



ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ КІКБОКСЕРІВ У РОЗДІЛІ
ОРІЄНТАЛ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Скирта Олег, Лошицька Тамара, Володченко Олександр
Кременчуцький національний університет імені
Михайла Остроградського,
Харківська державна академія фізичної культури

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы повышения уровня специальной выносливости за счет совершенствования технико-тактической подготовленности кикбоксеров в разделе ориентал на этапе специализированной базовой подготовки. В исследовании экспериментально обоснована авторская методика, основанная на использовании алгоритмов построения условных поединков, что позволило статистически значимо увеличить уровень специальной выносливости кикбоксеров экспериментальной группы.

Ключевые слова: кикбоксинг WPKA, ориентал, специализированная базовая подготовка, специальная выносливость, условный поединок.

Annotation

The article discusses improving special endurance improving technical and tactical readiness kickboxers in the Oriental on the stage of specialized basic training. The study experimentally proved the author's technique based on the use algorithms of conventional fights, allowing statistically significantly increase the level of special endurance kickboxers in the experimental group.

Keywords: kickboxing WPKA, oriental, the stage of specialized basic training, special endurance, conventional fight.

Постановка наукової проблеми.

Кікбоксинг є достатньо молодим видом спорту, що динамічно розвивається за декількома версіями і розширює свою географію, набуваючи великої популярності в суспільстві [1,2,4,8,9]. Одна з найбільш поширених версій – кікбоксинг WPKA, який в Україні представляє Український Союз Кікбоксингу (УСК) [4]. Змагання з кікбоксингу WPKA проводяться в різних розділах: семі-контакт, лайт-контакт – проходять на татамі; фул-контакт, лоу-кік, орієнтал – проходять у ринзі [4,9].

Одним із найбільш видовищних ринг-розділів кікбоксингу є розділ орієнтал, в якому, згідно з правилами змагань, дозволяється застосовувати удари руками, ногами і колінами. Причому, за нашими попередніми дослідженнями в розділі орієнтал, удари нижніми кінцівками, мають пріоритет над ударами верхніми кінцівками [8].

Результати змагальної діяльності залежать від рівня різних сторін підготовленості спортсмена [9], але особливу увагу на етапі спеціалізованої базової підготовки вчені приділяють розвитку спеціальної витривалості, що є здатністю до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду діяльності [3,6,10].



На жаль, у науково-методичній літературі, нами не було знайдено інформації щодо шляхів підвищення і вдосконалення рівня спеціальної витривалості під час змагального двобою кікбоксерів у розділі орієнтал.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підвищення рівня спеціальної витривалості спортсменів за останні роки вивчалася досить вузьким колом фахівців у кікбоксингу [2,5,10]. Також слід відзначити, що всі роботи з цього напрямку проводились зі спортсменами в розділі фул-контакт на етапі початкової і попередньої базової підготовки. Цей факт значно звужує можливість використання даних наукових розробок у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки.

В.А. Осколковим досить широко було розглянуто питання стосовно дослідження шляхів вдосконалення рівня спеціальної витривалості в боксі, в якому автором було зазначено, що основою спеціальної витривалості у боксерів є хороша загальна підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними «вибуховими» діями і вдосконалення технічних прийомів, адже чим більше вони автоматизовані, тим менше груп м'язів бере участь у виконанні руху. Також автором було запропоновано непрямий спосіб вимірювання рівня спеціальної витривалості в змагальних умовах, шляхом розрахунку коефіцієнта витривалості, для визначення якого потрібно визначення коефіцієнтів, що характеризують рівень техніко-тактичної підготовленості, а саме: ефективності атаки, захисту, бойових дій. Так, коефіцієнт витривалості визначається відношенням коефіцієнта бойових дій в 3-му раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій [7].

Таким чином, вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів (боксерів) опосе-

редковано впливає на покращення рівня спеціальної витривалості спортсменів.

