

ГОУ «ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т. Г. ШЕВЧЕНКО»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

И. В. ДЕРКАЧЕНКО

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(на примере единоборств)**

Учебно-методическое пособие

Тирасполь

*Издательство
Приднестровского
Университета*

2026

УДК 796.8.015.12 (075.8)

ББК 4515.4я73

Д36

Рецензенты:

В. Г. Соколенко, начальник Государственной службы по спорту ПМР, Заслуженный тренер МССР, РФ, ПМР, Мастер спорта СССР

В. В. Абрамова, канд. пед. наук, профессор кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта ГОУ «ПГУ им. Т. Г. Шевченко»

Деркаченко, И. В.

Д36 Теория и методика избранного вида спорта (на примере единоборств): учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / И. В. Деркаченко; ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»; Факультет физической культуры и спорта. – Тирасполь : Изд-во Приднестр. ун-та (издатель : В. В. Бондарь), 2026. – 104 с.

Системные требования: CPU (Intel/AMD) 1,5 ГГц / ОЗУ 2 Гб / HDD 450 Мб / 1024*768 / Windows 10 и новее / Microsoft Edge / Adobe Acrobat Reader 6 и новее.

В учебно-методическом пособии в форме лекций изложен материал, который охватывает области теоретических и практических вопросов, в том числе систематики, терминологии, тактики, технологий развития и закрепления физических и психических качеств единоборцев.

Адресуется обучающимся факультета физической культуры и спорта по направлению подготовки «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» – бакалавриат, по направлению подготовки «Спорт», профиль «Технологии спортивной подготовки» – магистратура, а также слушателям ЦНО ДПОППП ПГУ им. Т. Г. Шевченко.

УДК 796.8.015.12 (075.8)

ББК 4515.4я73

Рекомендовано Учебно-методическим советом ПГУ им. Т. Г. Шевченко

Рекомендовано Государственной службой по спорту ПМР

ОГЛАВЛЕНИЕ

Лекция 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ	4
Лекция 2. КИКБОКСИНГ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗВОСПИТАНИЯ	11
Лекция 3. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ КИКБОКСИНГА	15
Лекция 4. ТЕХНИКА КИКБОКСИНГА	21
Лекция 5. ТАКТИКА КИКБОКСИНГА	44
Лекция 6. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КИКБОКСЕРА	58
Лекция 7. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КИКБОКСЕРА	73
Лекция 8. ТИПЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ	81
Лекция 9. КИКБОКСИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ..	88
Лекция 10. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В КИКБОКСИНГЕ	96
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	103

Лекция 1

ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

План лекции

1. Предпосылки возникновения и развития кикбоксинга
2. История кикбоксинга
3. Кикбоксинг – бурно эволюционирующий вид спорта
4. Международные и отечественные организации кикбоксинга
5. География кикбоксинга
6. Ведущие отечественные спортсмены, тренеры и специалисты кикбоксинга
7. Совершенствование правил проведения поединков. Новые дисциплины кикбоксинга
8. Любительский и профессиональный кикбоксинг
9. Теория и методика кикбоксинга как дисциплины в системе высшего образования.
10. Компетенции

Предпосылки возникновения и развития кикбоксинга

К предпосылкам возникновения и развития кикбоксинга как вида спорта следует отнести: наличие и высокий уровень развития спорта в целом и спортивных единоборств, в частности; их высокую зрелищность и прикладное значение; наличие определенных финансовых возможностей у лиц, желающих испробовать новое, неизвестное в единоборствах и само существование таких людей. Необходимо наличие достаточно большого количества школ и направлений в боевых искусствах, представители которых жаждали выяснить возможности своих стилей и систем подготовки путем проведения официальных соревнований; возможность завоевать авторитет, стать знаменитым, проявить себя в деле содействия гармоничному развитию человечества, а также желание заработать деньги в новой сфере спортивного бизнеса, представляющей собой незаполненную нишу и манящую своей неразработанностью и обещанием блестящих перспектив. Такова была ситуация в начале 70-х годов прошлого столетия, в которых возник и стал развиваться кикбоксинг.

Хронологически же возникновению данного вида спорта предшествовала серия проектов в области контактного каратэ, предпри-

нятая в начале 1974 года спортивными менеджерами М. Андерсоном из США и Г. Брюкнером из Западного Берлина (О.Е. Зиков). Большой интерес к этим состязаниям со стороны любителей единоборств, а также потребности развития начавшегося движения, привели к созданию в 1977 году ВАКО – Всемирной организации олл-стайл-каратэ (каратэ всех стилей). В рамках правил ВАКО объективно сравнить уровень своих достижений могли представители различных стилей каратэ, кикбоксинга, таэквондо, у-шу, тайского кикбоксинга и др.

Расширение контактов между представителями различных школ и стилей ударных единоборств привело к взаимообогащению и взаимовлиянию их техники, тактики, систем подготовки друг на друга и в определенный момент становится ясно, что сформировался новый, самостоятельный вид ударных единоборств, для которого характерна боксерская техника ударов руками в сочетании с ударами ногами. (Достаточно типичным для кикбоксеров является посещение тренировок по кикбоксингу, а также овладение секретами эффективных ударов ногами в ходе занятий у лучших инструкторов по каратэ.) Новый вид спорта был назван кикбоксингом, что в переводе с английского означает бокс с ударами ногами.

В начале 80-х годов прошлого столетия ВАКО было переименовано во Всемирную организацию любительского кикбоксинга, так что сокращенное название не изменилось. В 1984 году в Граце (Австрия) был проведен первый чемпионат Европы по кикбоксингу.

В дальнейшем наиболее активными и заинтересованными лицами был создан еще ряд **организаций, развивающих кикбоксинг**. Сокращенные названия наиболее известных из них: WAKO, IAKSA, WKA, ISKA, WPKA и др. Каждая из этих организаций имеет свою структуру, свой календарь соревнований, свои правила, разыгрывает свои титулы, характерным для кикбоксинга является то, что профессионалы могут допускаться к соревнованиям среди любителей. Таким образом, спортсмен может выступать в соревнованиях, как в боях по любительским, так и в боях по профессиональным правилам.

Кикбоксинг имеет очень широкую **географию**. Например, уже в середине 90-х годов прошлого столетия WAKO (Всемирная ассоциация организаций кикбоксинга) насчитывала в своих рядах более 40 национальных федераций, а сейчас более 120. При этом, следует отметить, особенно высокие достижения спортсменов США, Канады, стран Западной Европы в таких дисциплинах кикбоксинга, как: ограниченный контакт, легкий контакт, сольные композиции, а также в боях по профессиональным правилам. Очень хороших спортсменов

в ряде весовых категорий имеют Франция, Польша, Хорватия в разделе фулл-контакт и лоу-кик.

В странах Восточной Европы более успешно развивается кикбоксинг, проводимый по правилам полного контакта, лоу-кик, сольных композиций. В первых двух дисциплинах традиционно сильны также кикбоксеры Казахстана, Киргизии, стран Ближнего Востока. Однако, указанная география приоритетов в развитии кикбоксинга весьма условна. Ожидать появления интересных спортсменов можно в любых регионах, где для этого складываются соответствующие условия.

Развитие кикбоксинга, рост его популярности сопровождались **совершенствованием правил проведения поединков** (этот процесс продолжается и сейчас), что имело своей целью достижение высокой зрелищности поединков, предоставление спортсменам возможности более полной реализации своих лучших качеств и их развития, расширение программы соревнований. Так, если первые соревнования по кикбоксингу включали в себя лишь поединки по правилам полного контакта и ограниченного контакта и лишь среди мужчин, то на чемпионате мира в Лондоне (1985 г.) и Будапеште (1985 г.) в программу были включены соревнования по правилам ограниченного контакта среди женщин. На чемпионате мира 1987 года в Мюнхене впервые спортсмены состязались также в искусстве исполнения сольных композиций под музыку. В 1988 году в программу соревнований по кикбоксингу был включен лайт-(легкий) контакт, а чуть позднее и лоу-кик.

В настоящее время в кикбоксинге проводятся соревнования по следующим разделам:

Татами: Пойнт-файтинг (ограниченный контакт); лайт и кик-лайт (легкий контакт), музыкальные формы;

Ринг (полный контакт), согласно правил: фулл-контакт, лоу-кик, К-1.

Соревнования могут проводиться как среди мужчин, так и среди женщин (19-40 лет), в группах младших, старших юношей и девушек, среди кикбоксеров юниорского возраста. При этом в правилах проведения состязаний разными организациями, культивирующими кикбоксинг, имеются определенные различия, касающиеся условий допуска к соревнованиям, их программы и т.д. Наконец, соревнования могут проводиться как по профессиональным, так и по любительским правилам.

Как уже указывалось выше, впервые женщины участвовали в чемпионате мира в 1985 году. Это был женский семи-контакт. В дальнейшем состязания среди женщин стали проводить и по другим дисциплинам кикбоксинга.

История развития кикбоксинга для нас представляется разбитой как бы на два этапа.

Первый – возникновение кикбоксинга как вида спорта, – результат переосмысления опыта проведения, подготовки и участия в соревнованиях представителей различных видов ударных единоборств. Он заканчивается к моменту появления международных федераций как одно из некоторых объединений организаций кикбоксинга.

Второй – самостоятельное развитие кикбоксинга, как нового вида спорта со своими организациями и программой соревнований, целями и задачами развития. При этом в качестве одной из задач этого развития ставится задача стать олимпийским видом спорта.

На этом (втором) этапе, и это очень важно, в соревнованиях по кикбоксингу стали принимать участие отечественные спортсмены.

Кикбоксинг – очень увлекательный и зрелищный вид спорта. Характерным для него является то, что многие из спортсменов, сделав кикбоксинг образом жизни, продолжают пропагандировать его и через средства массовой информации, в частности, кино и телевидение. Многие выдающиеся спортсмены стали и известными киноартистами, оказывая мощное положительное влияние на подрастающее поколение. Один из них – это Чак Норрис (настоящее имя – Карлос Рэй Норрис) – главный герой десятков кинофильмов, так или иначе, затрагивающих тему кикбоксинга.

Дон Уилсон, по прозвищу «Дракон», «Стар систем организаций кикбоксинга», однажды назвал его «лучшим кикбоксером в истории». Плюс к этому Дон «Дракон» Уилсон снялся уже в двух десятках фильмов (в их числе «Черный пояс», «Электронные бойцы», «Ночной охотник» и серия «Кровавый кулак»).

Получающий за свои боевики гонорары, измеряющиеся шестизначными цифрами, Уилсон, в прошлом бессменный чемпион мира по кикбоксингу в среднем весе, в настоящий момент является одной из главных знаменитостей в шоу-бизнесе, связанном с боевыми искусствами. Контракты, заключенные на протяжении 1997 года, являются, безусловно, лишь началом «драконьей» карьеры, так как сейчас Дон работает с легендарным кинопродюсером Роджером Корманом (который, в свое время, привел к успеху Ван Дамма).

Несмотря на свои успехи, с наибольшей теплотой Уилсон вспоминает те дни, когда занимался кикбоксингом. «Я был влюблен в этот спорт и только могу надеяться, что дал ему столько же, сколько он дал мне», – говорит Дон. Также он любит шутить, что кикбоксинг был единственным видом спорта, который давал ему возможность «продолжить дорогу в богадельню».

Существенным отличием, противопоставляющим Уилсона большинству его коллег, является его способность наносить сокру-

шительные удары ногами на протяжении многих раундов – от его «фирменного» удара ногой сбоку до удара голенью и кругового удара – Дон наносил около 20 ударов в течение одного раунда, в то время как его противники за этот же срок проводили (в лучшем случае) семь или восемь ударов.

К личностям, оказавшим исключительно мощное влияние на развитие и становление кикбоксинга, следует отнести таких его представителей, как Билл “Суперфут” Уоллес, Доменик Валера, Жан Френнет, Трой Дорси.

На втором этапе развития кикбоксинга, особенно в связи с выходом на международную арену спортсменов постсоветского пространства, в практику подготовки все больше и больше внедряются новейшие технологии, основанные на целенаправленном обобщении опыта самых различных видов спорта и использовании новейших достижений науки. Наиболее существенный вклад в становление кикбоксинга со стороны методов подготовки, системы соревнований, технической, тактической, физической, психологической подготовки и т.д. внесли специалисты, подготовленные на материале бокса. Так, из бокса взято существенное увеличение, по сравнению с восточными системами, количества работы с партнером. Принципы и классификация специальной нагрузки (условные и вольные бои, спарринги и т.д.), построение календаря соревнований в соответствии с закономерностями становления спортивной формы, что, во многом, сделало кикбоксинг современным видом спорта, а не достоянием сект или семейной традицией узкого круга посвященных, как это имеет место в отношении некоторых из видов восточных единоборств.

Необходимо особо отметить, что в кикбоксинге весьма успешно работают многие тренеры с базовой боксерской подготовкой, а целый ряд спортсменов успешно совмещают выступления в соревнованиях по кикбоксингу и боксу. В качестве примера можно привести неоднократного чемпиона мира по контактному каратэ и кикбоксингу Троя Дорси (США), сумевшего стать чемпионом мира по боксу среди профессионалов; украинского тяжеловеса В. Кличко; россиянина А. Поветкина и др.

Отдавая должное традиционным системам боевых искусств Востока, как одному из источников возникновения кикбоксинга, следует указать на то, что ведущие тренеры и спортсмены во многом пытаются ориентироваться на основные положения и аксиомы философии боевого искусства, творчески развивать и применить их как средство совершенствования своих возможностей. И это также один из примеров взаимовлияния различных культур и способов мышления друг на друга.

В Приднестровье кикбоксинг начал стремительно развиваться с 2005 года и его становление в республике связывают с легендарным Гевлич Александром Славьевичем – Президентом Республиканской общественной организации «Национальная федерация кикбоксинга и муай тай Приднестровья», Советником Президента ПМР, Секретарем Совета Безопасности ПМР, генерал-лейтенантом, мастером спорта СССР по боксу и его заместителем – Председателем «Национальная федерация кикбоксинга и муай тай Приднестровья» – Деркаченко Иваном Васильевичем, Заслуженным тренером ПМР, Республики Молдова и Республики Беларусь, мастером спорта международного класса РМ по боксу, канд. педагогических наук, профессором, а также тренерами-энтузиастами, такими как Афанасьев Сергей, Костюк Руслан, Кашыцын Сергей, Макаров Андрей, Кожухарь Евгений, Байбара Игорь и др.

С открытием специализации начинается планомерная научная и методическая работа, связанная с развитием данного вида спорта.

