

Методика спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів

Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Креньов Р.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Мета: розробити і експериментально обґрунтувати ефективність методики спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів 15-16 років. На думку багатьох фахівців спеціальна фізична підготовка є одним з провідних чинників які впливають на досягнення високих спортивних результатів у кікбоксингу. Але на сьогодні, експериментально обґрунтованих, методичних рекомендацій з цього питання обмаль. **Матеріал і методи:** в педагогічному експерименті взяли участь 24 кікбоксери 15-16-річного віку. Усі спортсмени мали I спортивний розряд. В експериментальній групі (15 років - n=6; 16 років – n=6) була застосована методика спеціальної фізичної підготовки зі спрямованістю на удосконалення силової підготовленості й гнучкості. Кікбоксери контрольної групи (15 років - n=6; 16 років – n=6) займались за стандартною методикою фізичної підготовки, характерною для більшості вітчизняних шкіл. Ефективність методики визначалась за динамікою фізичної підготовленості досліджуваних. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, відеозйомка, математична статистика.. **Результати:** результати дослідження фізичної підготовленості юних кікбоксерів показали значні позитивні зрушення підготовленості досліджуваних експериментальної групи за загальними і спеціальними показниками ($p < 0,05$ - $p < 0,001$). За це же період у кікбоксерів контрольної групи позитивна динаміка ($p < 0,05$ - $p < 0,01$) відбулась переважно за показниками загальної фізичної підготовленості. **Висновки:** розроблено методику спеціальної фізичної підготовки для кікбоксерів 15-16 – річного віку зі спрямованістю на удосконалення швидкісно-силової підготовленості та гнучкості. Експериментально доведена ефективність даної методики.

Ключові слова: фізична підготовка, методика, спеціальна підготовка, загальна підготовка, силова підготовка, гнучкість, кікбоксери, динаміка.

Вступ. На думку переважної більшості фахівців спеціальна фізична підготовка є одним з провідних чинників серед низки кондиційних показників для досягнення високих спортивних результатів у кікбоксингу (Белих, 2009; Кладов, & Шульпина, 2010; Санжарова, & Огарь, 2018).

Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що рекомендації з організації та проведення навчально-тренувального процесу у кікбоксингу часто спираються на положення, розроблені в боксі та інших видах єдиноборств. Вкрай обмежена наукова інформація з питання вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних кікбоксерів.

Багато тренерів в навчально-тренувальному процесі віддають перевагу

техніко-тактичній підготовці, відводячи фізичній підготовці другорядну роль (Бойченко, 2007; Подоплелов, 2010; Шаповалов, & Дворецький, 2010; Санжарова, & Огарь, 2018; Boychenko, 2008). Часто молоді спортсмени самостійно вирішують проблему нестачі фізичної підготовленості у тренажерних залах, користуючись рекомендаціями інструкторів з фітнесу й бодібілдингу. Таким чином, у більшості випадків, процес фізичної підготовки спортсменів зводиться або до самостійної накачки м'язів, без урахування специфіки виду спорту, або виконання спеціальних вправ, під наглядом тренера, не маючи при цьому елементарної базової фізичної підготовленості (Гаськов, 2000).

Такі вітчизняні фахівці (Горбенко, & Скирта, 2012; Скирта, & Хацаюк, 2014)

досліджували, переважно, техніко-тактичну підготовку кікбоксерів. Деякі з них (Скирта, Салабаєв, & Володченко, 2017) досліджували розвиток силових здібностей кікбоксерів 16-17 років.

В попередніх роботах (Огарь, Санжарова, & Ласиця, 2013; Санжарова, & Огарь, 2018) досліджувався вплив швидкісно-силової спрямованості підготовки юних тхеквондистів і кікбоксерів на ефективність ударних дій. Був виявлений позитивний вплив експериментальних методик, зі спрямованістю на удосконалення швидкісно-силового компоненту спеціальної підготовленості спортсменів, на ефективність і якість виконання ударних дій.

Аналіз теоретичних джерел показав, що на сьогоднішній день конкретних методичних рекомендацій по удосконаленню спеціальної фізичної підготовленості (особливо юних) кікбоксерів у вітчизняній науково-методичній літературі вкрай обмаль.

Таким чином, нами передбачалось, що методика спеціальної фізичної підготовки, зі спрямованістю на виховання силових здібностей і гнучкості, позитивно вплине на ефективність ударних дій юних кікбоксерів.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження проводились відповідно до теми плану НДР кафедри гімнастики, музично-ритмічного виховання і єдиноборств ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Методологія та методика викладання спеціальних дисциплін у вищому педагогічному закладі та загальноосвітній школі». Реєстраційний номер: 0114U003932 від 06.11.14.

