

А. В. Кужельний, С. А. Кужельний

МЕТОДИКА І ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КІКБОКСИНГУ

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»**



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА**

Кужельний А. В., Кужельний С. А.

**МЕТОДИКА І ОРГАНІЗАЦІЯ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
У КІКБОКСИНГУ**

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»**

**Чернігів
2023**

УДК 798.835(072)

К 88

Рецензенти:

Носко Микола Олексійович – доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, радник ректора Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка;

Жлобо Тетяна Михайлівна – Майстер спорту України з боротьби самбо, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання та хореографії НУЧК імені Т. Г. Шевченка;

Мазур Тамара Василівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського.

Кужельний А. В., Кужельний С. А.

К 88 Методика і організація тренувального процесу у кікбоксингу : навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 84 с.

Мета навчально-методичного посібника – ознайомити з методикою навчання, комплексом професійно-педагогічних прийомів кікбоксингу для педагогічної та тренерської роботи. Посібник призначений для викладачів та студентів вищих навчальних закладів та середньої професійної освіти.

УДК 798.835(072)

*Рекомендовано вченою радою
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Протокол №___ від ___ _____ 2023 р.)*

© Кужельний А. В. Кужельний С. А., 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Розділ 1	
ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	
У КІКБОКСИНГУ	5
1.1. Принципи, методи, засоби навчання і тренування	5
1.2. Принципи спортивного тренування	10
1.3. Особливості навчання техніці кікбоксингу	12
Розділ 2.	
МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	
У КІКБОКСИНГУ	24
2.1. Динаміка зростання спортивних досягнень	24
2.2. Удосконалення системи спортивної підготовки	27
Розділ 3.	
ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	
У КІКБОКСИНГУ	29
3.1. Адаптаційні процеси в організмі спортсмена	29
3.2. Втома та відновлення м'язової діяльності	34
Розділ 4.	
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У КІКБОКСИНГУ	38
4.1. Визначення понять «техніка», «технічна підготовка» та «технічна підготовленість»	38
4.2. Процес формування та вдосконалення техніки	43
4.3. Причини помилок та їх прояви при освоєнні та вдосконаленні техніки кікбоксингу	46
Розділ 5.	
ТАКТИКА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У КІКБОКСИНГУ	49
5.1. Тактика та стратегія у кікбоксингу	49
5.2. Тактична підготовка у кікбоксингу	50
5.3. Удосконалення тактичних можливостей кікбоксера	61
5.4. Правила змагань та тактична підготовка	64
Розділ 6.	
ПОБУДОВА ЗАНЯТТЯ У КІКБОКСИНГУ	66
6.1. Структура занять у кікбоксингу	66
6.2. Навантаження на занятті	73
ЛІТЕРАТУРА	77

ПЕРЕДМОВА

Кікбоксинг, як вид спорту, створює методичні і технічні умови для загального підвищення рівня фізичного розвитку кікбоксера, удосконалення його вправності щодо виконання комплексів рухів і набуття більш високого рівня спортивної майстерності на основі сумлінного дотримання і реалізації мети багаторічного тренування різнорідних фізичних вправ з єдиним наміром досягнення результатів належної кваліфікації у змаганнях. Досягти успіху належного рівня є можливим лише єдиним шляхом – виконуючи умови злагодженої тренувальної і змагальної діяльності та дотримання єдиної стратегії фізичної підготовки спортсмена, яка може підпорядковуватися як фронтальному, так і індивідуальному програмному забезпеченню взаємодії наукових і практичних основ, що притаманні кікбоксингу і структурі його тренувального процесу.

Досвід, що накопичений за пошуковим рухом науковців у галузі спорту щодо підвищення кваліфікації спортсменів, пов'язується не тільки з впровадженням у тренувальний процес ефективних засобів й методів підготовки спортсменів, але і з використанням різних підходів до підвищення рівня спортивної майстерності. Таке у повній мірі розповсюджується і на кікбоксинг.

Посібник написаний відповідно до вимог програми підготовки фахівців з кікбоксингу у вищих навчальних закладах. У ньому висвітлюється методика навчання кікбоксингу, представлено комплекс професійно-педагогічних прийомів для педагогічної та тренерської роботи у різних ланках системи фізичного виховання.



РОЗДІЛ 1



ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КІКБОКСИНГУ

1.1. Принципи, методи, засоби навчання і тренування

Навчання кікбоксингу – це процес, у ході якого людина опановує знання, вміння, навички, необхідні для успішних занять даним видом спорту. Ці знання, вміння та навички лежать у галузі техніки, тактики кікбоксингу, фізичної, психологічної підготовки тощо. Вони можуть мати як теоретичний, так і практичний характер.

Спортивне тренування в кікбоксингу є частиною системи підготовки спортсмена і є процесом, який заснований на використанні фізичних вправ з метою вдосконалення якостей, здібностей, сторін підготовленості з метою досягнення найвищого результату.

Навчання та тренування тісно пов'язані між собою. Це дві сторони одного процесу, в ході якого людина пізнає себе, набуває нових знань і навичок, проявляє себе і змінюється у певному напрямку.

Навчання супроводжує підготовку кікбоксерів на всьому етапі освоєння цього виду спорту, хоча співвідношення навчання та тренування на різних його етапах різний. Повноцінно тренуватися та досягати високих результатів може лише добре навчений спортсмен.

Обсяг та ступінь освоєння пропонованого матеріалу, його якість багато в чому залежать від професіоналізму тренера. Для якісного навчання характерна опора на дидактичні засади: свідомості та активності, наочності, систематичності та послідовності, доступності та індивідуалізації.

Принцип свідомості та активності передбачає, що учні свідомо такими, досягають своїх цілей, завдань, необхідних умінь і навичок для досягнення результату; аналіз техніки, тактики виду спорту; своєї поведінки та дій. Він також передбачає активний пошук нових форм техніки, тактики, методів підготовки, можливостей реалізації своїх цілей.

Принцип наочності ґрунтується на широкому використанні можливостей різних видів показу матеріалу: тренером, кращими спортсменами, використання відео-, кіно- та фотоматеріалів, засобів інформації; створення рухових, зорових та інших уявлень про цей вид спорту. Наочно можна продемонструвати переваги того чи іншого засобу або методу підготовки, тих чи інших характеристик поведінки, їх кінцевий результат.

Принцип систематичності та послідовності. Пропонований матеріал повинен вивчатися послідовно, від простого до складного, від легкого до більш важкого. В освоєнні має бути система, інакше процес набуває хаотичність, втрачає цілісність. Безсистемність знань, умінь та навичок – одна з причин відсутності високих спортивних досягнень надалі. З метою забезпечення послідовності та систематичності навчання дуже зручно користуватися варіантами класифікації техніки, тактики та ін.

Принцип доступності та індивідуалізації. Він полягає у врахуванні вікових, статевих та інших відмінностей як групових, так і індивідуальних. Відповідно до рівня підготовленості повинні даватися навантаження у занятті, матеріал, методи навчання. При надто високих вимогах до них

можуть виникнути невпевненість, відсутність бажання продовжувати заняття. Необхідно якомога раніше зуміти побачити індивідуальність учнів. Одним зі шляхів цього є така постановка процесу підготовки, при якій дають матеріал, який має мінімально необхідний обсяг знань і умінь з техніки і тактики кікбоксингу. Цей обсяг дає можливість вести бій із противниками рівного рівня. Спостереження за діями такого спортсмена озброює тренера знанням щодо того, яка бойова індивідуальність підопічного, які його основні властивості стосовно даного виду спорту, схильність до якого типу бойових дій він проявляє. Це дає можливість тренеру досить повно та якісно індивідуалізувати підготовку та підбирати найбільш прийнятний арсенал техніко-тактичних дій та розвивати стосовно даної індивідуальності фізичні, психологічні тощо. якості.

У навчанні та тренуванні застосовують такі три *групи методів*:

Словесні, наочні, практичні. Ці методи застосовуються комплексно та взаємно доповнюють один одного. Словесні методи: пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення. У міру зростання рівня підготовленості підопічних все частіше застосовуються спеціальні терміни, характерні для кікбоксингу.

Наочні методи – це насамперед показ. Показ може здійснювати сам тренер чи помічник. До цієї групи методів відносяться кіно-, фото-, відеоматеріали та ін.

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві групи:

- методи, створені задля освоєння спортивної техніки;
- методи, створені задля розвиток рухових здібностей.

Для навчання найчастіше застосовується перша група, тобто. освоєння спортивної техніки.

При освоєнні спортивної техніки широко застосовують розучування руху загалом і частинами.

З метою навчання техніці кікбоксингу можна застосовувати *методичні прийоми*:

- групове освоєння прийому (без партнера) під загальну команду в одношеренговому строю;
- групове освоєння прийому (з партнером) під загальну команду тренера у двошеренговому строю;
- самостійне освоєння прийому в парах, що вільно пересуваються по залі;
- умовний бій (дії партнерів обмежуються завданням тренера);
- освоєння спортсменом прийому під час роботи з тренером;
- умовний бій із широкими техніко-тактичними завданнями;
- вільний бій (бій без обмеження дій супротивників).

Методи, які переважно спрямовані на розвиток рухових якостей, поділяються на *безперервний* (характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи) та *інтервальний* (передбачає виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку).

З використанням обох методів вправи можуть виконуватися як і рівномірному, і у змінному темпі. Прикладом безперервного виконання вправи в рівномірному темпі (режимі) можна вважати крос, плавання. Цей крос може виконуватися і з спуртами (прискореннями). Тоді це буде безперервне виконання вправи у змінному темпі. З використанням інтервального методу робота необхідної інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку.

При навчанні та тренуванні широко застосовуються також *ігровий та змагальний методи*.

Ігровий метод передбачає виконання дій, визначених правилами гри та у специфічних умовах гри. Ігровий метод дозволяє забезпечити високу емоційність заняття і вимагає від грає рішення найрізноманітніших завдань у ситуаціях, що постійно змінюються.

Ці особливості гри сприяють розвитку сміливості, ініціативності, спритності, кмітливості, швидкості реагування, мислення тощо. У практиці кікбоксингу широко застосовуються різні спортивні ігри. Застосовуються також рухливі ігри з різним сюжетом, що залежить від завдань підготовки.

Змагальний метод передбачає спеціально створювані змагальні умови, як спосіб надання тренувальному процесу певної спрямованості. Змагання дозволяє суттєво змінити вимоги до спортсмена і досягти таких зрушень, яких не можна досягти у звичайному тренуванні. Ці зрушення більш значною мірою стимулюють адаптаційні можливості і є одним з інструментів удосконалення інтегральної підготовленості.

Змагання організують із метою стимуляції якості виконання будь-якої вправи чи мобілізації на граничні зусилля. Наприклад, хто більше разів підтягнеться на перекладині або хто більше завдасть ударів ногою по снаряду за певний час (наприклад, за 10 с). Крім цього, застосовується така форма змагального методу, як організація спарингів, показових та комерційних поєдинків. Наприклад, спаринги для стимуляції їхньої значущості можуть проводитися в присутності великої кількості глядачів. Підготовку рекомендується будувати так, щоб була можливість провести спаринги, контрольні, відбірні старти, що підводять з метою більш повної адаптації до специфічних умов змагальної діяльності. Наявність цього багато в чому визначає повноцінність підготовки.

Застосовуючи метод змагання, можна ускладнювати або полегшувати умови в порівнянні з тими, які характерні для офіційних змагань.

Приклади ускладнення умов: «незручний супротивник»; супротивник великої ваги; застосування обтяженого захисного спорядження; зміна партнерів у ході спарингу на свіжіших, що відпочили.

Приклади полегшення умов: партнери легшої ваги у спарингу; укорочений раунд і т.д.

До засобів навчання та тренування кікбоксерів відносять вправи спеціальні, спеціально-підготовчі та загальнопідготовчі.

Спеціальні вправи – це умовні та вільні бої, спаринги та змагання, а також вправи щодо вдосконалення техніки та тактики кікбоксингу при роботі з партнером.

Спеціально-підготовчі вправи – рухи, подібні за характером нервово-м'язових зусиль та інших ознак з ударами, захистами, підсічками, що є специфічними для кікбоксингу. Це бій із тінню, робота на снарядах, робота з обтяженнями, що імітує удари, пересування тощо.

Загальнорозвиваючі вправи мають різнобічний вплив на організм спортсмена: біг, плавання, гімнастика, спортивні ігри, лижний спорт.

Ця класифікація допомагає вирішувати завдання планування, врахування, контролю роботи.

Загальна закономірність застосування вправ виглядає так: у міру зростання кваліфікації та віку спортсмена зростає частка вправ спеціально-підготовчого та спеціального характеру. Частка вправ загальнопідготовчого напряму вища на початкових етапах підготовки як у межах циклу підготовки (річного, наприклад), і щодо багаторічної підготовки. В окремі моменти підготовки вправи загальнорозвивального характеру застосовуються лише як активного відпочинку, відновлення.

1.2. Принципи спортивного тренування

Основними принципами, що лежать в основі правильно побудованого тренувального процесу та виражають його закономірності, є:

– *спрямованість на максимально можливі досягнення, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація* (для спорту характерна спрямованість на вищі досягнення, яка може бути реалізована лише на основі поглибленої спеціалізації та індивідуалізації підготовки спортсмена);

– *єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена* (значний прогрес може бути досягнутий лише на основі всебічного та гармонійного розвитку як фізичних, так і духовних здібностей);

– *безперервність тренувального процесу* (передбачає регулярні, цілорічні, багаторічні заняття, при яких впливи навантажень нашаровуються один на одного, закріплюючись і заглиблюючись, і при цьому забезпечують загальну тенденцію відновлення та підвищення працездатності);

– *єдність поступовості та граничності* у нарощуванні тренувальних навантажень;

– *хвилеподібність динаміки навантажень* (у певних пропорціях повинні чергуватись періоди зниження та зростання навантажень: у мікро- та мезоциклах тощо);

– *циклічність тренувального процесу* (означає повторюваність стадій підготовки: мікро-, мезо-, макроциклів);

– *єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості спортсмена* (готуватися потрібно до роботи, яку доведеться виконувати у змаганнях: за характером рухової активності, особливостями прояву можливостей, необхідно напрацьовувати ту схему дій з такими її характеристиками, які необхідні для перемоги);

– *вікова адекватність багаторічної спортивної діяльності* (даний принцип розкриває необхідність відповідності динаміки вікового розвитку та тих навантажень, за величиною, змістом тощо, які є адекватними та ведуть до найвищих досягнень).

Ступінь реалізації цих принципів визначає успіх підготовки в цілому, а дані теорії та практики кікбоксингу, теорії та практики інших видів спорту допомагають конкретизувати ці закономірності, визначити показники, спираючись на які можна найповніше розкрити можливості спортсмена. Відповідно, зусилля спеціаліста в галузі кікбоксингу багато в чому спрямовуються на збір, аналіз, апробацію даних теорії та практики, що дозволяють описати принципи тренувального процесу в цифрах, що характеризують їх (принципів) конкретні прояви (навантаження за обсягом та спрямованістю, її розподіл за етапами та періодами підготовки), кількість змагань тощо). Таку ж роботу з

врахування, аналізу та корекції показників ходу навчально-тренувального процесу необхідно в доступних розмірах проводити і тренеру, і спортсмену.

Слід додати також, що знання та застосування на практиці найширшого кола засобів та методів підготовки є однією з необхідних умов успішної роботи тренера, показником його професіоналізму, воно розширює його можливості та дозволяє оптимальним чином реалізувати принципи навчання та тренування.

Одним із напрямів підвищення ефективності підготовки є залучення фахівців різного профілю: тренер із загальної фізичної підготовки, психолог, масажист, дієтолог, фахівець із пошуку та вивчення інновацій тощо. Тренер, який координує підготовку, має бути поінформованим та вмючим об'єднувати фахівців для ефективного вирішення поставлених завдань.

1.3. Особливості навчання техніці кікбоксингу

Освоєння кікбоксингу в основному спрямоване на більш високі результати в офіційних змаганнях. В даному випадку проходять весь спектр технічних можливостей кікбоксингу, а основний упор зроблений на їх застосування в умовах змагань. Тут досить рано переходять до формування та шліфування індивідуальної манери ведення бою, відпрацьовують різні тактичні схеми бою (темповий бій, з установкою на сильний удар тощо). Істотну роль освоєнні кікбоксингу цього напрямку грає спеціалізація спортсмена: легкий контакт, повний контакт тощо.

У найзагальнішому вигляді техніку кікбоксингу освоюють у наступній послідовності: фронтальна (навчальна) стійка, удари руками (прямі, бічні, знизу), удари ногами з фронтальної стійки (прямий, бічний, півколовий удари); бойова стійка, пересування, удари та захисні дії, підсікання. Удари ногою та рукою з розворотом вивчаються в останню чергу, те саме стосується й ударів ногою у стрибку.