Постепенно приходит осознание того факта, что в целях гармоничного и неуклонного развития данного вида спорта необходимо объединение усилий целого ряда специалистов: тренеров, научных работников, промоутеров, судей, руководителей физкультурного и общественного движений, администрации, бизнесменов, прессы и других средств массовой информации, направленных на гуманизацию кикбоксинга, повышение его статуса в нашем обществе, как средства воспитания и оздоровления населения страны.

Одной из важнейших задач по развитию кикбоксинга, как вида спорта, является также повышение степени зрелищности безопасности поединков, финансовой рентабельности. Решение последней из задач тесно связано с необходимостью выживания в условиях явно выраженной тенденции коммерциализации спорта.

Сотрудничая между собой, различные организации кикбоксинга, как национальные, так и международные, в то же время вступают в конкурентные отношения, и эти отношения являются одним из условий, в которых существует и развивается современный кикбоксинг. Кикбоксинг вступил в ту фазу развития, за которой просматриваются контуры статуса олимпийского вида спорта!

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (кикбоксинг)»

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие общекультурные и профессиональные компетенции:

– владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения

– стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства

– осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Республики, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня,

– применяет на практике основные учения в области физической культуры,

– способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность,

– самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися,

– способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий,

– умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся,

– умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности, занимающихся с установкой на восстановление,

– организационно-управленческая деятельность: способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования,

– способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий.

Лекция 2

КИКБОКСИНГ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗВОСПИТАНИЯ

План лекции

1. Определение процесса физического воспитания
2. Специфические особенности кикбоксинга
3. Место кикбоксинга в отечественной системе физвоспитания
4. Тренерские категории кикбоксинга
5. Федерации кикбоксинга
6. Кикбоксинг как средство удовлетворения и воспитания потребностей человека

Физическое воспитание – это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т.д. Процесс физического воспитания может осуществляться в материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику за-

нимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен. К полноконтактным дисциплинам кикбоксинга относят: К-1, фулл-контакт и лоу-кик; ограниченный контакт: лайт-контакт, кик-лайт и поинт-файтинг, наконец, в соревнованиях по сольным композициям оценивается лишь чистота исполнения элементов техники, музыкальность, сложность исполняемых элементов и т.д. Непосредственный контакт с соперником здесь отсутствует.

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя. Соответственно, важной чертой кикбоксинга является значительный возрастной диапазон занимающихся. Данным видом двигательной активности можно заниматься с 6-7 лет (ограниченный контакт, сольные композиции) и до весьма преклонного возраста. Так, на чемпионате мира 1991 года в г. Лондоне, в числе призеров соревнований был спортсмен, которому перевалило за 60 лет (сольные композиции). И это не единичный случай.

Практика кикбоксинга показывает, что для многих людей, закончивших активные занятия данным видом спорта, он (кикбоксинг) продолжает оставаться одной из сторон образа жизни, увлечением, которому они с большим удовольствием посвящают лучшие минуты своей жизни.

Кикбоксинг, как и бокс, не имеет боевого раздела, однако, в силу высокой эффективности используемых в нем методов тренировки и технических приемов, является исключительно полезным средством физической и специальной подготовки в вооруженных Силах и правоохранительных органах.

Такое внимание к кикбоксингу подчеркивает признание на самом высоком уровне руководства страной его высокого прикладного и оздоровительного значения.

Так же, как и в большинстве видов спорта, в кикбоксинге спортсменам, соответственно показанным ими в состязаниях резуль-

татам, присваиваются разряды от юношеского до мастера спорта международного класса. Однако в кикбоксинге есть и система поясов, которые присваиваются спортсмену или тренеру соответствующей комиссией по результатам экзаменов, в ходе которых кикбоксер демонстрирует достигнутый им уровень различных сторон подготовленности: физической, технической, теоретической и т.д. Пояс может присваиваться и за результат, показанный в соревнованиях. Тренеру может присваиваться пояс соответственно результату его учеников.

В нашей республике тренеру дается категория, соответствующая достижениям его спортсменов. При этом высшее тренерское звание – «Заслуженный тренер Республики». Система присвоения поясов у нас не культивируется, она имеет хождение, по большей части, в спортивных кругах Запада, где для каждого из поясов – от белого до черного – определены соответствующие требования, на основании которых и оценивается уровень достижений претендента на пояс.

Отличительной особенностью данного вида спорта, на которую мы указываем выше, является также и то, что он допускает соревнование, как по любительским, так и по профессиональным правилам. Характерного, например, для кикбоксинга, четкого разделения на любителей и профессионалов нет, и, в зависимости от ряда условий, спортсмен может принимать участие, как в любительских, так и в профессиональных поединках. (Известные нам факты говорят о том, что чемпионы-профессионалы не всегда успешно выступают в соревнованиях любителей и наоборот.) Тем не менее, как в Молдове, так и за рубежом существуют клубы, ориентированные преимущественно на подготовку любителей или на подготовку профессионалов.

Говоря о кикбоксинге в Приднестровской Молдавской Республике и Молдове следует отметить, что существуют два направления этого вида спорта – WAKO и WKF. Профильные федерации курируют, организуют и направляют всю работу по популяризации кикбоксинга, организации и проведению соревнований, присвоению разрядов, судейских и тренерских категорий и званий (присвоение разрядов спортсменам и тренерских категорий и званий, в соответствии с действующими правилами, выпуском соответствующей литературы; осуществляют международные контакты, решают спорные вопросы в рамках своих компетенций и в пределах своей юрисдикции, в соответствии с уставом и правилами проведения соревнований).

Данные организации занимаются вопросами как любительского, так и профессионального кикбоксинга.

Вместе с тем, ряд клубов и секций кикбоксинга достаточно плотно контактируют с (еще целым рядом не названных выше) организациями кикбоксинга и муай тай, принимая участие в их соревнованиях. Такая практика может не всегда находить понимание у руководства вышестоящих организаций, однако, она позволяет спортсмену и тренеру, в ряде случаев, более полно удовлетворить свои амбиции.

Говоря о месте и значении кикбоксинга в отечественной системе физвоспитания, нужно всегда помнить о том, что кикбоксинг для значительного количества людей может являться средством удовлетворения самых различных потребностей: общения, самовыражения, воспитания и самосовершенствования, получения материальных благ, достижения известности и др. Квалифицированное содействие этому – одна из важнейших задач специалиста по кикбоксингу. При этом очень важно, чтобы жизненное пространство данного вида спорта оставалось достаточно обширным.

Лекция 3

КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ КИКБОКСИНГА

План лекции

1. Классификация кикбоксинга
2. Систематика кикбоксинга
3. Терминология кикбоксинга
4. Взаимодействие отечественных и зарубежных вариантов классификации, систематики и терминологии кикбоксинга
5. Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки
6. Интернациональные термины кикбоксинга

Классификация, систематика и терминология кикбоксинга служат целям описания, анализа, изучения данного вида спорта, обучения, подготовки спортсменов. Соответственно, они являются одним из важнейших условий его полноценного существования и развития.

Классификация означает распределение того, что подлежит классификации по группам, разрядам, классам на основе сходных признаков. Классификация может быть более или менее детальной, более или менее полной. Это зависит от целей, задач, этапа и других условий.

С классификацией тесно связана **систематика**, определяемая как приведение в систему чего-нибудь (знаний, действий и т.д.). Система, в свою очередь означает определенный порядок в расположении чего-нибудь, в действиях; нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Система не есть простая сумма элементов. Как правило, система означает новое, более высокое качество.

И, наконец, **терминология** – это совокупность, система терминов. При этом, термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т.д. /С.И. Ожегов/.

Примерами классификации в кикбоксинге могут служить: классификация элементов техники, классификация спортсменов по уровню достижений (спортивные разряды), по возрастным группам, классификация средств и методов подготовки, средств тактики и т.д.

Разберем с позиций классификации технику кикбоксинга.

Техника кикбоксинга подразделяется на: стойки, перемещения, удары, подсечки, защиты.

Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Стойки различают: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими. Открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Удар в кикбоксинге представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной – траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. (Это же касается и бокового удара ногой.) Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360 градусов, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Перемещения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель – выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является их слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника, и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом:

– защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки);

– защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклонения);

– защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. (Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей скоростного поединка.) Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Классифицированные, таким образом, элементы техники (составляющие) дают достаточно полное представление, описание данного вида спорта со стороны присущих ему особенностей двигательных действий. При этом классификация может быть еще более детальной в зависимости от конкретных задач. Например, защиты подставкой могут быть подразделены на защиты подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра, колена и др.

Классификация вносит определенный порядок, или даже систему, в соответствующие разделы работы. Отталкиваясь от классификации, легче описывать, например, технику конкретного спортсмена или их группы (манеру ведения боя), анализировать техническую, тактическую подготовленность и др., вскрывать резервы и недостатки подготовки, планировать, моделировать, т.е. делать процесс подготовки более полноценным и управляемым. Это касается всех разделов подготовки, планирования и, вообще, всей работы, в целом. Именно поэтому знания, относящиеся к данному виду спорта, классифицированы по разделам (техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка и т.д.) и приведены в систему, удобную для изучения, подготовки спортсменов. Точно так же каждый из разделов, например техника кикбоксинга, вначале классифицируется, а затем уже идет описание элементов техники, их тактических применений и т.д. особенностей. Таким образом, реализуется принцип систематичности и последовательности в получении знаний, подготовке, анализе касательно данного вида спорта.

Кикбоксинг представляет собой систему, в которой отдельные ее составляющие закономерно и определенным образом связаны

между собой. Так связаны между собой элементы техники – конечное положение одного движения является началом другого движения, качество и особенности выполнения одного из элементов техники во многом определяют качество и особенности других элементов техники, что характеризует особенности, выстраиваемой спортсменом системы движений. Связаны между собой уровень технической, тактической и физической подготовленности так, что недостаток развития какого-либо из физических качеств может ограничивать технические или тактические возможности спортсмена, определяя его технико-тактические характеристики. Например, недостаток подвижности в некоторых суставах не дает возможности свободно и полноценно наносить удары ногой в верхний уровень разрешенных целей и это не может делать некоторые из целесообразных и эффективных действий невыполнимыми, ограничивая тактические решения и возможности данного спортсмена.

В качестве примера систематизации можно привести также систему спортивных соревнований, функции которых в подготовке спортсменов в целом чрезвычайно важны и многообразны. Так, крупные официальные соревнования подводят итог достаточно длительных этапов подготовки и необходимость показать в этих соревнованиях максимально возможный результат, определяют особенности того, как строится подготовка: объем работы, ее интенсивность, содержание и т.д. Выделяют также соревнования контрольного или отборочного характера, посредством которых решаются самые разнообразные задачи: получение соревновательной нагрузки, совершенствование способности действовать в условиях различных помех, отработка тактических схем и т.д. И те и другие соревнования находятся в определенной связи и подчинении: соревнования низшего ранга являются средством решения задач, предваряющих выход на оптимальные результаты к определенному моменту времени, диктуемому главными соревнованиями.

В целом систематизация должна отражать существующие связи и закономерности, описывать их. Так могут появиться оригинальные системы обучения, подготовки, ведения боевых действий и т.д. Знания, обучение, тренировка должны быть подчинены системе как звену, определяющему стройность и порядок работы. Бессистемно получаемые знания, тренировки, снижают конечный результат работы, делают спортсмена и его действия менее целостными, менее гармоничными. Снижают степень реализации спортсменом своих возможностей. Степень присутствия системы в работе и качество

этой системы отражают также и уровень профессионализма тренера. Соответственно, поиск, создание и реализация наиболее совершенных систем – одна из важнейших определяющих конечный эффект работы.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако, основными среди этих терминов являются удар и защита, как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову с разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек.

Они следующие:

джеб – прямой удар ближней к противнику рукой;

панч – прямой удар дальней от противника рукой;

хук – боковой удар рукой;

бэкфист – удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);

апперкот – удар рукой снизу;

фронт кик – прямой удар ногой;

сайд кик – боковой удар ногой;

раундхауз кик – полукруговой удар ногой;

хук-кик – обратный полукруговой удар ногой;

бэк-кик – задний прямой удар ногой;

экс-кик – рубящий удар ногой;

футсвипс – подсечка;

джемпинг-кик – удар ногой в прыжке;

лоу-кик – низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой).

Следует добавить также, что в теории и практике кикбоксинга, в силу ряда причин, не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же достаточно сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление – дело будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас.

Лекция 4

ТЕХНИКА КИКБОКСИНГА

План лекции

1. Боевая стойка
2. Перемещения
3. Удары руками
4. Удары ногами
5. Подсечки
6. Защиты
7. Связки и комбинации в кикбоксинге
8. Система движений. Индивидуальные особенности техники
9. Скоростно-силовые характеристики техники
10. Атаки
11. Встречные контратаки
12. Ответные контратаки
13. Индивидуальные особенности техники
14. Скоростно-силовые особенности техники
15. Особенности техники в различных дисциплинах кикбоксинга
16. Места нанесения ударов

Боевая стойка в кикбоксинге (ринговые разделы) мало чем отличается от стойки в боксе или тайландском боксе и в этом также проявляется близость данных видов спорта. Главное требование к стойке – обеспечивать стартовое положение для ударов, защит, перемещений. При этом необходимо, чтобы тело кикбоксера находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести (ОЦТ). Она не должна выходить за пределы площади опоры.

Как правило, кикбоксеры стоят в положении, когда одно плечо находится ближе к противнику, чем другое, вполоборота. Это создает положение замаха для удара и сужает, одновременно, площадь зоны на теле спортсмена, особенно чувствительной к ударам. Голова слегка наклонена вперед.

Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность. Низкая стойка, с широко расставленными ногами, снижает возможность маневра, но вместе с тем

обеспечивает большую устойчивость. Она более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях. Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоксера, принявшего положение боевой стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч.

Стойка кикбоксера может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума.

Особенности стойки определяются манерой ведения боя, избранной дистанцией, техническими задачами, состоянием спортсмена, его предпочтениями. В различных ситуациях боя стойка может несколько меняться. Так, при ведении боя на ближней дистанции стойка более фронтальная, собранная, закрытая.

Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

Перемещения

Кикбоксер должен быть в состоянии свободно совершать перемещения во всех направлениях, используя для этого приставные шаги, обычные шаги или бег, перемещения толчком одной или двух ног, скачки и т.д. Данный компонент техники чрезвычайно важен,

– как средство выхода на нужную дистанцию,

– как средство создания стартового положения для ударов и защиты,

– как средство создания более выгодного, по сравнению с соперником, положения вообще в требуемый момент времени.

Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед-назад, влево-вправо, назад-вправо и т.д. Обычно при перемещении приставным шагом вперед первый шаг делает нога, ближняя к противнику; назад – нога дальняя от противника; вправо – правая нога; влево – левая. Другая нога делает подшаг в нужном направлении с тем, чтобы как можно скорее занять стартовое, исходное положение для последующих действий. Возможны и другие варианты передвижений. Например, при движении вперед первый шаг делается дальней от противника ногой, следующий шаг делает ближняя к противнику нога. При движении назад первый шаг может делать ближняя к противнику

нога, затем задняя. В любом случае следует избегать таких положений, при которых равновесие, устойчивость тела спортсмена могут быть нарушены, а для этого ступни ног должны находиться под корпусом. Это одно из важнейших требований к передвижениям.

В кикбоксинге различают также перемещения обычным шагом, бегом, сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки, создания стартового положения для ударов ногами, повороты и развороты на одной и двух ногах.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах. Но только соревнования показывают, насколько ваша работа была плодотворной.

Ярчайшим примером той важности, которую следует придавать стойке и передвижениям, является подготовка претендента на титул чемпиона мира по боксу Джина Тэнни, которую он проводил перед боем с абсолютным чемпионом мира по боксу среди профессионалов Джеком Дэмпси. Имея вес 78,5 кг, Тэнни вызвал на бой противника, весившего 87 кг. «Тэнни знал, что в течение десяти раундов Дэмпси будет неотступно атаковать его. Чтобы эффективно противостоять этому, он ежедневно делал кроссы, пробегая спиной вперед по 7 километров. Он в совершенстве научился передвигаться таким образом и (шутя) говорил, что Дэмпси не догонит его, если даже побежит за ним обычным способом. Подробно изучив своего противника, Тэнни установил, что голова Дэмпси находится от пола приблизительно на высоте 1 м 20 см. Беспреданно тренируясь в бою с тенью или во время бега со спарринг-партнерами, Тэнни наносил на этом уровне удары несколько сверху вниз. Целеустремленная разносторонняя тренировка Д. Тэнни дала свои результаты и 29.09.26 г. и затем 11.07.27 г. он по очкам победил "грозу" всех кикбоксеров мира» /Огуренков В.И./.

Удары руками

Удар должен быть достаточно чувствительным для противника и влиять на его боеспособность, иначе он теряет свой смысл как средство контроля за ситуацией на ринге и достижения победы. Для обеспечения достаточной силы удара в момент его нанесения спортсмен должен находиться в устойчивом положении.

Считается, что наибольший вклад в удар вносит толчок ноги и этот импульс передается корпусу и от него рука последовательно усиливается. Таким образом, для правильно нанесенного удара ха-

рактарно последовательное включение ноги, туловища, рук в движение. Этим обеспечивается опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему, растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение. Разгон руки должен представлять собой своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке. Нарушение рациональной последовательности этой передачи ведет к ухудшению баллистических характеристик удара.

При нанесении удара одна нога, как правило, является опорной, другая – толчковой. Опорная нога выполняет функцию стопора и предупреждает заваливание спортсмена вперед, в направлении наносимого удара.

Обычно, при обучении объясняют, что удар производится толчком ноги и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через опорную ногу и одноименное плечо. Ознакомление с ударом часто начинают, предложив нанести его из фронтальной стойки. Толчком, скачком правой ноги и переносом веса тела на левую ногу осуществляется вращение туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо; правое плечо при этом выносится вперед и наносится удар: прямой, боковой, снизу. Данное движение обычно сравнивают с вращением закрывающейся двери. Аналогичным движением, по толчкам левой ноги, выносом вперед левого плеча и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через правую ногу и правую сторону туловища, осуществляются удары левой рукой. Эта ось – нога и одноименное плечо – дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения. Удары при этом получаются мощные, красивые, с полной амплитудой.

Оси вращения при отработке ударов нужно представлять, по максимуму использовать моменты вращения, рычаги, анализировать движения с этих позиций. Хорошего спортсмена отличает умение в нужный момент «взять рычаг». Это один из показателей класса!

К потере осей вращения приводит неверный расчет дистанции, что заставляет кикбоксера наклоняться или валиться вперед, в надежде дотянуться до противника, и излишне напрягать мышцы и др.

Кикбоксер может наносить удары более или менее сильные, в зависимости от ряда условий и задач. При этом наиболее сильные удары наносятся за счет ног и туловища. За счет включения лишь мышц руки наносятся удары легкие.

Для высококлассного мастера характерно умение наносить удары самые разные: легкие, средней силы, сильные. Это один из важ-

нейших компонентов мастерства, разнообразия техники. О сильных ударах было сказано выше. Легкие же удары могут быть подразделены на: быстрые, точные, мешающие, сбивающие, ложные, закрывающие глаза противника и т.д. Они – одно из проявлений многообразия и технико-тактического богатства кикбоксинга. Владение ими определяет степень универсализма кикбоксера!

При нанесении удара, и это очень важно, кисть бьющей руки должна быть в определенном, правильном положении. Основная нагрузка должна приходиться на область головок 2-й и 3-й пястных костей. В момент соударения с целью кисть должна быть жестко зафиксирована, а предплечье должно быть перпендикулярно плоскости цели. Неправильное положение кулака, недостаточно жестко зафиксированная кисть, приводят к травмам. Кроме того, недостаточная жесткость в этом звене ударного движения снижает его (удара) поражающие свойства.

Много внимания, с целью достижения высших показателей эффективности ударных движений, необходимо уделять закаливанию ударных поверхностей. Для этого применяют различные упражнения для укрепления соответствующих суставов. Это – использование эспандеров для укрепления мышц сгибателей и разгибателей кисти, теннисных мячей; работа на снарядах без бинтов и перчаток; отжимание в упоре лежа на кулаках, пальцах, тыльных поверхностях кисти и др.

Помимо указанного выше положения кисти при ударах рукой, характерных для кикбоксинга и бокса, в кикбоксинге есть еще удар, наносимый тыльной стороной кисти (бэкфист). Чаще он наносится с разворотом и известен как раскручивающийся удар. Это очень коварный удар с непривычной траекторией. Он разрешен только в поединках по профессиональным правилам в отдельных организациях, развивающих кикбоксинг. Данный вариант нанесения удара рукой, тем не менее, определяет различия бокса и кикбоксинга в отношении некоторых элементов техники.

1. Прямой удар передней, т.е. ближней к противнику рукой (джеб).

Толчком левой ноги и разворотом туловища влево (прямой удар левой рукой) левая рука, бросковым движением посылается по прямой линии к цели. В конечном положении удара вес тела в большей степени приходится на левую ногу.

Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдалается от цели. Затем увеличивает силу наносимого удара.

Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову.

Данный удар – один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

Прямой удар левой (передней, т.е. ближней к противнику рукой) в туловище. Это одна из разновидностей прямого удара левой рукой. При его нанесении за счет наклона туловища или сгибания ног в коленях (приседание), плечи наносящего удар кикбоксера опускаются до уровня цели.

2. Прямой удар дальней от противника рукой (панч). При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя. Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впереди стоящей левой ноги.

При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир – вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника.

Удар правой в туловище. При этой разновидности удара, с дальней от противника руки, необходимо присесть, чтобы вывести плечи на уровень, близкий к уровню цели или же руке. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако, при этом лишается защиты голова для встречных ударов противника.

3. Боковой удар левой в голову (хук). Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов и поединков, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он наносится на скачке вперед, под шаг разноименной (правой) ноги или после правого прямого удара в голову или туловище (речь идет об ударе с ближней к противнику руки).

Для его выполнения сначала делается некоторый замах. С этой целью туловище нужно слегка повернуть влево вокруг вертикальной оси. Вес тела также переносится на эту (левую) ногу. Ударное движение аналогично описанному выше, начинается с поворота туловища вправо с одновременным отталкиванием левой ногой от опоры. Однако здесь удар производится по дуге, идущей слева направо. При этом ударе рука может быть, в зависимости от необходимых характеристик траектории, более или менее согнута в локтевом суставе.

4. Боковой удар правой в голову (хук). Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой.

Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге слева направо. Поскольку, при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, еще дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели. Устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту, ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой.

5. Удар снизу левой (апперкот). Этот удар чаще наносится в туловище. При его нанесении вес тела переносится на левую (впереди стоящую) ногу, туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси, рука отводится назад и вниз – создается положение замаха. Далее туловище поворачивается вправо, вокруг вертикальной оси с одновременным взмахом левой ноги. По дуге снизу вверх наносится этот удар. Вес тела может оставаться на левой ноге, а может переноситься на правую. При ударе тыльная сторона кисти обращена к противнику.

6. Удар снизу правой (апперкот). В начале удара туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси с одновременным толчком стоящей сзади от опоры правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге, снизу-вверх, наносится этот удар.

Вес тела переносится на впереди стоящую левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

7. Бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой. Производя данный удар, необходимо сделать рукой поворот на 360° вокруг оси, проходящей через впереди стоящую левую ногу и плечо левой руки.

При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание дает упругую деформацию, необходимую для удара. Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной руки.

Удары ногами

Удары ногами – мощное оружие кикбоккера. Однако, их нанесение сопряжено с большими энергозатратами. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения, хотя правила регламентируют минимальное число ударов ногами в раунде, ниже которого опускаться нельзя. Опыт подготовки и участия в соревнованиях наших кикбоккеров позволяет говорить о том, что мастерское владение техникой ударов руками, умелое их применение позволяет более полно раскрыть потенциал, заключенный в возможности нанесения ударов ногами, красоту этих ударов, повысить зрелищность поединка в целом. И наоборот. Хорошее владение техникой ударов ногами позволяет сделать работу рук кикбоккера более эффективной.

1. Прямой удар ногой (фронт-кик). Ударная нога с одновременным ее сгибанием в колене, выносится на уровень груди. Затем толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги производится удар по прямой линии. Очень важно, чтобы таз при ударе подавался вперед, удлиняя траекторию движения и помогая разгону бьющей ноги, придавая необходимую мощь удару.

Прямой удар ногой может наноситься передней частью стопы или пяткой, при этом стопа «берется на себя», пальцы ног тянутся к колену.

Прямой удар ногой может наноситься в голову или туловище. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, с шагом, с подскоком на опорной ноге, в прыжке.

2. Боковой прямой удар ногой (сайд-кик). В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в коленном суставе. Удар производится вкручивающим движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным

местом при нанесении этого удара может быть пятка или «ребро стопы».

Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

3. Полукруговой удар ногой (раундхауз-кик). При нанесении этого удара нога совершает движение, аналогичное по траектории боковому удару рукой. Согнутая в колене нога выносится вперед-вверх. Затем следует разворот стопы опорной ноги (пятка в большей или меньшей степени направлена в сторону противника); голень и стопа бьющей ноги, а также ее бедро приводятся в положение, когда все они лежат в одной, горизонтальной плоскости и отсюда наносится полукруговой удар. Удар может наноситься в голову, туловище, бедро. В последнем случае он классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (лоу-кик).

Полукруговой удар чаще, чем другие удары ногой используется при ведении боя. Он наносится в основном подъемом стопы, хотя может наноситься и местом, аналогичным тому, которым наносится фронт-кик.

В этом варианте удара движение идет по дуге несколько сверху вниз

4. Обратный круговой удар (хук-кик) ногой. Производится движением, имеющим траекторию, обратную полукруговому удару. Бьющая нога выносится вперед-вверх-вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина). Траектория удара аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что наносится ногой. Обратный круговой удар может наноситься с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой, в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение по заданной траектории, завершится поворот на 360°, спортсмен снова займет положение, привычной боевой стойки.

5. Задний прямой удар (бэк-кик) ногой. Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом туловища. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180 градусов. При этом, через плечо (правое, при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее, ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в

направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лягающей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем, чтобы занять положение боевой стойки.

С поворотом ноги на 180° может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника.

6. Рубящий удар (экс-кик) ногой. При этом ударе нога выносится достаточно высоко по отношению к цели с тем расчетом, чтобы ее (цель) можно было поразить рубящим движением ноги, направленным сверху вниз. Вынос ноги (замах) может осуществляться как движением изнутри наружу, так и наоборот. Затем следует рубящее движение.

7. Удары в прыжке ногами (джампинг-кик). Практически все удары (и удары руками в т.ч.) могут наноситься в прыжке. Это придает им определенное своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил.

Говоря об ударах ногами, следует отметить, что они используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые удары и прямые удары. Из ударов с разворотом – прямой удар ногой назад. Обратные круговые удары с разворотом, рубящие удары – применяются очень редко и во многих боях спортсмены обходятся без них.

Подсечки

Подсечки осуществляются подъемом стопы или ее внутренней частью. Очень важно при проведении подсечки не сделать ее слишком высокой, т.е. не выше уровня, обозначенного защитной обувью кикбоксера (стопа в стопу). Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого она может выполняться движением, аналогичным обратному круговому удару ногой с разворотом.

Посредством подсечек решаются самые различные боевые задачи: лишить противника равновесия, снизить темп боя и т.д.

Защиты

Наличие ударов предполагает и наличие защит от них. И ничто так не стимулирует к совершенствованию в умении защищаться, как

пропущенные удары. При этом кикбоксеров высокого класса отличает то, что они, мастерски владея защитой, практически не пропускают ударов. Именно поэтому они достигают высоких результатов.

В кикбоксинге следует различать защиты руками, защиты движением туловища и защиты с помощью ног, а также комбинированную защиту.

Из защит с помощью рук наиболее известны **блоки**. Они представляют из себя встречные движения (предплечьем, кистью и т.д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью. Например, рука защищающегося может выбрасываться вперед до полного выпрямления подобно джебу и накладываться на бицепс, плечо или кисть противника. Так происходит остановка удара. При этом он (удар) может останавливаться в самом начале движения или перед началом движения так, что противник даже не в состоянии произвести ударное действие.

Другая, часто применяемая защита с помощью рук, **защита подставкой**. В этом случае под удар противника подставляются малоуязвимые, наименее чувствительные к удару места тела защищающегося: предплечье, плечо, локоть, кисть и т.д. Они не дают удару пройти в планируемую цель. К защитам с помощью рук относят также отбивы. В данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производиться внутрь, наружу, вверх, вниз.

К защитным действиям относят и **контрудар**. Это встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее. Удар, атака всегда считались одним из самых лучших средств защиты, тормозящих действие противника, вынуждающих его переходить к защите, блокирующих его активность. Практика и теория ударных единоборств неоднократно фиксировали ту закономерность, что наносящий больше ударов спортсмен, как правило, становился победителем боя в целом. Известные редкие исключения не относятся к боям спортсменов высокой квалификации.