Мета дослідження - розробити і експериментально обґрунтувати ефективність методики спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів 15-16 років.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники дослідження.* В педагогічному експерименті взяли участь 24 кікбоксери: 15 років (n=12), 16 років (n=12). Усі

спортсмени мали I спортивний розряд. Вони були поділені на експериментальну та контрольну групи, по 12 спортсменів (відповідно по 6 спортсменів 15 і 16 років) у кожній, на основі проведеного, тестування, де визначався рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості по 19 тестам. Групи формувались таким чином, щоб не було істотних відмінностей фізичної підготовленості учасників педагогічного експерименту.

Організація дослідження: Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, відеозйомка, математична статистика. Дослідження тривало протягом 2016-2017 навчального року. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі була здійснена з урахуванням віку досліджуваних, специфіки кікбоксингу і навантаженості юнаків в освітніх закладах. З аналізу науково-методичної літератури і бесід з фахівцями було виявлено, що більшість з них виділяють у фізичній підготовці кікбоксерів, як найбільш важливі для успішної спеціалізації, наступні якості: швидкісна сила, вибухова сила, силова і швидкісно-силова витривалість, спритність і гнучкість. На нашу думку - спритність розвивається і удосконалюється, переважно, під час технічної підготовки спортсменів. Таким чином, експериментальна методика спеціальної фізичної підготовки юних кікбоксерів, розроблена нами, була спрямована на пріоритетне виховання силових здібностей і гнучкості.

Для розвитку максимальної сили використовувались базові вправи з обтяженнями, за методикою Джо Вейдера (1992). У якості виховання силової витривалості використовували рекомендації В.М. Селуянова (2011). Спеціальну вибухову силу розвивали за допомогою ударного методу. Для розвитку швидкісно-силової витривалості ми використовували інтервальний метод у формі кругового тренування. При вихованні гнучкості використовувалися такі вправи, як: плавні пружні, балістичні

й махові вправи, включені в заняття наприкінці розминки; вправи по типу стретчинга і вправи статичного характеру з допомогою партнера застосовувались після основної частини заняття. Двічі на тиждень пріоритет віддавався фізичній підготовці, обсяг якої в ці тренувальні дні перевищував обсяг вправ спрямованих на техніко-тактичне удосконалення. Три тренувальні заняття в тижневому циклі були спрямовані, переважно, на удосконалення техніки і тактики кікбоксерів.

В контрольній групі використовували традиційну методику, яка застосовується у більшості спортивних секцій з кікбоксингу. Після виконання основної програми тренування (техніко-тактичної підготовки) спортсмени йшли в тренажерний зал і самостійно займались з обтяженнями.

За іншими чинниками: кількість тренувальних занять в тижневому циклі, їх тривалість, час проведення, дні відпочинку, навчально-тренувальний процес в експериментальній і контрольній групах не відрізнялися.

По закінченні педагогічного експерименту було проведено підсумкове тестування фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів, після чого дослідили динаміку фізичної підготовленості юних кікбоксерів експериментальної (таблиця 1) і контрольної (таблиця 2) груп за загальними і спеціальними показниками, яка відбулась за період проведення педагогічного експерименту, під впливом різних методик тренування.

Для визначення загальної фізичної підготовленості кікбоксерів застосовувались наступні тести: підтягування на гімнастичній поперечині (кількість разів); стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг (см); жим лежачі на горизонтальній лаві (кг); станова динамометрія (кг); піднімання тулуба в сід за 1 хв. з вихідного положення лежачі на спині, руки за головою (кількість разів); шпагат повздовжній (°); шпагат

поперечний (°); нахил тулуба вперед з положення сидячи, ноги нарізно (см). (Сергієнко, 2010).

Для визначення спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів застосовувались наступні тести: сила одиночного прямого удару рукою (кг); сумарна сила короткої серії прямих ударів руками (3 удари) (кг); швидкість виконання одиночного прямого удару рукою (с); швидкість виконання короткої серії прямих ударів руками (3 удари) (с); сила одиночного бокового удару ногою у область тулуба (кг); сила одиночного бокового удару ногою в область голови (кг); швидкість виконання одиночного бокового удару ногою у область тулуба (с); швидкість виконання одиночного бокового удару ногою у область голови (с); ЧСС після виконання 2-хвилинної серії ударів руками у маківару, з інтенсивністю 120 ударів за хвилину (кількість); ЧСС після виконання 2-хвилинної серії ударів руками у маківару, з інтенсивністю 180 уд/хв. (кількість); ЧСС після виконання 2-хвилинної серії ударів руками у маківару, з інтенсивністю 240 уд/хв. (кількість). (Огарь, Санжарова, & Ласиця, 2013; Санжарова, & Огарь, 2018).

