

## МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗАСОБАМИ КІКБОКСИНГУ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ КОЛЕДЖУ

*О. В. Фоменко, Д. О. Балаба, І. М. Журавльова*

У статті розкрито методика занять фізичними вправами з використанням засобів кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу. Використання різних засобів, а саме спеціальних вправ з кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу позитивно впливає на стан здоров'я та розвиток фізичних якостей. В процесі цих занять підвищується рівень розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей студентів які необхідні для досягнення високих спортивних результатів в їх майбутній професійній діяльності.

**Ключові слова:** засоби, кікбоксинг, техніка, тактика, студенти, заклади вищої освіти, позааудиторні заняття.

The article describes the method of physical exercises with the use of kickboxing in extra-curricular classes with college students. The use of various means, namely special kickboxing exercises in out-of-class classes with college students, has a positive effect on health and physical fitness. In the course of these lessons the level of development of special speed-power abilities of students which are necessary for achievement of high sports results in their future professional activity increases.

**Key words:** facilities, kickboxing, technique, tactics, students, institutions of higher education, extracurricular activities.

**Актуальність теми.** 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. Актуальність дослідження. Дана робота присвячена вивченню оптимізації методик, технічних умінь та навичок кікбоксерів на етапі базової підготовки. 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 [5]. Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 року № 993-групи групи базової підготовки, а саме в яких здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів спортсменів [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 дозмагальний період. Проаналізувавши наукову літературу і дослідження сучасних українських і зарубіжних авторів ми прийшли до висновку, що правильність надання спеціалізованої та загальної фізичної підготовки у 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 нашого дослідження.

Кікбоксинг (бокс з ударами ногами), являє собою синтез класичного англійського боксу і японську карате. Цей вигляд єдиноборств зародився в середині 70-х років, практично одночасно в США і Західній Європі. У Росії кикбоксинг є відносно молодим виглядом спортивних єдиноборств і поки ще не має своєї традиційної школи навчання і методики вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Змагання в кикбоксинге 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. Базова техніка кікбоксинга однакова для всіх його дисциплін [6].

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 юних кікбоксерів протягом одного бою (3 раунди по 1,5 хвилини, хвилина відпочинку між раундами) становлять всього 31 %, а інші 69 % це удари руками [2].

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання в освітньо-педагогічному процесі визначається у популяризації масового спорту та розвитку фізкультурно-спортивного руху як засобу збереження і зміцнення здоров'я нації. На основі проведеного спостереження ми зробили припущення про недостатній розвиток швидкісно-силових здібностей студентів в процесі позааудиторних занять з кікбоксингу. Тому причини цього недоліку, ймовірно, потрібно шукати в методиці тренування.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей студентів-кікбоксерів на позааудиторних заняттях.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Розглянути фізіологічні і анатомічні особливості прояву швидкісно-силових здібностей.
3. Дослідити методику розвитку швидкісно-силових здібностей засобами кікбоксингу на позааудиторних заняттях студентів коледжу.

**Об'єктом дослідження** є – початково-тренувальний процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – використання засобів кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу.

**Методи дослідження:** вивчення, аналіз, синтез сучасної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

У ході аналізу літературних джерел, ми з'ясували, що швидкісно-силові здібності характеризуються великим напруженнями м'язів, що виявляються з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але не досягаючої, як правило, певної величини. Вони виявляються в рухових діях, в яких поряд

зі значною силою м'язів потрібно і швидкість рухів (наприклад, відштовхування в стрибках в довжину і у висоту з місця і з розгону, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів і т. п.). При цьому чому значніше зовнішнє обтяження, подолане спортсменом, тим велику роль грає силовий компонент, а при меншому обтяженні зростає значущість швидкісного компонента.

Аналізуючи методики розвитку швидкісно-силових здібностей відомих теоретиків ми прийшли до висновку, що найбільш поширеною і загально визнаною вважається методика виховання швидкісно-силових здібностей з використанням обтяжень. Суть цієї методики полягає в створенні роботи максимальної потужності за допомогою обтяжень у вправах, що виконуються з максимально можливою для цих умов швидкістю.

В процесі роботи нами була досліджена методика розвитку швидкісно-силових здібностей студентів на позааудиторних заняттях з кікбоксингу. Вивчення режимів тренувальних позааудиторних занять кікбоксингу говорить про те, що без застосування науково-обгрунтованих методичних рекомендацій вони недостатньо ефективні і вимагають оптимізації за рахунок поліпшення методичної якості і збільшення кількості тренувань у річному циклі підготовки на всіх етапах: підготовчому, змагальному, перехідному [4].

Підбиваючи **підсумки** можемо стверджувати, що заняття з кікбоксингу позитивно впливають на стан здоров'я та розвиток фізичних якостей студентів які необхідні для їх майбутньої професійної діяльності. Але є і необхідність та затребуваність у нових сучасних методах досліджень.

### **Література:**

1. Бальсевич В. К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2010. № 1. С. 23 – 25.
2. Гаськов А. В., Кузьмін В. А. Структура і зміст тренувально-змагальної діяльності в боксі: монографія; Краснояр. гос. ун-т. Красноярск, 2004. 112 с.
3. Кличко В. В. Педагогический контроль в ситеме управления базовой подготовки квалифицированных боксёров. К.: 2000. 169 с.
4. Никоноров Б. Н. Методические рекомендации по обучению боксёров новичков. Федерация бокса. М. 1999. 64 с.
5. Пиріжків О. В., Цибульська Н. А. Вплив вестибулярного і спеціального навантажень на параметри ударів у кікбоксерів 9-16 років. *Фізична культура*. 1999. № 4. С. 7 – 11.
6. Фізичні вправи для спортсменів [Електронний ресурс]. <https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-workoutsmulti-joint-exercises.html>.