

Застосування засобів спортивного тренування кікбоксингу у фізичному вихованні студентів

Литвиненко А.М.

Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. У статті розглянуті питання використання адаптованої системи підготовки спортсменів для підвищення ефективності фізичного виховання студентів. Показана результативність використання тренувальних засобів кікбоксингу в практиці академічних і факультативних занять. Надані рекомендації щодо оптимізації фізичної та техніко-тактичної підготовки студентів.

Ключові слова: кікбоксинг ВТКА, система спортивної підготовки, атакуючі дії, тренувальний ефект.

Сучасна система вищої освіти України проходить шлях реформ і перетворень, спрямованих на підвищення результативності навчання. Йде пошук нових організаційних форм і змісту освіти, а також відповідних їм дидактичних алгоритмів. Фізичне виховання в системі вищої освіти не стало винятком, що призвело до ряду цікавих і перспективних педагогічних знахідок [3, 4, 7]. Однією з них стало застосування тренувальних і змагальних засобів популярних видів спорту для підвищення рівня фізичної працездатності, та психологічного гарту студентської молоді. У Харківському національному університеті радіоелектроніки тренувальні засоби різних видів спорту були взяті за основу методики фізичного виховання більш десяти років тому. Одночасно з впровадженням нового підходу до фізичного виховання проводились дослідження динаміки змін параметрів фізичної працездатності і рівня здоров'я студентів.

Предметом наших досліджень був тренувальний процес в єдиноборствах ударного типу, в групах студентів, що відрізняються стажем занять і рівнем спортивної кваліфікації. З 2012 року також досліджувалися результати застосування у фізичному вихованні елементів національного виду спорту – хортингу, в якому знайшли гармонійно поєднання ударна і борцівська техніка ведення поєдинку. У дослідну групу входили науково-педагогічні працівники та кваліфіковані спортсмени ХНУРЕ, схильні до наукової діяльності, а також студенти Харківської державної академії фізичної культури.

Для оцінки тренувальної та змагальної діяльності залучалися експерти: тренери вищої кваліфікації по карате і кікбоксингу і спортсмени високого кваліфікаційного рівня – члени збірних команд України та Харківської області.

Застосовувалися наступні методи дослідження: анкетування, педагогічне спостереження, реєстрація та аналіз експертних оцінок, педагогічний експеримент, методи математичної статистики та інформаційного моделювання.

Методологічною основою дослідження був синтез класичної теорії спорту та синергетичної концепції структурування та еволюції надскладних, ієрархічно впорядкованих, нелінійних, відкритих динамічних систем, до яких відносяться система спортивної підготовки, система фізичного виховання у вищому навчальному закладі, а також організм спортсмена в стані спокою і конфліктної взаємодії під час спортивного поєдинку. Неабиякий інтерес наукової громадськості, велика кількість публікацій з синергетичної тематики, і найголовніше вагомими науковими результатами, отриманими в руслі різних напрямків досліджень в останнє десятиліття, дозволяють говорити про формування класичної всеосяжної синергетичної парадигми.

В останні роки з'являється все більше робіт, в яких висвітлено досвід застосування міждисциплінарної синергетичної дослідницької програми для вирішення актуальних питань теорії оздоровчої фізичної культури, теорії спортивної підготовки і власне змагальної діяльності [1, 2, 6]. Дослідження, проведені нами з 2005 року, показують високу результативність застосування синергетичного підходу при побудові і корекції тренувальної та змагальної діяльності в кікбоксингу, карате і тайському боксі [6]. Огляд спеціальної літератури, експертні оцінки, а також наші власні дослідження показують високу результативність застосування управлінських технологій з урахуванням наявності ієрархічних рівнів в системі освіти у вищих навчальних закладах [1, 6, 8, 9].

З кожним роком збільшується кількість визнаних Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту України видів спортивних єдиноборств, за якими проходять змагання різного масштабу і рівня. Їм притаманні певні відмінності в правилах ведення змагальної боротьби, що визначають техніко-тактичний малюнок спортивних поєдинків. Разом з тим, існують базові біомеханічні елементи спортивної техніки одночасно властиві декільком видам спортивних єдиноборств. Це підтверджується відомими прикладами успішного виступу ряду спортсменів в двох і більше спортивних дисциплінах. Одним з популярних на Україні і в світі видів єдиноборств ударного типу є кікбоксинг ВТКА.

