

КИКБОКСИНГ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

В.Г. Шпак, А.Э. Селедевский, Г.Б. Шацкий

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»

Среди мужского населения нашей страны занятия спортивными единоборствами становятся все более популярными. При этом мужчины в своем подавляющем большинстве хотят овладеть элементарными навыками самообороны. Внимания же единоборствам как средству повышения уровня физической активности взрослых людей и борьбы с гиподинамией уделяется намного меньше, хотя положительное влияние занятий единоборствами на уровень физического состояния занимающихся подтверждено работами последних лет.

Цель статьи – совершенствование системы физического воспитания взрослого населения с использованием кикбоксинга как средства оздоровления и повышения уровня физического состояния организма.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 60 мужчин в возрасте 25–45 лет. Методы: обобщение и анализ сведений научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование (измерение уровня самооценки личности, оценка мотивационной сферы); тестирование общей и специальной физической подготовленности; функциональная проба Мартинес-Кушелевского; педагогический эксперимент; математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Применение разработанной методики, основанной на использовании упражнений из кикбоксинга в оздоровительных целях, благоприятно сказалось на развитии основных показателей общей физической подготовленности. При применении экспериментальной программы отмечался более высокий тренировочный эффект (определяется по средней частоте сердечных сокращений на занятии) – 180,5 уд/мин, в то время как в контрольной группе этот показатель равнялся 123,5 уд/мин, причем ЧСС занимающихся в экспериментальной группе восстанавливалась до исходного уровня на 3-й минуте. Учитывая полученные результаты эксперимента, характеризующие гибкость, быстроту, координационные способности, динамическую силу, выносливость, можно утверждать, что внедрение средств кикбоксинга в занятия группы физкультурно-оздоровительной направленности с мужчинами 25–45 лет обеспечивает благоприятные условия для повышения уровня физической подготовленности взрослого населения.

Кроме физической подготовленности, в процессе занятий кикбоксингом у участников экспериментальной группы (в моделируемых условиях боя) была сформирована база технико-тактических действий, необходимых для самообороны при чрезвычайной ситуации.

Заключение. Систематические оздоровительные занятия с использованием кикбоксинга способствуют поддержанию высокого уровня физической подготовленности, что, в свою очередь, благотворно влияет на умственную работоспособность.

Ввиду большого разнообразия простых и доступных упражнений кикбоксинг может использоваться как средство повышения уровня общей двигательной культуры взрослого населения, развития способности владения собственным телом и вызывать выраженный оздоровительный эффект организма.

Повышение уровня физической подготовленности и овладение приемами самообороны положительно повлияли на показатели самооценки, способствовали формированию у занимающихся уверенности в себе, в собственных силах.

Ключевые слова: кикбоксинг, физическая работоспособность, общая физическая подготовка, здоровье, гиподинамия.

KICKBOXING IN THE SYSTEM OF HEALTH CARE OF THE ADULT POPULATION

V.G. Shpak, A.E. Seledovski, G.B. Shatski

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

Among the male population of our country, single combats are becoming increasingly popular. At the same time men, in the overwhelming majority, want to master elementary skills of self-defense. At the same time, attention to single combats, as a means of increasing the level of physical activity of adults and the fight against physical inactivity, is paid much less, although the positive impact of single combats on the level of physical condition of those involved is confirmed by the works of recent years.

The purpose of the study is to substantiate the possibility of using kickboxing as a means of improving the physical condition of the body of an adult.

Material and methods. 60 men aged 25–45 took part in the research. The research methods were generalization and analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; questioning (measurement of self-esteem, evaluation of motivational sphere); testing general and special physical fitness; Martin-Kushelevsky functional test; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. Application of the developed technique, based on the use of kickboxing exercises for health purposes, had a positive impact on the development of basic indicators of general physical fitness. While using the experimental program, there was a higher training effect (determined by the average heart rate in the classroom) – 180,5 beats per minute, while in the tested group this figure was equal to 123,5 beats per minute, and the heart rate of those who was in the experimental group was restored to its initial level at the 3rd minute. Taking into account the results of the experiment, which characterized the flexibility, speed, coordination abilities, dynamic strength, endurance, it can be said that the introduction of kickboxing in the group of physical fitness with men between 25 and 45 provides favorable conditions for improving the level of physical fitness of the adult population.