К защитам за счет движений туловищем относят **уклон в сторону** от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара; **отклон** (он направлен на изменение дистанции, ее удлинения, в результате чего удар противника не достигает цели); **нырок** (в данном случае речь идет о движении вниз в сторону под бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как в случае уклона, убрать цель с траектории удара).

К защитам с помощью ног относят шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить

дистанцию, уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства. Эти действия, помимо всего прочего, увеличивают надежность защиты, снижают напряженность поединка, дают возможность, хотя и кратковременной передышки.

За счет ноги можно также сделать блокирующее действие или отбив, как в случае с защитой руками, а также нанести встречный удар, разрушающий атаку противника.

При всех защитах, особенно за счет шагов назад, в стороны, уклонов и отклонов, не должно быть длительной остановки в крайнем положении, крайней точке амплитуды движения тела защищающегося. Это, так называемая «мертвая точка», в которой спортсмен как бы «зависает», меняя движение тела на противоположное с тем, чтобы вернуться в исходное положение, является удобным моментом для атаки противника, так как скорость и подвижность защищающегося в этой точке близки к нулю. Аналогом может служить крайняя точка амплитуды колебаний маятника. Соответственно, движений защиты с большой амплитудой быть не должно, так как они ведут к потере подвижности, затрудняют ответные действия, снижают темп боя и эффективность многих его составляющих. Невозможность своевременно выполнить ответный удар после защиты является, в ряде случаев, следствием слишком большой амплитуды выполненного защитного движения: слишком большой отклон, или шаг назад, слишком глубокий уклон и т.д. Именно это часто не дает «поймать» противника в крайней точке амплитуды его движения, когда он открыт и не может эффективно противодействовать вам.

Помимо указанных выше, могут применяться и **комбинированные защиты**, представляющие сочетание нескольких защит. Например, одновременная подставка предплечья, плеча и колена одноименной ноги под атаку противника, широко применяемая в тайском кикбоксинге.

Комбинированная защита считается более надежной. Она особенно часто применяется, когда не все параметры атаки противника ясны. Популярной защитой также является подставка плеча ближней к противнику руки с одновременным амортизирующим движением туловища назад, смягчающим удары противника. При этом локоть и предплечье ближней к противнику руки защищают область селезенки и солнечного сплетения, а кисть дальней от противника руки страхует подбородок или челюсть защищающегося.

При ударах по бедрам (лоу-кик) часто применяется движение бедра в сторону, смягчающую удар противника (от него) и подставку

под удар менее чувствительной задней поверхности бедра, помимо этого, при ударах лоу-кик может применяться движение ногой, напоминающее отбив внутрь или наружу, а также подставка колена под удар ноги нападающего.

Одним из активных видов защит может считаться подсечка, делающая невозможным продолжение атаки противника вследствие потери им равновесия или падения.

В отдельных случаях с целью защиты используют клинч, т.е. положение, делающее невозможным нанесение ударов противником, вследствие слишком близкой дистанции и специфического расположения звеньев тела. Клинч, являясь одним из надежнейших защитных положений бойцов, тем не менее, не пользуется популярностью у зрителей, не одобряется ими. Частые клинчи снижают темп боя, его динамичность, не дают продемонстрировать красивый и зрелищный кикбоксинг, ведут к штрафным санкциям со стороны рефери.

Одной из разновидностей защит является так называемая глухая защита, при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук. Глухая защита, в основном, относится к тем дисциплинам кикбоксинга, которые обозначаются как: полный контакт, легкий контакт, ограниченный контакт. Если разрешены удары ногами по ногам, то закрыть все цели не удастся.

Глухая защита может быть горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной. Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т.д.), что усиливает ее защитные свойства.

В боксе данный вариант защиты также имеет место, и с ее помощью могут решаться самые различные тактические задачи: сблизиться с противником, сковать его действия, занять стартовое положение для атаки, утомить противника и т.д.

В современном кикбоксинге описанные разновидности защит применяются неравномерно. Наиболее часто применяются защиты, направленные на изменение дистанции до противника, подставки удары; далее по частоте применения следуют защиты за счет движений туловища. Отдельные виды защит, например нырок, шаг в сторону, используются эпизодически.

Мастерское владение защитой отличает лучших представителей кикбоксинга. Можно утверждать, что в кикбоксинг высших достижений отбираются спортсмены, практически не пропускающие достаточно чувствительных ударов. Именно это позволяет им дол-

го и стабильно показывать высокие результаты. В первую очередь, это, конечно, относится к ринговым дисциплинам в кикбоксинге: фулл-контакт, лоу-кик, К-1.

Связки и комбинации в кикбоксинге.

Система движений. Индивидуальные особенности техники Скоростно-силовые характеристики техники

В процессе работы над освоением элементов техники кикбоксинга очень важно то, насколько обдуманно и творчески к этому процессу подходит спортсмен. Поэтому его нужно приучать к анализу техники с различных позиций: биомеханики, психологии, тактики с тем, чтобы процесс поиска оптимального для него варианта протекал наиболее успешно. Поиск варианта движения, наиболее полно реализующего возможности спортсмена, является основной задачей технической подготовки. Соответственно, в данном случае осуществляется и развитие мыслительных способностей спортсмена посредством анализа, синтеза, обдумывания и эксперимента в ходе этой работы.

Обладая значительным объемом хорошо освоенных элементов техники, спортсмен должен быть в состоянии, в зависимости от сложившейся ситуации, выстроить рациональную систему движений, обеспечивающую ему высокий результат. Во многом, конечно, это тактическая задача. Однако мостиком к ее решению служит наработка различных связок, сочетаний, серий, комбинаций из отдельных элементов техники (удары, защиты, перемещения и др.).

Сочетание ударов, защит, перемещений в совокупности образует систему движений, которыми пользуется в бою кикбоксер. При этом все действия могут производиться в атаке, контратаке ответной или встречной, а также в опережающей форме (удар предшествует началу атаки).

Практика кикбоксинга показывает, что объем любимых комбинаций, на которых строится бой, и которые в различных сочетаниях образуют систему движений, характеризующих данного спортсмена, в частности со стороны его технических возможностей, относительно невелики. По нашим данным число таких «наработок» у лучших представителей кикбоксинга не превышает 8-10 хорошо разученных и соединяемых различными дополнительными движениями (маневрированием, финтами, защитами и т.д.) связок и комбинаций. Путем многократного повторения излюбленные связки и комбинации доводятся до автоматизма, высокой степени совершенства. В процессе тренировок и соревнований они апробируются в

различных ситуациях, адаптируются спортсменом к ним. Так, одна и та же связка может отрабатываться с самыми различными по стилю, функциональной подготовленности, уровню квалификации и т.д. партнерами. В самых различных условиях: тренировки, соревнования. В самых различных функциональных состояниях. Такая работа и обеспечивает необходимую степень освоения, устойчивости и варибельности техники.

Отбор связок и комбинаций проводится в ходе всего процесса тренировок и соревнований. При этом отбираются и закрепляются те движения, которые приносят успех, более соответствуют физическим, психическим и т.д. особенностям спортсмена, более гармонично вписываются в его систему движений, сложившуюся к настоящему моменту. Однако, для того чтобы эффективно проводить эту работу, иметь выбор, спортсмен должен быть ознакомлен с типичными, наиболее распространенными связками, вариантами их использования и составления. Для этого в процессе подготовки происходит проба тех или иных связок, попытка их исполнения. Начало этой работы, определенный объем материала в этом отношении должен дать тренер. Помимо этого в работе тренеру необходимо подчеркнуть, что поиск наиболее рациональных сочетаний ударов, защит, передвижений, подсечек является одним из необходимых условий достижения высокой степени технической подготовленности. Спортсмен обязан обогащать свой арсенал боевых действий новыми наработками с тем, чтобы быть хорошо подготовленным к самым различным трудностям соревновательной борьбы, быть менее предсказуемым для своих противников. Отбор, составление новых связок и сочетаний отдельных элементов техники – длительная работа. Во многом она составляет содержание подготовительного этапа. При переходе к более специализированной подготовке приемы оттачиваются; проверяются в самых различных боевых ситуациях, шлифуются или могут видоизменяться и совсем отбрасываться в связи с получаемой в ходе тренировок и соревнований информацией, результатами.

Наиболее часто употребляемые связки и сочетания элементов техники описываются практически во всех пособиях по кикбоксингу и других ударных единоборствах. В качестве примера можно привести работы А.Л. Иванова, А. Куликова. Понятно, что все возможные варианты связок описать невозможно, поэтому данный материал можно использовать как основу, начало соответствующей работы по изучению техники и совершенствованию уровня технической подготовленности. В дальнейшем спортсмен начинает сам искать и изо-

бретать новые связки и композиции, обогащая свой боевой арсенал и внося свой вклад в развитие кикбоксинга в целом. Соответственно, его техника при высокой степени освоения была чрезвычайно разнообразна и достаточно широки его возможности. Это пример творческого подхода к процессу подготовки, который всегда отличал лучших представителей кикбоксинга.

Следуя традициям, сложившихся при написании различных руководств по кикбоксингу и, исходя из необходимости иметь определенный материал, с которого можно было бы начать работу по освоению связок и комбинаций из элементов техники кикбоксинга, мы приводим данные относительно тех связок и комбинаций, которые можно использовать в качестве исходных. При проведении соответствующей работы мы разделили предлагаемые связки на атаки, ответные и встречные контратаки.

Атаки

1. Подсечка. Может осуществляться с дальней от противника ноги, с ближней ноги, изнутри, снаружи, под ближнюю или дальнюю от нападающего ногу, под две ноги, две подсечки изнутри.

2. Атака левым прямым ударом в голову, туловище, в том числе и с финтом.

3. Атака передней ноги (прямой удар, боковой удар, круговой удар, обратный круговой удар, рубящий удар в голову, в туловище, в том числе и с финтом).

4. Атака левым-правым прямыми ударами («раз-два») в голову, левым в голову – правым в туловище, левым в туловище – правым в голову, в том числе и с финтами и с другими подготовительными действиями.

5. Атака повторным ударом с ноги. Удар может быть один и тот же (полукруговой удар, например) или разные (полукруговой удар – обратный круговой удар). Атака может осуществляться через постановку ноги на пол после первого удара или, не опуская ноги. Атака может осуществляться с ближней или с дальней от противника ноги.

6. Атака левым боковым ударом в голову. Может осуществляться на скачке, под шаг разноименной ноги, в том числе с финтами.

7. Атака задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

8. Атака левым прямым в голову и продолжение ударом ноги (ближней или дальней от противника).

9. Атака левым прямым в голову – уклон влево – левым боковым в голову.

10. Атака левым – правым прямыми ударами в голову и продолжение прямым или полукруговым ударом с ноги (любой) в голову или туловище противника.

11. Атака левым – правым прямыми ударами в голову и продолжение задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

12. Подсечка с дальней от противника ноги снаружи под переднюю (ближнюю к вам) ногу противника и полукруговой удар в голову с ближней к противнику ноги.

13. Атака левым прямым в голову – уклон вправо с подшагиванием и правый прямой удар в голову.

14. Подсечка с ближней или дальней от противника ноги и задний прямой удар ногой с разворотом.

15. Финтовой разворот на 360° как при ударе обратным круговым ударом с дальней от противника ноги и полукруговой удар с передней ноги в голову (или обратный круговой удар с дальней от противника ноги).

Нарабатывая связки атакующих действий, удобно классифицировать их как атаки, начинающиеся с подсечки, с ударов ногами, ударов руками с соответствующим продолжением (удары руками, удары ногами и т.д.). Это вносит определенный порядок, систему в тренировочный процесс.

Ответные контратаки

При отработке контратакующих действий их удобно классифицировать как:

- а) контратака ударом рукой на атаку противника ударом руки;
- б) контратака ударом руки на атаку противника ударом ноги;
- в) контратака ударом ноги на атаку противника ударом ноги;
- г) контратака ударом ноги на атаку противника ударом руки.

Это помогает не упустить из поля зрения возможные варианты контратак, последовательно и системно осваивая возможности кик-боксинга.

1. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ левым прямым в голову (в дальнейшем, развивая контратаку, можно добавить другие удары руками, ногами, подсечки).

2. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ правым прямым ударом в голову или левым – правым прямыми ударами в голову (в развитие контратаки добавлять удары ногами).

3. На атаку противника левым прямым в голову уклон вправо – ответ правым прямым в голову; уклон влево – ответ левым боковым в голову. Далее в развитие успеха можно добавлять удары руками, ногами, подсечки.

4. На атаку противника правым прямым в голову – отход или отклон и ответ правым прямым в голову или левым – правым прямыми в голову. Далее можно развивать действие ударами рук и ног.

5. На атаку противника правым прямым в голову (дальняя от вас рука) уклон влево и ответ левым снизу в голову или туловище или левым сбоку в голову. Далее развитие контратаки за счет ударов руками и ногами.

6. На атаку противника ногой – отход или отклон и ответ левым – правым прямыми в голову с возможным дальнейшим развитием успеха.

7. На атаку противника ногой защита подставкой и ответ ударами с рук в соответствии с созданным положением. Далее развитие успеха.

8. На атаку противника ударом ногой отход и ответ ударом ногой. Например, противник атакует прямым ударом с ближней к вам ноги – отход и после шага вперед с дальней от противника ноги удар с ближней к противнику ноги (прямой). Ответный удар можно нанести и с дальней от противника ноги.

9. На атаку противника с передней ноги (прямой или полукруговой удар) защита подставкой и ответ прямым ударом назад с разворотом или обратным круговым ударом с разворотом.

10. На атаку противника полукруговым ударом ногой в голову – уклон вовнутрь (можно с подставкой плеча или перчатки) – ответ левым прямым снизу боковым ударом в голову или туловище.

Встречные контратаки

Здесь так же, как и в случае ответных контратак, удобно их (встречные контратаки) классифицировать как: встречная контратака ударом рукой на атаку противника ударом руки; встречная контратака ударом рукой на удар противника ногой; встречная контратака ударом ногой на удар противника ногой; встречная контратака ударом ногой на удар противника рукой.

1. На атаку противника ударом рукой (любым) встречная контратака левым прямым ударом в голову.

2. На атаку противника левым прямым ударом в голову встречная контратака правым прямым через руку (атакующую) противника.

3. На атаку противника правым прямым ударом в голову встречный правый прямой удар в голову.

4. На атаку противника левым – правым прямыми в голову встречный левый прямой удар в туловище с наклоном – правый прямой удар рукой в голову.

5. На атаку противника левым – правым, прямыми в голову – левый, правый, прямые удары навстречу на отходе под шаги одноименной ногой. Эта встречная контратака особенно эффективна, когда противник бежит на вас.

6. На атаку противника левым прямым ударом в голову – левый боковой удар в голову навстречу шагом в сторону (сайдстеп влево).

