

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 Мартини-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. Seledevski, 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.