In addition to physical fitness, the participants of the experimental group in the process of doing kickboxing, in simulated combat conditions, formed the base of technical and tactical actions necessary for self-defense in an emergency.

Conclusion. *Systematic health improving kickboxing classes help to maintain a high level of physical condition, which, in its turn, has a beneficial effect on mental performance.*

In view of the wide variety of simple and available exercises, kickboxing can be used as a means of increasing the level of general moving culture of the adult population, development of the ability of using your own body and cause a bright health effect of the body.

Increasing the level of physical condition and improvement of self-defense techniques positively influenced the indicators of self-esteem, contributed to the formation of self-confidence of students.

Key words: *kickboxing, physical performance, general physical training, health, physical inactivity.*

Одной из важных задач государства является поддержание здоровья населения на высоком уровне. В условиях гиподинамии современного общества полноценное решение данной задачи практически невозможно [1]. Это касается всех возрастных слоев населения. Поэтому возникает необходимость в поиске наиболее оптимальных средств борьбы с недостатком двигательной активности. Одним из таких средств, повышающим двигательную активность, выступают спортивные и боевые единоборства. Они положительно сказываются на самочувствии занимающихся, развивают скелетную мускулатуру, а также благоприятно влияют на нервную систему и тем самым повышают общий тонус организма.

Среди мужской половины населения нашей страны занятия спортивными единоборствами становятся все более популярными. При этом мужчины в своем подавляющем большинстве хотят овладеть элементарными навыками самообороны. Внимания же единоборствам как средству повышения уровня физической активности взрослых людей и борьбы с гиподинамией уделяется недостаточно. Хотя положительное действие занятий единоборствами на уровень физического состояния занимающихся подтверждено работами последних лет (Р.А. Иванов, 1994; Ч.Т. Иванков, А.В. Сафошин, 2000 и др.) [2].

Основной формой организации занятий физической культурой и спортом для взрослого населения являются спортивные секции при физкультурно-спортивных клубах и коллективах физической культуры на производстве. В настоящее время среди многообразия средств физической культуры все более популярным становится кикбоксинг. Как средство формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и повышения двигательной активности кикбоксинг является весьма привлекательным видом спорта. Характерные специфические особенности кикбоксинга (например, контакт с партнером при помощи ударных движений) содействуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к нервной системе человека разнообразные требования. При этом влияние кикбоксинга на психику занимающихся крайне положительно. Он способствует формированию навыков самообороны, развивает уверенность в себе, воспитывает трудолюбие и целеустремленность [3].

Цель статьи – совершенствование системы физического воспитания взрослого населения с использованием кикбоксинга как средства оздоровления и повышения уровня физического состояния организма.

Материал и методы. Исследование проводилось со здоровыми лицами мужского пола в возрасте от 25 до 45 лет, которые посещали занятия в секциях по видам спорта и группах здоровья при физкультурно-спортивных клубах г. Полоцка и г. Новополоцка.

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы: обобщение и анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование (измерение уровня самооценки личности, оценка мотивационной сферы); тестирование общей и специальной физической подготовленности; функциональная проба Мартине-Кушелевского; педагогический эксперимент; математической статистики.

Исследование проводилось на базе специализированного спортивного зала физкультурно-спортивного клуба по работе с населением «Придвинье» в период с 2015 г. по 2018 г. в несколько этапов. В контрольную и экспериментальную группы входило по 30 человек. Контрольная группа занималась в секциях общей физической подготовки по программам для физкультурно-оздоровительных центров (ФОЦ) и комплексов (ФОК).