Статистичний аналіз. Для визначення динаміки фізичної підготовленості юних кікбоксерів, дані, отримані під час тестування, були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Розраховувались середні значення показників (X), стандартне відхилення (σ), t – критерій Стьюдента, визначалась вірогідність розрізень (p) (Сергієнко, 2010).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження динаміки загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних кікбоксерів протягом педагогічного експерименту виявив значно більші позитивні зрушення у спортсменів експериментальної групи в порівнянні з однолітками контрольної групи майже за усіма досліджуваними показниками.

Динаміка фізичної підготовленості юних кікбоксерів експериментальної групи протягом експерименту

№	Тест	X1 ± σ1	X2 ± σ2	t	P
1	Підтягування на гімнастичній поперечині (к-ть)	11,4±3,5	16,2±2,3	3,96	<0,001
2	Стрибок у довжину з місця (см)	218,4±16,8	237,3±15,6	2,86	<0,01
3	Жим штанги лежачи (кг)	51,8±6,5	60,7±6,2	3,46	<0,01
4	Станова динамометрія (кг)	71,7±8,3	84,1±9,1	3,49	<0,01
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к-ть)	48,9±4,2	57,3±3,6	5,35	<0,001
6	Шпагат повздовжній (°)	156,7±3,54	171,4±4,65	8,70	<0,001
7	Шпагат поперечний (°)	151,5±4,05	167,4±3,93	9,83	<0,001
8	Нахил тулуба (см)	14,2±2,84	19,2±2,97	4,21	<0,001
9	Сила удару сильнішою рукою (кг)	208,3±12,2	245,7±11,7	7,63	<0,001
10	Сила удару іншою рукою (кг)	154,4±9,5	178,5±9,9	6,17	<0,001
11	Сила 3-ударної серії ударів руками (кг)	398,6±22,4	430,3±21,2	3,54	<0,01
12	Сила бокового удару ногою в тулуб (кг)	249,7±16,1	276,6±14,6	4,28	<0,001
13	Сила бокового удару ногою в голову (кг)	216,7±17,3	255,1±12,5	6,32	<0,001
14	Час виконання 3-ударної серії руками (с)	1,28±0,25	1,09±0,19	2,16	<0,05
15	Час виконання удару ногою у тулуб (с)	0,40±0,13	0,28±0,10	2,90	<0,01
16	Час виконання удару ногою у голову (с)	0,51±0,18	0,35±0,11	3,21	<0,01
17	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 120 уд/хв (к-ть)	145,6±5,3	140,8±4,9	2,30	<0,05
18	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 180 уд/хв (к-ть)	165,7±6,1	159,2±5,5	2,74	<0,05
19	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 240 уд/хв (к-ть)	182,1±6,8	175,8±6,1	2,38	<0,05

Дослідження динаміки загальної фізичної підготовленості показало, що юнаки і експериментальної і контрольної груп суттєво покращили силові показники (таблиці 1 і 2). Ми вважаємо, що це частково пояснюється віковими особливостями випробуваних, адже саме цей вік є сприятливим для розвитку силових здібностей. Але, все ж таки, в дослідній групі ($p < 0,01$ - $p < 0,001$) позитивна динаміка за переважною кількістю показників виявилася більш вираженою ніж у контрольній ($p < 0,05$ - $p < 0,01$).

Ми вважаємо, що дані результати є наслідком використання експериментальної методики тренування, у програмі якої планувались різноманітні

засоби і методи силового тренування, спрямовані на гармонійний розвиток усіх груп м'язів. Саме завдяки експериментальній програмі тренування випробувані дослідної групи показали більш виражену позитивну динаміку, як абсолютних силових показників, так і швидко-силових здібностей та м'язової витривалості. В експериментальній методиці велика увага приділялась розвитку гнучкості досліджуваних спортсменів, що безсумнівно вплинуло на динаміку рухливості у суглобах. Особливу увагу приділяли розвитку рухливості у кульшових суглобах, що, на нашу думку, має вплив на ефективність техніки ударів ногами.