Кікбоксинг ВТКА – сучасний вид спорту, сутність якого полягає в нанесенні ударів руками й ногами та захисті від них. Наявність м'яких та жорстких розділів, естетична привабливість бойових рухів, значний оздоровчий та виховний потенціал кікбоксингу ВТКА дозволяють ефективно застосовувати його в педагогічному процесі підготовки спортсменів в середовищі студентської молоді. Змагання з кікбоксингу ВТКА проводяться у наступних розділах: семі-контакт; лайт-контакт; лоу-кік-лайт; К-1-лайт; фул-контакт; лоу-кік; К-1; сольні композиції – жорсткий стиль традиційний, м'який стиль

традиційний; вправи зі зброєю та без зброї; музичні композиції; фрістайл. Двобої в цих розділах відрізняються насамперед силою ударів та арсеналом дозволених технічних дій, що створює умови для реалізації кікбоксерами різноманітних тактичних схем і дає змогу демонструвати змагальний потенціал спортсменам з різними анатоомо-фізіологічними та психологічними особливостями [5].

Анкетування, проведене нами на початку 2016-2017 навчального року, в академічних групах показало, що студентів можна розділити на дві підгрупи. В першу входять студенти які виявили бажання займатися кікбоксингом, в рамках академічних занять з фізичного виховання (43%). Другу групу складають студенти, які віддають перевагу заняттям в спортивній секції кікбоксингу (57%). Серед студентів першої групи 33% вважають достатнім одного заняття на тиждень, а 67% віддали перевагу б займатися два рази в тиждень. Серед студентів другої групи дворазові заняття на тиждень віддали перевагу 44%, три і більше занять на тиждень вибрало 56% студентів.

Нами, на основі нормативних документів профільного міністерства і з урахуванням значного досвіду підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня в єдиноборствах ударного типу розроблені навчальні програми для студентів I-V курсів, які займаються на академічних заняттях з фізичного виховання, а також на факультативних заняттях. Навчальні програми розкривають зміст занять, алгоритми опанування атакуючих та захисних дій. Також виданий навчальний посібник для самостійних занять студентів різного рівня підготовленості кікбоксингом та іншими видами єдиноборств ударного типу.

Для оцінювання результативності занять наукова група кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету радіоелектроніки розробила тести фізичної та технічної підготовленості для студентів займаються єдиноборствами ударного типу. За результатами тестування вноситься корекція в планування навантажень і змісту навчально-тренувальних занять.

Сумісно з Харківською обласною федерацією кікбоксингу ВТКА чотири рази на рік проводяться змагання з кікбоксингу в «легких» розділах, на яких всі студенти які отримали допуск лікаря і мають відповідний рівень спортивної підготовленості можуть випробувати свої сили в змагальній боротьбі. Таким чином, навчальні змагання є важливим елементом інтегральної підготовки і одним з мірил ефективності навчального процесу. Своєрідна синергія в поєднанні академічних і факультативних занять посилюють вплив на організм студентів і відповідно збільшується тренувальний ефект.

Підтвердженням ефективності застосування засобів спортивної підготовки єдиноборств ударного типу на заняттях зі студентами, служить той факт, що з кожним роком збільшується кількість студентів які вибирають для свого фізичного вдосконалення молодий, але швидко розвивається вид спорту - кікбоксинг.

Литература:

1. Ашанин В. С. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах [Текст] / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Ч.: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Том 2 – С. 102-107.
2. Ашанин В. С. Синергетические идеи в реформировании системы образования [Текст] / В. С. Ашанин, Н. А. Олейник // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в техническом вузе. – Белгород: БелГТАСМ. 2003. Ч. 1. – С. 9 – 16.
3. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах [Текст] / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. сб. научн. тр. под общ. ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – №2. – С. 12 – 15.
4. Ермаков С. С. Единоборства в системе физического воспитания студентов [Текст] / С. С. Ермаков с соавт. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. – Харьков – Белгород – Красноярск: ХДАФК, 2014. С. 69 – 77.
5. Литвиненко А. Н. Кікбоксинг ВТКА : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Текст] Х. : Компанія СМІТ, 2016. – 86 с.
6. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до [Текст] : монография / А. Н. Литвиненко. – Х.: Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
7. Billater B., Hoppeler H. Muscular basis of strength // Strength and power in Sport. - Oxford: Blackwell Scientific Publications. 1992, S. 39-63.
8. Lytvynenko A., Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of student's physical readiness in higher educational establishments [Текст]// Материалы 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологии», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 221-222.
- Prigogine I. The Die is Not Cast // Futures. Bulletin of the World Futures Studies Federation. Vol. 25, No. 4. January 2000. P. 17-19.

Відомості про автора:

Литвиненко Андрій Миколайович -

к. фіз. вих., доцент, ЗТУ, суддя національної категорії

Харківський національний університет радіоелектроніки

Надійшла до редакції 08.01.2017 р.