Ми вважаємо, що проблема підвищення рівня спеціальної витривалості за рахунок вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів в розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки вивчена недостатньо, що негативно впливає на ефективність тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки на 2011-2015 рр. За темою 2.6. «Теоретико-методичні основи вдосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168).

Мета дослідження – теоретично та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження.

1. Аналіз науково-методичної літератури;
2. Педагогічне спостереження;
3. Педагогічний експеримент;
4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження.

З метою дослідження впливу розробленої автором методики, було проведено педагогічний експеримент на базі СК «Гермес» м. Кременчука, та Полтавської обласної федерації кікбоксингу WPKA, м. Полтава. Тривалість експерименту 3 тижні (жовтень 2015 р.).

Комплектація експериментальної і контрольної груп проводилась із спортсменів Полтавської обласної федерації з кікбоксингу

WPKA віком від 17 до 19 років. Під час експерименту кікбоксери знаходились на етапі спеціалізованої базової підготовки. До кожної групи були зараховані по 15 кікбоксерів першого розряду і по 5 кандидатів у майстри спорту загальною кількістю 20 спортсменів у кожній, зі стажем занять 4-6 років, вагою тіла 63,5-75 кг. До експериментальної групи увійшли кікбоксери СК «Гермес» м. Кременчук, до контрольної – кікбоксери БК «Бранібор-Тім» м. Полтава, КС «Дракон» м. Миргород.

Педагогічний експеримент був запланований упродовж передзмагального етапу першого макроциклу (3 тижні), що складався із контрольної-підготовчого мезоциклу, до якого входили (втягуючий, ударний і відновлювальний мікроцикли). Тренування на цьому етапі передбачало цілеспрямовану підготовку, спрямовану на подальше підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості.

Поставлене завдання вирішувалося за допомогою застосування спеціально-підготовчих і змагальних вправ. У процесі підготовки враховувалися всі особливості головних змагань, починаючи від завдань, які ставилися перед спортсменом у тому чи іншому поєдинку, закінчуючи складом ймовірних учасників змагань.

Планування педагогічного експерименту співпадало за часом з тритижневим навчально-тренувальним збором, що починався одразу після відновлювального мікроциклу, якому передували попередні змагання (Матчева зустріч з кікбоксингу «Полтава-Кременчук»).

Задачами першого тижня (втягуючий мікроцикл) було: підвищення рівня загальної фізичної підготовленості кікбоксерів, збільшення можливостей функціональних систем організму, підготовка до максимальних на-



Таблиця 1

Результати педагогічного експерименту

Контрольна група (n=20)		Контрольна група (n=20)	
до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
коефіцієнт витривалості, ум. од.			
0,99	1	1	1
0,98	1,02	0,98	1
0,9	0,95	0,95	0,95
0,9	0,89	0,9	0,99
1	1	1	1,02
0,8	0,82	0,9	0,82
0,9	0,98	0,95	0,98
0,9	0,9	0,99	0,99
0,9	0,95	0,92	0,95
0,89	0,9	0,9	0,9
0,8	0,9	0,89	0,9
0,9	0,98	0,95	0,98
0,89	0,92	0,9	0,92
1	1	0,89	0,9
0,95	0,98	0,9	0,98
0,9	0,92	0,92	0,92
0,89	0,82	0,9	0,89
1	0,95	0,9	0,95
0,9	0,89	0,98	0,98
0,95	0,9	0,9	0,95
0,99	1	1	1

вантажень спеціального характеру. Ці задачі вирішувались за допомогою таких фізичних вправ: кросова підготовка, плавання, робота з обтяженням, вправи на протидію, гра в футбол, баскетбол. Також виконувались різноманітні техніко-тактичні вправи у вигляді умовних двобоїв, спрямовані на розвиток і вдосконалення спеціальної витривалості та сенсорної і перцептивної сфер.