Динаміка фізичної підготовленості юних кікбоксерів контрольної групи протягом експерименту

№	Тест	X1 ± σ1	X2 ± σ2	t	P
1	Підтягування на гімнастичній поперечині (к-ть)	10,8±3,3	14,5±3,1	2,89	<0,01
2	Стрибок у довжину з місця (см)	226,5±11,8	236,9±12,5	2,10	<0,05
3	Жим штанги лежачи (кг)	50,5±5,9	57,8±5,6	3,01	<0,01
4	Станова динамометрія (кг)	68,4±7,3	77,6±7,9	2,78	<0,05
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к-ть)	45,3±5,4	51,4±5,6	2,65	<0,05
6	Шпагат повздовжній (°)	160,2±4,0	164,4±3,7	2,35	<0,05
7	Шпагат поперечний (°)	154,3±4,9	160,5±5,0	3,05	<0,01
8	Нахил тулуба (см)	12,2±2,7	15,2±2,9	2,62	<0,05
9	Сила удару сильнішою рукою (кг)	201,5±13,2	227,4±14,7	4,52	<0,001
10	Сила удару іншою рукою (кг)	157,3±11,6	164,6±12,1	1,55	>0,05
11	Сила 3-ударної серії ударів руками (кг)	389,4±20,8	417,5±22,7	2,95±	<0,01
12	Сила бокового удару ногою в тулуб (кг)	257,8±15,3	282,6±16,1	3,85	<0,01
13	Сила бокового удару ногою в голову (кг)	222,1±16,9	235,4±15,5	2,14	<0,05
14	Час виконання 3-ударної серії руками (с)	1,25±0,22	1,14±0,20	1,41	>0,05
15	Час виконання удару ногою у тулуб (с)	0,39±0,11	0,30±0,10	2,11	<0,05
16	Час виконання удару ногою у голову (с)	0,49±0,15	0,39±0,13	1,73	>0,05
17	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 120 уд/хв (к-ть)	143,9±5,4	140,7±5,7	1,42	>0,05
18	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 180 уд/хв (к-ть)	163,8±7,3	160,2±6,9	1,25	>0,05
19	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 240 уд/хв (к-ть)	180,5±7,4	176,6±6,6	1,36	>0,05

Завдяки цьому юнаки експериментальної групи ($p < 0,01$), в даному компоненті спеціальної підготовленості, значно випередили своїх однолітків з контрольної групи ($p > 0,05$ - $p < 0,05$).

Як ми і вважали удосконалення загальної фізичної підготовленості юних кікбоксерів позитивно вплинуло на динаміку їх спеціальної фізичної підготовленості. Позитивні зміни, які були зафіксовані при дослідженні силового компоненту спеціальної швидкісно-силової підготовленості в експериментальній групі виявилися значно вищі ніж зрушення загальних силових показників ($p < 0,01$ - $p < 0,001$). Суттєво збільшилися: сила одиночних ударів

руками, сумарна сила короткої серії ударів руками, сила удару ногою у область голови, що на нашу думку стало наслідком істотного покращення рухливості у кульшових суглобах. В контрольній групі спостерігаються значно менші позитивні зрушення ($p > 0,05$ - $p < 0,001$).

Аналогічні результати були отримані при дослідженні швидкісного компоненту швидкісно-силової підготовленості юних кікбоксерів. Тут слід відзначити значне скорочення часу виконання удару ногою в область голови у юнаків експериментальної групи ($p < 0,01$), що на нашу думку також є наслідком суттєвого збільшення рухливості у кульшових суглобах. В контрольній групі вірогідного покращення цього показника не відбулось.

Динаміка фізичної підготовленості юних кікбоксерів експериментальної і контрольної груп протягом експерименту

№	Тест	Експериментальна група		Контрольна група	
		t	p	t	p
1	Підтягування на гімнастичній поперечині (к-ть)	3,96	<0,001	2,89	<0,01
2	Стрибок у довжину з місця (см)	2,86	<0,01	2,10	<0,05
3	Жим штанги лежачи (кг)	3,46	<0,01	3,01	<0,01
4	Станова динамометрія (кг)	3,49	<0,01	2,78	<0,05
5	Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к-ть)	5,35	<0,001	2,65	<0,05
6	Шпагат повздовжній (°)	8,70	<0,001	2,35	<0,05
7	Шпагат поперечний (°)	9,83	<0,001	3,05	<0,01
8	Нахил тулуба (см)	4,21	<0,001	2,62	<0,05
9	Сила удару сильнішою рукою (кг)	7,63	<0,001	4,52	<0,001
10	Сила удару іншою рукою (кг)	6,17	<0,001	1,55	>0,05
11	Сила 3-ударної серії ударів руками (кг)	3,54	<0,01	2,95	<0,01
12	Сила бокового удару ногою в тулуб (кг)	4,28	<0,001	3,85	<0,01
13	Сила бокового удару ногою в голову (кг)	6,32	<0,001	2,14	<0,05
14	Час виконання 3-ударної серії руками (с)	2,16	<0,05	1,41	>0,05
15	Час виконання удару ногою у тулуб (с)	2,90	<0,01	2,11	<0,05
16	Час виконання удару ногою у голову (с)	3,21	<0,01	1,73	>0,05
17	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 120 уд/хв (к-ть)	2,30	<0,05	1,42	>0,05
18	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 180 уд/хв (к-ть)	2,74	<0,05	1,25	>0,05
19	ЧСС після виконання серії ударів руками з інтенсивністю 240 уд/хв (к-ть)	3,96	<0,001	1,36	>0,05