7. Встречная контратака левой или правой рукой на атаку противника левой или правой ногой (прямые или полукруговые удары). Встречная контратака чаще выполняется в виде прямого или бокового удара в голову. Хотя возможны и другие варианты.

8. На атаку противника прямым или полукруговым ударом ногой встречная контратака прямым или полукруговым ударом одноименной ноги. В ряде случаев можно пробивать и удар разноименной ногой.

9. На атаку противника полукруговым ударом с передней ноги – задний прямой удар в туловище или голову с разворотом или обратный полукруговой удар с разворотом.

10. На атаку противника ударом рукой встречный удар ногой (любой), можно применить и удары с разворотом.

11. При атаке противника рукой с шагом можно сделать встречную подсечку под переднюю (шагающую) ногу.

Каждую атаку, встречную или ответную контратаку можно и нужно развивать, добиваясь как можно большего преимущества. При этом следует помнить, что работа по принципу «ударил – убежал» не всегда дает самый выигрышный и зрелищный кикбоксинг. Развитием боевой ситуации могут стать повторные атаки и контратаки; боевые действия, включающие в себя серии ударов, перемежающиеся защитами; серии из атак в различные уровни разрешенных целей; удары руками и ногами с самой различной траекторией.

Индивидуальные особенности техники.

Скоростно-силовые особенности техники

Говоря о технике кикбоксинга, следует сказать, что типовая техника, описываемая в различных руководствах, как правило, приобретает индивидуальное исполнение, особенности у каждого отдельно взятого спортсмена. Соответственно, принято говорить о типовой

технике и ее индивидуальном варианте. Индивидуальный вариант техники представляет собой более или менее совершенную попытку уравновесить свою индивидуальность с объективными требованиями деятельности. Здесь всегда имеет место определенная степень несоответствия между субъектом деятельности (кикбоксером) и ее объективными требованиями: быстрее, выше, сильнее – служит источником, стимулирующим поиск наиболее эффективных приемов, вариантов, способов и т.д., осуществления данного вида деятельности для данного спортсмена. Таким образом, индивидуальный вариант техники – это наиболее эффективный способ исполнения технических действий для данного спортсмена.

Типовая техника представляет собой усредненный ее вариант, характерный для кикбоксинга на данном этапе его развития. Типовая техника, соответственно, фиксирует то общее, что характерно для хорошего кикбоксинга в отличие от плохого. Индивидуальный же вариант техники – это то, что отличает двух хороших кикбоксеров друг от друга.

Изучение элементов техники, как правило, начинается с ознакомления и попыток выполнить типовой вариант.

Изучение индивидуальных вариантов техники, фиксируемых у различных представителей элиты кикбоксинга, должно вестись постоянно: по материалам видеозаписей, просмотра боев вживую и это всегда отличало наблюдательных, быстро и стабильно прогрессирующих спортсменов. Такая работа всегда способствует повышению эффективности технической подготовки, дает материал для размышлений и пищу для анализа, направление поиску и созданию своих более эффективных вариантов техники.

К вопросам техники кикбоксинга следует отнести также и скоростно-силовые характеристики удара. Даже в боях по правилам полного контакта не все удары наносятся с одинаковой силой и скоростью, как полагают некоторые из увлекающихся кикбоксингом. Соответственно, можно различать удары легкие, быстрые. Это, как правило, разведывательные, ложные удары, осуществляющие подготовку к основному боевому действию, отвлечение внимания противника, утомление его. В результате этого создаются условия для нанесения действительного удара, с которого часто начинается настоящая атака, и т.д. Это уже удар достаточно сильный. Он имеет средние характеристики силы и скорости. Помимо этого можно выделить еще сильные удары. Они используются при добивании противника, пробивания его защиты в случаях, когда это позволяют условия (утомление противника, его попадание в неудобное поло-

жение и др.). Легкие и средние удары занимают более значительную часть с арсенале боевых действий спортсмена достаточно высокого уровня квалификации по сравнению с сильными. Они не требуют так много энергии и могут применяться гораздо более часто. Злоупотребление сильными ударами часто является настоящей причиной преждевременного утомления одного из кикбоксеров в бою.

Умение наносить удары различной силы и скорости, длины и траектории адекватно своим возможностям и требованиям боевой ситуации является одним из проявлений уровня мастерства спортсмена. Следует добавить также, что сильные удары выполняются за счет включения в удар всей массы тела, всех возможностей спортсмена, нужно «вложиться» в удар. Легкие и средние удары могут наноситься за счет ударной массы лишь руки, плеча. Многие поисковые, обманные, нащупывающие удары наносятся одной рукой, ее разгибанием в локтевом суставе. Аналогичным образом обстоит дело и с ударами ног. Хотя, необходимо заметить, что для большинства кикбоксеров не характерны легкие, обманные, финтовые удары ногами. Эти удары более присущи отдельным мастерам экстра класса.

Особенности техники в различных дисциплинах кикбоксинга

Для ограниченного поинт-файтинга характерны легкие, быстрые удары (сильные удары запрещены правилами соревнований). Здесь чаще используются атакующие действия с их тщательной подготовкой (финты, ложные удары, обманные действия, маневр), состоящие, как правило, из одного, редко двух ударов. После атаки бой останавливается, идет разбор эпизода, поэтому выход из боя после атаки здесь почти не практикуется, как и действия в средней и ближней дистанциях. Плотность боя в этой дисциплине низкая по сравнению с другими (количество ударов за определенное время).

При работе в режиме ограниченного контакта стойка спортсмена, как правило, достаточно открытая, ближняя к противнику рука выпрямлена и свободно опущена вниз – она готова к нанесению быстрых и легких ударов с защитным действием. Вес тела в большей степени перенесен на впередистоящую ногу, что обеспечивает легкие и быстрые передвижения вперед и назад.

Для легкого лайт-контакта и кик-лайта характерен высокий темп ведения боя, высокая плотность. Спортсмены, как правило, наносят очень много легких ударов и много действуют на средней и ближней дистанциях. Это и требует умения вести бой в очень высоком темпе, динамично, работать с большим количеством атак и контра-

так, уметь перехватывать инициативу, наносить удары руками и ногами, не снижая плотности боя. Соответственно, стойка у бойцов более низкая, собранная, фронтальная. Здесь особенно важна высокая плотность боя, слитность работы руками и ногами, длинные серии ударов. Соответственно, стойка у бойцов более низкая, собранная, фронтальная. Удары легкие, серийные, не длинные, дающие возможность тут же переключаться от атаки к защите и снова к ударам. Направление передвижений в основном вперед (для владеющего инициативой спортсмена). При передвижении назад особенно важно уметь продолжать наносить удары.

Считается, что в режиме легкого контакта не должно быть ударов с переносом веса тела с ноги на ногу и вынесением плеча бьющей руки далеко вперед, поскольку это дает, даже не при сжатом кулаке, достаточно сильный удар, неприемлемый в данном режиме работы.

Фулл-контакт. Он допускает удары в полную силу как рукой, так и ногой. Здесь темп боя, как правило, ниже, чем в легком контакте, однако, у лучших бойцов он достаточно высок. Удары наносятся всех трех видов: легкие, средние, сильные. Бой ведется на всех дистанциях. Стойки и передвижения самые разнообразные, определяющиеся индивидуальностью бойца.

Фулл-контакт с лоу-кик допускает удары ногами по внешней и внутренней сторонам бедер противника. В поединках по этим правилам гораздо чаще, чем в других видах, применяются защиты с помощью ног (подставки, блоки). Бой ведется также на всех дистанциях. По сравнению с фулл- и лайт-контактом здесь несколько снижено количество ударов руками – большинство ударов средние и сильные. Легкие удары практикуются редко.

К-1. Этот контакт самый жесткий. Допускается вся боксерская техника нанесения ударов руками, с добавлением бэкфиста и спиннинг бэкфиста. Применяется вся ударная техника ударов ногами и коленями, в разрешенные правилами зоны атаки.

Для сольных композиций, где отсутствует непосредственный контакт с противником, характерны движения из восточных единоборств.

Говоря о контактных разделах программы соревнований по кикбоксингу, следует добавить, что правилами соревнований оговаривается необходимость равномерной работы рук и ног. В данном случае идет речь о той пропорции, в которой наносятся удары. Так, в разделе лайт-контакт не допускается более двух подряд атак только руками, в разделе фулл-контакт не должно наноситься за раунд ме-

нее чем 6 ударов ногами. Эти требования должны учитываться при подготовке к соревнованиям.

Говоря о сочетании ударов руками и ногами, можно отметить, что удары ногами более часто используются при завязке боя, выходе на ударную дистанцию, остановке атакующего противника, удержании его на дистанции в случае отступления противника, так называемая техника преследования. В целом, для сочетания ударов рук и ног характерны: начало с удара ноги и продолжение атаки с рук, начало с ударов руками и продолжение с ноги (преследование). Серии ударов, в которых осуществляется слитный переход от рук к ногам, и наоборот, достаточно редки, т.к. они ведут к потере темпа, ритма атаки и возможны лишь при значительной разности в уровне мастерства соревнующихся. Однако такая ситуация не должна быть обычной при правильной подготовке и отборе к соревнованиям.

Места нанесения ударов

Наиболее уязвимыми местами на теле, которые следует защищать в первую очередь, являются: челюсть, переносица, подбородок, висок, сонная артерия на шее, область сердца, солнечное сплетение, левое и правое ребра (их нижние края) и подреберья (области селезенки и печени), внешние и внутренние поверхности бедер. Ударами в эти области гораздо легче лишить противника боеспособности за счет разрешенных в кикбоксинге ударов, чем в другие, допускаемые правилами соревнований цели. Однако, в практике кикбоксинга известны случаи направленного нанесения большого количества ударов в места, не описанные нами выше, например, в плечо. Несколько сильных ударов в одно и то же место, которое противник не стремится обычно защищать, могут вывести данный сегмент тела из строя и привести к поражению.

Лекция 5

ТАКТИКА КИКБОКСИНГА

План лекции

1. Тактика и стратегия в кикбоксинге
2. Тактическая подготовка в кикбоксинге
3. Планирование боя
4. Наиболее часто встречающиеся типы противников
5. Тактические приемы в кикбоксинге
6. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия
7. Совершенствование тактических возможностей кикбоксера
8. Правила соревнований и тактическая подготовка
9. Оценка степени тактической подготовленности

Тактика и стратегия в кикбоксинге

Тактика кикбоксинга предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике турнира, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Так, например, спортсмен может поставить себе задачу не встречаться до главных соревнований в поединках с основными соперниками, провести несколько боев с представителями той или иной школы кикбоксинга, отработать определенную схему действий, пропустить как можно меньше сильных ударов или, наоборот, навязать противнику силовой, жесткий обмен ударами, т.к. это наиболее выгодный для него рисунок боя.

Определяя стратегию как генеральную линию поединка, следует указать на то, что она является очень существенной и достаточно постоянной характеристикой спортсмена, определяющей его стиль ведения боя. Так, ряд спортсменов все свои действия подчиняет установке нанести сильный удар («нокаутеры»); другие основной своей задачей ставят ведение боя в очень высоком темпе, которого, как правило, не выдерживает противник («темповики»); третьи ведут бой, максимально используя промахи противника и создающиеся

при этом возможности для нанесения ударов в открытые места, тем самым избегая опасностей жесткого обмена ударами и т.д. Подобная генеральная линия боя во многом определяется особенностями типологии спортсмена и, в частности, особенностями типа его высшей нервной деятельности, темперамента и рядом других, по большей части врожденных качеств.

Встречаясь на протяжении достаточно длительного периода времени с различными по своим данным соперниками, кикбоксер находит тот рисунок боя, ту линию поведения, которая приносит ему наибольший успех, и соответственно ей развивает свои возможности: технические, физические и т.д.

Как правило, спортсмены с сильной относительно возбуждения нервной системой, экстравертированные, предпочитают агрессивную, активно-наступательную линию поведения. Спортсмены с менее сильной, но высокочувствительной нервной системой, менее уравновешенные, с тенденцией к проявлению реакций невротизма чаще ведут бой, используя моменты промаха противника и искусно подталкивая его к ним. Подобные данные могут являться ориентиром в направлении процесса индивидуализации подготовки, объяснять нюансы его мироощущения, предвидеть затруднения, типичные реакции, а, следовательно, сделать процесс подготовки более сознательным и управляемым, содействовать самопознанию и самоосознанию спортсменом своей индивидуальности.

В зависимости от выбранной стратегии, генеральной линии поведения строится подготовка и определяются промежуточные задачи, тактика спортсмена в каждом отдельном бою, его конкретные действия.

Тактическая подготовка в кикбоксинге

Тактическая подготовка кикбоксера предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учетом сложившейся ситуации. Другими словами, тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Планирование боя

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые кикбоксер в состоянии ему проти-

вопоставить. Не следует планировать того, чего вы выполнить не в состоянии.

Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности, должна охватывать следующие пункты: квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер. Важное значение имеют сведения о физических данных противника: весо-ростовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Следует помнить, что ряд спортсменов особенно опасен в первых раундах поединка, некоторые ведут бой достаточно ровно, некоторые опасны именно в конце или в середине боя. Как показывает практика кикбоксинга, да и других видов спорта – это довольно устойчивая характеристика индивидуальности. Существенной характеристикой спортсмена является также степень освоения, разнообразие его техники, стабильность, излюбленная дистанция боя, коронные приемы, стойка, технические ошибки: открыт, во время атаки опускает руки и т.д. Дополняют сведения о противнике его психологические характеристики: решительность, смелость, осторожность, характерные действия в опасных ситуациях, переломных моментах боя, инициативность, подверженность стрессу, степень эмоциональной устойчивости и т.д. Очень важно иметь данные о полученных противником травмах, поражениях, сбоях в подготовке (ввиду болезни, травмы и т.д.).

Использование подобной информации может быть более или менее полным. Оно определяется знаниями и возможностями спортсмена и тренера. Как правило, у каждого достаточно опытного кикбоксера есть свои пункты в приведенной схеме, на которые он обращает особое внимание и которые особо значимы для планирования боя, настройки. Если информация по каким-либо причинам отвергается, значит, она была получена впустую.

Разведка боем, которой обычно посвящен первый раунд, дополняет собранные данные и уточняет их. Например, можно оказаться быстрее и точнее противника. Он может быть плохо готов к соревнованию и действовать осторожно, неуверенно. Соперник может быть особо агрессивен и т.д.

Наиболее часто встречающиеся типы противников

Как уже указывалось выше, важнейшей составляющей тактической подготовки является приобретение, наработка умений вести бой против противников различных стилей, типов. С этой целью

тренеры и спортсмены выделяют для себя различное количество противников, используя для этого самые различные признаки. Приведем наиболее известные из них.