У міру освоєння матеріалу необхідно переходити до вивчення атак, відповідних та зустрічних контратак, фінтових та хибних дій, розвідувальних дій, боїв на різних дистанціях та ін.

Якщо розглядати освоєння кікбоксингу у віковому аспекті, ряд фахівців вважає, що починати заняття у дитячому віці слід з освоєння «легких» дисциплін і потім переходити до рингових дисциплін. Водночас практика кікбоксингу та близьких до нього видів ударних єдиноборств (бокс) показує, що освоєння у дитячому віці фул-контакту може бути досить плідним, оскільки відсутність сильного удару у противників та своєрідність пропорцій дитячого організму, а також можливість підібрати рівних за класом спортсменів робить дитячий фул-контакт видовищним, практично безпечним і в майбутньому дає можливість виховати з них прекрасних майстрів.

На підставі уявлення про матеріал, що підлягає освоєнню, послідовності освоєння знань, закономірностей навчально-тренувального процесу має складатися програма більш-менш тривалий термін. Згідно з цією програмою і будується весь процес підготовки.

При навчанні техніці кікбоксингу необхідно назвати елемент, показати його (самому або за допомогою асистента), пояснити його (як працюють м'язи, ланки тіла, кінематичні ланцюги і т.д.), розповісти про тактичне застосування, показати як цей рух виглядає в бойовій обстановці, як цей рух може продовжуватися (продовження атаки, вихід з бою, клінч і т.д.), застерегти від можливих помилок. Необхідно дати корисну інформацію про елемент, що вивчається в необхідному обсязі і не знижуючи нижче певного рівня моторну щільність заняття. Слід пам'ятати, що надалі відбудуватиметься корекція техніки, пристосування її до особливостей підопічних найбільш типовими бойовими ситуаціями. Учень так чи інакше потребуватиме додаткової інформації, яка і буде йому повідомлятися під час навчання та вдосконалення елементів техніки та їх зв'язок.

Навчання стійкам

Під час навчання стійкам спочатку показують фронтальну стійку, з якої відбувається навчання основним (бойовим) рухам. Далі переходять до бойових стійок та їх різновидів (правостороння, лівостороння, захисна, атакуюча, індивідуальні варіанти стійки на дальній, середній і ближніх

дистанціях, в різних дисциплінах кікбоксингу). Стійки відпрацьовують у строю (одно- та двошеренговому), перед дзеркалом. Стійка надалі продовжує вдосконалюватись на всіх етапах підготовки, присутні у всіх елементах спеціальної роботи. Відпрацюванню своєї стійки потрібно приділяти досить багато часу, що й відрізняє спортсменів, які прагнуть високого результату, оскільки стійка є вихідним пунктом для всіх дій кікбоксера.

Навчання пересуванням

Спочатку вивчають пересування приставним кроком у всіх напрямках, потім човниковим, стрибковим переміщенням, звичайним переміщенням кроком, біговим кроком, поєднанням різних варіантів переміщень по рингу або майданчику. Навчаючись пересуванням, виконують їх під загальну команду тренера в одно- і двошеренговому строю, в парах, що вільно переміщаються по залі або поодиноці, перед дзеркалом. Для жорсткішого засвоєння матеріалу пересування слід поєднувати з ударами руками, ногами, захистами, підсічками. Пересуванням слід приділяти багато часу, оскільки від них залежить ступінь реалізації інших елементів техніки, тактики.

Навчання ударам

При навчанні ударів після відповідного пояснення та показу йдуть спроби самостійного виконання їх на місці, з кроком назад, уперед, убік, зі зміною напрямку пересування. Удари можуть виконуватися в строю одно- та двошеренговому, перед дзеркалом, на різних снарядах, лапах і т.д.

При відпрацюванні ударів особливу увагу слід приділяти фіксації руки або ноги в кінцевому положенні удару, поверненню у вихідне положення, відсутності зайвої скрутності. Не потрібно орієнтувати тих, хто займається особливо сильними ударами. За її нанесенні знижується можливість контролю над технікою виконання рухів. Відпрацювання сильних і швидкісних ударів слід приступати лише після досить міцного освоєння техніки. Відпрацювання серій ударів починається після освоєння одиночних ударів.

З метою вдосконалення техніки ударів ногами широко застосовується група вправ, спрямованих виконання ударів з опором партнера, утриманням ноги у становищі, кінцевому удару чи виносу ноги.

Навчання захисту

Навчання захисту краще здійснювати одночасно з навчанням ударам. Спочатку навчають найпростішим у технічному відношенні захистам і найчастіше застосовуваним: крок назад, відхил, підставка. Далі переходять до комбінацій із цих захистів: крок назад із підставкою плеча тощо. Далі переходять до таких захистів, як ухили, нирки, кроки в сторони, різні варіанти глухого захисту, захисту за рахунок підставки та відбиття удару ногою, захисту під час бою на різних дистанціях.

При навчанні захисту один спортсмен завдає удару, інший захищається. Захист та удар на початковій стадії навчання чітко обумовлено. Далі удари та захисту стають різноманітнішими, підвищується темп роботи, швидкість відпрацювання, невизначеність ситуації. При цьому один спортсмен удосконалює удар, інший захист. Під час навчання захистам слід застерігати від надто високих швидкостей при атаці та надто сильних ударів, оскільки це заважає виконати рух правильно, вчасно, з необхідною амплітудою. До вищих швидкостей потрібно переходити поступово, принаймні закріплення правильного варіанта захисту. Якщо ця вимога не виконується, то той, хто захищається, поспішає або спізнюється із захистом, виконує її з занадто великою амплітудою і, як наслідок, втрачає можливість переходу до адекватних дій після удару.

Навчання підсіканням

При навчанні підсіканням необхідно звернути увагу на те, щоб підсікання проводилося точно стопа в стопу, не вище межі, позначеної захисним взуттям спортсмена. Підсікання виконують в парах і індивідуально. При відпрацюванні підсікання широко використовують опущені до підлоги мішки, груші, опудало, гумові джгути. Важливим моментом є

те, що підсічку, що виробляє, має пам'ятати про страховку, на випадок невдалого виконання прийому.

Навчання бою на дальній дистанції

Для бою далекої дистанції характерно наявність різноманітних дій, вкладених у збереження цієї дистанції, вибір зручного моменту початку атаки чи становища, робить атаку противника мало результативною. Ці завдання вирішуються багато в чому за рахунок маневрування вперед-назад і в сторони їх поєднання. Для бою на дальній дистанції виділяють ударну дистанцію, захисну дистанцію, власне дальню дистанцію. Власне далека дистанція унеможлиблює безпосередню загрозу удару противника; для реальної атаки потрібно наблизитися на таку відстань до супротивника, яка б робила атаку можливою і змушувала останнього напружитись (дистанція загострення і тут будь-який фінт, будь-який рух сприймаються особливо гостро); захисна дистанція та, на якій ви ще встигаєте вдатися до захисних дій у разі атаки противника, і відчуваєте, що на це у вас є достатньо часу. Скорочення цієї дистанції означає реальну загрозу того, що у разі удару ви можете не встигнути захиститись.

У навчанні бою далекої дистанції багато часу має приділятися різним вправам збереження цієї дистанції, захисної дистанції, ударної дистанції. Основною вправою при цьому завдання на вихід потрібну дистанцію, її збереження. Для цього один з партнерів виходить на потрібну дистанцію, змінює її відповідно до завдання, інший дистанцію зберігає за рахунок пересувань, ударів у відповідь і т.д. Наприклад, один із партнерів має вийти на ударну дистанцію, інший зберегти дистанцію захисту. Далі йдуть вправи щодо напрацювання атак, контратак на цій дистанції.

Навчання ближньому бою

При навчанні ближнього бою досить багато часу приділяють стійці у цій дистанції та пересуванням. У цій стійці, не розкриваючи захисту, кікбоксери повинні вільно, на місці та в русі, навчитися вести боротьбу за вигідне становище рук, зробити удар ногою, коліном, підсіканням. Далі потрібно

переходити до вивчення прийомів, що забезпечують перемогу в ближньому бою: різкий відрив від противника і завдання ударів; тиск на противника з метою позбавлення його рівноваги та положення, зручного для ударів та захистів; забігання вліво-вправо від супротивника та ін.

Навчання бою на середній дистанції

Навчаючи бою на середній дистанції, слід звернути увагу на характерні вихідні положення для бойових дій, особливості ударів, захистів, стійки та пересування. Бій на середній дистанції є особливо видовищним компонентом майстерності кікбоксерів, однак у таких дисциплінах, як повний контакт і лоу-кік він є особливо небезпечний, потребує високого рівня розвитку спеціалізованих сприйняття та якостей, хорошої фізичної підготовленості та техніки, відповідного психологічного настрою. Зручніше напрацьовувати цей компонент майстерності, починаючи з режиму легкого контакту, напрацьовуючи специфічні вміння та навички.

Навчання атакуючим діям

Навчаючи атакам, необхідно давати їх варіанти, які найбільш часто застосовуються, і які тренери черпають зі свого бойового досвіду та досвіду практичної роботи, спостережень за боями провідних майстрів. Наприклад, один атакуючий прямими ударами лівою та правою рукою в голову, продовжив атаку лівим півколовим ударом ногою в голову (раундхауз кік). Подібне завдання протягом раунду спортсмени виконують по черзі, не переходячи на занадто високий темп, при якому дії спортсменів вже можуть набувати характеру контратаки. Навпаки, дається вказівка не поспішати з атакою, вибрати, створити момент її проведення з допомогою підготовчих дій: фінтів, маневру та інших. Можливих варіантів атак потрібно давати і пробувати багато, збагачуючи досвід спортсменів.

На цьому матеріалі удосконалюється спеціальна спритність, урізноманітнюється бойовий потенціал, удосконалюються спеціалізовані сприйняття, спеціальна фізична підготовленість тощо. На матеріалі цих типових атак у спортсмена формується здатність до імпровізації, створення

власних, індивідуальних варіантів атакуючих дій, система бойових рухів. При навчанні атак потрібно чергувати атаки руками, атаки ногами і підсікання, їх поєднання. У цьому випадку можна досягти високої та різнобічної підготовленості кікбоксерів.

Навчання відповідним та зустрічним контратакам

При навчанні необхідно давати спочатку найбільш типові та різноманітні варіанти контратак. На їх основі спортсмен створює свої улюблені прийоми. При цьому можна йти за такою схемою: контратака рукою на удар рукою, контратака рукою на удар ногою, контратака ногою на удар ногою, контратака ногою на удар рукою. Далі завдання можна ускладнювати, даючи атаки одиночними ударами, серіями ударів і контратаки: одиночні, серійні, з виходом із простору, що вражається, повторні. Широко також застосовується варіант «перехоплення» атаки супротивника на певному ударі та власна контратака. У свою чергу, і партнер може «перехоплювати» вашу контратаку. Це подвійне «перехоплення».

Такі завдання можуть будуватися на матеріалі відповідних або зустрічних контратак, їх комбінаціях. Дане завдання є досить повним епізодом бою, в якому атаки і контратаки змінюють один одного, спортсмени переходять від ударів до захисту і, навпаки, і дають динамічний, красивий, темповий кікбоксинг.

Завдання щодо вдосконалення контратак необхідно постійно урізноманітнити аж до етапу максимальної реалізації можливостей, що суттєво розширює потенціал кікбоксера.

Навчання прийомам у кікбоксингу

Одним із напрямів підготовки кікбоксера є його озброєння знанням прийомів кікбоксингу та вмінням їх застосовувати та протистояти їм. Прийом може бути окремим рухом, бути способом здійснення будь-якої мети. Розрізняють тактичний прийом як певний спосіб вирішення конкретної тактичної задачі, що використовується спортсменом у ході змагань; техніко-тактичний прийом як окрема тактична дія, що включає певні технічні елементи, спрямоване на

вирішення завдань як технічного, так і тактичного характеру; технічний прийом як цілеспрямоване дію на вирішення певних рухових завдань. Вирізняють також заборонений прийом, коронний прийом.

Прийоми, які застосовують спортсмен, повинні найкраще відповідати його індивідуальності, розвивати її, відповідати умовам діяльності, максимально реалізувати потенціал спортсмена.

Чудовий матеріал для цього можна отримати з прекрасної книги К. В. Градополова «Тактика боксу прийомах зарубіжних майстрів рингу», виданої 1944 року. Так, наприклад, можуть бути напрацьовані прийоми тактика швидкого старту, сонечко Демпсі, ряд інших прийомів, які можуть бути видозмінені стосовно умов сучасного кікбоксингу. Важливим є принцип. А найголовніше – матеріал, що наводиться, дає їжу для проведення відповідної роботи в цьому напрямку, пошуку оригінальних прийомів ведення бойових дій. Прийоми, що підлягають вивченню, можуть бути включені до процесу навчання на певних його етапах.

Теоретичні відомості під час навчання

Це дуже важливий момент навчання, і він передбачає ознайомлення з даними щодо засобів та методів тренування, удосконалення фізичних якостей, питань психологічної, технічної, тактичної підготовки, лікарського контролю та самоконтролю та інших питань щодо спортивного життя. Загалом робота має бути поставлена так, щоб протягом неї, у різних формах та різними способами повідомлялася відповідна інформація у доступному обсязі.

Отримуючи різноманітну достовірну інформацію, спортсмен стає грамотнішим, культурнішим у питаннях підготовки, знімається низка питань, ставляться чіткі завдання та орієнтири. Наявність такої роботи, її якість – показник професіоналізму тренера, який повинен мати широку ерудицію в питаннях кікбоксингу.

Спрямованість загальної фізичної підготовки під час навчання кікбоксингу

Загальна фізична підготовка кікбоксингу повинна бути спрямована на досягнення міцного здоров'я, гармонійного розвитку, є базою для успішного оволодіння матеріалів навчання. Це визначає особливості загальної фізичної підготовки. Одна з них – використання найрізноманітніших варіантів рухової активності: вправи, спортивні ігри, гімнастика і акробатика, плавання, рухливі ігри, ходьба на лижах тощо. Саме різноманітна рухова активність дає гармонійний розвиток, зміцнює здоров'я, створює передумови високих результатів у подальшому. Цією різноманітністю не можна нехтувати в жодному разі.

Дуже важливо, щоб кікбоксери-початківці виступали в змаганнях з інших видів спорту. Відповідно, вони стають досить досвідченими у випробуваннях. При цьому потрібно, і це дуже сприятливий момент, сприймати установку на активне подолання труднощів у різноманітних перешкодах.

Спеціальна фізична підготовка під час навчання кікбоксингу Вона має бути спрямована на виховання фізичних якостей, специфічних для кікбоксингу. Тут маються на увазі вправи, характером нервово-м'язових зусиль і координації відповідні основним бойовим діям кікбоксера. Ці вправи застосовуються паралельно з оволодінням технікою та тактикою даного виду спорту. Особливе місце серед них займають махові рухи ногами, вправи на снарядах, з набивними та тенісними м'ячами, зі скакалкою. Основне тут завдання – дати тим, хто займається, можливо, більш повний матеріал, що відноситься до використання вправ спеціального характеру з метою підготовки в кікбоксингу, дати їм освіту в цьому сенсі і створити цим умови для самостійної та творчої роботи в цьому напрямку.

Вправи спеціально-підготовчого характеру можуть займати частину заняття, але іноді їм приділяється і заняття цілком.

При використанні засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки не слід давати значних навантажень, поспішати копіювати режим роботи чемпіонів. Потрібно пам'ятати про те, що на початкових етапах підготовки приросту в рівні розвитку якостей спортсмена можна досягти

за рахунок найрізноманітніших засобів, методів, форм підготовки, навантажень. Раніше застосування жорстких режимів підготовки може призвести до звуження можливостей виховання цих якостей надалі, обмежуючи зростання спортивних досягнень.

При здійсненні загальної та спеціальної фізичної підготовки в цьому періоді не слід давати вправ з яскраво вираженою спрямованістю на витривалість, силу та ін., тобто. виборчого характеру Як правило, у першій частині заняття даються вправи на розвиток координаційних здібностей, швидкості та гнучкості. У другій половині заняття – вправи на снарядах, спеціальні вправи для розвитку силових можливостей, рухливі та спортивні ігри, гладкий біг.

Орієнтиром під час проведення занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки можуть бути різноманітні нормативи.

Навчання кікбоксингу у змішаних групах

У практиці сучасного кікбоксингу поряд з групами, сформованими за віковою та кваліфікаційною ознакою: новачки, спортсмени старших розрядів тощо, зустрічається варіант, коли в одній групі займаються представники різного віку та кваліфікацій. Це має поряд з певними недоліками і свої переваги. Початківці спортсмени бачать перед собою зразки висококваліфікованої роботи.

Водночас у таких групах зростає частка самостійної роботи, самоконтролю.