В експериментальній групі, на відміну від контрольної, відбулись статистично підтвержені позитивні зміни спеціальної витривалості ($p < 0,05$). На нашу думку це відбулось завдяки включенню в експериментальну методику тренування вправ, які виконувались круговим методом, а також за рахунок базової силовой підготовки, чим часто ігнорують тренери з єдиноборств.

Нами передбачалось, що застосування методики спеціальної фізичної підготовки, зі спрямованістю на виховання, переважно, силових здібностей і гнучкості, в навчально-тренувальному процесі юних кікбоксерів позитивно вплине на ефективність їх ударних дій.

Отримані результати дослідження доводять ефективність спрямованості фізичної підготовки кікбоксерів 15 – 16 – річного віку на виховання силових здібностей (особливо швидкісної і вибухової сили та швидкісно-силової витривалості) і гнучкості (таблиця 3). Спортсмени контрольної групи, в методиці яких фізичній підготовці віддавалась другорядна позиція і зводилась вона до виконання силових вправ в тренажерному залі, а пріоритетною була робота по удосконаленню техніки й тактики, за час експерименту досягли виражених позитивних змін, переважно загальної фізичної підготовленості. В той час, коли в експериментальній групі відбулась суттєва

позитивна динаміка не тільки загальної, а й спеціальної підготовленості.

Результати дослідження доповнюють дані: про особливості фізичної підготовки підлітків (Саєнко, & Теплий, 2010; Кравчук, & Сорока, 2014; Худолій, & Іващенко, 2014); про засоби і методи фізичної підготовки в спорті (Зациорський, 2009; Платонов, 2015); про специфіку фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах взагалі (Акопян, 2004; Рябінін, & Шумілін, 2007; Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011) й зокрема в ударних єдиноборствах (Нікулічев, 2012; Огарь, Санжарова, & Ласиця, 2013; Ровный, Галимский, & Бойченко, 2016; Санжарова, & Огарь, 2018); про особливості педагогічного контролю за рівнем розвитку фізичних здібностей: (Гаськов, 2000; Сергієнко, 2010; Кіпріч, & Беринчик, 2015).

Базова фізична підготовка, з використанням різноманітних засобів тренування, позитивно впливає на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості та ефективність ударних дій юних кікбоксерів.

Сподіваємось, що рекомендації надані в роботі знайдуть практичне застосування в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, які спеціалізуються в ударних єдиноборствах.

Висновки

1. Розроблена методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості для кікбоксерів 15-16-річного віку з пріоритетним вихованням силових здібностей і гнучкості.

Експериментальна методика включала: засоби, спрямовані на розвиток максимальної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості та гнучкості. Для розвитку силових здібностей використовувались методи: повторних зусиль, ударний метод, метод динамічних зусиль, інтервальний метод, метод кругового тренування, статодинамічний метод. Застосовувались вправи: з обтяженнями, гімнастичні вправи, легкоатлетичні вправи, спеціальні та змагальні вправи. Для розвитку гнучкості використовувались: плавні пружні вправи, балістичні вправи, вправи по типу стретчинга, вправи статичного характеру, в тому числі і з використанням тренажерів, махові вправи загального і спеціального характеру.

2. Експериментально доведено ефективність методики вдосконалення фізичної підготовленості, з пріоритетним вихованням силових здібностей і гнучкості, в навчально-тренувальному процесі юних кікбоксерів 15-16 років.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку У подальшому буде цікавим дослідити вплив рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості юних кікбоксерів на успішність в змагальній діяльності.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова СС-Харьков: ХГАДИ (ХХПИ)*, (2), 12-15.
- Акопян, А. О. (2004). «Общая физическая подготовка в видах спортивных единоборств». *Теория и практика физической культуры*, (11), 87-91.
- Белых, С. И. (2009). «Эффективные методы подготовки кикбоксеров». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 332-335.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Гаськов, А. В. (2000). *Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах*. БГУ, Улан-Удэ.

