

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА КІКБОКСИНГУ ЯК ВИДУ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Григор'єв Юрій, Ковальчук Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії та методики фізичного виховання
rjir@ukr.net*

Анотація. У доповіді показано пошук засобів підвищення рівня розвитку фізичних якостей у юних спортсменів, які спеціалізуються з кікбоксингу.

Ключові слова: кікбоксинг, спорт, юний, етап, базова підготовка, фізична властивість.

Summary. Hryhoriev Yu., Kovalchuk A. **Physical training as the basis of kickboxing as a type of sports wrestling.** The report shows the search for means of increasing the level of development of physical qualities in young athletes who specialize in kickboxing.

Keywords: kickboxing, sport, young, stage, basic training, physical property.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку спорту накладає високі вимоги на еволюцію атлета, в яких важливо досягти гармонійного розвитку. Це вимагає пошуку більш ефективних методів оптимізації тренувального процесу, щоб відповідати потребам у накопиченні та вибуховому використанні енергії. Також велика увага приділяється розумному використанню засобів для розвитку фізичних властивостей осіб, які займаються спортом, які піддаються кумуляції [1].

Обговорення. Однією з цілей, яку ставлять перед фізичною системою, представленою у кікбоксингу, є спортивна підготовка кікбоксерів, які мають високий рівень фізичної та технічної готовності для ефективного виступу в поєдинках. Іншими словами, суспільство сприймає спортивну підготовку кікбоксерів як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне розвиток спортсмена, освоєння систематизованих знань, які є характерними для даного виду спорту.

Якщо ми розглядатимемо систему позашкільних закладів освіти або спортивних секцій, де вихованці отримують основи фізичної культури в Україні, то процес спортивної підготовки з кікбоксингу тут є тривалим, спеціально структурованим процесом, спрямованим на загальний розвиток, навчання та виховання учнів як за часовими рамками, так і за рівнем функціонального наповнення [5].

Так само, як і в більшості випадків, в тренуванні для спортивних єдиноборств акцент робиться на покращенні загальної та спеціальної фізичної підготовки. Для тих, хто займається єдиноборствами як об'єктом вивчення, на етапі спеціалізованої базової підготовки великий акцент розміщується на спеціальній фізичній підготовці. Це, в свою чергу, є необхідним етапом для подальшого вирішення завдань на наступних етапах підготовки [2].

Рекомендації. Швидкість рухів представляє собою ключовий психофізіологічний фактор, що сприяє підвищенню ефективності та загальної реалізації спеціальної фізичної готовності у техніко-тактичних діях спортсменів-єдиноборців. Це відноситься до аспектів, таких як сила та точність удару боксера і кікбоксера, або точність уколу у фехтуванні. Така важливість швидкості обумовлена вимогами різних етапів змагальної діяльності, зокрема, моменту початку атаки чи контратаки, які повинні відбуватися вчасно [3].

Сучасний спорт активно використовує наукові дослідження у галузі фізіології, біомеханіки, харчування та інших областей для розробки ефективних тренувальних програм та стратегій підготовки спортсменів.

Усі ці аспекти спільно сприяють досягненню високих результатів в спорті і відповідають сучасним вимогам до розвитку спортсменів.

Література

1. Гетьманський С. О. Особливості фізичної й духовної підготовки людини за системою кіокушинкай карате. Здоров'я та його сучасні детермінанти : культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт : Зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. Ч II. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. С. 119 – 124.
2. Лукін Б.П., Бурхайло В.А. Методика навчання техніці застосування заходів фізичного впливу майбутніх офіцерів Національної поліції України засобами кікбоксингу. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. Харків: ХНУВС, 2020. С. 170-172
3. Особливості техніко-тактичної підготовки у кікбоксингу. / Укладачі: Савченко В.Г., Авдієвський А.С., Шевченко О.В. Дніпропетровськ: Видавництво ДДФКіС, 2012, 40 с.
4. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування. К.: Вища школа, 1984 352 с.
5. Шандригось В., Кравчук І. Особливості вдосконалення технічних дій борців на етапі спеціальної базової спортивної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2008. № 2. С. 78 – 81.