Кикбоксер силового типа. Его поведение в бою сводится к атакам, предпринимаемым без достаточной подготовки. Действия такого бойца подчинены установке сокрушить противника, одержать победу любой ценой, нанести как можно больше ударов не щадя себя, пренебрегая защитами. В бою с таким противником важно, используя свои преимущества, не поддаваться соблазну жесткого обмена ударами, избегать жесткого силового боя, не задерживаясь на дистанции обмена ударами. С этой целью широко используют клинч, подсечки, ближний бой, в котором «силовики» или «драчливые кикбоксеры» часто беспомощны.

Кикбоксер, предпочитающий искусное обыгрывание противника. Действия таких спортсменов направлены на то, чтобы исключить грубый обмен ударами, максимально обезопасить себя, нанося удары лишь в моменты неготовности противника к активному противостоянию (промахи, потеря равновесия, отсутствие защиты, усталость и др.). Такому бойцу стараются навязать жесткую, силовую борьбу, обмен ударами, высокий темп боя, которые не позволяют ему реализовать свои преимущества в «обыгрывании» противника. Другим вариантом действий против такого противника является рваный темп боя, частая смена дистанций, переход от работы одиночными ударами к серийным боевым действиям, повторным атакам, ближний бой. Очень важно утомить такого кикбоксера. При этом он теряет свои основные качества: быстроту, точность, уравновешенность.

Кикбоксеры «темповики». Бойцы этого типа стараются навязать противнику высоко-темповой бой, которого тот не может долго выдержать. За счет практического отсутствия пауз в боевых действиях, «темповики» лишают противника возможности организовать рациональное противодействие, лишают его возможности действовать в привычном темпе, ритме боя, реализовать наработанную им схему боя. В бою с «темповиком» важно набрать максимум очков в первых раундах, пока темп боя еще не взвинчен до максимальных величин. В дальнейшем широко использовать клинчи, разрыв дистанции, шаги в стороны. Начинать атаку или контратаку первым и тут же разрывать дистанцию, уходя назад, в стороны. Применять клинч. Снизить темп боя, погасить наступательный порыв «темповика», сбить темп, – помогают подсечки.

Кикбоксер «нокаутер». Его действия направлены на создание и реализацию ситуаций для нанесения решительного нокаутирующе-

го удара. В данном случае нужно попытаться навязать противнику несвойственный ему темп боя, дистанцию, рисунок боя и как можно меньше времени находиться на дистанции основных ударов противника, чаще менять темп боя, дистанции, широко применяя клинчи, подсечки, атаки в разные уровни: верхний, средний, нижний. Следует помнить, что «нокаутер» после сильного удара застаивается, и это удобный момент для нанесения ударов. В бою с ним важно не пропустить момент его «прицеливания», исходного положения для удара. Не давать «прицелиться». Все время быть в движении и неожиданно атаковать.

Кикбоксер «универсал». Спортсмены этого типа достаточно уверенно ведут бой и в стиле «нокаутера», и в стиле «игровика», и в стиле «искусного обыгрывания противника». Эти спортсмены очень часто обладают сильным ударом, уверенно действуют на всех дистанциях, подвижны, разнообразны. Они обладают очень широким арсеналом средств техники, тактических приемов. Основное направление здесь – выявить излюбленные приемы, дистанции и противопоставить ему свои излюбленные приемы, контрмеры, «передумать» противника, нейтрализуя и сковывая его свободу и инициативу, не давая ему пользоваться имеющимися у него работками. Заставить действовать по вашим правилам и на ваших условиях. А также чаще, в случае необходимости менять их (эти условия). Важно лишить противника психологического равновесия, собранности, готовности действовать разнообразно и изобретательно.

Кикбоксер-левша. Эти спортсмены ведут бой в правосторонней стойке. Их основной особенностью является наличие сильного удара левой рукой и левой ногой. Наиболее типичным вариантом действий против них является движение влево, заходя за правую руку и уходя, таким образом, от ударов сильнейшей левой рукой и левой ногой. Параллельно с этим рекомендуется чаще атаковать ударами с правой руки или ноги в голову и туловище.

Кикбоксер высокого роста. Эти спортсмены представляют собой большую цель и, как правило, несколько медлительны в своих действиях, менее реактивны, мало работают сериями ударов. Их длинные конечности особо выигрышны при бое на дальней дистанции. При работе с ними нужно быть подвижным, чаще менять дистанции, однако важно и не растратить слишком много сил в этих перемещениях. Чаще входите в ближний бой, старайтесь заставить своего противника пятиться назад, перенести вес тела на пятки. Из этого положения ему будет очень трудно наносить удары.

Кикбоксер, работающий в закрытой стойке. Это стойка, в которой спортсмен закрыт по максимуму, сгруппирован. Он действует из этой стойки, в основном двигаясь на противника, и открыт лишь в тот момент, когда сам наносит удар. В бою с таким противником надо полагаться на скорость, не наносить до наступления усталости противника сильных ударов, чтобы не застояться во время или после удара и не пропустить самому удара. Чаще менять дистанцию боя, атаковать во все уровни, использовать подсечки, сбивающие темп и движение вперед. Важно не откидывать голову назад и не переносить вес тела на пятки, отклоняясь назад при давлении на вас противника в ближнем бою. Желательно заканчивать боевой эпизод ударом с шагом в сторону, уклоном, заходя за спину противника и в моменты его неготовности, и когда он открывается наносить удары, и тут же снова уходя или клинчая.

Кикбоксер, стремительно бросающийся в атаку. Это достаточно часто встречающийся тип противника. Его цель – зацепить противника сильным ударом, подавить его шквалом, заставить испугаться, поддаться панике и прекратить сопротивление. Эффективными контрмерами являются шаги в стороны с контрударами, встречными ударами, уклоны и шаги в стороны с целью «провалить» противника. Если это не удастся, то после встречного удара нужно клинчевать и после команды «брэк» или «стоп» продолжать ту же игру.

Кикбоксер, много работающий ближней к противнику рукой (джебы) и ногой. Против противника такого типа нужно работать в закрытой стойке, чаще входить в ближний бой, заставляя его пятиться назад. Чаще проводить встречные и ответные контратаки на его джебы; сокращать дистанцию, делая невозможными и неэффективными его удары передней рукой и ногой.

Кикбоксер, много работающий в контратаке. Здесь можно попытаться заставить противника атаковать самого за счет финтов и вызовов на удар и контратаковать его, таким образом, заставив его делать несвойственную ему игру. Второй вариант – атаковать самому, но с задачей перехватить контратаку противника. И третий вариант – тактика постоянного наступления, навязывания высокого темпа боя, нарушение его привычного течения. Нужно заставить противника пятиться от вас. Из этого положения контратаковать вас будет очень сложно. Важно не давать противнику собраться, набрать дистанцию, занять привычное стартовое положение для ведения эффективных боевых действий, «развалить» его.

Кикбоксер низкого роста. Старайтесь его держать на той дистанции, на которой его удары не могут причинить вам существенных

неприятностей. Чаще атакуйте, заставляя его пятиться, и пресекайте все его попытки сблизиться с вами жесткими встречными или ответными ударами, подсечками. Если он бросается на вас, то помимо контрударов (встречных или ответных), используйте шаги в стороны, уклоны, и продолжайте снова теснить его, постоянно угрожая ему и проводя ложные или действительные удары. Занимайте середину ринга, заставляя противника много двигаться и утомляя его этим. Сами же будьте максимально собраны, точны, рациональны.

Подвижный кикбоксер. Наиболее рациональным будет загнать его в угол и к канатам ринга, ограничивая его подвижность. Иногда нужно перестать за ним гоняться и сосредоточиться на моменте, когда он сам выйдет на нужную вам дистанцию в результате своих перемещений. Хорошим оружием против подвижного противника являются подсечки.

С кикбоксером, предпочитающим атаковать руками, лучше вести бой на дальней дистанции, держа его на расстоянии, с которого его атаки будут неэффективны. Делать это лучше за счет ударов ногами, останавливающих или предупреждающих его сближения с вами, выход его на ударную дистанцию. Помимо этого следует активно применять клинчи и подсечки.

Кикбоксер, хорошо владеющий ударами с ног. Такому кикбоксеру лучше противопоставить бой руками, ближний бой и среднюю дистанцию. Незамедлительно уходите с линии его атаки, с дистанции ударов ногами, чаще смещайтесь, меняя свое местоположение относительно противника. Не старайтесь после атаки или другого боевого эпизода (встречный бой, ближний бой и др.) уходить назад – вы попадете как раз под удары ног противника. Много работающий ударами ног кикбоксер не может дать высокий темп боя, т.к. удары ногами отличаются большей амплитудой, менее быстры, менее экономичны и очень дорого обходятся наносящему их в энергетическом отношении.

Избегайте ударов противника ногами в одно и то же место, повторяемых достаточно часто: по ногам, плечам, предплечьям. Это может быстро вывести из работы ваши ноги, т.е. обездвижить вас и сделать неподвижной мишенью или вообще лишить возможности стоять на ногах или сделать невозможной работу рукой. В результате ряда пропущенных ударов ногой она (рука) может быть лишена возможности функционировать эффективно.

Кикбоксер, предпочитающий прямые удары руками и ногами. Старайтесь уходить в стороны с линии атаки за счет шагов в стороны, уклонов, смещений. Одновременно со смещением в стороны или

после него контратакуйте круговыми или прямыми ударами руками и ногами, заходя за спину противника.

Кикбоксер, предпочитающего круговые удары руками и ногами, лучше держать на дистанции, встречая и останавливая прямыми ударами рук или ног. Такой спортсмен, работая размашисто, быстро устает, не может дать высокого темпа боя, между его ударами достаточно длительные паузы. Тем не менее, здесь весьма велика возможность получить удар по спине, затылку.

Необходимо отметить особо, что приведенные нами типы противников в кикбоксинге, заимствованные из самых разных источников, где они описываются на основании личного опыта тренерской и судейской практики и т.д., в ряде случаев пересекаются, дополняют друг друга. Они отражают степень и особенности осмысления ударных единоборств, приоритеты и опоры в тактической подготовке, направления поиска путей эффективной работы со спортсменом. В известном смысле они отражают индивидуальность подхода тренера и спортсмена к тактической подготовке.

Выделение существенных особенностей в поведении противника и нахождение эффективных способов противодействия составляет основу тактики кикбоксинга. Эта задача требует творческого подхода, наблюдательности, знания типичных ситуаций и способов решения типичных задач. Поэтому в целях совершенствования возможностей тактической подготовки необходимо выделять, группировать, классифицировать возможные варианты событий и последовательно, систематично нарабатывать соответствующую систему действий в той или иной обстановке. Именно эта работа – стержень тактической подготовки. В идеале, хорошо обученный спортсмен это тот, кто имел достаточную практику боев с кикбоккерами всех типов, участвовал в соревнованиях самых различных масштабов.

От умения решать широкий спектр типовых задач перекидывается мостик к нахождению оригинальных вариантов тактических решений, обогащающих тактику вида спорта, повышающих его зрелищность.

Рассматривая различные боевые ситуации, необходимо отметить, что в ряде случаев встречаются в бою неравные по силам противники. Один из них быстрее, техничнее, сильнее. В этом случае нужно постараться быть максимально неудобным для более сильного противника: входить в клинч, менять дистанцию, тянуть время; двигаться так, чтобы рефери как можно чаще становился между вами и т.д. Возможно, более сильного противника удастся лишить душевного равновесия, заставить торопиться, нервничать и это мо-

жет дать вам шанс не только свести к минимуму потери, но и выиграть бой.

В одном из боев, знаменитому Сонни Листону, абсолютному чемпиону мира среди профессионалов по боксу, попался противник, гораздо ниже его по классу. Этот противник тянул время, отвлекал Сонни от боя, нарушал правила, пытался с ним разговаривать и т.д., всячески демонстрируя свою беспомощность и нерешительность. Ему удалось усыпить этим бдительность чемпиона. Тут же последовала атака претендента, в результате которой у Сонни оказалась сломанной челюсть.

Тактические приемы в кикбоксинге

Важнейшим элементом тактической подготовки в кикбоксинге является изучение тактических приемов. К этим приемам можно отнести: спурт в начале раунда, боя; спурт в конце раунда, боя или в случае нокаута противнику или еще какого-либо действия, существенно снизившего боеспособность противника (травма, усталость и т.д.); непрерывное, постоянное давление на противника в течение раунда, боя и т.д.; частое изменение темпа боя; переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног; переход от тактики давления на противника к работе вторым номером, маневрированию, движению от противника и в стороны; переход от атак к контратакам; частая смена дистанций ведения боя; атаки и контратаки в разные (верхний, средний, нижний) уровни стоек; демонстрация нерешительности и переход к активным, решительным действиям; ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью; сдерживание противника за счет работы ближней к противнику ноги (сайд-кик, фронт-кик); тактика преследования отступающего противника и др. Таких вариантов действий чрезвычайно много и мы указали лишь некоторые из них. С целью более детального знакомства с их возможным разнообразием можно рекомендовать замечательную книгу К.В. Градополова «Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга», в которой собраны данные о тактических приемах лучших боксеров-профессионалов. В частности, показано, что великих побед они добивались во многом за счет того, что выработывали оригинальные варианты тактики и в историю, как великие, они вошли именно благодаря «открытию» новых приемов и с ними. Имя великого боксера или кикбоксера, как правило, связано с тем, что он сделал великого, нового, оригинального. В данном случае это открытие нового варианта решения стратегической задачи. Сказанное актуально и для кикбоксинга, как во многом преемника

традиций бокса, и нацеливает на работу по анализу, сбору соответствующей информации и ее апробацию как средства повышения полноценности тактической подготовки в целом.

Вполне очевидно, что реализация самых различных схем боевых действий требует и высокого уровня освоения основных их составляющих: ближний бой, встречный бой, маневр и др., высокой техники, физической, психологической подготовленности. Необходимо владеть множеством приемов, базирующихся на техническом разнообразии, умении реализовать принятое решение в сложнейшей обстановке активного противодействия соперника, неблагоприятных действий судей, реакций болельщиков, неадекватных климатических условий, проявляя характер и диктуя свою непреклонную волю.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия

В целях эффективного решения задач тактической подготовки в кикбоксинге, тайландском боксе и боксе выделяют подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Подготовительные действия предваряют нападение или оборону и должны способствовать их более успешному осуществлению. К подготовительным действиям относят разведывательные, обманные и маневренные действия.