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе на основе использования упражнений кикбоксинга. Процесс подготовки был разделен на несколько этапов усвоения занимающимися разработанной программы, которые варьировались от 2 до 4 месяцев, поскольку каждое упражнение осваивалось занимающимися в разные промежутки времени и с различной степенью развития двигательного навыка.

На *первом этапе* ставилась задача ознакомить занимающихся со стойками кикбоксеров, ударами, перемещениями. Этот этап включал в себя два месяца (сентябрь-октябрь). Разучивание нанесения ударов по подвешенному боксерскому мешку происходило из левосторонней и правосторонней стойки. По мере овладения техникой нанесения одиночных ударов задание усложнялось путем добавления серии из двух и более ударов. Таким образом, у тренирующихся формировалась база к освоению традиционной кикбоксерской техники нанесения ударов руками и ногами.

Второй этап (ноябрь-январь) решал задачи закрепления и совершенствования техники нанесения ударов руками и ногами по подвешенному боксерскому мешку с использованием защитных действий: уклоны, нырки и т.д. К концу шестого месяца занятий ставилась задача сформировать у занимающихся навык боевой кикбоксерской стойки, умение наносить удары руками, ногами и применять защиту.

Обучение технике кикбоксинга строилось следующим образом: сообщение названия элемента и его показ (самому или при помощи ассистента), объяснение техники выполнения (рассказать, как работают мышцы, звенья тела, кинематические цепи и т.д.), рассказ о тактическом применении (здесь необходимо показать, как это движение выглядит в боевой обстановке, как может продолжаться: продолжение атаки, выход из боя, клинч и т.д., предостеречь от возможных ошибок). Следует дать полезную информацию об изучаемом элементе в достаточном объеме, при этом не снижая моторной плотности занятия ниже определенного уровня. Необходимо иметь в виду, что техника в дальнейшем будет корректироваться и приспосабливаться к особенностям занимающихся, наиболее типичным боевым ситуациям. Обучающиеся так или иначе будут нуждаться в дополнительной информации, которую они будут узнавать по ходу обучения и совершенствования элементов техники и их связей.

При обучении стойкам сначала показывают фронтальную стойку, из которой происходит обучение основным движениям. Далее переходят к боевым стойкам и их разновидностям (правосторонняя, левосторонняя, индивидуальные варианты стойки на дальней, средней и ближней дистанциях в различных дисциплинах кикбоксинга, защитная, атакующая). Стойки отрабатываются в строю перед зеркалом. В дальнейшем стойка продолжает совершенствоваться на всех этапах подготовки, т.к. она присутствует во всех элементах специальной работы. Отработка стоек требует достаточно много времени.

Обучение передвижениям начинают с обучения приставному шагу во всех направлениях, затем челночным и скачковым перемещениям, перемещению обычным шагом, сочетаниям различных вариантов перемещений по рингу или площадке. Изучая передвижения, занимающиеся выполняют их под общую команду тренера в одно- и двухшереножном строю, в парах, свободно перемещающихся по залу, или в одиночку перед зеркалом. Для лучшего усвоения материала передвижения необходимо сочетать с ударами руками, ногами, защитами, подсечками. От передвижений в кикбоксинге зависит степень реализации остальных элементов техники и тактики, поэтому изучению перемещений следует уделять достаточно много времени.

При обучении ударам после соответствующего объяснения и показа занимающиеся пытаются выполнить их самостоятельно: на месте, с шагом назад, вперед, в стороны, с переменной направленности передвижений. Удары могут выполняться в строю, перед зеркалом, на различных снарядах, лапах и т.д.