Процес навчання за такої форми не завжди відповідає описаним вище правилам та послідовності навчання. Іноді він характеризується тим, що вибираються будь-які технічні (і тактичні) дії, необхідні для успішного ведення бою в рамках правил і вдосконалюються досить тривалий час: в ході імітаційної роботи, на снарядах, вільних боях та спарингах та ін. один-два) прийоми обростають ще рядом прийомів, формується досить різноманітна та ефективна техніко-тактична система бойових дій. Прикладом початку такого роду роботи може бути навчання лівому прямому удару в

голову, ударами лівої та правої прямим у голову, ударами фронт кік та раундхауз кік. Доповнюють цю техніку пересування та один-два захисту. Надалі ці прийоми відточуються у різних бойових ситуаціях, доповнюються новими.

У ряді випадків така система дає досить високі результати.

Однак вона не повинна переважати у підготовці спортсменів. Це лише одна з її форм, і вона не вичерпує всієї різноманітності можливих шляхів підготовки кікбоксерів. Те саме можна сказати і про випадки, коли високомотивований і має хороші дані індивід за рахунок спостережливості, наслідування, працьовитості виростає у великого спортсмена за мінімальної участі в його навчанні тренера.

Режими освоєння та вдосконалення техніки та тактики кікбоксингу.

При освоєнні техніки та тактики кікбоксингу можуть застосовуватись такі *режими*:

- робота одними руками (обмежений, легкий, повний контакт);
- робота одними ногами (обмежений, легкий, повний контакт, лоу-кік);
- робота руками та ногами у зазначених вище режимах.

Іншим варіантом запропонованих режимів освоєння кікбоксингу є запропонований А. Івановим:

- за поділом;
- повільно – м'яко;
- повільно – жорстко;
- швидко – м'яко;
- швидко – жорстко.

Обидва наведені варіанти доповнюють один одного, збільшуючи можливості тренера та сприяють більш ефективному та гнучкому вирішенню поставлених завдань.

Запитання для самоконтролю

1. Визначіть поняття «навчання» та «тренування» у кікбоксингу.

2. Назвіть принципи, методи та засоби навчання та тренування у кікбоксингу.

3. Як відбувається освоєння можливостей кікбоксингу: обсяг та послідовність матеріалу?

4. Охарактеризуйте:

- навчання стійкам у кікбоксингу
- навчання пересуванням.
- навчання ударам.
- захисту.
- навчання бою різних дистанціях.
- навчання атакам і контратакам.

5. Опишіть спрямованість загальної фізичної підготовки під час навчання кікбоксингу та спеціальну фізичну підготовку під час навчання кікбоксингу.



РОЗДІЛ 2



МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ

2.1. Динаміка зростання спортивних досягнень

Динаміку зростання спортивних досягнень (розвиток виду спорту) характеризує логістична крива, що складається із трьох фаз.

Перша фаза цієї кривої пов'язана із зародженням виду спорту, розробкою правил змагань, створенням методики тренування тощо. Друга фаза характеризується, порівняно з першою, бурхливим зростанням спортивних досягнень у зв'язку з істотним підвищенням кількості займаються і змагань та якості навантажень, напрацюваннями в галузі техніки, тактики, психологічної підготовки тощо. Третя фаза відбиває уповільнення темпів зростання досягнень, приріст результату вимагає дедалі більше зусиль і часу, досягнення зростають незначно, конкуренція надзвичайно висока. Серед фаворитів, зазвичай, спортсмени тих самих країн. Щодо цього ситуація стабілізується. У ряді видів спорту, щоб подолати цю недостатньо динамічну фазу, змінюють правила змагань, умови участі у них.

У кікбоксингу прикладом цього є виникнення нових розділів програми змагань, запровадження нових пунктів правил для того, щоб змінити існуючий стан справ. Відповідно, з'являються нові чемпіони у нових розділах програми змагань. Разом з тим, основним засобом досягнення високого результату слід, як і раніше, вважати ступінь досконалості системи спортивної підготовки. Саме вона,

система спортивної підготовки, стоїть у центрі проблеми підвищення спортивного результату, ефективної реалізації основного спортивного гасла: «Швидше, вище, сильніше».

До основних складових системи спортивної підготовки слід віднести спортивні змагання, спортивне тренування, а також позатренувальні та позазмагальні фактори високого результату.

Спортивні змагання є демонстрацією досягнутого рівня підготовленості в специфічних умовах конкуренції, суперництва, порівняння досягнень окремих спортсменів та команд. Змагання визначають характер підготовленості, її цілі та завдання, визначають її періодичність, тривалість тощо.

У системі підготовки спортсменів змагання, крім іншого, є засобом підготовки, відбору, виховання, пізнання можливостей людини. Прийнято виділяти підготовчі, контрольні, підводні, відбіркові та головні змагання.

Метою підготовчих змагань є адаптація до специфічних умов спортивної боротьби, набуття досвіду змагання, інтегральна підготовка кікбоксера. Це в основному змагання типу «відкритий ринг».

Контрольні змагання використовуються на пізніших етапах підготовки та є засобом контролю за її перебігом. Вони є найважливішим інструментом виявлення нестачі підготовленості, корекції її ходу.

Підводять змагання спрямовані на апробацію тактичного плану та інших параметрів бою, передбачуваних до реалізації у найбільш значних змаганнях.

Результат, показаний у відбірних змаганнях, служить підставою для відбору спортсмена в команду. У разі невдачі у відбіркових змаганнях спортсмен змушений виступати у менш престижних поєдинках. Головні змагання – це найвищі за рангом змагання цього сезону для спортсмена. Заради перемоги в них робилася вся попередня підготовка. Для різних спортсменів головними можуть бути різні за масштабом змагання. Для когось це чемпіонат світу, для когось – чемпіонат країни.

На початкових етапах підготовки спортсменів змагання носять переважно підготовчий і контрольний характер.

Пізніше широко починають використовуватися підвідні, відбірні та головні змагання. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена роль та кількість змагань суттєво зростають. Змагання стають одним із найважливіших засобів підготовки та контролю за її перебігом. Зрілі спортсмени дуже добре адаптовані до різноманітних тренувальних впливів і ті вже не дають при можливих обсягах та інтенсивності суттєвого тренувального ефекту. Відповідно, потрібен потужніший стимулятор – змагання.

Спортивне тренування у системі підготовки кікбоксера є процес використання фізичних вправ з розвитку можливостей спортсмена.

Різнманітні морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсмена визначають стан його тренуваності. Розрізняють загальну та спеціальну тренуваність. Загальна тренуваність визначається як наслідок систематичного застосування неспецифічних для кікбоксингу видів рухової активності: біг, плавання, гімнастика, спортивні ігри тощо. Спеціальна тренуваність відображає досягнуті кікбоксером показники в розділі програми виду спорту, в якому він удосконалюється. Більш широким проти тренуваністю є поняття підготовленості. Воно, крім досягнутих спортсменом показників рівня функціонування низки систем організму, включає і теоретичні знання, і встановлення на максимальний результат. Це поняття орієнтоване на конкретне змагання. Спортсмен може бути добре тренований, здоровий, але не готовий до високого результату в цих змаганнях через небажання виступати, відсутність мотивації.

Стан найвищої підготовленості до досягнення високого результату позначають як стан спортивної форми.

У підготовленості спортсмена виділяють низку щодо самостійних компонентів: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну підготовленість і, відповідно, підготовку як процес досягнення певного рівня підготовленості. Їхнє виділення продиктоване необхідністю контролю за ходом підготовки, виборчим удосконаленням окремих її складових. Однак усі сторони підготовленості доповнюють одна одну, взаємопов'язані. Так, рівень технічної підготов-

леності спортсмена може багато в чому визначатися показниками його фізичної підготовленості.

До позатренувальних та позазмагальних факторів підготовки слід віднести умови підготовки (наявність залів, інвентарю, їх якість та ін.); рівень освіти та підготовки тренерських кадрів, популярність кікбоксингу, медичне та наукове забезпечення занять і т.д.

До системи підготовки в кікбоксингу слід зарахувати також поняття школи кікбоксингу, це те, чого навчають, характерні ознаки техніки, тактики тощо. Спортсменів-представників школи кікбоксингу. Для вітчизняної школи кікбоксингу характерна опора на новітні досягнення спортивної науки, творче використання досвіду та кращих розробок вітчизняної школи боксу, інших видів єдиноборств.

2.2. Удосконалення системи спортивної підготовки

У розвитку кікбоксинг повторює основні етапи становлення інших видів спорту. Відповідно, для системи спортивної підготовки в кікбоксингу можна зазначити і ті самі основні тенденції її вдосконалення, що і в інших видах спорту. До них за В. М. Платоновим можна віднести такі:

- збільшення обсягів тренувальної роботи;
- збільшення обсягів спеціальної роботи;
- збільшення кількості змагань, змагальної практики як одного з найефективніших засобів підготовки;
- прагнення до впорядкування системи тренувальних та змагальних навантажень, роботи та відпочинку, харчування, засобів стимуляції та відновлення працездатності на основі узагальнення досвіду підготовки спортсменів, новітніх наукових розробок;
- застосування нетрадиційних засобів підготовки, новітніх технологій, тренажерів, тренувань в умовах середньогір'я та високогір'я та т.д.;
- пошук та напрацювання оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує найвищий результат, більш повне використання потенційних можливостей

спортсмена та створення фундаменту для реалізації цієї структури вже на ранніх етапах багаторічної підготовки;

- вдосконалення управління тренувальним процесом на основі даних про структуру змагальної діяльності, закономірності становлення спортивної майстерності, структуру підготовленості, її основні параметри (модельні характеристики змагальної діяльності та підготовленості на різних етапах підготовки).

На зазначені напрями зручно спиратися щодо резервів зростання досягнень спортсмена, плануванні підготовки, внесення коректив за її ходу управління. Так, можна збільшувати обсяги роботи, спеціалізованість процесу підготовки, створювати та реалізовувати моделі змагальної діяльності тощо.

Слід зазначити також, що процес вдосконалення системи підготовки неминуче тягне за собою збільшення різноманітних витрат на аналіз і пошук відповідної інформації, її реалізацію, і це можливо лише для високомотивованих людей. Загалом підготовка висококваліфікованого спортсмена коштує досить дорого і вимагає неминучого залучення до неї дедалі більшої кількості фахівців. В іншому випадку прогрес спортсмена і досягнення ним високого результату ставляться під велике питання.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте динаміку зростання спортивних досягнень та складові системи спортивної підготовки кікбоксерів.

2. Які є напрями вдосконалення системи спортивної підготовки у кікбоксингу:

3. Опишіть змагання як складову системи спортивної підготовки у кікбоксингу.

4. Опишіть загальну та спеціальну тренуваність кікбоксера.

5. Що таке стан спортивної форми, пік спортивної форми.

6. У чому виявляється підготовленість кікбоксера. Види підготовленості.

7. Опишіть позатренувальні та позазмагальні форми підготовки кікбоксера.

8. Що таке Школа кікбоксингу?



РОЗДІЛ 3



ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КІКБОКСИНГУ

3.1. Адаптаційні процеси в організмі спортсмена

Прийнято виділяти адаптацію термінову та довготривалу. Прикладом термінової адаптації є виконання людиною фізичної вправи. Це виконання завжди супроводжується зміною таких показників як частота серцевих скорочень, вентиляція легень, хвилинний об'єм крові, споживання кисню і т.д. Вже за кілька секунд після початку роботи величини їх зростають. З підвищенням рівня спортивної кваліфікації здатність до мобілізації функціональних ресурсів зростає. Виражається це в тому, що різниця між максимально можливим рівнем активності органів та систем організму спортсмена та рівнем активності органів та систем у стані відносного спокою зростає. Це в основному стосується роботи, що виконується з установкою на максимальний результат. Виконання стандартної роботи, тієї, до якої спортсмен досить добре адаптувався, супроводжується відносно невисоким порівняно з нетренованою людиною рівнем активності органів і систем. При відносно невисокому рівні функціонування може виконуватися досить високий обсяг роботи та підтримуватись досить тривалий час її необхідні характеристики: сила, швидкість і т.д. Так, при тих самих показниках частоти серцевих скорочень, тренований кікбоксер виконує велику, порівняно з нетренованою роботу. Можна говорити про підвищення коефіцієнта корисної дії організму тренovanого кікбоксера.

Адаптаційні реакції на одноразово пропоноване навантаження (тренування) залежать від характеру та величини подразника, здатності до відновлення. Після одних навантажень, щодо короточасних і невисоких, показники рівня функціонування органів та систем можуть нормалізуватися протягом секунд, хвилин. Після багатораундового бою відновлення може тривати не один день.

Термінова адаптація до незвичних подразників є неспецифічною і передбачає мобілізацію різних органів і систем з метою пристосування до ситуації. Систематичне повторення тих самих подразників призводить до того, що організм готується до певним впливам і адаптація раціональніша, з певною величиною, і за видом. Компенсація зовнішніх впливів забезпечується найбільш раціональним способом і за менших витрат енергії.

Тривалість і потужність виконуваної роботи залежать від можливостей людини, від того функціонального ресурса, яким він в даний момент має у своєму розпорядженні. Його вичерпання призводить до зниження адаптаційних можливостей.

Збільшення функціонального ресурса може бути досягнуто систематичним застосуванням навантажень, які б вимагали досить високої напруги можливостей функціональної системи, їх суттєвого вичерпання і потім відновлення. У разі маємо на увазі єдина функціональна система, яку утворюють м'язи, органи кровообігу, дихання, нервові центри тощо.

При систематичному повторенні навантажень ми маємо справу з тривалою адаптацією. На них організм відповідає змінами, які мають характер досить стабільних. Так, тренування збільшує життєву ємність легень, масу м'язів, у тому числі і серцевого м'яза та ін. У даному випадку все залежить від характеру і величини навантажень, що пред'являються. Яку роботу пред'являють до виконання, до якої і відбувається відповідна адаптація.

При одноразово виконуваний роботі (термінова адаптація) спочатку відбувається активація діяльності різних компонентів функціональної системи, що забезпечує виконання цієї роботи, збільшення частоти серцевих скорочень, споживання кисню, вентиляція легень тощо. Далі діяльність виконується за відносно постійних характеристик, у стійкому стані. Через деякий час, зумовлений характером роботи та можливостями людини, настає дисбаланс між запитом до рівня функціонування єдиної функціональної системи та можливостями її задоволення. Відбувається вичерпання можливостей організму стосовно цієї роботи. Виявляється це зниження якості роботи, її потужності тощо. аж до відмови від її виконання. Часте пред'явлення навантажень, пов'язаних із значним вичерпанням ресурсів організму, може призвести до негативних змін може деяких органів. Разом з тим робота, пов'язана з підтриманням оптимальних характеристик діяльності за рахунок високої напруги можливостей органів та систем, на межі вичерпання можливостей організму, на їх межі є одним із найдієвіших засобів підвищення можливостей організму.

При систематичному повторенні навантажень відбувається довготривала адаптація – спортсмен виходить на новий рівень, вищий, можливостей організму, і цей період триває досить довго.

Якщо тренування побудовано нераціонально, надто напружене по відношенню до можливостей спортсмена, може настати стадія довготривалої адаптації, яка характеризується зношуванням елементів функціональної системи, загибеллю окремих клітин та заміщенням їх сполучною тканиною, погіршенням або порушенням процесу відновлення структури організму. Зрештою, це призводить до функціональної недостатності: компенсаторна гіпертрофія серця, печінки, гіперфункція нервових центрів і пов'язана з частим застосуванням навантажень, що перевищують адаптаційні можливості організму.

Говорячи про адаптацію до навантажень, слід зазначити, що пристосувальні зміни можуть протікати за кількома напрямками:

1) накопичення структурних елементів органів та тканин, що забезпечує приріст функціонального резерву;

2) удосконалення координаційної структури руху;

3) удосконалення регуляторних механізмів, які забезпечують узгоджену діяльність різних компонентів функціональної системи;

4) психічний пристосування до особливостей змагальної діяльності, засобів тренувального впливу, умов тренувань та змагань.

Пристосувальні зміни довготривалого характеру можуть мати місце лише при систематично повторюваних впливах і при досягненні певного ступеня їхньої інтенсивності. Ці зміни залежить від початкового рівня підготовленості спортсмена. Так, у юних спортсменів для досягнення певного ступеня адаптації навантаження можуть бути значно нижчими, ніж у дорослих спортсменів, як за обсягом, так і за інтенсивністю.

У міру зростання кваліфікації спортсмена пристосувальні реакції стають дедалі специфічнішими і ефект перехресної адаптації виражений менш помітно. Так, на початкових етапах підготовки один вид рухової активності покращує показники в іншому. У висококваліфікованих спортсменів приріст показників найбільше пов'язаний із специфічною активністю, використанням саме тих рухів, у яких необхідно підвищувати показники сили, швидкості, амплітуди тощо. Зі зростанням тренуваності стимулювати адаптаційні можливості спортсмена можливо лише із застосуванням вузькоспеціалізованих засобів і методів і за все більш повної мобілізації функціональних ресурсів організму. Звідси зрозуміло прагнення частіше використовувати практику змагань як найбільш потужний засіб мобілізації можливостей спортсмена.

