксингу інтегрального підходу на основі удосконалення ударної підготовки

Ключові слова: інтегральний підхід, кікбоксінг, ударна підготовки, тренувальний процес.

The article presents the results of using an integral approach in the process of optimizing the training process in kickboxing based on the improvement of shock training.

Key words: integral approach, kickboxing, shock training, training process.

Вступ. Відсутнє вичерпне розуміння об'єктивних процесів комплексного розвитку координаційних здібностей, що забезпечують стабільність біомеханічних характеристик ударних атакуючих дій, неоднозначні дані про структуру ударних координацій та вікові особливості їх розвитку. Розбіжність вікових періодів, найбільш сприятливих у розвитку силових і просторово-тимчасових характеристик ударів з урахуванням рухових координацій призводить до неузгодженості механізмів формування інтегральної готовності спортсменів до змагань. Відсутність критеріїв оцінки інтегрального рівня розвитку координаційних та ударно-силових здібностей зумовлює неефективність зворотного зв'язку та діагностування проміжних та підсумкових результатів тренувального процесу [1, 2]. Не виявлено особливостей технологічних алгоритмів інтегрального розвитку досліджуваних фізичних якостей спортсменів-юніорів у кікбоксингу на етапі спортивного вдосконалення у спортивній боротьбі [3, 4].

На даний час у науково-методичній літературі виявлено незначну кількість досліджень, присвячених інтегральному тренуванню, спрямованому на варіативний розвиток координаційних здібностей кікбоксерів-юніорів. Практичні тенденції тренувального процесу показують, що комплексний розвиток координаційних здібностей створює міцну основу для перспективного досягнення борцями високого рівня спортивної майстерності.

Мета роботи. Розробка та обґрунтування методики розвитку та вдосконалення ударних координацій кікбоксерів-юніорів з використанням комплексних варіативних завдань.

Матеріал та методи дослідження. У педагогічному експерименті брали участь 50 кікбоксерів-юніорів. В процесі досліджень були

сформовані дві групи, експериментальна та контрольна, що включають 26 та 24 спортсмени відповідно. До складу груп увійшли кікбоксери-юніори віком 17-18 років. Вік спортсменів відповідав віковій категорії етапу спортивного вдосконалення та вищій спортивної майстерності. В процесі досліджень використовувались наступні методи: теоретичний аналіз літератури з метою формулювання наукових положень дослідження; аналіз програм підготовки у кікбоксінгу; узагальнення передового педагогічного досвіду у сфері підготовки кікбоксерів; загальноприйняті методи (аналіз результатів тестування фізичної та технічної підготовленості, анкетування, спостереження), методи статистичної обробки одержаних результатів.

Результати дослідження. В процесі дослідження було виявлено, що рівень здатності кікбоксерів до підготовки ударів, достовірно покращився у спортсменів експериментальної групи на 21,9%, а в контрольній групі – лише на 9,3%. У тестах на здатність до стійкості ударних дій відмічено покращення показників: в експериментальній групі на 17,5% ($p < 0,05$), у контрольній групі на 11,3% ($p < 0,05$). У тестах на здатність до корекції ударних дій найбільший приріст продемонстровано кікбоксерами експериментальної групи – на 12,8 % ($p < 0,05$), у контрольній групі він становив 6,4 % ($p < 0,05$). Покращення біомеханічних параметрів ударних координаційних здібностей кікбоксерів експериментальної групи в середньому склало 11,9% ($p < 0,05$), випробуваних контрольної групи – 7,2% ($p < 0,05$).

Застосування комплексних варіативних завдань, що створюють умови для переважного розвитку найбільш важливих ударно-балістичних координацій, що забезпечують формування ударної технічної підготовленості, зумовило перевагу спортсменів експериментальної групи перед випробуваними контрольної групи за балістичними показниками ударно-підсікаючих прийомів та дій на 15-23%, що стало істотним внеском у засвоєнні ударної техніки ведення поєдинку кікбоксерами-юніорами.

Висновки. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленого педагогічного підходу щодо розвитку ударних координаційних здібностей кікбоксерів-юніорів з використанням комплексного тренування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Gartland, S., Malik, M.H. and Lovell, M. (2005) A prospective study of injuries sustained during competitive muay Thai kickboxing. *Clinical Journal Sport Medicine*, No. 15, pp. 34–61.
2. Magnus, S. (2014) Attacking the body in mixed martial arts: perceptions, opinions and perspectives in the combat sport of ultimate fighting. *Arts and Humanities in Higher Education*, No. 4, pp. 77–85.
3. Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N. and Bouhlel, E. (2013) Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport* No. 13 (2), pp. 294–309.
4. Said, E.L. Ashker. (2011) Technical and tactical aspects that differentiate winning and losing performances in boxing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, No. 1, pp. 356–364.

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, доцент Глухов І.Г.