При отработке ударов особое внимание нужно уделять фиксации руки или ноги в конечном положении удара, возвращению в исходное положение, отсутствию излишней скованности. Не нужно ориентировать занимающихся на особо сильные удары, т.к. при их нанесении понижается возможность контроля за техникой выполнения движений. К отработке сильных и скоростных ударов надо приступать только тогда, когда одиночные удары усвоены достаточно прочно [3, с. 15].

С целью совершенствования техники ударов ногами широко применяют упражнения, направленные на выполнение ударов с сопротивлением партнера, удержание ноги в положении, конечном для удара или выноса ноги.

Обучение защитами лучше осуществлять одновременно с обучением ударам. Сначала идет изучение самых простых в техническом отношении защит и наиболее часто применяемых: шаг назад, отклон, подставка. Далее переходят к комбинациям из этих защит: шаг назад с подставкой от плеча и т.д. Затем начинают изучать такие защиты, как уклоны, шаги в стороны, нырки, различные варианты глухой защиты, защиты за счет подставки и отбива удара ногой, защиты при ведении боя на разных дистанциях.

Лучше всего начинать изучение защиты на дальней дистанции. При обучении защитами один спортсмен наносит удар, другой защищается. Во избежание травм защита и удар на начальной стадии обучения четко оговариваются. Далее удары и защиты становятся более разнообразными, увеличиваются темп работы, скорость отработки, неопределенность ситуации. При этом один спортсмен совершенствует удар, другой – защиту. При обучении защитами следует удерживать занимающихся от слишком сильных ударов и слишком высоких скоростей при атаке, т.к. это мешает выполнять движение правильно, своевременно, с необходимой амплитудой. К более высоким скоростям нужно переходить постепенно, по мере закрепления правильного варианта защиты. Если это требование не соблюдается, то защищающийся спешит или опаздывает с защитой, выполняет ее со слишком большой амплитудой и, как следствие, теряет возможность перехода к адекватным действиям после удара.

Подсечку выполняют в парах и индивидуально. При обучении подсечкам необходимо обратить внимание на то, чтобы подсечка производилась точно стопа в стопу, не выше границы, обозначенной защитной обувью спортсмена. Для отработки подсечки часто используют опущенные до пола мешки, груши, резиновые жгуты, чучела. Важным моментом является то, что производящий подсечку должен соблюдать технику безопасности и помнить о страховке (на случай неудачно проведенного приема).

На третьем этапе (февраль-май) происходило совершенствование ударной техники (удары по боксерским мешкам). Удары осуществлялись в течение 2-х минут, что соответствовало времени одного раунда на официальных соревнованиях по кикбоксингу. Количество серий-раундов от одного на первых занятиях (первый месяц занятий) постепенно увеличивалось до 3-х к концу четвертого месяца обучения,

с отдыхами между раундами по одной минуте. Для завершения этапа характерен переход к отработке ударов в спарринге, с использованием защитных действий [4].

Физическая нагрузка на занятиях, в соответствии с ЧСС, увеличивается в конце вводной части на 20–25%, после общеразвивающих упражнений – на 35–40%, на 50–70% – после основных видов движений, по отношению к исходному показателю. В заключительной части занятия ЧСС снижается почти до исходного уровня и превышает его на 5–10%.

Таким образом, был совершен плавный переход от простого изучения к более сложному варианту использования средств кикбоксинга.

Каждый комплекс упражнений необходимо начинать с предварительного разучивания. Первоначальное обучение технике нанесения ударов мы рекомендуем начинать с правосторонней или левосторонней стойки. Такой способ показа является наиболее рациональным и позволяет осуществлять контроль нанесения ударов не только за группой, но и за каждым занимающимся в отдельности.