Однією з особливостей адаптації є те, що на початку цілеспрямованого тренування вона протікає інтенсивніше. У міру зростання можливостей спортсмена темпи адаптації

суттєво знижуються. Приріст результату стає все менш відчутним. Зусилля, необхідні забезпечення позитивних зрушень у результатах, потрібні дедалі значніші. Таким чином, підвищення функціонального резерву, характерне для спортсменів високого класу, пов'язане і зі звуженням спектра вправ, обсягів та інтенсивностей навантажень, які можуть стимулювати подальшу адаптацію. Чим кваліфікованіший спортсмен, тим уже межі тієї функціональної активності, яка може призвести до зростання ступеня адаптації. Тому неминучим наслідком гонитви за результатом є подальше зростання обсягів роботи, інтенсивності, спеціалізованості процесу підготовки. Відповідно, надто висока спеціалізованість, обсяги та інтенсивність на ранніх етапах багаторічної підготовки можуть призвести до звуження зони можливостей зростання спортсмена на пізніших етапах підготовки. Це може спричинити втрату низки талановитих спортсменів – юнаків та юніорів.

Однією з особливостей адаптації є її нерівномірність у зв'язку з динамікою приросту стимулів: обсягів тренувальної та змагальної роботи, інтенсивності навантажень тощо. На ранніх етапах багаторічної підготовки підвищення ступеня адаптації може бути забезпечене досить рівномірним зростанням навантажень, на пізніших етапах частіше потрібний стрибкоподібний приріст різних параметрів навантажень.

З метою підтримки досягнутого рівня адаптації застосовують підтримуючі навантаження. Припинення стимулюючих впливів (тренувань та змагань) веде до деадаптації, яка розвивається тим швидше, чим коротшим був період адаптації. Припинення тренувань у кикбоксерів у перехідному періоді повинно тривати більше 1,5 -2 місяців.

Особливо тривалі періоди відсутності тренувань ведуть до труднощів у досягненні необхідного рівня адаптації, негативно позначаються на запланованих результатах. Період великих навантажень, що дуже затягнувся, може призвести до порушень в роботі органів і систем життєзабезпечення

патологічного характеру. Тому потрібний систематичний медичний контроль.

Слід зазначити також, що в ході підготовки та участі у змаганнях високомотивовані спортсмени можуть приходити до особливих станів психіки, для яких характерно зняття або зниження деяких природних бар'єрів та захисних реакцій.

У цих станах спортсмен може досить довго нехтувати болем, голодом, втому як захисними реакціями організму у відповідь на дії з поза, що перевищують адаптаційні можливості. Відповідно, зростає можливість патологічних змін.

До особливостей адаптації слід віднести і те, що вона протікає не одночасно по відношенню до різних стимулюючих впливів. Наприклад, достатньо 2-3 місяців, щоб суттєво нарасити м'язову масу, проте адаптуватися до умов змагань у кікбоксингу, характерних для висококваліфікованих спортсменів, за цей термін не можна. Для цього потрібний не один рік. Відповідно, і досягнення результатів має плануватися поетапно з урахуванням особливостей адаптації.

Крім адаптації до обсягів, інтенсивності та інших параметрів навантажень, адаптація йде і по відношенню до ударних впливів, і по відношенню до умов спортивного життя загалом і т.д. Незважаючи на низку відмінностей, загальні закономірності адаптації чітко виражені тут.

3.2. Втома та відновлення м'язової діяльності

Початок м'язової діяльності пов'язані з впрацюванням. Відбувається поступове налагодження необхідного ритму та якості робочих рухів, покращується координація та, відповідно, коефіцієнт корисної дії системи, внаслідок чого енерговитрати на одиницю роботи знижуються. Робота виконується економічніше, з високими показниками різних характеристик діяльності.

Період впрацювання для різних систем забезпечення роботи неоднаковий. Наприклад, показники частоти серцевих скорочень досягають стійкого, необхідного виконання даної

роботи рівня, швидше, ніж показники хвилинного обсягу кровообігу та інших. Таким чином, період впрацювання характеризується встановленням певної міри відповідності рівня функціонування різних органів прокуратури та систем організму, необхідні виконання даної роботи.

Після закінчення періоду впрацювання певний час робота виконується за відносно стабільних її показників у так званому стійкому стані. Воно характеризується максимально узгодженим для цього випадку функціонуванням органів та систем.

У міру продовження роботи та поступового вичерпання наявних на сьогодні ресурсів організму відбувається розвиток процесу втоми. Він характеризується підвищенням ступеня напруги у діяльності органів прокуратури та систем; Підтримка необхідних характеристик виконуваної роботи вимагає все більших зусиль. Певний час за рахунок додаткових зусиль вдається зберегти необхідні параметри якості та кількості роботи, потім їх неминуче погіршення.

Відповідно до сказаного, прийнято втому ділити на приховану, компенсовану і явну. Основними ознаками прихованої стомлення є: зниження економічності роботи, погіршення внутрішньом'язової та міжм'язової координації, погіршення координаційної структури рухів, збільшення кількості помилок, зниження показників швидкості та точності рухів.

У міру продовження роботи і глибшого вичерпування функціональних ресурсів організму втома перетворюється на явну, яка характеризується зниженням працездатності, явним погіршенням всіх показників виконуваної роботи.

Підведення суперника до стану явної чи прихованої втоми, коли зростає кількість його помилок, знижуються характеристики виконуваної ним роботи, є одним із стратегічних завдань кікбоксера, що прагне до перемоги. Однак на практиці бій іноді ведеться поза зонами стомлення і це може бути причиною поразки одного зі спортсменів. Він віддає перемогу, не випробувавши, який противник у момент втоми проти ним.

Для повноцінної підготовки має бути правилом: моделювати весь спектр функціональних станів, в яких може відбуватися поєдинок – впрацьовування, стійкий стан, приховане та явне втома – і знати свої можливості у кожному компоненті, знати момент їх наступу.

Стомлення, що виникає в процесі роботи, прийнято розглядати як наслідок виходу з ладу якого-небудь із складових функціональну систему компонентів або порушення взаємозв'язку між ними. Як причини цього називаються: вичерпання наявних на сьогодні енергетичних ресурсів; зниження ферментативної активності під впливом продуктів робочого метаболізму тканин; порушення цілісності функціональних структур через недостатність їхнього пластичного забезпечення; порушення нервової та гуморальної регуляції функцій і т.д. У будь-якому випадку слід говорити про вичерпання ресурсів організму стосовно тих чи інших його можливостей.

При виконанні м'язової роботи відбувається певне вичерпання потенціалу функцій, потім, у міру відпочинку, відновлення цього потенціалу, надвідновлення та подальша стабілізація його на доробочому або близькому до нього рівні. Це і особливості коливання працездатності, пов'язані з м'язової діяльністю. Розрізняють фази зниженої працездатності, її відновлення, надвідновлення та стабілізації. Систематичні тренування призводять до того, що слідові явища після окремих тренувальних навантажень закріплюються. Так відбувається зміна можливостей організму спортсмена стосовно тієї роботи, де він удосконалюється. Ці зміни, пов'язані переважно з морфологічними і функціональними змінами в організмі індивіда, визначають рівень його тренуваності.

У післяробочому періоді виділяють дві фази: фазу, що обчислюється хвилинами або кількома годинами, протягом яких відбувається відновлення гомеостазу організму, і конструктивну фазу, що характеризується формуванням

структурних і функціональних змін в органах і тканинах як наслідок підсумовування реакцій після низки тренувань.

Найбільша інтенсивність відновлення відзначається на початку періоду відновлення відразу після припинення роботи. Потім темпи перебігу відновлювальних процесів уповільнюються.

Наявність двох фаз відновлення диктує необхідність витримування певного періоду відпочинку з метою завершення відновлювального процесу, диктує його терміни, необхідні відновлення і надвідновлення організму.

Відмінності у швидкості відновлення органів прокуратури та систем організму визначають як гетерохронність відновлення. Одними з тих, що найбільш довго відновлюються є психічні можливості спортсмена. Їх відновлення може тривати дні та місяці після напружених навантажень.

Відновлення найефективніше проходить у високо-класних спортсменів і це правильно як стосовно стандартної навантаженні, і стосовно навантажень граничного характеру.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте адаптацію у підготовці кікбоксерів.
2. Як відбувається відновлення під час м'язової діяльності?
3. Що таке компенсована та легка втома? Їхні ознаки.
4. Назвіть фази відновлення працездатності.



РОЗДІЛ 4



ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У КІКБОКСИНГУ

4.1. Визначення понять «техніка», «технічна підготовка» та «технічна підготовленість»

Техніка кікбоксингу – це прийоми захисту та нападу, що відповідають особливостям цього виду єдиноборств. Технічна підготовка – це процес освоєння та вдосконалення техніки кікбоксингу.

Технічна підготовленість кікбоксера, відповідно, буде результатом його зусиль, спрямованих на освоєння та вдосконалення техніки кікбоксингу. Це те, чого він досяг у відношенні техніки до певного моменту часу.

Показники рівня технічної підготовленості

Рівень технічної підготовленості можна охарактеризувати:

- а) ступенем освоєння спортсменом системи рухів цього виду спорту;
- б) обсягом прийомів та дій, якими він володіє;
- в) результативністю техніки.

Освоєння техніки кікбоксингу є процесом становлення умінь і навичок, що забезпечують ефективне ведення бою в даному виді єдиноборства.

Цей процес характеризується пошуком і відпрацюванням оптимального варіанту руху на основі уявлення про нього, можливостей, що займається, і в результаті низки спроб виконати цей рух у стандартних та варіативних умовах, у

різних функціональних станах тощо. Це тривала і кропітка робота, результатом якої має стати досягнення високого ступеня автоматизації руху, надійності, відповідності заданому стандарту. «Сенс відпрацювання зв'язок у тому, щоб у бою з будь-яким противником можна було весь поєдинок будувати як безперервний ланцюг завчених комбінацій, уникаючи марних і хаотичних рухів». Така одна з думок щодо перспектив освоєння техніки кікбоксингу.

У процесі освоєння техніки дуже важливе значення має створення правильного уявлення про рух. З цією метою найширше повинні використовуватися кінофотоматеріали, різного роду орієнтири, що характеризують проміжні і кінцеві положення ланок тіла при виконанні руху.

Дуже важливо, щоб той, хто займався, мав перед собою гідні наслідування зразки техніки. Практика кікбоксингу показує, що найбільш технічно грамотними є кікбоксери, які тренуються в одному залі або клубі з найбільш підготовленими щодо технічного компонента майстерності знаменитостями.

Освоєння техніки істотно залежить від можливостей котрі займаються: працездатності, мотивації, ступеня розвитку фізичних якостей, психологічних особливостей та інших. Вони багато чому визначають час, динаміку, індивідуальні особливості досягнутого рівня освоєння техніки. Так, при недостатній працездатності збільшується час досягнення необхідного результату, сильне бажання допомагає мобілізувати сили та стимулює активність у освоєнні техніки.

При відпрацюванні техніки широко використовуються подовжені тренування та подовжені раунди, робота в полегшених та ускладнених умовах, їх чергування, що забезпечує багаторазове повторення рухів.

Ступінь освоєння техніки в кікбоксингу, в основному, оцінюється візуально, відповідно до наявних уявлень про те, якими мають бути ознаки добре освоєного руху: його траєкторія, амплітуда, злитість, автоматизованість, надійність та ін. З цією метою можуть бути використані експертні оцінки,

що дозволяють виразити кількісно даний компонент технічної підготовленості.

Процес освоєння техніки тісно пов'язаний з обсягом прийомів та дій, що освоюються кікбоксером.

Обсяг можливих прийомів та дій у кікбоксингу надзвичайно різноманітний. Можливі найрізноманітніші поєднання з ударів руками, ногами, захисту, пересування, підсікання. Вони можуть складатися з різних за кількістю дій, проводитися на різних дистанціях, зі зміною цих дистанцій. У цьому плані кікбоксинг є вид єдиноборств, у якому творчості найширші і сприятливі можливості. Вважається, що чим більшим обсягом прийомів і дій володіє кікбоксер, тим більше він здатний вирішувати завдання бою. Проте, практика кікбоксингу показує, що обсяг прийомів та дій у спортсменів навіть дуже високого рівня досягнень може сильно варіювати. Техніка одних надзвичайно різноманітна, обсяг застосовуваних прийомів та дій досить великий. Техніка інших ґрунтується на відносно вузькому колі прийомів та дій, проте вони надзвичайно ефективні, відточені, своєчасні. Зазвичай кількість освоєних прийомів досить істотно перевищує кількість прийомів, які використовуються в бою з рівним або вищим за класом супротивником.

З ударів руками найчастіше використовуються боксерські удари, причому першому місці по застосуванню стоять прямі. З ударів ногами частіше присутні у бойових діях прямий та півколовий удари.

Відсутність високої різноманітності у техніці певною мірою може компенсуватися з допомогою тактики, фізичних якостей, психологічних компонентів підготовленості.

Оцінка різноманітності техніки полягає в зіставленні цього параметра в різних спортсменів. Основою у своїй може бути класифікація техніки кікбоксингу: можливі удари, захисту, пересування, підсічки, дистанції, зв'язки проти тими, що спортсмен освоїв чи демонструє у поєдинку.

Результативність техніки. Її показники

1. Ефективність техніки (її відповідність розв'язуваним завданням та високий кінцевий результат). Однією з її показників можна вважати коефіцієнт атаки, тобто. співвідношення ударів, що дійшли до мети, та завданих ударів. Аналогічно розраховується коефіцієнт захисту: співвідношення завданих спортсмену ударів. Зазвичай зареєстровані показники, наприклад коефіцієнт атаки, порівнюються з тими, що мають місце у кікбоксерів – переможців змагань певного масштабу, у кращих представників даної дисципліни кікбоксингу, в даній ваговій категорії тощо. При цьому ставиться завдання досягти або перевищити ці показники.

2. Стабільність техніки. В даному випадку йдеться про її завадостійкість, відносну незалежність від умов змагань, функціонального стану спортсмена і т.д. Основними факторами, що збивають, з якими доводиться стикатися кікбоксеру, є: активна протидія суперника; загроза одержання сильного удару, травми; висока вартість помилки; прогресуюча втома; незвичні умови змагань; упереджене суддівство; особливості поведінки вболівальників. Саме здатність виконувати якісно, з високим результатом технічні дії у складних умовах напруженої боротьби є показником стабільності техніки та визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

Стабільність техніки оцінюється за рівнем і спрямованістю її змін при дії факторів, що збивають. Показником стабільності може бути коефіцієнт атаки та захисту, що реєструється в боях з різними супротивниками; той самий коефіцієнт, реєстрований у різних раундах (першому, останньому тощо); експертна оцінка стабільності техніки у боях з різними супротивниками, у різних раундах бою, протягом низки боїв турніру тощо. Подібна інформація може враховуватись при корекції підготовки, характеристиці індивідуальності спортсмена. Так, є спортсмени, які досить впевнено і стабільно виявляють свої технічні можливості в перших раундах бою і значно знижують свої показники до кінця його. Інші, навпаки, розкриваються саме в останніх раундах бою.

Варіативність техніки

Цей показник розкриває ступінь здатності спортсмена до зміни різних параметрів своїх рухів у ході бою. Спортсмен із варіативними характеристиками краще пристосовується до необхідних змін сили, швидкості, амплітуди рухів тощо. при зустрічах із різноманітними противниками. Цей показник тісно пов'язаний із попереднім. Високий результат можна показати або нав'язавши противнику свої умови ведення поєдинку, або ефективно пристосувавшись до стилю противника. Таким чином, стабільність техніки передбачає певну варіативність її параметрів. Жорсткість має бути придатною для маневру, проте, пристосовуючись, не втратите своє обличчя.

Економічність техніки

Для економічної техніки характерна висока ступінь раціональності використання енергії, часу та простору під час виконання дій та прийомів. Певною мірою цей показник характеризує коефіцієнт корисної дії системи. Дуже важливо знайти той варіант прийому, який давав би мінімальні енерговитрати і не супроводжувався високою напругою психіки спортсмена. Для раціональної техніки характерне часте виконання рухів з невеликою амплітудою, і це дозволяє суттєво підвищувати щільність бою, одним із обмежувачів якої є рухи із замахом, широкою амплітудою. З огляду на явні тенденції сучасного кікбоксингу до інтенсифікації тренувальної та змагальної діяльності, на цей параметр техніки доводиться звертати особливу увагу.

Пошук економічних варіантів техніки пов'язані з виконанням великих обсягів тренувальної роботи, багатозоровим виконанням дій.

Ступінь економічності техніки оцінюється візуально відповідно до наведених вище характеристик; на основі думок експертів; по реакції різних систем та органів на виконання певної роботи. В останньому випадку використовуються дані фізіологічних, біохімічних та інших проб, а також об'єктивна реєстрація характеристик спеціальної роботи кікбоксерів (тоннаж ударів за певний час, їх кількість).