З метою збільшення рівня спеціальної витривалості були застосовані розроблені алгоритми умовних двобоїв (№2 і №3), які застосовувались на кожному вечірньому занятті в основній частині впродовж 6 раундів по 2 хвилини кожний. Алгоритм № 2 передбачав побудову умов-

них двобоїв у послідовному збільшенні кількості дозволених до використання ударних площин з кожним раундом, при чому в кожному раунді один з кікбоксерів одержує невелику перевагу в арсеналі дозволених до використання ударних дій. Алгоритм № 3 передбачав поєднання елементів боротьби у клінчі та ударів колінами. Цей алгоритм був спрямований на вдосконалення ударних дій колінами з дистанції та в клінчі, входження в клінч після атакуючих дій руками і ногами з подальшим нанесенням удару коліном.

Задача другого тижня (ударний мікроцикл) – збільшити рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів шля-

хом використання максимальних навантажень спеціального характеру в умовах вільних двобоїв і спарингів, чергуючи такі навантаження з активним відпочинком.

У цьому мікроциклі техніко-тактична підготовка вдосконалювалась з акцентом на розвиток спеціальної витривалості і швидкісно-силових компонентів, проводилась інтеграція індивідуальних навичок майстерності в атакуючих (контратакуючих) і у захисних діях в умовних двобоях, з використанням яких відпрацьовувались комбінації ударів у атаці (контратаці), вдосконалювалось переключення від атакуючих дій до захисних, проводилась робота над ударними і захисними діями колінами у клінчі.

Спеціальна витривалість на цьому тижні вдосконалювалась за допомогою алгоритмів умовних двобоїв, переважно за рахунок використання алгоритму № 1 (під час кожного вечірнього заняття впродовж 10 раундів по 2 хвилини), сутність якого полягала у кількісному визначенні техніко-тактичних дій («1-1», «1-2», «2-1», «2-2» і т.д.) в атаці і контратаці, де тренер під час двобою змінював кількість і види техніко-тактичних дій відповідно до ситуації змагальної діяльності. Також застосовувався алгоритм № 3 на кожному занятті впродовж 2 раундів по 2 хвилини.

Задача третього тижня (відновлювальний мікроцикл) – відновлення організму кікбоксерів і підвищення їх підготовленості шляхом перемінного чергування вправ з активного відпочинку, та вправ на швидкість, вдосконалення індивідуалізованого кола техніко-тактичних дій. Третій тиждень – є тижнем кумуляції, під час якого відбувається досягнення високих показників рівня інтегральної підготовленості.

Спеціальна витривалість на заняттях третього тижня вдосконалювалась за допомогою почергового використання алгоритмів



Результати аналізу кількісних і якісних показників змагальної діяльності

Коефіцієнт витривалості	Експериментальна група (n=20)			Контрольна група (n=20)		
	до (M±m)	після (M±m)	приріст, %	до (M±m)	після (M±m)	приріст, %
	0,93±0,4	0,95±0,4	2,15*	0,92±0,4	0,93±0,3	1,07

Примітка: * - збільшення показників статистично значущих на рівні $p \leq 0,05$

№ 1 і № 2 (через заняття впродовж 10 раундів по дві хвилини) і алгоритму № 3 кожного заняття (2 раунди по 2 хвилини) на кожному вечірньому занятті в основній частині.

Розробка методики вдосконалення спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості проводилась відповідно до робочої програми ДЮСШ з кікбоксингу WPKA, на основі загальних теоретичних положень планування та періодизації, наукових підходів, загальних і специфічних принципів спортивного тренування, завдань етапу спеціалізованої базової підготовки та вікових особливостей спортсменів 17- 19 років.

Вправи, спрямовані на вдосконалення спеціальної підготовки кікбоксерів у розділі орієнтал, були сформовані із використанням розроблених автором трьох алгоритмів побудови умовних двобоїв.

Спільними рисами навчально-тренувального процесу контрольної та експериментальної груп були такі: побудова річного циклу підготовки, кількість, кваліфікація та вік кікбоксерів, сумарна кількість годин, запланованих на загальну та спеціальну фізичну підготовку відповідно до програми ДЮСШ з кікбоксингу, кількість навчально-тренувальних занять на тиждень, тривалість кожного заняття.