Предлагаемые в данной методике комплексы упражнений подобраны с учетом уровня физической подготовленности испытуемых. По мере усвоения ими каждого конкретного движения, серии ударов ее строение может усложняться.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что большинство опрошенных имеют достаточно комфортные условия жизни, но, несмотря на это, лишь 20% из них делают утреннюю зарядку. Большая часть опрошенных спят по 8 часов в сутки, остальным удается спать 5–6 часов. Это связано с профессиональной деятельностью и семейными обстоятельствами. 50% проводят свой досуг в развлечениях, 30% опрошенных предпочитают поспать и только 20% отдают время занятиям спортом. 36% опрошенных ответили, что курят и употребляют спиртные напитки. До прихода в клуб лишь 40% занимались спортом.

Анкетирование подтвердило, что основная масса респондентов не занимается видами спорта на выносливость, не занимаются закаливанием. Опрос показал, что регулярно (до 5 раз в неделю) посещают тренировки 45% опрошенных, 60% респондентов часто болеют простудными заболеваниями.

Из полученных результатов анкетирования можно сделать вывод о том, что существует достаточно много проблем в вопросе формирования здорового образа жизни. Отношение к занятиям физической культуры и спортом выражается в достижениях, которые имеют опрошенные. Выявлено, что лишь 10% из числа анкетированных имеют спортивные разряды (от 3 до 1 спортивного разряда) по разным видам спорта.

Из числа тех, кто хотел бы заниматься кикбоксингом, на вопрос «С какой целью вы хотели бы заниматься кикбоксингом?» большинство опрошенных ответили следующим образом: чтобы суметь защитить себя и окружающих – 45%; чтобы быть уверенным в себе – 37%; для расширения своего двигательного опыта – 15%; чтобы быть сильным и физически подготовленным – 3%.

Анализ опроса тренеров показал, что кикбоксинг как вид двигательной активности соответствует требованиям пользы для организма и разнообразности действий, является ценным средством развития всех физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений. Тренеры физкультурно-спортивного клуба отмечают, что после 5–8 занятий у занимающихся проявляются решительность и инициатива в принятии решений. Кикбоксинг дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях и правильных психологических установках уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоровительный эффект. Занятия кикбоксингом также способствуют выработке волевых качеств, которые совершенствуются через преодоление трудностей как объективного, так и субъективного характера.

В процессе педагогического эксперимента исследовалась степень влияния занятий с использованием средств кикбоксинга на функциональные показатели физической подготовленности мужчин 25–45 лет. Применение разработанной методики благоприятно сказалось на развитии основных показателей общей физической подготовленности. Анализ всех показателей, характеризующих уровень физической подготовленности испытуемых, в начале эксперимента не выявил достоверных различий в тестах между средними групповыми показателями участников контрольной и экспериментальной групп.

По окончании педагогического эксперимента у мужчин экспериментальной группы результаты оказались достоверно выше, чем в контрольной группе, по всем тестам, характеризующим физическую подготовленность. Влияние экспериментальной методики занятий оценивалось также по показателям антропометрии и функциональному состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма участников. Анализ всех показателей, характеризующий уровень морфофункциональных параметров испытуемых, не выявил достоверных различий ($P > 0,05$) между контрольной и экспериментальной группами до начала педагогического эксперимента и после его проведения, что свидетельствует о том, что способы проведения физкультурно-оздоровительной работы, используемые в ходе педагогического эксперимента, не оказали негативного влияния на физическое развитие испытуемых.

Необходимым условием для сохранения, укрепления и формирования здоровья является правильно подобранная физическая нагрузка. Для управления процессом изменения функциональных возможностей организма испытуемых под воздействием различных нагрузок в нашем исследовании мы исходили из общей теории адаптации организма.

В начале эксперимента было проведено тестирование, которое показывало реакцию ЧСС на стандартную нагрузку (20 приседаний за 30 сек.). В экспериментальной группе через 3 минуты восстановления величина ЧСС равнялась в среднем $97,7 \pm 10,6$ уд/мин, а в контрольной этот показатель в среднем был равен $97,3 \pm 11,2$ уд/мин. К концу педагогического эксперимента у мужчин обеих групп произошло улучшение реакции ЧСС на стандартную нагрузку. В экспериментальной группе через 3 минуты восстановления величина ЧСС практически соответствовала исходной и равнялась в среднем $80,5 \pm 9,3$ уд/мин, а в контрольной группе – $91,4 \pm 10,6$ уд/мин. Это говорит о положительной тенденции развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у мужчин-участников экспериментальной группы.