Мінімальна тактична інформативність

Цей показник характеризує здатність спортсмена виконувати рухи, які мають передсигналів. Відповідно, утруднюється процес протидії. У цьому випадку дуже складно розрізняти стартові положення для атаки чи контратаки та зреагувати належним чином.

Зазначені показники ступеня досконалості техніки слід мати на увазі. Проте аналіз техніки з цих позицій дає дуже істотну інформацію для грамотної побудови тренувань, робить процес підготовки свідомішим, керованим, повноцінним.

4.2. Процес формування та вдосконалення техніки

Говорячи про формування та вдосконалення техніки, необхідно вказати на ті стадії, які прийнято виділяти у цьому процесі.

Створення уявлення про рухову дію та формування установки на спілкування. Тут особливо важливе значення має показ технічної дії у його найбільш досконалomu вигляді, у різних бойових ситуаціях, з різними супротивниками. З цією метою можуть широко застосовуватись послуги асистентів, перегляд боїв, використання кіно-фото-відеоматеріалів тощо.

Створення правильного ставлення до руху багато чому визначає якість процесу вдосконалення техніки надалі.

Формування висхідної дії

Ця стадія пов'язана з першими спробами виконати дію у найбільш загальному вигляді: темп, ритм, послідовність включення різних ланок тіла у рух. Тут створюється хіба що форма руху, що у пізніших стадіях вже має наповнюватися швидкістю, силою та іншими характеристиками. У цей період потрібно, по можливості, усунути перешкоди освоєнню руху.

На цій стадії часто використовують метод розчленованої вправи. Звичайним цієї стадії є належної координації виконуваного руху, зайве напруження, скутість. Принаймні

вправи ці помилки зникають, рух дедалі більше починає відповідати стандарту.

У ході роботи над формуванням початкової дії не слід робити надто великих перерв між заняттями. Не слід занадто довго повторювати спроби здійснити рух, тому що утворення нових зв'язків, що відповідає вивченню нового матеріалу, пов'язане з пригніченням функціональних можливостей нервової системи, настає втома, і робота стає неефективною. Краще перейти на іншу роботу.

Формування досконалої рухової дії

У міру роботи над рухом воно набуває все більш досконалих характеристик, все більш гармонійно вписується в систему рухів спортсмена. Тут рух, наприклад, удар, починає виконуватися в різних зв'язках, формах, поєднаннях: на місці, з кроками, в атаці, контратаках у відповідь і зустрічній, на різних дистанціях та ін. Особливо важливо, щоб був витриманий шлях поступового зростання труднощів: імітаційна робота, бій з тінню, робота на снарядах, лапах, в умовному, вільному боях, спарингах, змаганнях.

Повне засвоєння навички

На цій стадії відбувається якісна зміна освоюваного руху. Його виконання стає автоматизованим, злитим, стабільним (навичка). Однак продовжується робота над удосконаленням окремих деталей руху, багаторазове повторення його в стандартних та варіативних умовах, різних функціональних станах, з різними за стилем противниками, стосовно найрізноманітніших умов та ситуацій змагальної діяльності, аналіз та адаптація техніки до індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його фізичної, психологічної, тактичної підготовленості та у зв'язку зі змінами цього рівня.

Повноцінна робота щодо технічного вдосконалення призводить до завершальної стадії цього процесу.

Досягнення варіабельної навички та її реалізація

На цій стадії найбільш важливо знаходження варіантів і можливостей застосування навички в різних умовах змагальної боротьби, створення ситуацій, що забезпечують найвищий ефект від застосування даного прийому і, взагалі, максимальне використання набутого навички з тим, щоб окупити працю, витрачений на його досягнення. (Якщо напрацьовані рухи не знаходять належного застосування, то слід визнати, що час було витрачено марно і це певним чином характеризує роботу спортсмена та тренера.) Таким чином, відпрацювання прийому передбачає і зусилля, спрямовані на створення та пошук умов, у яких він приносив би. найвищий результат. І це надзвичайно важливо пам'ятати та розуміти.

Практичне застосування запропонованої інформації насамперед має полягати у чіткому уявленні про обсяг та характер роботи, яку належить виконати на шляху становлення та вдосконалення техніки; особливості та завдання кожної зі стадій роботи, її кінцевий результат. З позицій зазначеної інформації слід оцінювати досягнуті результати, ставити за мету, коригувати підготовку, підбирати її кошти.

Прикладом становлення та вдосконалення техніки може бути відпрацювання прямого удару лівої, запропонована Л. Персівалем. Після ознайомлення з технікою удару, а також ряду спроб його відтворити, перегляду даного удару у виконанні кращих майстрів (стадія початкового розучування) автор пропонує відпрацювання прямого лівого у тренуванні з уявним противником. Далі він пропонує шліфувати техніку цього удару за допомогою наступних вправ.

Робота на важкому тренувальному мішку. Рухаючись навколо мішка, потрібно завдавати ударів лівою рукою з будь-яких положень. Щодня потрібно проводити по три раунди такого тренування за тривалості кожного раунду 5 хвилин. Перший раунд завдавати лише одиночних ударів. Другий раунд – повторні удари, третій раунд – по шість ударів поспіль. Між окремими ударами або їхніми серіями рухатиметься приблизно 5 з навколо мішка.

Бої з партнером, які проводяться однією лівою рукою. При цьому кожен з раундів, також довжиною в 5 хв., потрібно проводити по 3 раунди такого бою, користуючись найважчими рукавичками, які ви маєте.

Кидки м'яча у стіну лівою рукою рухом, аналогічним удару лівий прямий. М'яч може бути тенісним, набивним та ін. Варіацій цієї вправи досить багато. Знаменитий чемпіон світу з боксу серед професіоналів Джо Луїс часто користувався цією вправою, вдосконалюючи прямий удар лівою рукою.

Крім описаних вправ автор пропонує розвивати ліву руку та її можливості відкриваючи нею двері, піднімаючи різні предмети із землі, намагаючись ловити м'яч та інші предмети, тобто. намагаючись робити лівою рукою якнайбільше рухів, частіше використовуючи її.

Цей процес супроводжується коригуванням характеристик удару відповідно до вказівок тренера, самоконтролю.

Це один із варіантів, що ілюструють процес відпрацювання конкретного удару, підходу до вдосконалення техніки. Практика ударних єдиноборств дуже багата на приклади творчої реалізації завдань технічної підготовки, її основних положень, і ці приклади можуть бути широко використані, розвинені, збагачуючи тренувальний процес, підвищуючи його ефект, розвиваючи можливості людини в різних напрямках.

У процесі вдосконалення техніки у котрі займаються позитивні зміни у рівні розвитку розумових процесів. Спортсмен звикає самостійно та творчо мислити, винаходити, спостерігати, робити висновки та висновки з результатів своєї праці, виявляючи та формуєючи себе в даному процесі.

4.3. Причини помилок та їх прояви при освоєнні та вдосконаленні техніки кікбоксингу

До основних причин виникнення рухових помилок можна віднести такі.

Недостатній рівень розвитку якостей. У цьому випадку, наприклад, за відсутності належного ступеня гнучкості

утруднено освоєння високих ударів ногами. Недостатній ступінь розвитку вибухової сили, швидкісних якостей може суттєво знизити можливості в освоєнні такого удару, як зворотний круговий удар ногою з розворотом, оскільки в цьому випадку важко дати удару необхідний імпульс. Крім того, відсутність належного ступеня фізичної підготовленості взагалі знижує можливості учня багаторазово виконувати даний рух з метою його вдосконалення і, відповідно, гальмує описуваний процес. Тому в ряді випадків навчання деяких рухів слід приступати лише після відповідної роботи з підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Однією з причин утрудненості в освоєнні техніки може бути відсутність достатнього запасу рухових умінь і навичок. У цьому випадку ми відзначаємо погану освіту внаслідок недосвідченості в різних формах рухової активності.

У ряді випадків помилки виникають внаслідок неправильного спілкування, недотримання його принципів, навчання хибної техніки, що є наслідком недостатньої компетенції навчального або відсутності належного контролю за процесом навчання. Найскладніший, коли неправильний, з позицій компетентного підходу до кікбоксингу, рух перейшов у навичку. Для його виправлення потрібно багато часу та сил. Досить часто таке становище складається, як у кікбоксингу приходять спортсмени з інших видів ударних єдиноборств. Техніка ударів руками, темп, ритм, амплітуда рухів, стійки потребують виправлення.

Причиною помилок може бути і незадовільний самоконтроль за виконанням руху внаслідок низки причин: неправильне уявлення про рух, фізичну та психічну втому, емоційна напруженість та фіксація уваги на інших об'єктах та подразниках. Наприклад, загроза одержання сильного удару при відпрацюванні елементів техніки з партнером, страх отримати травму (забиті місця, розтягнення та ін.). Крім того, є низка спортсменів, у парі з якими просто неможливо займатися відпрацюванням технічних дій.

З метою ліквідації побоювань отримати травму необхідно змінити партнера, повторити інструктаж, в повному обсязі застосовувати захисне екіпірування, можливе в кікбоксингу.

Розуміння причин, що ведуть до помилок при навчанні техніки кікбоксингу, та своєчасна ліквідація їх є одним із найважливіших показників компетенції навчального та характеризує грамотно побудований процес підготовки.

Можна назвати такі конкретні прояви помилок щодо і вдосконаленні техніки кикбоксингу:

- неправильне положення тулуба, голови, рук, ніг у різних фазах рухів;

- скутість, надмірна напруженість при виконанні рухів; неправильна послідовність елементів руху, включення м'язових груп;

- завдання ударів забороненим місцем або в ті місця, які неминуче ведуть до травми (підсікання в недозволений рівень та ін.);

- передчасне або запізнювальне виконання удару чи захисту;

- виконання ударів та захистів з більшою, ніж необхідно, амплітудою;

- відсутність страховки при нанесенні ударів, підсіканнях, захистах.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттю «техніка», «технічна підготовка», «технічна підготовленість» кікбоксера.

2. Назвіть показники рівня технічної підготовленості.

3. Охарактеризуйте процес становлення та вдосконалення техніки.

4. Які є принципи помилок, прояви при освоєнні та вдосконаленні техніки кікбоксингу.

5. Назвіть способи усунення помилок.



РОЗДІЛ 5



ТАКТИКА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У КІКБОКСИНГУ

5.1. Тактика та стратегія у кікбоксингу

Тактика кікбоксингу передбачає вміння спланувати і реалізувати таку схему спортивної боротьби, яка б забезпечувала найбільш повне використання спортсменом своїх можливостей у конкретних умовах, що склалися, і призводила до перемоги. При цьому можна говорити про тактику раунду, тактику бою, тактику турніру, тактику підготовки тощо. Тактика визначається стратегічними завданнями і є процес, пов'язаний із знаходженням і реалізацією оптимальних шляхів їх вирішення. Так, наприклад, спортсмен може поставити собі завдання не зустрічатися до головних змагань у поєдинках з основними суперниками, провести кілька боїв з представниками тієї чи іншої школи кікбоксингу, відпрацювати певну схему дій, пропустити якнайменше сильних ударів або, навпаки, нав'язати противнику силовий, жорсткий обмін ударами, тому що це найбільш вигідний йому малюнок бою.

Визначаючи стратегію як генеральну лінію поєдинку, слід зазначити, що вона є дуже суттєвою і досить постійною характеристикою спортсмена, що визначає його стиль ведення бою. Так, ряд спортсменів всі свої дії підпорядковує установці завдати сильного удару («нокаутери»); інші основним своїм завданням ставлять ведення бою в дуже високому темпі, якого, як правило, не витримує супротивник («темповіки»); треті

ведуть бій, максимально використовуючи промахи противника і створені у своїй можливості нанесення ударів у відкриті місця, цим уникаючи небезпек жорсткого обміну ударами тощо. Подібна генеральна лінія бою багато в чому визначається особливостями типології спортсмена і, зокрема, особливостями типу його вищої нервової діяльності, темпераменту та інших, здебільшого вроджених якостей. Зустрічаючись протягом досить тривалого часу з різними за своїми даними суперниками, кікбоксер знаходить той малюнок бою, ту лінію поведінки, яка приносить йому найбільший успіх, і відповідно їй розвиває свої можливості: технічні, фізичні тощо. Як правило, спортсмени з сильною щодо збудження нервовою системою, екстравертовані, віддають перевагу агресивній, активно-наступальній лінії поведінки. Спортсмени з менш сильною, але високочутливою нервовою системою, менш урівноважені, з тенденцією до прояву реакцій невротизму частіше ведуть бій, використовуючи моменти промаху супротивника та майстерно підштовхуючи його до них. Подібні дані можуть бути орієнтиром у напрямку процесу індивідуалізації підготовки, пояснювати нюанси його світовідчуття, передбачати труднощі, типові реакції, а отже, зробити процес підготовки більш свідомим та керованим, сприяти самопізнанню та самоусвідомленню спортсменом своєї індивідуальності.

Залежно від обраної стратегії, генеральної лінії поведінки будується підготовка та визначаються проміжні завдання, тактика спортсмена у кожному окремому бою, його конкретні дії.

5.2. Тактична підготовка у кікбоксингу

Тактична підготовка кікбоксера передбачає теоретичне та практичне вивчення та вдосконалення можливих варіантів побудови поєдинку з урахуванням ситуації, що склалася. Іншими словами, тактична підготовка будується на вивченні (можливо повнішому) всього різноманіття бойових ситуацій, стилів, типів противників і найбільш вдалих способів дій у цих ситуаціях, проти цих противників.

Планування бою

Найважливішим елементом тактичної підготовки є планування бою. Воно ґрунтується на наявних відомостях про противника і тих діях, які кікбоксер може йому протиставити. Не слід планувати те, чого ви виконати не в змозі.

Інформація, яка може бути підставою для планування бою, по можливості повинна охоплювати наступні пункти: кваліфікація противника, стаж занять видом спорту, кращі досягнення, спеціалізація (у якому розділі програми частіше та успішніше виступає спортсмен), яскраві перемоги та їх характер. Важливе значення мають відомості про фізичні дані противника: вагоростові характеристики, ступінь розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності. Слід пам'ятати, що низка спортсменів особливо небезпечна в перших раундах поєдинку, деякі ведуть бій досить рівно, деякі небезпечні саме в кінці або в середині бою. Як показує практика кікбоксингу, та й інших видів спорту це досить стійка характеристика індивідуальності. Істотною характеристикою спортсмена є також ступінь освоєння, різноманітність його техніки, стабільність, улюблена дистанція бою, коронні прийоми, стійка, технічні помилки: відкрито, під час атаки опускає руки тощо. Доповнюють відомості про противника його психологічні характеристики: рішучість, сміливість, обережність, характерні дії в небезпечних ситуаціях, переломних моментах бою, ініціативність, схильність до стресу.

Використання такої інформації може бути більш менш повним. Воно визначається знаннями та можливостями спортсмена та тренера. Як правило, у кожного досить досвідченого кікбоксера є свої пункти в наведеній схемі, на які він звертає особливу увагу і особливо значущі для планування бою, налаштування. Якщо інформація з якихось причин відкидається, значить, вона була отримана марно.

Розвідка боєм, якій зазвичай присвячено перший раунд, доповнює зібрані дані та уточнює їх. Наприклад, можна виявитися швидше і точніше за противника. Він може бути погано готовий до змагання та діяти обережно, невпевнено.

Суперник може бути особливо агресивним і т.д. Ця інформація дозволяє скоригувати план або змінити його. Потрібно залишатися при всіх ситуаціях бою, по можливості, людиною, яка не втрачає самовладання і здатна ефективно мислити і діяти, а не тільки реагувати на ситуацію, забуваючи найважливіше в науці перемагати! Фраза, яка приписується Майку Тайсону, одному з найцікавіших боксерів-професіоналів свого часу, «у кожного боксера є свій план на бій, до першого сильного удару», не повинна надто часто реалізовуватися у ваших діях.

Типи противників

Як зазначалося вище, найважливішою складовою тактичної підготовки є набуття, напрацювання умінь вести бій проти супротивників різних стилів, типів. З цією метою тренери та спортсмени виділяють для себе різну кількість противників, використовуючи для цього різні ознаки. Наведемо найвідоміші з них.

Кікбоксер силового типу

Його поведінка в бою зводиться до атак, які робляться без достатньої підготовки. Дії такого бійця підпорядковані установці знищити супротивника, здобути перемогу за всяку ціну, завдати якнайбільше ударів не шкодуючи себе, нехтуючи захистами. У бою з таким противником важливо, використовуючи свої переваги, не піддатися спокусі жорсткого обміну ударами, уникати жорсткого силового бою, не затримуючись на дистанції обміну ударами. Для цього широко використовують клінч, підсічки, ближній бій, у якому «силовики» чи «забійливі боксери» часто безпорадні.