- Горбенко, В. П., & Скирта, О. С. (2012). «Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксінгу». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 90-93.
- Киприч, С.В., & Беринчик, Д.Ю. (2015). «Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров». *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. (3), 20-28.
- Кладов, Э. В., & Шульпина, В. П. (2010). «Общая и специальная выносливость кикбоксёров юношей 14-15 лет в разделе фулл-контакт с учётом индивидуального стиля ведения боя». *Научные труды: ежегодник*. Омск: СибГУФК, 44-50.
- Кравчук, Т. М. & Сорока, О. С. (2014). «Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів». *Теорія та методика фізичного виховання*, (2), 40–45.
- Максимов, Д. В., Селуянов, & В. Н. Табаков, С.Е. (2011) *Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо)*. ТВТ Дивизион, Москва.
- Никulichев, А. А. (2012). «Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров». *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 10 (92). 120-126.
- Огарь, Г. О., Санжарова, В. А., & Ласиця, В. І. (2013). Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 112 (4), 177-180.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 1 кн.* Олимп. лит., Киев.
- Подоплелов, А. В. (2010). «Новые подходы в тренировке кикбоксеров высокого уровня». *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 11 (69), 75-78.
- Рябинин, С. П., & Шумилин, А. П. (2007). *Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах*. СФУ, Красноярск.
- Саєнко, В. Г., & Теплий, В. М. (2010). «Фізичні якості юних тхеквондистів». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (4), 119 – 121.
- Санжарова, Н. М., & Огарь, Г. О. (2018) «Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів». *Єдиноборства*, 70-80.
- Сергієнко, Л. П. (2010). *Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти*. КНТ, Київ.
- Скирта, О. С., Салабаєв, Д. В., & Володченко, О. А. (2017). «Дослідження розвитку силових здібностей кікбоксерів 16-17 років». *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірник тез доповідей XI міжнародної інтернет науково-методичної конференції*, (11), 14-17.
- Скирта, О. С., & Хацаюк, О. В. (2014). «Аналіз ударної техніки кікбоксерів (WPKA) в розділі орієнтал із використанням новітніх технологій». *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірник тез доповідей VIII інтернет науково-методичної конференції*, (8), 45- 49.
- Ровный, А. С., Галимский, В. А., & Бойченко, Н. В. (2016). *Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография*. ХГАДИ, Харьков.
- Худолій, О. М., & Іващенко, О. В. (2014). *Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія*. Харків: ОВС.
- Шаповалов, Б. Б., & Дворецкий, Е. Г. (2010). *Кикбоксинг (версия WPKA), навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ)*. Київ.
- Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*, 2, 19-21.

Стаття надійшла до редакції: 13.09.2018 р.

Опубліковано: 01.11.2018 р.

Аннотация. Санжарова Н. М., Огарь Г. А., Креньов Р. М. *Методика специальной физической подготовки юных кикбоксеров.* **Цель:** разработать и экспериментально обосновать эффективность методики специальной физической подготовки юных кикбоксеров 15-16 лет. По мнению многих специалистов, специальная физическая подготовка является одним из ведущих факторов, влияющих на достижение высоких спортивных результатов в кикбоксинге. Но сегодня, экспериментально обоснованных, методических рекомендаций по этому вопросу мало. **Материал и методы:** в педагогическом эксперименте приняли участие 24 кикбоксера 15-16-летнего возраста. Все спортсмены имели I спортивный разряд. В экспериментальной группе (15 лет - n=6; 16 лет - n=6) была применена методика специальной физической подготовки с направленностью на совершенствование силовой подготовленности и гибкости. Кикбоксеры контрольной группы (15 лет - n=6; 16 лет - n=6) занимались по стандартной методике физической подготовки, характерной для большинства отечественных школ. Эффективность методики определялась по динамике физической подготовленности испытуемых. **Методы исследования:** анализ научно-методических источников литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, видеосъемка, методы математической статистики. **Результаты:** результаты исследования физической подготовленности юных кикбоксеров показали значительные позитивные сдвиги подготовленности испытуемых экспериментальной группы по общим и специальным показателям ($p < 0,05$ - $p < 0,001$). За это же период в кикбоксеров контрольной группы положительная динамика ($p < 0,05$ - $p < 0,01$) состоялась преимущественно по показателям общей физической подготовленности. **Выводы:** разработана методика специальной физической подготовки для кикбоксеров 15-16-летнего возраста с направленностью на совершенствование скоростно-силовой подготовленности и гибкости. Экспериментально доказана эффективность данной методики.