Нагрузка на занятиях определяется не только мышечным напряжением, но также и активизацией интеллектуальной и эмоциональной работы, что является толчком к обеспечению осознанной и эмоциональной направленности занятий. Оптимальность нагрузки оценивается по отношению к исходному уровню.

Заключение. Таким образом, применение средств кикбоксинга в процессе физкультурных занятий со взрослым населением влияет на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Помимо всего прочего, занятия кикбоксингом повышают уровень самооценки, формируют личность, что выражается в изменении отношения человека к окружающей социальной среде, осознании себя как части социума, выборе модели поведения, и воздействуют на конкретные базовые ценностные ориентации. Занимаясь кикбоксингом, мужчины осваивают новые для себя умения и навыки, что позволяет им отвлечься от повседневных забот, а это, в свою очередь, помогает снять психическое напряжение. Занятия кикбоксингом закаляют волю, характер, способствуют совершенствованию умения управлять собой, своевременно принимать решения, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Систематические оздоровительные занятия с использованием кикбоксинга способствуют поддержанию высокого уровня физической подготовленности, что обеспечивает стойкость умственной работоспособности.

Ввиду большого разнообразия простых и доступных упражнений кикбоксинг может использоваться как средство повышения уровня общей двигательной культуры взрослого населения, развития способности владения собственным телом и вызывать выраженный оздоровительный эффект организма.

Повышение уровня физической подготовленности и овладение приемами самообороны положительно сказались на показателях самооценки, способствовали формированию у занимающихся уверенности в себе, в собственных силах.

Таким образом, можно утверждать, что занятия кикбоксингом обладают значительным потенциалом для развития физических качеств, обретения уверенности, позитивно отражаются на изменении показателей самооценки, а также способствуют развитию всех функциональных систем организма, что в целом дает оздоровительный эффект для организма взрослого человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Регламентирующие документы по развитию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в трудовых коллективах Республики Беларусь: производственно-практ. изд. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 49 с.
2. Айгубов, Н.М. Физическая подготовка студентов нефизкультурного вуза средствами кикбоксинга: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.М. Айгубов. – Шуя, 2010. – 26 с.
3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
4. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М., 2002. – 343 с.

REFERENCES

1. *Reglamentiruyushchiye dokumenty po razvitiyu fizkulturno-ozdorovitelnoi i sportivno-massovoi raboty v trudovykh kolektivakh Respubliki Belarus: proizvodstvenno-prakticheskoe izdanie* [Normative Documents on the Development of Physical Health Improving and Sport and Mass Work in Labor Collectives of the Republic of Belarus: Industrial and Practical Manual], Minsk: Respublikanskiy uchebno-metodicheskiy tsentr fizicheskogo vospitaniya naseleniya, 2016, 49 p.
2. Aigubov N.M. *Fizicheskaya podgotovka studentov nefizkulturnogo VUZa sredstvami kikkoksinga. Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Physical Training of Non-Sport University Students by Means of Kickboxing. PhD (Education) Dissertation Summary], Shuya, 2010, 26 p.
3. Seluyanov V.N. *Tekhnologiya ozdorovitelnoi fizicheskoi kultury* [Technology of Health Improving Physical Training], M.: TVT Divizion, 2009, 192 p.
4. Leontyev A.N. *Deyatel'nost. Soznaniye. Lichnost [Tekst]* [Activity. Consciousness. Personality (Text)], M., 2002, 343 p.

Поступила в редакцию 28.03.2019

Адрес для корреспонденции: e-mail: fffkis@vsu.by – Шпак В.Г.