Кількість тренувальних занять на тиждень була однаковою як

для експериментальної, так і для контрольної груп – 11 разів. Вправи з використанням алгоритмів умовних двобоїв застосовувались 5 разів на тиждень у другому (вечірньому) тренуванні в основній частині заняття. Тривалість одного заняття – 2 академічні години в обох групах спортсменів.

Процеси фіксації рівня спеціальної витривалості проводився так: змагальні поєдинки, в яких брали участь спортсмени з експериментальної і контрольної груп, спостерігались трьома експертами, які вели протоколи двобоїв. Протоколи змагальних двобоїв проходили статистичну обробку, і за їх результатами розраховувались такі коефіцієнти: коефіцієнт ефективності атаки, що визначався як відношення ударів, які досягли мети, до числа нанесених ударів; коефіцієнт ефективності захисту – відношення числа парированих ударів до загальної кількості ударів; коефіцієнт ефективності бойових дій – сума коефіцієнтів атаки і захисту; коефіцієнт витривалості визначався, як відношення коефіцієнта бойових дій в 3-му раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій. Отримані данні заносились до протоколу дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Після проведення констатувального експерименту (табл. 1) і визначення вихідного рівня спеціальної витривалості в змагальному двобої, контрольна група тренувалась за навчальним планом, передбаченим програмою для ДЮСШ з кікбоксингу WPKA.

В експериментальній групі

вдосконалення спеціальної витривалості проводилось шляхом використання розробленої автором методики, що полягала у використанні трьох алгоритмів побудови умовних двобоїв. Константувальний експеримент дозволив встановити, відсутність статистично-значимих відмінностей між групами на рівні $p \leq 0,05$ (використовувався розрахунок статистичного критерію Манна-Уїтні, U).

Також було визначено що спортсмени обох груп мають високий рівень спеціальної витривалості (табл. 1). На нашу думку, цей факт детермінований тим, що в обох групах всі спортсмени почали процес підготовки одразу після локальних змагань і знаходились на «піку» своєї форми.

Згідно з аналізом результатів педагогічного експерименту було встановлено, що, на відміну від кікбоксерів контрольної групи, у спортсменів експериментальної групи значимо (на рівні $p \leq 0,05$) зросли показники спеціальної витривалості.

Досить значний відсоток зростання коефіцієнту витривалості в експериментальній групі спортсменів відносно спортсменів контрольної групи обумовлений перш за все тим, що авторська методика спрямована на формування серійної роботи (руками, ногами і колінами) кікбоксерів як в атаці, так і в контратаці, що суттєво збільшує відсоток ударів, які не були припинені захистом продовж всього поєдинку, і, що особливо важливо для величини коефіцієнта витривалості, в



останньому третьому раунді, коли майже вичерпані як фізичні, так і психологічні ресурси спортсменів.

Щодо результатів педагогічного експерименту в контрольній групі, то статистично-значимий зріст рівня спеціальної витривалості не спостерігався.

Таким чином, було встановлено, що авторська методика вдосконалення спеціальної витривалості має пріоритет над загальноприйнятною методикою.

Висновки.

1. Завдяки використанню в авторській методиці вдосконалення спеціальної витривалості з'являється можливість, значимо покращити рівень даної фізичної якості.

2. Результати аналізу педагогічного експерименту дозволяють рекомендувати цю методику до використання в ДЮСШ і спортивних клубах.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та обґрунтуванні методики вдосконалення спеціальної витривалості в ударах руками і колінами у кикбоксерів в розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Література

1. Белых С.И. Усовершенствование тренировочного процесса в ходе подготовки кикбоксеров / С.И. Белых, В.В.

Еременко, А.В. Марабян. - Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 11. – С. 119–122.