1. Разведывательные действия направлены на получение информации о противнике в ходе начавшегося боя и уточнение имеющихся сведений о нем. Как правило, разведывательные действия – это легкие удары руками или ногами; попытки провести серию ударов или удар в полную силу и др. Это дает возможность оценить силу, скорость; реакцию, психическое состояние противника (осторожный, готов к обмену ударами, избегает встречного боя, злой, трусоватый и т.д.), тактические планы и др. важную для ведущего бой информацию. Разведка является одним из проявлений активности спортсмена, и соответственно умениям спортсмена делает эту активность в той или иной степени разнообразной и направленной.

2. Обманные действия представляют собой ложные удары, преднамеренное создание ситуации, вызывающей определенные действия противника, маскировку своего истинного состояния и намерений. Примером может служить обозначение левого прямого удара в корпус (финт) и нанесение мощного прямого (действительного) правого удара в голову противника, когда он среагирует на обманный удар ослаблением защиты.

При проведении финтов следует помнить, что они должны проводиться на дистанции обострения, дистанции, с которой угроза удара или подсечки воспринимается как действительная. В противном случае финт не выполнит своей роли.

Другим примером обманных действий является имитация нежелания активных боевых действий, постоянное отступление с тем, чтобы в нужный момент, когда противник свыкся с вашим пассивным поведением, резко перейти к решительным действиям, используя фактор неожиданности.

3. Маневренные действия представляют собой передвижения и защиты с целью выбора стартового положения для начала атаки, контратаки и т.д. Можно выделить дистанционный маневр, основу которого составляют передвижения, направленные на изменение дистанции до противника. Ее некоторое сокращение вызывает напряжение у противника (дистанция обострения), удлинение делает вашу атаку менее вероятной и снижает напряжение. Подобной игрой дистанций можно держать противника в напряжении, выбирая момент, когда его внимание и возможность реагировать адекватно снижены. Это также один из вариантов подготовки решительных действий. Данный вид маневра применяется на дальней дистанции. Для него характерны также защиты отходом от противника, отклоны, шаги в стороны, передвижения влево и вправо, смена направления этих передвижений.

Фронтальный маневр представляет собой сочетание передвижения вперед с защитными действиями туловищем, ногами, руками для сближения с противником и для того, чтобы заставить его двигаться спиной вперед, отступать. Подобный вид маневра является основным для атакующих, активных и решительных кикбоксеров. Движение вперед создает для них определенные преимущества и удобно для проведения атак и контратак, перехватов попыток противника проявить активность. Этой ситуацией умело пользуются и создают ее лучшие мастера кикбоксинга.

Для флангового маневра характерно ограничение свободы передвижения противника с тем, чтобы загнать его в угол, прижать к канатам и вынудить принять решительный бой, не давая возможности отступить и избежать столкновений. Обрезание углов при нападении на противника – яркий пример флангового маневра.

Наступательные действия представляют собой соединение подготовительных действий с действиями непосредственно нападения.

Это передвижения, защиты, атаки и контратаки, финты и т.д.

1. Атака является основным действием кикбоксера, основным средством победы. Она может быть ложной, направленной на то, чтобы вызвать противника на определенные действия, создать соответствующую ситуацию для реализации тех или иных планов. Действительная атака должна быть решительной, своевременной и хорошо подготовленной, адекватной боевой ситуации, иначе сам атакующий ставит себя в невыгодное положение, опасную ситуацию.

2. Контратака в кикбоксинге делится на встречную и ответную. В первом случае это атака, удар, опережающий начавшуюся атаку противника. Во втором случае это удар или их серия, нанесенные после защитного действия.

В качестве особого вида действий выделяют также оборонительные действия. Они являются средством решить самые различные тактические задачи: утомить противника, накопить силы и создать ситуацию для атаки, изучить возможности противника, отдав ему на какое-то время инициативу. Для оборонительных действий, помимо защит, передвижений, клинчей, подсечек, захватов и т.д. характерны отдельные атаки и контратаки, не переходящие в развитие, не имеющие продолжения.

Описанные нами тактические действия составляют структуру тактических действий в боксе и кикбоксинге. Для каждого кикбоксера характерны их определенные особенности, содержание, частота применения.

Подготовительные, наступательные, оборонительные действия, атаки и контратаки необходимо изучать, совершенствовать, пополняя их объем и степень освоения. Каждое из тактических действий может изучаться и совершенствоваться отдельно, избирательно или в комплексе с другими. Например, атака сериями из двух ударов руками, или подготовка, атака серией из двух ударов и развитие ее.

Совершенствование тактических возможностей кикбоксера

Совершенствование тактических возможностей кикбоксера осуществляется в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них по мере накопления опыта (творческого, практического), в результате проб и ошибок, общения со спортсменами, тренерами, специалистами, наблюдения за боями ведущих мастеров, анализа собственных действий и т.д. Забота тренера в том, чтобы внести систему, порядок, последовательность в этот процесс, дать информационный толчок для этой работы, обеспечить ее условия (спарринг-партнеры и т.д.), организовать ее и дозировать.

В тактической подготовке используют три основные группы упражнений: 1) упражнения, направленные на создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар); 2) упражнения, направленные на изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один атакует размашистыми боковыми ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т.д.); 3) упражнения, направленные на совершенствование умения распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

При совершенствовании тактики и отработке различных ее схем в практике кикбоксинга используются: тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью); тренировка с условным противником (снаряды, лапы); тренировка с партнером (работа по заданию, условные и вольные бои, спарринги); соревнования. Одним из важнейших условий полноценной тактической подготовки является наличие достаточного количества разнообразных по своим боевым качествам спарринг-партнеров.

Правила соревнований и тактическая подготовка

Существенным пунктом тактической подготовки, разработки схем ведения боевых действий являются правила соревнований. Согласно правилам, приоритетом при определении победителя является техническое и тактическое преимущество: умение заставить противника действовать в непривычной для него манере, навязать свой стиль ведения боя, контролировать бой, вынудить к ошибкам, промахам, переходам в глухую защиту, потере инициативы и желания сопротивляться и т.д., демонстрируя техническое или тактическое преимущество во всех эпизодах или фазах боя. Другим приоритетом считаются эффективные атакующие действия, заканчивающиеся «чистыми» ударами, количество таких ударов в сравнении с противником. Победа, в случае приблизительного равенства противника в других отношениях, может быть отдана тому из бойцов, который меньше нарушал правила, более эффективно защищался. Следует также помнить о том, что победа будет отдана тому из бойцов (фулл-контакт, лоу-кик, К-1), который наносил более точные и

сильные удары. В этом случае правила предполагают приравнивание 2-4 легких ударов к одному сильному.

Исходя из сказанного и следует планировать бой, совершенствовать свои тактические возможности с тем, чтобы по данным пунктам выглядеть более убедительным и высоким по сравнению со своими противниками.

Оценка степени тактической подготовленности

Совершенствование тактики неизбежно предполагает контроль за степенью целесообразности действий спортсмена, их оценку. В данном случае внимание обращают на степень использования своих преимуществ, учет особенностей противника, объем и разносторонность используемых средств тактики. Уровень тактической подготовленности оценивается визуально (оценка, самооценка), с привлечением экспертов, просмотром и анализом видеозаписей поединков. В последнем случае могут быть получены данные (количественные) относительно эффективности боевых действий кикбоксера (коэффициент атаки, коэффициент защиты), количества используемых тактических схем и вариантов и т.д.

Лекция 6

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КИКБОКСЕРА

План лекции

1. Физические (двигательные) качества кикбоксера
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. «Перенос» тренированности
4. Сила кикбоксера. Развитие силы
5. Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование
6. Выносливость кикбоксера
7. Координационные способности (ловкость) и их совершенствование
8. Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге
9. Способность к сохранению равновесия
10. Совершенствование и оценка физических качеств

Физические качества кикбоксера, общая и специальная физическая подготовка, «перенос» тренированности

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки.

Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как: гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т.д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмическим характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию

физических качеств, проявляемых в специфических движениях кик-боксера.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т.д. Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (пойнт-файтинг, лайт и кик-лайт, фулл-контакт и т.д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т.д.). Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи – особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т.д. В целом спортсмен высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня.

При работе со спортсменами следует учитывать явление «переноса» тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов спортсмена, с другой стороны – физическая подготовка спортсмена по мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале годового цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями обще-подготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближения соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера. На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специ-

альной. Более быстрые в упражнениях обще-подготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации – «перенос» тренированности с общих упражнений на специальные – уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т.д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений, становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т.д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

Сила кикбоксера. Развитие силы

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации.

Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерно многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений.

Уровень проявления силы также связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

При совершенствовании силовых способностей следует учесть, что высокий уровень показателей силы, достигнутый в упражнениях обще-подготовительного характера (жим, толчок штанги и др.), не означает высоких силовых характеристик в движениях специально-подготовительных и соревновательных. Необходима еще дополнительная работа по использованию имеющегося потенциала, ведущая к тому, что возросший уровень силовой подготовленности и специфические проявления двигательной и вегетативной функций приходят в соответствие. Как правило, после 4-6 недель с начала интенсивной силовой подготовки, особенно при применении упражнений обще-подготовительного характера, несколько нарушаются межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются характеристики темпа, ритма движений, притупляются многие из наработанных специализированных восприятий: чувство удара, дистанции, времени и т.д. В организме наблюдаются определенные перемены: идет сонстройка нового уровня силовой подготовленности со сложившимися координациями, устранение несоответствий и взаимное приспособление компонентов системы друг к другу, система приобретает новое качество.

Далее наступает, так называемая, фаза приспособления, длящаяся 3-4 недели. Здесь постепенно повышаются возможности реализации силового потенциала, повышается коэффициент полезного действия системы. Восстанавливаются специализированные восприятия: чувство удара, чувство противника и т.д. Техника движений приходит во все более полное соответствие с возросшим уровнем силы.

И, наконец, осуществляется переход к фазе параллельного развития, в которой компоненты (сила, скорость, техника и т.д.) развиваются пропорционально.

Незнание указанных закономерностей на практике часто приводят к тому, что спортсмены прерывают интенсивные занятия по повышению уровня силовой подготовленности, т.к. начинают чувствовать некоторый дисбаланс и ухудшение качества наработанных систем движений. Они не проходят первого этапа, наиболее тяжелого в этом отношении. Указанные закономерности и примерные сроки диктуют и время начала интенсивной силовой подготовки по отношению к предстоящим соревнованиям.

Средства воспитания силы – физические упражнения – в кикбоксинге и боксе используются как обще-подготовительного характера,

так и специально-подготовительного и специального. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т.д.

При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, околопредельных и т.д. усилий (отягощений).

Большое место среди упражнений скоростно-силового вектора отводится кросс-фиту. Соответственно, в тренировке кикбоксеров все чаще стали использоваться режимы работы с отягощениями из бодибилдинга и пауэрлифтинга ведущие к увеличению мышечной массы и созданию ее красивого рельефа.

Одним из таких режимов является использование отягощений 60–70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий 3-5. Паузы между сериями 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления.

Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий 3.

Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин.

За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель. Число занятий в неделю 2-3.

Достаточно широко в практике кикбоксинга используются околопредельные и предельные отягощения, способствующие значительному приросту силы без существенного увеличения мышечной массы. Они должны использоваться в подготовке, в основном, взрослых спортсменов и тренировки в данном режиме проводятся не чаще одного раза в неделю, т.к. связаны с максимальной мобилизацией возможностей спортсмена. Околопредельные отягощения равны 90-95% от максимума. Это вес, который спортсмен в состоянии поднять 2-3 раза. Интервалы отдыха между сериями должны обеспечивать полное восстановление. Оно определяется субъективно по готовности к выполнению следующей серии и длится до 4-5 минут.

В кикбоксинге широко применяются упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию, с использованием различного рода отягощений, сопротивлений: удары с гантелями в руках (их имитация); напульсниками (утяжелителями для рук);

утяжелителями для ног, жилетами с отягощениями; поясами с отягощениями; перчатками утяжеленного образца; выполнение ударов в воде; набивные мячи; толкание ядра; метание камней и т.д. При этом, необходимо выбирать движения, сходные по траектории с ударами, и выполнять их до тех пор, пока удастся сохранять скорость (пока она не начала заметно падать); структуру движения (пока управление этим движением не становилось существенно затрудненным). Затем, после отдыха, релаксации, переходят к выполнению этих же движений (ударов) без отягощений. Количество «подходов» подбирается индивидуально и зависит от плана тренировочного занятия.

Для развития взрывных качеств широко применяется, так называемый, ударный метод. Он представляет собой спрыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется спрыгивание 0,2-0,5 м. Важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног – одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям.

Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено все занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия.

Упражнения обще-подготовительного характера, связанные с совершенствованием силовых способностей, чаще применяются на обще-подготовительном этапе подготовительного периода, далее все чаще начинают использоваться упражнения специально-подготовительного и специального характера. Это работа на снарядах и с партнером.

Оценка силовых способностей кикбоксеров осуществляется: посредством измерения проявлений силы в неспецифических упражнениях (жим, толчок штанги, количество отжиманий от пола из упора лежа, подтягивания на перекладине, толкание ядра и т.д.) и измерения характеристик удара посредством специальной аппаратуры (различные варианты ударных динамометров и др.). Определяются характеристики ударов руками и ногами. Как правило, каждый квалифицированный спортсмен имеет свои показатели, по которым он контролирует уровень состояния своих силовых способностей.

Помимо указанных, возможны экспертные оценки степени проявления силы в различных, в первую очередь, соревновательных упражнениях.

Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование

Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений.

Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные.

Элементарные формы – это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений.

К **комплексным формам** относят чаще скорость выполнения спортсменом целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти, комплексные, формы проявления быстроты в основном определяют результат спортсмена и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению.

К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения от одних действий к другим.

Для развития быстроты широко используются как упражнения обще-подготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера).

Быстроту совершенствуют, как повышая скорость в отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.).

Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности

спортсмена к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения. Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность спортсмена, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удастся достичь в тренировке.

Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т.ч. и не по специализации).

Игровой метод также применяется довольно часто в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) или выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой не максимальной скоростью, с заданием каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей.

Здесь широко используются упражнения с предельной и около предельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8-10 секунд. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения спортсмена к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С

этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов.

В целях улучшения показателей быстроты некоторые спортсмены применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости.

Скоростные качества могут оцениваться временем, потраченным на преодоление различных отрезков дистанции (30 м, 100 м); временем, потраченным на выполнение определенного числа отжиманий от пола (10, 20, 30 раз и т.д.). Это показатели неспециальной быстроты. Быстрота в специальных движениях может оцениваться по времени нанесения определенного количества ударов ногой или руками по мешку (10 раундхаузиков по мешку с одной и той же ноги); с использованием специальной аппаратуры, определяющей время одиночных или серийных ударов, защит, передвижений и т.д. Достаточно часто применяется оценка скорости простой или сложной реакции посредством миллисекундомера.