Кікбоксер, який віддає перевагу обігранню супротивника

Дії таких спортсменів спрямовані на те, щоб унеможливити грубий обмін ударами, максимально убезпечити себе, завдаючи ударів лише в моменти неготовності супротивника до активного протистояння (промахи, втрата рівноваги,

відсутність захисту, втома та ін.). Такому бійцю намагаються нав'язати жорстку, силову боротьбу, обмін ударами, високий темп бою, які дозволяють йому реалізувати свої переваги в «обігранні» противника. Іншим варіантом дій проти такого супротивника є рваний темп бою, часта зміна дистанцій, перехід від роботи одиночними ударами до серійних бойових дій, повторних атак, ближній бій. Дуже важливо втомити такого кікбоксера. При цьому він втрачає свої основні якості: швидкість, точність, врівноваженість.

Кікбоксери «темповики»

Бійці цього намагаються нав'язати противнику високотемповий бій, якого той неспроможна довго витримати. За рахунок практичної відсутності пауз у бойових діях, «темповики» позбавляють противника можливості організувати раціональну протидію, позбавляють її можливості діяти у звичному темпі, ритмі бою, реалізувати напрацьовану ним схему бою. У бою з «темповиком» важливо набрати максимум очок у перших раундах, поки темп бою ще не піднятий до максимальних величин. Надалі широко використовувати клінчі, розрив дистанції, кроки убік. Починати атаку або контратаку першим і відразу розривати дистанцію, йдучи назад, убік. Застосовувати клінч. Зменшити темп бою, погасити наступальний порив «темповіка», збити темп допомагають підсікання.

Кікбоксер «нокаутер»

Його дії спрямовані на створення та реалізацію ситуацій для завдання рішучого нокаутуючого удару. В даному випадку потрібно спробувати нав'язати противнику невластивий йому темп бою, дистанцію, малюнок бою і якнайменше часу перебувати на дистанції основних ударів противника, частіше міняти темп бою, дистанції, широко застосовуючи клінчі, підсічки, атаки в різні рівні: верхній, середній, нижній. Слід пам'ятати, що нокаутер після сильного удару застоюється, і це зручний момент для завдання ударів. У

бою з ним важливо не пропустити момент його прицілювання, вихідного положення для удару. Не давати «прицілитися». Весь час бути в русі і несподівано атакувати.

Кікбоксер «універсал»

Спортсмени цього типу досить впевнено ведуть бій і в стилі «нокаутера», і в стилі «ігровика», і в стилі майстерного обігравання супротивника. Ці спортсмени дуже часто мають сильний удар, впевнено діють на всіх дистанціях, рухливі, різноманітні. Вони мають дуже широкий арсенал засобів техніки, тактичних прийомів. Основний напрямок тут – виявити улюблені прийоми, дистанції та протиставити йому свої улюблені прийоми, контрзаходи, «передумати» противника, нейтралізуючи і сковуючи його свободу та ініціативу, не даючи йому користуватися наявними у нього напрацюваннями. Змусити діяти за вашими правилами та на ваших умовах. А також частіше, у разі потреби змінювати їх (ці умови). Важливо позбавити противника психологічної рівноваги, зібраності, готовності діяти різноманітно та винахідливо.

Кікбоксер шульга

Ці спортсмени ведуть бій у правосторонній стійці. Їх основною особливістю є наявність сильного удару лівою рукою та лівою ногою. Найбільш типовим варіантом дій проти них є рух вліво, заходячи за праву руку і уникаючи таким чином ударів найсильнішою лівою рукою і лівою ногою. Паралельно з цим рекомендується частіше атакувати ударами з правої руки або ноги в голову та тулуб.

Кікбоксер високого зросту

Ці спортсмени є великою метою і, як правило, дещо повільні у своїх діях, менш реактивні, мало працюють серіями ударів. Їхні довгі кінцівки особливо виграшні при бою на дальній дистанції. При роботі з ними потрібно бути рухливим, частіше змінювати дистанції, проте важливо і не розтратити надто багато сил у цих переміщеннях. Найчастіше входите в

ближній бій, намагайтеся змусити свого супротивника задкувати назад, перенести вагу тіла на п'яти. З цього положення йому буде дуже важко завдати ударів.

Кікбоксер, який працює в закритій стійці

Це стійка, в якій спортсмен закритий максимум, згрупований. Він діє з цієї стійки, в основному рухаючись на супротивника, і відкритий лише в той момент, коли сам завдає удару. У бою з таким противником треба покладатися на швидкість, не завдавати до настання втоми противника сильних ударів, щоб не застоятися під час або після удару і не пропустити удар. Найчастіше міняти дистанцію бою, атакувати у всі рівні, використовувати підсічки, що збивають темп і рух уперед. Важливо не відкидати голову назад і не переносити вагу тіла на п'яти, відхиляючись назад при тиску противника в ближньому бою. Бажано закінчувати бойовий епізод ударом з кроком убік, ухилом, заходячи за спину противника і в моменти його неготовності, і коли він відкривається завдати ударів, і відразу знову йдучи або клінчуючи.

Кікбоксер, який стрімко кидається в атаку

Це тип супротивника, що досить часто зустрічається. Його мета – зачепити противника сильним ударом, придушити його шквалом, змусити злякатися, паніці піддатися і припинити опір. Ефективними контрзаходами є кроки в сторони з контрударами, зустрічними ударами, ухили та кроки в сторони з метою провалити противника. Якщо це не вдається, після зустрічного удару потрібно клінчувати і після команди «брек» або «стоп» продовжувати ту ж гру ногою. Проти противника такого типу потрібно працювати в закритій стійці, частіше входити в ближній бій, змушувати його задкувати назад. Частіше проводити зустрічні та відповідні контратаки на його джеби; скорочувати дистанцію, роблячи неможливими та неефективними його удари передньою рукою та ногою.

Кікбоксер, який багато працює в контратаці

Тут можна постаратися змусити противника атакувати самого за рахунок фінтів та викликів на удар і контратакувати його, таким чином, змусивши його робити невластиву гру. Другий варіант – атакувати самому, але із завданням перехопити контратаку супротивника. І третій варіант – тактика постійного наступу, нав'язування високого темпу бою, порушення його звичного перебігу. Потрібно змусити супротивника задкувати від вас. З цього положення контратакувати вас буде дуже складно. Важливо не давати супротивникові зібратися, набрати дистанцію, зайняти звичне стартове становище для ведення ефективних бойових дій, розвалити його.

Кікбоксер низького зросту

Намагайтеся його тримати на тій дистанції, на якій його удари не можуть завдати вам суттєвих неприємностей. Частіше атакуйте, змушуючи його задкувати, і припиняйте всі його спроби зблизитися з вами жорсткими зустрічними або ударами у відповідь, підсічками. Якщо він кидається на вас, то крім контрударів (зустрічних або у відповідь), використовуйте кроки в сторони, ухили, і продовжуйте знову тіснити його, постійно загрожуючи йому і проводячи неправдиві чи дійсні удари. Займайте середину рингу, змушуючи супротивника багато рухатися і стомлюючи його цим. Самі ж будьте максимально зібрані, точні, раціональні.

Рухливий кікбоксер

Найбільш раціональним буде загнати його в кут і до канатів рингу, обмежуючи його рухливість. Іноді потрібно перестати за ним ганятися і зосередитися на моменті, коли він сам вийде на потрібну дистанцію в результаті своїх переміщень. Хорошою зброєю проти рухливого супротивника є підсікання.

З кікбоксером, який віддає перевагу атакуванню руками, краще вести бій на дальній дистанції, тримаючи його на відстані, з якої його атаки будуть неефективні. Робити це

краще за рахунок ударів ногами, які зупиняють або запобігають його зближенню з вами, вихід його на ударну дистанцію. Крім цього слід активно застосовувати клінчі та підсікання.

Кікбоксер, який добре володіє ударами з ніг

Такому кікбоксеру краще протиставити бій руками, ближній бій та середню дистанцію. Негайно йдіть з лінії його атаки, з дистанції ударів ногами, частіше зміщуйте, змінюючи своє місце щодо противника. Не намагайтеся після атаки або іншого бойового епізоду (зустрічний бій, ближній бій та ін.) йти назад – ви потрапите саме під удари ніг противника. Багато працюючий ударами ніг кікбоксер неспроможний дати високий темп бою, так як удари ногами відрізняються більшою амплітудою, менш швидкі, менш економічні і дуже дорого обходяться в енергетичному відношенні. Уникайте ударів противника ногами в те саме місце, повторюваних досить часто: по ногах, плечах, передпліччя. Це може швидко вивести з роботи ноги, тобто. знерухомити вас і зробити нерухомою мішенню або взагалі позбавити можливості стояти на ногах або унеможливити роботу рукою. Внаслідок низки пропущених ударів ногою вона (рука) може бути позбавлена можливості функціонувати ефективно.

Кікбоксер, який віддає перевагу прямим ударам руками і ногами

Намагайтеся йти в сторони з лінії атаки за рахунок кроків у сторони, ухилів, усунення. Одночасно зі зміщенням убік або після нього контратакуйте круговими або прямими ударами руками та ногами, заходячи за спину супротивника.

Кікбоксер, що віддає перевагу крововим ударам руками і ногами, краще тримати на дистанції, зустрічаючи і зупиняючи прямими ударами рук або ніг. Такий спортсмен, працюючи розмашисто, швидко втомлюється, не може дати високого темпу бою, між його ударами досить тривалі паузи. Тим не менш, тут дуже велика можливість отримати удар по спині, потилиці.

Необхідно відзначити особливо, що наведені нами типи противників у кікбоксингу, запозичені з різних джерел, де вони описуються на підставі особистого досвіду тренерської та суддівської практики і т.д., у ряді випадків перетинаються, доповнюють один одного. Вони відображають ступінь та особливості осмислення ударних єдиноборств, пріоритети та опори у тактичній підготовці, напрями пошуку шляхів ефективної роботи зі спортсменом. У певному сенсі вони відображають індивідуальність підходу тренера та спортсмена до тактичної підготовки.

Виділення особливостей у поведінці супротивника та знаходження ефективних способів протидії становить основу тактики кікбоксингу. Це завдання вимагає творчого підходу, спостережливості, знання типових ситуацій та способів вирішення типових завдань. Тому з метою вдосконалення можливостей тактичної підготовки необхідно виділяти, групувати, класифікувати можливі варіанти подій та послідовно, систематично напрацьовувати відповідну систему дій у тій чи іншій обстановці. Саме ця робота є стрижнем тактичної підготовки. В ідеалі, добре навчений спортсмен це той, хто мав достатню практику боїв з кікбоксерами всіх типів, брав участь у змаганнях різних масштабів.

Від уміння вирішувати широкий спектр типових завдань перекидається місток до знаходження оригінальних варіантів тактичних рішень, що збагачують тактику спорту, підвищують його видовищність.

Розглядаючи різні бойові ситуації, слід зазначити, що у ряді випадків зустрічаються у бою нерівні під силу противники. Один із них швидше, технічніший, сильніший. У цьому випадку потрібно постаратися бути максимально незручним для сильнішого супротивника: входити в клінч, змінювати дистанцію, тягнути час; рухатися так, щоб рефері якнайчастіше ставав між вами і т.д. Можливо, сильнішого супротивника вдасться позбавити душевної рівноваги, змусити поспішати, нервувати і це може дати вам шанс не лише звести до мінімуму втрати, а й виграти бій.

В одному з боїв знаменитому Сонні Лістону, абсолютному чемпіону світу серед професіоналів з боксу, потрапив супротивник, набагато нижчий за його клас. Цей противник тягнув час, відволікав Сонні від бою, порушував правила, намагався з ним розмовляти тощо, всіляко демонструючи свою беспорядність і нерішучість. Йому вдалося приспати цим пильність чемпіона. Тут же була атака претендента, в результаті якої у Сонні виявилася зламанною щелепа.

Тактичні прийоми у кікбоксингу

Найважливішим елементом тактичної підготовки у кікбоксингу є вивчення тактичних прийомів. До цих прийомів можна віднести: спурт на початку раунду, бою; спурт в кінці раунду, бою або у разі нокдауна противнику або ще будь-якої дії, що суттєво знизилася боєздатність противника (травма, втома тощо); безперервний, постійний тиск на супротивника протягом раунду, бою тощо; часте зміна темпу бою; перехід від роботи одними руками до серійної роботи рук та ніг; перехід від тактики тиску на противника до роботи другим номером, маневрування, руху від противника та в сторони; перехід від атак до контратак; часта зміна дистанцій ведення бою; атаки та контратаки в різні (верхній, середній, нижній) рівні стояків; демонстрація нерішучості та перехід до активних, рішучих дій; ведення бою з максимально можливими щільністю та активністю; стримування супротивника за рахунок роботи ближньої до супротивника ноги (сайд-кік, фронт-кік); тактика переслідування противника, що відступає, і ін. Таких варіантів дій надзвичайно багато і ми вказали лише деякі з них. З метою детальнішого знайомства з їх можливою різноманітністю можна рекомендувати чудову книгу К. В. Градополова «Тактика боксу у прийомах зарубіжних майстрів рингу», в якій зібрані дані про тактичні прийоми найкращих боксерів-професіоналів. Зокрема, показано, що великих перемог вони здобували багато в чому за рахунок того, що виробляли оригінальні варіанти тактики і в історію, як великі, вони увійшли саме завдяки «відкриттю» нових прийомів і з ними.

Ім'я великого боксера, зазвичай, пов'язані з тим, що він зробив великого, нового, оригінального. У цьому випадку це відкриття нового варіанта вирішення стратегічного завдання. Сказане актуально і для кікбоксингу, як багато в чому наступника традицій боксу, і націлює на роботу з аналізу, збирання відповідної інформації та її апробацію як засобу підвищення повноцінності тактичної підготовки загалом.

Цілком очевидно, що реалізація найрізноманітніших схем бойових дій вимагає й високого рівня освоєння основних складових: ближній бій, зустрічний бій, маневр та інших., високої техніки, фізичної, психологічної підготовленості. Необхідно володіти безліччю прийомів, що базуються на технічному розмаїтті, вмінні реалізувати прийняте рішення у складній обстановці активної протидії суперника, несприятливих дій суддів, реакцій уболівальників, неадекватних кліматичних умов, виявляючи характер і диктуючи свою непохитну волю.

Підготовчі, наступальні та оборонні дії

З метою ефективного вирішення завдань тактичної підготовки у кікбоксингу виділяють підготовчі, наступальні та оборонні дії.

Підготовчі дії передують нападу або обороні та повинні сприяти їх успішнішому здійсненню. До підготовчих дій відносять розвідувальні, обманні та маневрені дії.

1. Розвідувальні дії спрямовані на отримання інформації про противника під час бою, що почався, і уточнення наявних відомостей про нього. Як правило, розвідувальні дії – це легкі удари руками чи ногами; спроби провести серію ударів або удар на повну силу та ін. Це дозволяє оцінити силу, швидкість; реакцію, психічний стан противника (обережний, готовий до обміну ударами, уникає зустрічного бою, злий, боягузливий тощо.), тактичні плани та інших. важливу для ведучого бій інформацію. Розвідка є одним із проявів активності спортсмена, і відповідно вмінням спортсмена робить цю активність тією чи іншою мірою різноманітною та спрямованою.

2. Обманні дії є хибними ударами, навмисним створенням ситуації, що викликає певні дії противника, маскування свого істинного стану і намірів. Прикладом може бути позначення лівого прямого удару в корпус (фінт) та нанесення потужного прямого правого удару в голову супротивника, коли він зреагує на обманний удар ослабленням захисту.

Під час проведення фінтів слід пам'ятати, що вони мають проводитися на дистанції загострення, дистанції, з якою загроза удару чи підсічки сприймається як дійсна. В іншому випадку фінт не виконає своєї ролі.

Іншим прикладом обманних дій є імітація небажання активних бойових дій, постійний відступ для того, щоб у потрібний момент, коли противник звик до вашої пасивної поведінки, різко перейти до рішучих дій, використовуючи фактор несподіванки.

5.3. Удосконалення тактичних можливостей кікбоксера

Удосконалення тактичних можливостей кікбоксера здійснюється у процесі підготовки до змагань та участі в них у міру накопичення досвіду (творчого, практичного), внаслідок спроб та помилок, спілкування зі спортсменами, тренерами, фахівцями, спостереження за боями провідних майстрів, аналізу власних дій тощо. буд. Турбота тренера в тому, щоб внести систему, порядок, послідовність у цей процес, дати інформаційний поштовх для цієї роботи, забезпечити її умови (спаринг-партнери тощо), організувати її та дозувати.

У тактичній підготовці використовують три основні групи вправ:

1) вправи, створені задля створення певної ситуації, щодо того чи іншого прийому (наприклад, виклик противника на певний удар про те, щоб відповісти чи завдати зустрічного удару);

2) вправи, спрямовані на вивчення стандартних бойових ситуацій та протиставлення адекватних бойових дій (наприклад, один атакує розгонистими бічними ударами

руками та півколовими ударами ногами, інший застосовує оборонні дії на дальній дистанції: маневрування, кроки в сторони, зустрічні удари тощо);

3) вправи, спрямовані на вдосконалення вміння розпізнати супротивника, розгадати його план і швидко прийняти правильне рішення, реалізувати та змінити його у разі потреби (одному з партнерів дається завдання на певні дії, інший повинен розгадати завдання та протиставити ефективні контрзаходи).