2. Белых С.И. Эффективные методы подготовки кикбоксеров / С.И. Белых. - Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 332–335.

3. Горбенко В.П. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кикбоксингу / В.П. Горбенко, О.С. Скірта. - Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. - теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 90-93

4. Дворецкий Е.Г. Правила змагань з кикбоксингу (версія WPKA) / Е.Г. Дворецкий, Б.Б. Шаповалов. – Київ, 2006. – 32с.

5. Кладов Э.В. Развитие специальной выносливости у кикбоксеров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя: автореф. дис. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Эдуард Владимирович Кладов. – Омск: СГУФКиС, 2011. – 24с.

6. Національна федерація кикбоксингу України «WAKO». Правила змагань. [Електро-

ний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.nkfu-wako.org.ua/pravila/>

7. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие / В.А. Осколков – Волгоград: ВГАФК, 2003.- 116 с

8. Скірта О.С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / О. С. Скірта . – Дніпропетровськ, 2015 . –20 с.

9. Скірта О.С. Аналіз ударної техніки кикбоксерів (WPKA) в розділі орієнтал із використанням новітніх технологій / О.С. Скірта, О.В. Хацаюк // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Ел. зб. тез VIII міжн. наук. – метод. конф. Вип.8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С. 45-49

10. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд.наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський професійний спорт» / Марина Олександрівна Яремко. – Львів: ЛДІФКиС, 2001. – 226 с.



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

PHYSICAL PREPARATION OF QUALIFIED SPORTSMEN IN SAILING

Skrypchenko Irina

Dnepropetrovsk state institute of physical culture and sport, Ukraine



Анотація

В статті розкрито проблеми та особливості загальної і спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих яхтсменів. Розглянуто програму з фізичної підготовки кваліфікованих яхтсменів американської збірної команди «Таміг» з вітрильного спорту, яка призначена для підготовки спортсмена до змагальної діяльності в складних погодних умовах. Визначено, що фізична підготовка займає важливе місце в системі спортивного тренування кваліфікованих яхтсменів. Показано, що в спортивному тренуванні яхтсмена необхідно приділяти велику увагу розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості, тому що ці якості знадобляться у змагальній діяльності під час перегонів при великій швидкості вітру (більш 20 вузлів).

Ключові слова: фізична підготовка, вітрильний спорт, кваліфіковані спортсмени.

Аннотация

В статье раскрываются проблемы и особенности общей и специальной физической подготовки квалифицированных яхтсменов. Рассмотрена программа физической подготовки американской сборной команды «Тамиг» по парусному спорту, которая предназначена для подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в сложных погодных условиях. Определено, что физическая подготовка занимает важное место в системе спортивной тренировки квалифицированных яхтсменов. Показано, что в спортивной тренировке яхтсмена необходимо уделять большое внимание развитию силы, выносливости, координации и гибкости, так как эти качества понадобятся в соревновательной деятельности в гонке при большой скорости ветра (более 20 узлов).

Ключевые слова: физическая подготовка, парусный спорт, квалифицированные спортсмены.

Actuality. Physical training is an important part of sports training sailors in parallel with technical and tactical training. A high level of physical preparedness of the athlete creates the foundation for implementing the other training.

According to many authors [5, 6, 7], physical training is an integral part of the process of sports development of athletes, providing the framework for competitive activity.

Today yachtsman can show a good sports result, if it is to have a high level of physical fitness.

Experts say that it is necessary to develop the physical qualities of sportsmen taking into account specificity of the sport and the conditions of competitive activity [1, 2, 14]. Depends on the number and content of training, the amount of physical activity and its focus.

Backlog of Ukrainian sailors from the world sailing elite due to the lack of an effective training system, the content and methods of training, low level of development of physical qualities that are relevant to competitive activity. This determined the relevance of our work.

Analysis of recent publications. Sailing makes greater demands on the physical qualities, health and psyche of athletes who are in the process of sports training experience large physical and mental stress.

If to systematically show good results, the athlete need have a good