Ключевые слова: физическая подготовка, методика, специальная подготовка, общая подготовка, силовая подготовка, гибкость, кикбоксеры, динамика.

Abstract. Sancharova N., Ogar G., Krenyov R. *The method of special physical training for young kickboxers.* **Purpose:** the effectiveness of the method of special physical training of young kickboxers of 15-16 years is developed and experimentally substantiated. According to many experts, special physical training is one of the leading factors affecting the achievement of high sports results in kickboxing. But today, experimentally based, methodological recommendations on this issue are not enough. **Materials and methods:** 24 kickboxers of 15-16-year-old age took part in the pedagogical experiment. All athletes had a sports category. In the experimental group (15 years - n=6, 16 years - n=6), a special physical training technique was used with the focus on improving the strength preparedness and flexibility. Kickboxers of the control group (15 years - n=6, 16 years - n=6) were engaged in the standard method of physical training, typical for most of the national schools. The effectiveness of the technique was determined by the dynamics of the physical preparedness of the subjects. **Research methods:** analysis of scientific sources, pedagogical observations, pedagogical testing, video shooting, mathematical statistics. **Results:** The results of a study of the physical preparedness of young kickboxers showed significant positive changes in the preparedness of subjects of the experimental group for general and special indicators ($p < 0,05$ - $p < 0,001$). During the same period in the kickboxers of the control group, positive dynamics ($p < 0,05$ - $p < 0,01$) occurred mainly in terms of overall physical fitness. **Conclusions:** a method of special physical training for kickboxers of 15-16 years of age has been developed, with an emphasis on improving speed and strength preparedness and flexibility. Experimentally proved the effectiveness of this technique.

Key words: physical training, method, special training, general training, strength training, plasticity, kickboxers, dynamics.

References

- Boychenko, N. V. (2007). «Puti povysheniya jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnyh edinoborstvah». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej: sb. nauchn. tr. pod red. prof. Ermakova SS-Har'kov: HGADI (HHPI), (2), 12-15.*
- Akopjan, A. O. (2004). «Obshhaja fizicheskaja podgotovka v vidah sportivnyh edinoborstv». *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, (11), 87-91.*
- Belyh, S. I. (2009). «Jeffektivnye metody podgotovki kikkokserov». *Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik, (3), 332–335.*
- Zaciorskij, V. M. (2009). *Fizicheskie kachestva sportsmena. Osnovy teorii i metodiki vospitanija.* Sovetskij sport, Moskva.
- Gas'kov, A. V. (2000). *Teoriya i metodika sportivnoj trenirovki v edinoborstvah.* BGU, Ulan-Udje.
- Gorbenko, V. P., & Skirta, O. S. (2012). «Osoblivosti tehniko-taktichnih dij u rozdilah kikkoksinga». *Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik, (2), 90-93.*
- Kiprich, S.V., & Berinchik, D.Ju. (2015). «Specificheskie harakteristiki funkcional'nogo obespechenija special'noj vynoslivosti bokserov». *Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta. (3), 20-28.*
- Kladov, Je. V., & Shul'pina, V. P. (2010). «Obshhaja i special'naja vynoslivost' kikkoksjorov junoshej 14-15 let v razdele full-kontakt s uchjotom individual'nogo stilja vedenija boja». *Nauchnye trudy: ezhegodnik. Omsk: SibGUFK, 44-50.*
- Kravchuk, T. M. & Soroka, O. S. (2014). «Osoblivosti fizichnoi pidgotovlenosti uchniv starshih klasiv derzhavnih ta privatnih osvithnih zakladiv». *Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannja, (2), 40–45.*
- Maksimov, D. V., Selujanov, & V. N. Tabakov, S.E. (2011) *Fizicheskaja podgotovka edinoborcev (sambo, dzjudo).* TVT Divizion, Moskva.
- Nikulichev, A. A. (2012). «Tehnologija razvitija special'noj vynoslivosti professional'nyh bokserov». *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 10 (92), 120-126.*
- Ogar', G. O., Sanzharova, V. A., & Lasicja, V. I. (2013). Vpliv shvidkisno-silovoї sprjamovanosti trenuvannja junih thekvondistiv na efektivnist' udarnih dij». *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Ser.: Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannja ta sport, 112 (4), 177-180.*
- Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teoriya i ee prakticheskie prilozhenija : uchebnik [dlja trenerov] : 1 kn.* Olimp. lit., Kiev.
- Podoplelov, A. V. (2010). «Novye podhody v trenirovke kikkokserov vysokogo urovnja». *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 11 (69), 75-78.*
- Rjabinin, S. P., & Shumilin, A. P. (2007). *Skorostno-silovaja podgotovka v sportivnyh edinoborstvah.* SFU, Krasnojarsk.
- Sajenko, V. G., & Teplyj, V. M. (2010). «Fizichni jakosti junyh thekvondystiv». *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemy fizichnogo vihovannja i sportu, (4), 119 – 121.*
- Sanzharova, N. M., & Ogar', G. O. (2018) «Optimizacija metodyky special'noi' shvydkisno-sylovoi' pidgotovky junyh kikkokseriv». *Edynoborstva, 70-80.*
- Sergijenko, L. P. (2010). *Sportyvna metrologija: teoriya i praktychni aspekty.* KNT, Kyi'v.
- Skyrta, O. S., Salabajev, D. V., & Volodchenko, O. A. (2017). «Doslidzhennja rozvytku sylovyh zdibnostej kikkokseriv 16-17 rokiv». *Aktual'ni problemy rozvytku tradycijnyh i shidnyh jedynoborstv: Zbirnyk tez dopovidej HI mizhnarodnoi' internet naukovno-metodychnoi' konferencii', (11), 14-17.*
- Skyrta, O. S., & Hacajuk, O. V. (2014). «Analiz udarnoi' tehniky kikkokseriv (WPKA) v rozdili orijental iz vykorystannjam novitnih tehnologij». *Aktual'ni problemy rozvytku tradycijnyh i shidnyh jedynoborstv: Zbirnyk tez dopovidej VIII internet naukovno-metodychnoi' konferencii, (8), 45- 49.*
- Rovnyj, A. S., Galimskij, V. A., & Boychenko, N. V. (2016). *Fizicheskaja i tehniko-takticheskaja podgotovka karatistov (kiokushinkaj) na jetape predvaritel'noj bazovoj podgotovki.*