При вдосконаленні тактики та відпрацюванні різних її схем у практиці кікбоксингу використовуються: тренування без супротивника (імітаційні вправи, бій з тінню); тренування з умовним супротивником (снаряди, лапи); тренування з партнером (робота за завданням, умовні та вільні бої, спаринги); змагання. Однією з найважливіших умов повноцінної тактичної підготовки є наявність достатньої кількості різноманітних за своїми бойовими якостями спаринг-партнерів.

Найважливішою умовою ефективності підготовки є освоєння типових манер ведення бою у сучасному кікбоксингу та варіантів успішної протидії представникам їх. З цією метою можна рекомендувати перегляд бою, раундів, епізодів з характерними демонстраціями тієї чи іншої манери бою, динаміки бойових дій, характерних для тієї чи іншої манери бою, типових варіантів протидії. Можливі два варіанти освоєння матеріалу: підбирається партнер з тією чи іншою манерою бою або один із кікбоксерів веде бій у заданій манері. У цьому випадку йде освоєння різних манер і досягається універсалізм щодо стилю ведення поєдинку. Подібні завдання збагачують фонд рухових умінь та навичок, суттєво підвищують різноманітність техніко-тактичних можливостей кікбоксера. У ході підготовки необхідно перебрати всі можливі варіанти ведення поєдинку: з «атакером», «темповіком», «ігровіком» тощо; самому кікбоксеру вести бій, раунд чи епізоди у стилі «контратаки», «темпа», «нокауту» тощо. Динаміка ведення бою, характерна для різних техніко-

тактичних типів супротивників, повинна вкладатися у необхідні характеристики активності, різноманітності та ефективності змагальної діяльності.

Під час підготовки важливо освоїти типові ситуації у взаємодії кікбоксерів. Наприклад, створити темп за рахунок великої кількості одиночних ударів, роботи передньою рукою, характерних для представників стилю контратаки, або відпрацювати ситуацію відігравання втрачених балів за умов дефіциту часу. Дані завдання, що ґрунтуються на типових ситуаціях взаємодії, можуть становити зміст окремого тренування або бути присутніми разом з іншими завданнями.

Найчастіше застосовувані атаки, контратаки, тактичні прийоми може бути основою побудови завдань, становлячи зміст бойових дій кікбоксерів – представників різних манер ведення бою. Разом з їх освоєнням необхідно вдосконалення вміння діяти ситуативно, адекватно реагуючи на ситуацію, що склалася. З цією метою можна рекомендувати типовий початок бойового епізоду (атака, контратака і т.д.) і потім розвиток бойової дії ситуації, що несподівано склалася. Урізноманітнити дії та завдання щодо їх освоєння можна, пробуючи провести контратаку, наприклад, на русі вперед, назад, з позиційної боротьби, проти атакера, «ігровика» тощо. Поєднання можливих варіантів робить завдання різноманітнішим і готує до всіх можливих варіантів активності (у певних межах).

Робота над освоєнням показників ефективності, різноманітності та активності змагальної діяльності, що виявляються в рамках тієї чи іншої манери ведення бою, через типові атаки, контратаки та тактичні прийоми, ситуативні дії має становити єдину систему. При цьому весь матеріал повинен розбиватися на частини, що підлягають освоєнню відповідно до часу, що відводиться на їх підготовку.

Програма може бути скорочена або розширена, але в ході підготовки у більшому або меншому обсязі повинні проходити основні, що характеризують змагальну діяльність, типові атаки та контратаки, тактичні прийоми, ситуативні дії, манери бою та протидія їм, типові ситуації взаємодії

кікбоксерів. Загалом, підготовка має бути побудована таким чином, щоб послідовно, систематично проходити, повторювати та закріплювати весь матеріал.

Разом з тим матеріал, що дається, повинен поступово накопичуватися, збагачуватися як за рахунок вивчення змін у характеристиках змагальної діяльності в кікбоксингу, так і за рахунок вивчення та створення нових варіантів атак, контратак, тактичних прийомів або нових варіантів їх застосування тощо. Відповідно, підхід до підготовки має бути, у найвищому значенні цього слова, творчий та зацікавлений.

5.4. Правила змагань та тактична підготовка

Істотним пунктом тактичної підготовки, розробки схем ведення бойових дій є правила змагань.

Згідно з правилами, пріоритетом при визначенні переможця є технічна і тактична перевага: вміння змусити противника діяти в незвичній для нього манері, нав'язати свій стиль ведення бою, контролювати бій, змусити до помилок, промахів, переходів у глухий захист, втрати ініціативи та бажання чинити опір і т.д., демонструючи технічну або тактичну перевагу у всіх епізодах або фазах бою. Іншим пріоритетом вважаються ефективні атакуючі дії, що закінчуються «чистими» ударами, кількість таких ударів у порівнянні із супротивником. Перемога у разі приблизної рівності противників може бути віддана тому з бійців, який менше порушував правила, ефективніше захищався. Слід також пам'ятати про те, що перемога в жорстких дисциплінах кікбоксингу буде віддана тому з бійців, який завдавав точніших і сильніших ударів. Правила можуть припускати прирівнювання 2-4 легких ударів одного сильному.

Виходячи зі сказаного слід планувати бій, удосконалювати свої тактичні можливості для того, щоб за даними пунктами виглядати більш переконливим і високим порівняно зі своїми противниками.

Необхідно також постійно стежити за змінами у правилах змагань та їх трактуванням на даному етапі розвитку виду спорту, що дає можливість бути повніше готовим до нюансів поєдинку.

Оцінка ступеня тактичної підготовленості

Удосконалення тактики неминуче передбачає контролю над ступенем доцільності дій спортсмена, їх оцінку. У разі увагу звертають на ступінь використання своїх переваг, облік особливостей противника, обсяг і різнобічність використуваних засобів тактики. Рівень тактичної підготовленості оцінюється візуально (оцінка, самооцінка), із залученням експертів, переглядом та аналізом відеозаписів поєдинків. В останньому випадку можуть бути отримані дані (кількісні) щодо ефективності бойових дій кікбоксерів (коефіцієнт атаки, коефіцієнт захисту), кількості тактичних схем і варіантів, що використовуються і т.д.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте характеристику техніці та стратегії у кікбоксингу.
2. Опишіть тактичну підготовку у кікбоксингу.
3. Охарактеризуйте хід планування бою.
4. Які є типи супротивників у кікбоксингу?
5. Назвіть тактичні прийоми у кікбоксингу.
6. Дайте характеристику підготовчим, наступальним та оборонним діям у кікбоксингу.
7. Завдяки чому відбувається удосконалення тактичних можливостей кікбоксерів?
8. Опишіть правила змагань та тактичну підготовку.
9. Як здійснюється оцінка рівня тактичної підготовленості?



РОЗДІЛ 6



ПОБУДОВА ЗАНЯТТЯ У КІКБОКСИНГУ

6.1. Структура занять у кікбоксингу

При побудові занять у кікбоксингу, як і в інших видах спорту, розрізняють вступно-підготовчу частину заняття, основну та заключну. Цей поділ зумовлений закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час тренування.

Вступно-підготовча частина заняття включає побудову, оголошення мети і завдань заняття, його програми, настроювання спортсменів на майбутню роботу, для чого можуть проводитися повідомлення відповідної інформації та інші психолого-педагогічні впливи. Таким чином, має бути сформований передробочий стан, за яким слідує розминка, що сприяє оптимальній підготовці організму до майбутньої роботи.

Розминка складається з двох частин: загальної та спеціальної. Загальна частина розминки має активізувати діяльність найважливіших функціональних систем: центральної нервової системи, рухового апарату та вегетативної нервової системи. У цій частині використовують загальнопідготовчі вправи. Далі йдуть спеціально підготовчі вправи, що ведуть до оптимальної готовності тих систем та функцій, які забезпечують виконання навантаження основної частини заняття. Тривалість цієї частини заняття визначається особливостями майбутньої роботи, індивідуальністю спортсмена. Це визначає і підбір вправ. Розминка може проводитись як у групі, так і індивідуально. Для тренувань кікбоксерів характерна розминка із застосуванням значної кількості вправ на гнучкість, що забезпечують можливість ударів ногами.

У більшості занять вирішується головне завдання. Це вдосконалення техніки, тактики, підвищення рівня фізичної підготовленості, адаптації психіки до високим навантаженням змагань тощо. Тривалість цієї частини заняття визначається завданнями, характером та величиною навантаження.

У заключній частині заняття навантаження знижують для того, щоб привести організм спортсмена в стан, близький до доробочого, створити умови для гарного відновлення.

Відповідно до сказаного складається конспект заняття, в якому вказуються цілі, завдання заняття, його зміст, дозування вправ і завдань – час на виконання того чи іншого завдання, вправи, інтенсивність роботи, її режим (рівномірний, змінна інтенсивність, інтервальна робота тощо) .); вказівки щодо організації заняття (порядок роботи, підбір партнерів, коригувальні зауваження) та ін. Конспект потрібно складати на кожне заняття. Це дозволяє точно вести облік виконаної роботи, виправляти недоробки, планувати майбутнє. І це робить процес тренувань керованим, послідовним, систематичним, високопрофесійним та ефективнішим.

Розрізняють заняття навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні. Крім цього, особливо у роботі зі спортсменами високої кваліфікації, виділяють відновлювальні, модельні та контрольні заняття.

Для навчальних занять характерне освоєння нового матеріалу при контролі за його ходом з боку тренера, а також займається. Як матеріал, що підлягає освоєнню, виступають елементи техніки, тактики, зв'язування елементів, теоретичний матеріал. Даний тип занять частіше застосовується у підготовці спортсменів-початківців, у період навчання, а також у підготовчому періоді підготовки кваліфікованих спортсменів, коли йде робота зі створення нових систем техніки та тактики, зв'язок тощо, які підлягають відпрацюванню надалі.

Характерною особливістю тренувальних занять є відпрацювання вже освоєних вправ, багаторазове їх виконання в різних умовах: прогресуюча втома, різні за стилем і фізичними даними противники, високий рівень психічної напруги та ін. Добре освоєні рухи широко використовуються з

метою вдосконалення фізичних якостей: швидкості, сили, витривалість.

Тренувальних занять стає більше у міру зростання кваліфікації спортсмена, у другій половині підготовчого періоду, у змагальному періоді.

Навчально-тренувальні заняття характеризуються поєднанням нового матеріалу, що підлягає засвоєнню, з його закріпленням.

Відновлювальні заняття в підготовці кікбоксерів використовуються, в основному, в ході проведення навчально-тренувальних зборів. Коли підготовка проводиться без виїзду на тренувальну базу, ці заняття проводяться індивідуально. Основна їхня форма: ігри (настільний теніс, футбол, волейбол та ін.), легкі пробіжки, піші прогулянки, плавання, вправи на гнучкість. За тривалістю ці заняття щодо короткі. Основне їхнє завдання – створити необхідні умови для ефективного відновлення. Найчастіше це рухова активність, куди входять у собі вправ спеціального характеру.

Одним із варіантів занять є модельні заняття. Вони переважно застосовуються у підготовці кікбоксерів високої кваліфікації. Мають місце під час підготовки до змагань. Їхня особливість те, що вони будуються відповідно до програми майбутніх змагань, їх регламенту. У кікбоксингу, згідно з правилами змагань, в один день можна проводити кілька боїв, що реально і трапляється при великій кількості учасників. Інтервал між повторними боями може бути різним: від декількох хвилин до декількох годин. Це висуває особливі вимоги до спроможності спортсмена раціонально використовувати інтервалі години між боями для відновлення сил, підготовки до наступного бою. Зазначені умови та моделюються у відповідних заняттях.

Контрольні заняття передбачають оцінку рівня підготовленості, досягнутого на цей час. Це може бути заняття зі здачі контрольних нормативів (біг, віджимання, підтягування на перекладині та інших.), контрольні поєдинки. Програма цих занять будується відповідно до підлягає оцінці стороною підготовленості та способом її оцінки. Для цього може

використовуватися вимірювання результатів (тестування рівня розвитку швидкісних якостей) або експертна оцінка будь-якої якості, сторони підготовленості. В останньому випадку створюється експертна (переглядова) група. Відповідно до програми контролю вона дає свій висновок на підставі фіксації результатів спостереження.

До форм організації занять слід зарахувати: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

Для індивідуальних занять характерна відсутність контролю з боку тренера, простір для прояву ініціативи та творчості, відсутність стимулюючих впливів інших, партнера. Темп, ритм, інтенсивність зусиль, якість виконання рухів, ступінь мобілізації та інші характеристики роботи контролюються самостійно. Ця форма занять може бути на всіх етапах спортивного вдосконалення. Індивідуальне заняття може бути засноване на завданні тренера, яке виконує спортсмен без контролю з боку останнього та відрізняється широкими можливостями щодо контролю, ініціативи та творчості. Тема, характеристики заняття та ін. можуть бути визначені самим займаючись.

Групові заняття відрізняє особливий мікроклімат, котрим характерне підпорядкування загальному порядку роботи групи, стимулюючий вплив тренера і партнера по роботі, елементи конкуренції та змагання.

При фронтальній формі проведення заняття група виконує одночасно одні й самі вправи, частіше під загальну команду тренера. Це в основному має місце в розминці, при розучуванні нового матеріалу і частіше використовується в підготовці спортсменів-початківців. Хоча, в окремих випадках, для згуртування групи та посилення відчуття духу команди ця форма може використовуватись у підготовці спортсменів вищих розрядів.

Вільна форма занять застосовується рядом спортсменів, які мають значний досвід змагання, чіткий план підготовки, добре знають свою індивідуальність, самостійних у виборі засобів, методів, форм підготовки, відповідальних. Такі спортсмени, як правило, самостійно і дуже точно дозують

навантаження та вибирають паузи відпочинку; на підставі численних спроб і помилок, колосального змагального та тренувального досвіду безпомилково підводять себе в хорошому стані до моменту головного старту. У цьому випадку спортсмену потрібна лише допомога щодо наявності спаринг-партнерів та інших умов повноцінної підготовки. У кікбоксингу спортсменів такого плану чимало як серед любителів, так і серед тих, хто виступає за професійними правилами. Відповідно, вільна форма занять застосовується досить часто і багато в чому вона відображає специфіку відносин спортсмена та тренера у кікбоксингу.

У підготовці кікбоксерів можна виділити також основні та додаткові заняття. Для перших характерно те, що в них виконується основне навантаження, відповідно до завдань підготовки, для других те, що в них вирішуються завдання, спрямовані на ефективне забезпечення виконання плану основного заняття. Наприклад, створення умов відновлення після попередніх навантажень.

Розрізняють заняття вибіркової та комплексної спрямованості. У першому випадку це заняття, спрямовані переважно на розвиток будь-якої якості чи сторони підготовленості. Наприклад, заняття, спрямоване на вдосконалення швидкісних здібностей чи техніки. Можуть застосовуватись два варіанти заняття вибіркової спрямованості. Перший: протягом заняття чи ряду їх, застосовується щодо обмеженої комплекс вправ, щодо стабільна програма та дозування вправ. Після кількох занять організм спортсмена пристосовується до запропонованої роботи, у результаті сповільнюється і припиняється зростання тренуваності. Навантаження перестають розвиватися. Крім цього, стабільна програма і дозування вправ йдуть до станів пересичення, монотонії.

Проте цей варіант побудови заняття застосовується досить часто. Відомі випадки, коли спортсмени, домагаючись стабільності рухів, витривалості, економічності роботи, психічної стійкості до виконання тривалої, монотонної та напруженої роботи по кілька годин поспіль виконували один

і той же удар або їхню серію, домагаючись необхідного результату.

Другий варіант побудови заняття виборчої спрямованості передбачає застосування різноманітних, але односпрямованих коштів. Наприклад, з метою вдосконалення швидкості рухів можуть використовуватись завдання, спрямовані на досягнення високих показників швидкості при нанесенні ударів по снарядах, при роботі з партнером, в імітаційній роботі; застосовуються різні варіанти ігрового та змагального методу. Усе це може становити програму одного заняття. У даному випадку програма більш різноманітна, емоційно насичена, але, проте, всі вправи, що застосовуються, односпрямовані, вони ведуть до мобілізації тих функцій, які визначають прояви швидкості кікбоксерів.

Вважається, що у тренуванні із застосуванням різноманітних односпрямованих вправ спортсмени виявляють вищу працездатність.

Прикладом заняття виборчої спрямованості може бути тренування щодо вдосконалення технічної майстерності наступного змісту:

- розминка (футбол) - 10 хв.;
- вправи на гнучкість (нахили, згинання-розгинання, "шпагати", махові рухи) - 20 хв.;
- вдосконалення прийомів без партнера (імітаційна робота) - 35 раундів по 2 хв. На кожен раунд тренером дається завдання виконання будь-якого технічного прийому чи його зв'язки. Далі йде заключна частина заняття.

