

РОЗВИТОК ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ І ЗАГАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КІКБОКСЕРІВ

Куцай О.О.

Луцький державний технічний університет

Кікбоксінг – складно координований вид фізичної діяльності швидко – силового ациклічного характеру, у якому дії суперників протікають у твердих лімітах часу у варіативно – конфліктних ситуаціях і вимагає від спортсменів швидкого пристосування до миттєвих мінливих умов двобою.

Система планування підготовки спортсменів ґрунтується на фундаментальних дослідженнях, головні положення яких знаходять практичне застосування в різних видах спорту [1, 2, 3, 4].

Метою дослідження є визначення особливостей розвитку основних компонентів загальної і спеціальної підготовленості кікбоксерів на різних етапах підготовки.

У процесі досліджень ми використовували наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення досвіду спортивної практики, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження і тестування, методи математичної статистики та аналізу.

У педагогічному експерименті взяли участь 25 кікбоксерів, які мали спортивний стаж не менше ніж 2-4 роки.

Результати досліджень. Проведений аналіз свідчить, що вивчені компоненти підготовленості кікбоксерів проходять свій специфічний шлях розвитку залежно від віку, етапу підготовки спортсмена і рівня спортивної кваліфікації. Спостерігаються періоди високого, середнього й низького темпів розвитку загальних та спеціальних компонентів підготовленості кікбоксерів.

Значне підвищення показників силових здібностей при бокових, прямих ударах, лівою і правою рукою відзначено в кікбоксерів у віці 17 – 20 років. Високі показники характерні і для сили серії ударів за 5 с і 10 с. Діапазон темпу розвитку цих показників на даному етапі склався 20,0 – 40,0% при достовірному ($P < 0,05$) збільшенні абсолютних значень, що дозволяє визнати даний віковий період чуттєвим і більш сприятливим для розвитку сили як поодиноких ударів, так і серії ударів.

Достатньо високі темпи розвитку відмічені у показниках індексів, які характеризують вибухову витривалість (20,0 %) і спеціальну працездатність (38,9 %).

На наступному етапі підготовки кікбоксерів у віці від 21 –го до 24 – х років високі і достовірні темпи розвитку (20,0 – 50,1 %) властиві для значень, які характеризують швидкість ударів у 2 – й серії за 5 с і 10 с (табл.1).

Діапазон темпів розвитку (у %) компонентів спеціальної і загальної фізичної підготовленості кікбоксерів різного віку і етапу підготовки

Компоненти підготовленості	Вік 17 – 20 років	Вік 21 – 24 років
Сила та інтенсивність одиночних ударів	1,5 % - 29,8 %	10,6 % - 50,9 %
Сила та інтенсивність серії ударів	0,0 % - 43,6 %	9,5 % - 22,8 %
Комплексні показники спеціальної підготовленості	1,0 % - 38,9 %	1,0 % - 26,4 %
Компоненти загальної фізичної підготовленості	12,3 % - 17,2 %	6,2 % - 10,7 %

Динаміка розвитку компонентів загальної фізичної підготовленості кікбоксерів також змінюється залежно від віку та етапу підготовки, а діапазон темпів розвитку дещо нижчий, ніж у показників спеціальної підготовленості, і складає 7,2 – 12,3 %.

Показники загальної фізичної підготовленості кікбоксерів активно розвиваються на попередньому етапі підготовки, а найбільший і достовірний темп розвитку є характерним для сили й швидко – силових здібностей. На наступних етапах цей темп дещо знижується, а в деяких випадках погіршується до 6,2 %.

У розвитку спритності спостерігається стабілізація і абсолютні значення ідентичні для кікбоксерів різного віку і рівня спортивної підготовленості.

Висновки: визначені особливості динаміки показників загальної та спеціальної підготовленості дають можливість деталізувати спрямованість засобів тренувального впливу, враховуючи критичні, чутливі періоди компонентів, які визначають спортивну майстерність кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкульт. и спорт, 1985. – 175с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкульт. и спорт, 1977. – 280с.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкульт. и спорт, 1970. – 479с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. Л – ра, 1997. – 583с.