Monografija. HGADI, Har'kov.

- Hudolij, O. M., & Ivashhenko, O. V. (2014). *Modeljuvannja procesu navchannja ta rozvytku ruhovyh zdbnostej u ditej i pidlitkiv: Monografija*. Harkiv: OVS.
- Shapovalov, B. B., & Dvorec'kyj, E. G. (2010). *Kykboksing (versija WPKA), navchal'na programa dlja dytjacho-junac'kyh sportyvnyh shkil (DJuSSh)*. Kyi'v.
- Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, 2, 19-21.

Відомості про авторів:

Санжарова Ніна Миколаївна: кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри гімнастики, музично-ритмічного виховання і єдиноборств; ХНПУ імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська, 2, Харків, 61000, Україна.

Санжарова Ніна Николаевна: кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой гимнастики, музыкально-ритмического воспитания и единоборств; ХНПУ имени Г.С. Сковороды: ул. Валентиновская, 2, Харьков, 61000, Украина.

Sancharova Nina: candidate of biological sciences, associate professor, head of the pulpit of gymnastics, musical-rhythmic education and martial arts; Kharkov National Pedagogical University named after G.S. Skovoroda: Valentinovskaya street, 2, Kharkiv, 61000, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-0916-4100>

E-mail: irinaryad81@gmail.com

Огарь Геннадій Олексійович: старший викладач кафедри гімнастики, музично-ритмічного виховання і єдиноборств; ХНПУ імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська, 2, Харків, 61000, Україна.

Огарь Геннадий Алексеевич: старший преподаватель кафедрой гимнастики, музыкально-ритмического воспитания и единоборств; ХНПУ имени Г.С. Сковороды: ул. Валентиновская, 2, Харьков, 61000, Украина.

Ogar Gennady: senior lecturer of the pulpit of gymnastics, musical-rhythmic education and martial arts; Kharkov National Pedagogical University named after G.S. Skovoroda: Valentinovskaya street, 2, Kharkiv, 61000, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-7039-5365>

E-mail: gena.ogar@gmail.com

Креньов Руслан Миколайович: студент 64 гр. факультету фізичного виховання і спорту; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська, 2, Харків, 61000, Україна.

Крнев Руслан Николаевич: студент 64 гр. факультету физического воспитания и спорта; Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды: ул. Валентиновская, 2, Харьков, 61000, Украина.

Krenyov Ruslan: student 64 group to the faculty of physical education and sport; Kharkov National Pedagogical University named after G.S. Skovoroda: Valentinovskaya street, 2, Kharkiv, 61000, Ukraine.

E-mail: krenev.ruslan@gmail.com