Для занять комплексної спрямованості характерний розвиток кількох якостей, удосконалення різних сторін підготовленості. Заняття комплексної спрямованості можуть проводитись у двох варіантах. У першому випадку робота над підвищенням можливостей спортсмена відбувається послідовно. Наприклад, у першій частині заняття робота над швидкістю рухів, у другій робота над технікою та у третій - робота над удосконаленням витривалості. Другий варіант заняття комплексної спрямованості передбачає паралельне (не послідовне, як і першому варіанті) рішення завдань заняття.

Прикладом можуть бути тренування, спрямовані одночасно на вдосконалення техніко-тактичної майстерності та витривалості. При побудові занять комплексної спрямованості важливо правильно визначити послідовність роботи. Так, при вдосконаленні здатності до прояву завадостійкості до діяльності в умовах стомлення, відповідна робота (вільний бій, наприклад) повинна проводитися після досить напруженої попередньої роботи, наприкінці заняття, саме на тлі значної втоми спортсмена. Для цього дається значне навантаження, що передує основному. Її мета – довести спортсмена до необхідного ступеня втоми. Це може бути силова підготовка, робота на снарядах і т.д. Роботу над удосконаленням швидкісних якостей слід проводити на початку заняття на тлі високої мобілізації відповідних систем організму і т.д.

Заняття комплексної спрямованості з послідовним розв'язанням задач за змістом може мати такий вигляд.

Розминка – 10 хв.

Робота з розвитку швидкісних якостей:

- 1) бій з тінню з установкою на швидкість – 3 раунди по 2 хв.;
- 2) біг на перегонки – 10-20 м.

Робота з розвитку силових якостей:

- 1) жим штанги лежачи з грудей – 5 6-8 разів (80% від максимуму);
- 2) підтягування на перекладині хватом зверху – 5-8 разів;
- 3) віджимання на паралельних брусах 5 X\$ разів (між підходами до снаряда до 2 хв.).

Робота з удосконалення аеробної продуктивності:

– пересування залом (у стійці, бій з тінню) – 30 хв. (Робота виконується в безперервному режимі – поп stop помірної інтенсивності).

Варіант заняття комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань (паралельне вдосконалення швидкісних та анаеробних можливостей) може бути наступним.

Розминка (футбол) – 10 хв.

Вправи на гнучкість – 10 хв.

Робота на мішку (спурти максимальної інтенсивності по 15 с та пауза між ними 1,5-2 хв. Дається 4 спурти – це одна серія, серій 5, відпочинок між серіями 5 хв.

Робота на мішку (30 с роботи з інтенсивністю 85-90% від максимальної, пауза відпочинку до 20 с. 5 разів – це одна серія, серій 5, відпочинок між серіями до 7 хв.)

Робота на мішку (60 с робота з інтенсивністю 80% від максимуму і відпочинок 20 с – це одна серія, серій 5, відпочинок між серіями до 7 хв.).

Робота з партнером (зустрічні контратаки – 4 раунди по 2 хв.).

(Ці приклади тренувальних завдань взяті з досвіду підготовки чемпіона світу Д. Іванова і належать до різних етапів його підготовки до аматорських та професійних поєдинків.)

Слід пам'ятати, що дуже широке застосування занять вибіркової спрямованості може стати на заваді подальшому зростанню майстерності. Так, надмірне захоплення роботою на витривалість може вести до зниження рівня прояву швидкісних здібностей, заважати напрацюванню швидкісної техніки надалі, знижувати показники гнучкості, координації.

6.2. Навантаження на занятті

Залежно від ступеня стомлення, що викликається тим чи іншим навантаженням, розрізняють мале, середнє, значне та велике навантаження.

Мінімальне навантаження характеризується виконанням роботи 15-20% обсягу від тієї, яка виконується до настання явної втоми. З її допомогою вирішуються завдання підтримки рівня тренуваності, створення умов для ефективного відновлення.

Середнє навантаження. У разі йдеться про 40-60% обсягу роботи від тієї, яка виконується до явного втоми. Це навантаження також вирішує завдання підтримки рівня тренуваності, вирішення окремих завдань підготовки (наприклад, розучування нових варіантів тактики).

Значне навантаження. Це навантаження захоплює фазу компенсованої втоми і характеризується виконанням 60-75% обсягу навантаження від тієї, яка може бути виконана до явної

втоми. Тут вирішується завдання підвищення рівня тренуваності.

Велике навантаження. Це, виконувана до явного втоми, тобто. нездатності спортсмена виконувати запропоновану роботу. Тут важливим є виконання навантаження в умовах прогресуючої втоми, саме це і обумовлює високий тренуючий ефект її.

Величина пропонованих навантажень є одним з найважливіших параметрів підготовки і тому його визначення та оцінки приділяється значна увага. Ефект, спричинений навантаженням, може бути різним залежно від стану, підготовленості спортсмена, його індивідуальних особливостей. Одна і та ж за обсягом та інтенсивністю навантаження може дати різний ефект у різних спортсменів. Наприклад, у кікбоксерів стилю контратаки спаринги викликають більші зрушення, ніж у представників стилю атаки. Перші значно більше втомлюються та гірше відновлюються після таких навантажень. Одна і та ж за величиною навантаження може викликати різні зрушення, реакцію у різних спортсменів або в одного й того спортсмена, залежно від його тренуваності. Відповідно, виділяють зовнішній бік навантаження, тобто. ту роботу, яку виконав спортсмен (обсяг, спрямованість, зміст її), і внутрішній бік навантаження, що характеризує зрушення в організмі у відповідь на виконану роботу. З метою оцінки цих зрушень можна використовувати як спеціальні медичні, біохімічні, фізіологічні тощо. методи, і щодо прості, але досить інформативні показники, засновані на спостереженнях за спортсменом. До останніх показників відносять такі, як: забарвлення шкіри, особливості рухів, що демонструються, характеристики зосередженості на виконанні завдань, загальне самопочуття, готовність до досягнень, настрої.

При середньому навантаженні відзначається легке почервоніння шкіри; рухи виконуються впевнено; зосередженість нормальна, коригувальні вказівки виконуються; спокій, повну увагу при поясненні та показі вправ; щодо загального самопочуття – жодних скарг, виконуються всі навантажувальні завдання; готовність до досягнень стійка; бажання продовжувати тренування; настрої піднятий, радісний, жвавий.

При великому навантаженні спостерігається сильне почервоніння шкіри; збільшення помилок, зниження точності дій та рухів, поява невпевненості; при поясненні завдань неухважність, знижена сприйнятливність під час обробки технічних і тактичних процесів, знижена здатність до диференціації під час виконання завдань; загальне самопочуття характеризується слабкістю у м'язах, утрудненістю дихання, наростаючим безсиллям, явно зниженою працездатністю; для великого навантаження характерне зниження активності, прагнення до тривалих пауз, зниження готовності продовжувати роботу; настрій приглушено-радісний, якщо результати тренування відповідають очікуванню, радість щодо майбутнього тренування.

При надмірному навантаженні фіксується або дуже сильне почервоніння шкіри, або надмірна блідість; у рухах сильне порушення координації, мляве виконання рухів, очевидні помилки; значно знижена зосередженість, велика нервозність, неухважність, дуже уповільнена реакція; характерна свинцева тяжкість у м'язах, запаморочення, нудота; відзначається бажання повного спокою та припинення роботи; виникають сумніви у цінності та сенсі тренувань, страх перед наступним тренуванням. Цим характеризуються безпосередні зміни, що відбуваються зі спортсменом у разі, коли навантаження надмірна щодо його можливостей зараз.

Відновлювальний період після надмірного навантаження має такі характеристики: блідість, що зберігається протягом кількох днів; порушення координації рухів та безсилля на наступному тренувальному занятті; неухважність, нездатність до виправлення помилок у рухах після однієї-двох діб відпочинку; нездатність зосередитись під час розумової роботи; важке засинання, неспокійний сон; безперервний біль у м'язах і суглобах; знижена розумова та фізична працездатність; прискорений пульс після доби відпочинку; небажання тренуватися наступного дня, байдужість, опір вимогам тренера; пригніченість, безперервні сумніви щодо цінності тренування, пошук причин відсутності на заняттях.

Описані симптоми, спричинені навантаженнями, відкривають найширший спектр станів і відносин спортсмена до різних сторін спортивної діяльності. Вони виникають у відповідь на ту чи іншу за величиною та спрямованістю навантаження, досить передбачуваними і звідси впливає можливість контролю, управління, екстраполяції одержуваного ефекту. При цьому слід пам'ятати про те, що великі і значні навантаження мають в основному ефект, що розвиває: саме вони дають додаток щодо розвивається якості або сторони підготовленості (наприклад, витривалості, сили та ін); середні навантаження мають переважно підтримуючий ефект; на відновлення можливостей спортсмена спрямовані малі навантаження.

Знаючи типові симптоми навантажень, можна обґрунтовано проводити роботу, спрямовану на мобілізацію спортсмена на вирішення тренувальних завдань, корекцію його стану, пояснення необхідності певних дій та навантажень за змістом та величиною.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте побудову занять у кікбоксингу.
2. Дайте характеристику елементів заняття.
3. Назвіть види занять у кікбоксингу.
4. Які є форми організації занять у кікбоксингу?
5. Дайте характеристику основним та додатковим заняттям.
6. Дайте характеристику вибіркоким заняттям та заняттям комплексної спрямованості.
7. Яким має бути навантаження у занятті. Охарактеризуйте мале та середнє навантаження.,
8. Охарактеризуйте значне та велике навантаження, їх застосування, особливості.
9. Охарактеризуйте зовнішню та внутрішню сторони навантаження.
10. Яким має бути спостереження як умова контролю навантаження спортсмена у підготовці. Назвіть симптоми навантаження.



ЛІТЕРАТУРА

1. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2018. 21 с.
2. Гончаров С. М., Саенко В. Г. Тактика поединка в тхэквондо. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології* : зб. наук. робіт I Всеукр. наук.-практ. конф. Кременчук : КДПУ, 2008. С. 83–89.
3. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
4. Донець О. В. Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на етапі безпосередньої підготовки до змагань : дисертація канд. наук з фіз. виховання та наук: 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 190 с.
5. Иванов А. Л. Кикбоксинг. Киев : Перун, 1995. 312 с.
6. Історія розвитку кікбоксингу у світі, СРСР, Україні та в СНД. URL: <http://kickboxua.blogspot.com> (дата звернення: 13.12.2021).
7. Кикбоксинг : Чемпионат мира, Украина. Київ : [б. в.], 1995. 20 с.
8. Кікбоксинг. 20 років в Україні та колишньому СРСР. *Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал. Світ бойових мистецтв*, 2007. 12 с.
9. Кікбоксинг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 19.12.2021).
10. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. та ін. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т.; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Національний університет фізичної культури і

спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

11. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 4. С. 44–53.

12. Національна федерація кікбоксингу України ВАКО. URL: <http://www.nkfu-wako.org.ua> (дата звернення: 15.12.2021).

13. Орел П. А. Кикбоксинг в Украине. Київ, 2000. 216 с.

14. Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., & Гуцман С. В. Розвиток кікбоксингу вако як олімпійського виду спорту в Україні. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & amp; Recreation*. 2022. №9, С. 193–199. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.26>

15. Остапчук Ю., Тиравська О. Організація самоконтролю у старшокласників, які займаються у шкільній секції зі спортивної боротьби. *Молода спортивна наука України*. 2013. Вип. 17. Том 2. С. 126–130.

16. Пашкевич С. А., Крюков Е. В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 3. С. 8–13.

17. Пашков І. М., Пелєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 48–50.

18. Проблеми кікбоксингу. URL: <https://dreamtame.com/news/article/> (дата звернення: 19.12.2021).

19. Савченко В. Г., Сазонець В. І. Формування сучасних підходів до управління олімпійським спортом. Дніпропетровськ : ДДІФ-КіС, Донецьк : Юго-Восток, 2012. 112 с.

20. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : монография. Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. Луганск : СПД Резников В. С., 2010. 300 с.

21. Саенко В. Г. Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни. *Актуальні проблеми*

фізичного виховання в Україні : зб. наук. тр. Регіон. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. С. 221–228.

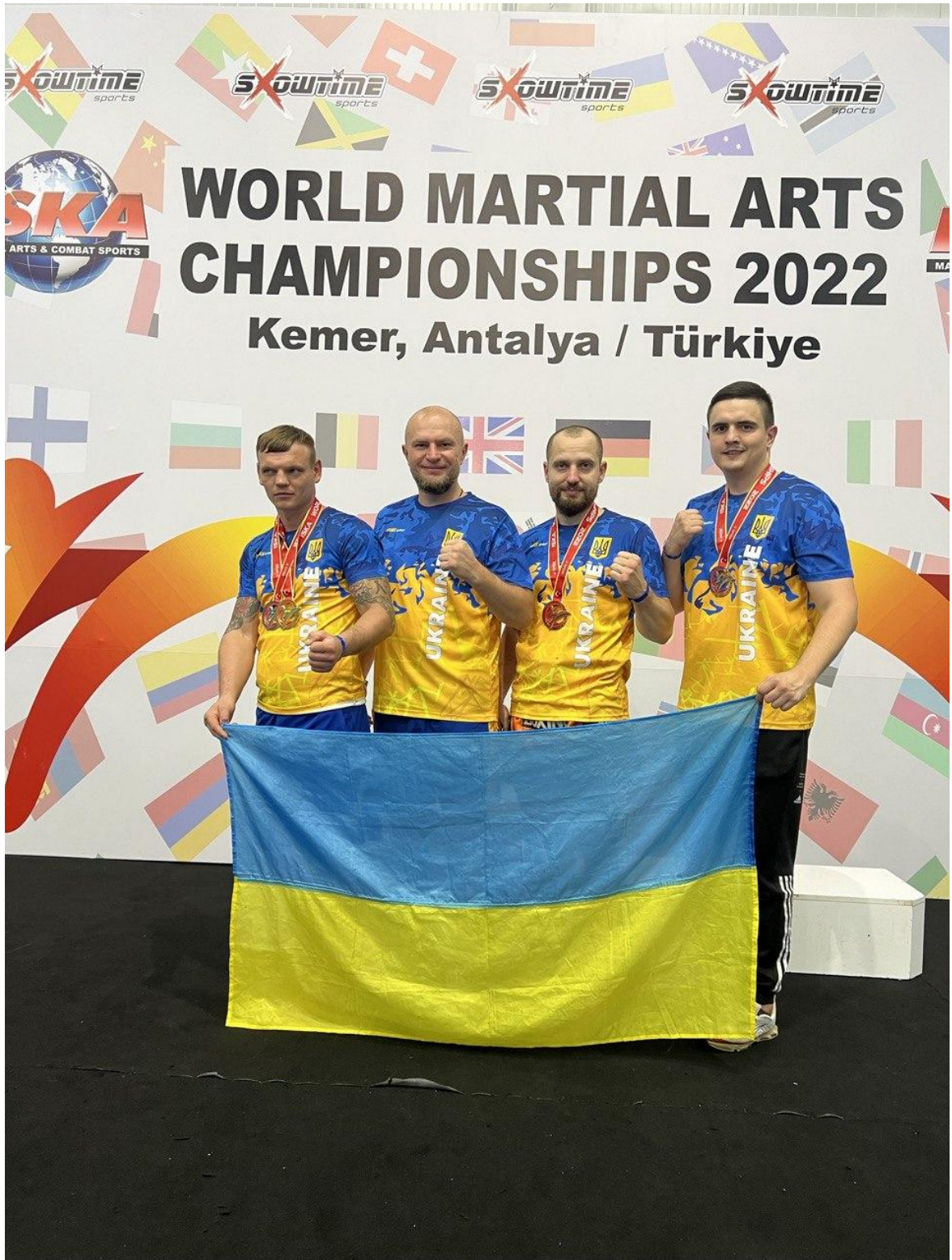
22. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. С. 70–80.

23. Скирта О., Лошицька Г., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі 55 спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 124–128.

24. Тищенко В. О., Солоха А. С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*. 2018. № 2. С. 129–134.

25. Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Якимішин І. Д. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 (150). С. 106-109.

26. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту. Львів, 2001. 18 с.









Навчально-методичне видання

**Кужельний Андрій Володимирович
Кужельний Сергій Андрійович**

**МЕТОДИКА І ОРГАНІЗАЦІЯ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
У КІКБОКСИНГУ**

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»**

Технічний редактор *О. Клімова*

Комп'ютерна верстка
та макетування *О. Клімова*

*Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
серія KB № 23743-13583 ПР від 06.02.2019 р.*

Підписано до друку ____ .2023 р. Формат 60 x 84 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк. арк. 4,88. Обл.-вид. арк. 3,42.

Наклад 50 прим. Зам. № 001.

Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т. Г. Шевченка.

14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208. Тел. 941-102

chnpu.tipograf@gmail.com