Выносливость кикбоксера

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению.

Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д. Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния спортсмена, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям спортсмена.

В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной).

Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с.

Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5–6 мин. Максимальное выделение энергии падает, на 30 сек. – 1 мин 30 сек.

Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов.

Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КрФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления. С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные – серии ударов по мешку руками с максимальной силой и скоростью в течение 10 сек. Отдых между спуртами до полного восстановления (3-4 мин). Делается до 10-ти спуртов.

К совершенствованию гликолитических возможностей, в основе которых лежит процесс гликолиза с образованием молочной кислоты, ведет повторная работа с интенсивностью на уровне 80–90% от максимальной, выполняемая в течение 20-40 сек. В кикбоксинге чаще применяется специальная (работа на снарядах) в течение 40 сек. Далее, 40 сек. длится отдых, 40 сек. работа, 40 сек. отдых, 40 сек. работа. Таким образом, общее время спуртовой работы ($40 \times 3 = 120$ сек.) составляет длительность одного раунда. Обычно работу рассчитывают таким образом, чтобы общее время спуртовой работы соответствовало количеству раундов предстоящего боя. Например, при подготовке к соревнованиям среди любителей, где бой длится 3 раунда, программа будет выглядеть следующим образом: $(3 \times 40 \text{ сек.}) \times 3$. Отдых между раундами ($3 \times 40 \text{ сек.} = 120 \text{ сек.}$ – один раунд) длится по 3-4 мин.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода может с целью совершенствования гликолитических возможностей применяться неспецифическая работа, например, бег до 400 м соответствующей интенсивности.

Совершенствованию аэробных возможностей способствует длительная работа умеренной интенсивности. Это кроссы, пешие прогулки, переходы, спортивные игры, продолжительные тренировочные занятия, удлинённые раунды. Вместе с тем, развитию этого компонента выносливости способствует и работа более высокой интенсивности. Однако, здесь важно, чтобы в период отдыха характеристики деятельности кислородтранспортной системы не падали ниже определенных значений (пульс, частота дыхания и т.д.).

Следует помнить, что чрезмерное увлечение развитием выносливости, большие объемы работы (специального и неспециального характера) могут вести к угнетению скоростно-силовых и координационных способностей, снижать показатели гибкости.

Уровень проявляемой спортсменом выносливости, помимо мощности и емкости соответствующих механизмов энергообеспечения работы, зависит от экономичности техники, согласованности в деятельности различных функциональных систем, выносливости опорно-двигательного аппарата, личностных особенностей спортсмена. Именно желание достичь результата определяет во многом то, насколько спортсмен сумеет мобилизовать себя, заставить терпеть, преодолевать усталость, боль, неуверенность и др. Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности (настойчивости, целеустремленности, упорства и т.д.) и мерилом их развития. Здесь кикбоксер во многом и формирует и проявляет себя.

Выносливость оценивается по продолжительности выполнения работы заданной интенсивности, по соотношению показателей плотности боевых действий в начале и конце боя. С этой целью может применяться объективный показатель (время выполнения работы, подсчет количества нанесенных ударов в том или ином раунде и др.), или оценка экспертов относительно тех или иных параметров работы спортсмена.

Координационные способности (ловкость) и их совершенствование

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня. Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют:

- 1) способность к овладению новыми движениями;
- 2) умение дифференцировать (степень дифференцировки) характеристики движений и управлять ими;
- 3) способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности спортсмена во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективно решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта – одно из условий совершенствования ловкости.

Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь

достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий – их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др.

В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это – разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т.д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований.

Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта спортсменов.

Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцировку параметров движений: траекторию, амплитуд, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т.д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах.

В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей. Упражнения на развитие этих качеств, тем не менее, составляют значительную долю в подготовке кикбоксеров, и присутствуют практически в каждом задании в той или иной степени.

Немаловажным моментом при развитии ловкости следует считать наработку способности проявлять высокую степень этого качества в условиях прогрессирующего утомления, которые весьма типичны для соревновательной деятельности кикбоксеров.

Оценка координационных способностей в кикбоксинге осуществляется, в основном, на материале вышеизложенных критериев, визуально. Широко с этой целью используются экспертные оценки.

Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге

Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена.

Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей.

Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов.

При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную – она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера) и активную – она результат лишь активных действий самого исполнителя движения.

Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая – в позах.

Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд спортсменов, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении как «шпагат», тем не менее, достаточно свободно выполняют высокие удары ногами.

На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков и это изменяет гибкость.

Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами.

К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые спортсмены ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет)

достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин.

Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости.

Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, повороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это – динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает спортсмен (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д.

Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости спортсмена.

Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно, если их на некоторое время исключить из тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако, это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости.

Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюсти и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании (некоторые спортсмены ограничивали себя в мясной пище и даже предпринимали дозированное голодание).

Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально (попытка применить инструментальные методы нам не известно).

Способность к сохранению равновесия

Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д. Статическое равновесие, для которого характерны фиксированные положения тела, в большей степени имеют место в разделе сольных композиций.

С целью развития данного качества используют различные упражнения, требующие усилий, направленных на сохранения равновесия: ходьба по бревну, прыжки, повороты, перевороты, сальто, кувырки и другие гимнастические упражнения, батут, резкие остановки и изменения направления движения, т.е. все те упражнения, которые ведут к раздражению вестибулярного аппарата. Это группа упражнений общеподготовительного характера.

Специально-подготовительными упражнениями, направленными на совершенствование способности к сохранению равновесия являются такие защитные действия, как нырки, отклоны, уклоны, а также развороты на 180 и 360 градусов при выполнении ударов руками и ногами.

Упражнения, направленные на совершенствование указанной способности, должны присутствовать в той или иной форме на протяжении всего периода занятий кикбоксингом. Однако доля и характер этих упражнений различны, в зависимости от этапа подготовки.

Упражнения общеподготовительного характера в большей степени присутствуют на общеподготовительном этапе подготовки, когда решается задача обновления и обогащения фонда двигательных умений и навыков, и широко применяются упражнения соответствующего характера из других видов спорта. Упражнения общеподготовительного характера применяются больше в подготовительной и заключительной частях занятия.

Лекция 7

ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КИКБОКСЕРА

План лекции

1. Волевые качества кикбоксера
2. Характеристика волевых качеств
3. Воспитание волевых качеств
4. Структура психических возможностей
5. Совершенствование психических возможностей
6. Объективные трудности кикбоксинга
7. Субъективные трудности кикбоксинга

Волевые качества кикбоксера и их воспитание

Можно дать следующую характеристику волевым качествам.

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена. Цель должна быть высокой и достойной.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения. И это одно из проявлений уважения, вежливости.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной

цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.).

Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолении препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

Совершенно очевидно, что ценность спортсмена будет зависеть от того, в какой степени он обладает указанными качествами, проявляет их в ходе тренировок и соревнований. Показателями этого являются объективно фиксируемые результаты его деятельности: пропуск тренировок, соревнований, степень адекватности принятых решений и настойчивость в их реализации, наличие срывов в ходе

подготовки, объем, интенсивность, качество выполняемой работы, действия в условиях помех и т.д.

Как известно, в деятельности человек проявляет и формирует себя. Поэтому именно в ходе тренировок и соревнований спортсмен совершенствует свои волевые качества, конкретизирует свои цели и задачи, более точно оценивает свои возможности и прогнозирует пути достижения цели. Многообразная информация, получаемая на этом пути, содействует самопознанию и самоосознанию личности и дает многочисленные возможности для формирования волевых качеств и проявления достигнутого уровня их развития, зрелости личности в целом. Соответственно, тренировки и соревнования являются практической основой для формирования волевых качеств и они же являются показателем степени их совершенства, достигнутого уровня психологической подготовленности.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений.

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом, необходимо, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д. Следует помнить, что, например, лень нельзя победить раз и навсегда. Для этого приходится бороться с ней каждый день, доказывать свое превосходство. Только так вы сможете пройти весь путь к победе и успеть к сроку.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, вы должны добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К объективным трудностям кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений; координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок. Субъективные трудности кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных

трудностей, помех в тренировке. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Некоторые спортсмены специально проводили тренировки с высокой нагрузкой после бессонной ночи (известный боксер, чемпион мира по боксу среди профессионалов К. Цзю). Широко практикуются варианты тренировок именно с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Совершенствование в спорте тесно связано с осознанием необходимости определенных действий, определенного поведения в целях реализации поставленных задач. В этом отношении спортсмен должен быть вооружен соответствующими знаниями. Например, нужно знать параметры необходимой работы (объем, интенсивность, количество боев и т.д.), обеспечивающих достаточный уровень подготовленности к соревнованиям. Получение соответствующей информации зависит не только от тренера, но и от самостоятельного поиска спортсмена. Следует всегда помнить об этом и создавать творческую атмосферу, сопутствующую высоким спортивным достижениям.

Структура и совершенствование психических возможностей

Психические качества являются одним из факторов, определяющих уровень достижений в кикбоксинге. Как показывают многочисленные исследования, эти качества, при известной генотипической обусловленности, могут быть в достаточной степени развиты за счет специфики деятельности, соответствующих упражнений. Особенности спортсменов-единоборцев следует считать повышенное внимание, эффективное зрительное воспитание, быстроту сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, поиск неожиданных решений, сообразительность, эмоциональную устойчивость, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, быстроту и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков. В этих особенностях функционирования психики отражена специфика их соревновательной деятельности, которая характеризуется разнообразием условий ее, быстрой сменой одних действий другими, дефицитом

времени для принятия решений, дефицитом или избытком информации, активным противодействием противника, необходимостью выбора оптимального решения из ряда альтернатив.

Специфика кикбоксинга предполагает высокий уровень развития у спортсмена таких специализированных восприятий, как: чувство дистанции, чувства удара, чувства времени; высокий уровень развития психических качеств: внимания, мышления, быстроты и точности реакции.

Чувство дистанции связано со степенью ощущения кикбоксером постоянно изменяющегося расстояния до противника (дистанции). Очень важно, чтобы спортсмен ощущал эти изменения своевременно и очень важна та степень изменений, которые он в состоянии различать. Для кикбоксеров высокого класса характерен высокий уровень развития восприятия дистанции.

Чувство удара. Оно связано с точностью ощущения, оценки и управления такими характеристиками удара, как сила, резкость и точность. Наличие в кикбоксинге ударов руками и ногами, различных разделов программы соревнований вносит дополнительные требования к данному виду специализированного восприятия.

Чувство времени. Оно характеризуется степенью ощущения спортсменом микро-интервалов времени при проведении атак, контратак, выполнении защитных действий. Одним из проявлений чувства времени является также точность оценки времени окончания раунда, перерыва между раундами.

Степень развития чувства времени, дистанции и удара является важным показателем подготовленности кикбоксера к соревнованиям. Формируясь в процессе выполнения работы специального характера, эти показатели отражают уровень готовности спортсмена к выполнению специфических задач данного вида спорта.

Помимо указанных, к особенностям специализированных восприятий в кикбоксинге можно отнести чувство ориентировки на ринге или площадке, чувство положения тела и свободы движений, чувство оружия (соревнования в разделе «сольные композиции»).

С целью совершенствования специализированных восприятий используют такие упражнения, как бой с тенью, работа на снарядах, с партнером, работа на лапах, работа с отягощениями (гантели, набивные мячи, камни, эспандеры, утяжеленные перчатки и т.д.). Необходимо, при этом, давать установку на запоминание и воспроизведение соответствующих ощущений времени, силы, расстояния и т.д. В зависимости от задач и вида совершенствуемого восприятия, моделировать боевые ситуации и особенно темпо-ритмовые, ско-

ростные и другие особенности реального боя. Конкретные задания, направленные на развитие указанных особенностей, могут быть самыми различными, в них должны присутствовать творческие начала спортсмена и тренера. Это и гарантирует сохранение и развитие индивидуальности кикбоксинга.

Важным условием эффективной деятельности в кикбоксинге являются характеристики внимания. Внимание является необходимым условием успешного обучения, тренировки, качества и продуктивности соревновательной деятельности. Внимание определяется как сосредоточение сознания на определенном объекте, обеспечивающее его особо ясное отражение. Повышенная концентрация внимания связана со значимостью деятельности, заинтересованностью в ее результате. Другим условием поддержания внимания является состояние человека. Так, утомленному человеку труднее сосредоточиться на выполнении определенного задания. При совершенствовании характеристик внимания необходимо также помнить о том, что ослаблять их может действие посторонних раздражителей, поэтому необходимо совершенствовать характеристики произвольного внимания, выполняя задание в разных условиях. Это основной принцип совершенствования данной способности и от степени его реализации зависит прогресс в этом компоненте готовности. Следует помнить, что, как и подавляющее большинство других способностей, внимание в достаточной степени поддается тренировке.

Специфика кикбоксинга, требующая от спортсмена постоянно решения различных по степени сложности задач, требует соответствующих характеристик мышления. Мышление – есть опосредованное, обобщенное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях. Мышление формируется и развивается в ходе собственной активной, познавательной деятельности человека и обусловлено во многом общим уровнем знаний, существующих на данном этапе развития общества.

Совершенствование мышления спортсмена происходит только в процессе решения все новых, более сложных задач. Следует помнить, что подлинно творческое решение задачи предполагает преодоление определенной инертности мышления и построения новой стратегии мышления. Построение же этой, новой, стратегии мышления есть результат длительной предшествующей работы мысли, предполагающей значительный опыт решения задач в этой области. Исходя из этого, кикбоксер должен обладать значительным запасом знаний (теоретических и практических), иметь самый разнообразный опыт решения задач подготовки и участия в соревнованиях,

действий в различных боевых ситуациях, с самыми различными по стилю и особенностям подготовленности противниками. С учетом сказанного должен строиться процесс подготовки, предполагающий приобретение соответствующих знаний, опыт решения самых различных задач. Для этого применяются теоретические занятия (сообщение, разбор возможных вариантов решений) и практическое применение знаний (работа в парах по заданию, вольные бои, спарринги, соревнования). Основное направление здесь – это разнообразие знаний и современный уровень решения типовых задач боя и подготовки, учет особенностей соревновательной деятельности кикбоксеров на современном этапе развития этого вида спорта.

Для развития быстроты реакции в кикбоксинге применяют упражнения общеподготовительного, специально-подготовительного и специального характера. Основное при их использовании – это установка на максимально быстрое и точное реагирование и создание соответствующих условий (игра, соревнования и др., стимулы мобилизации скорости и точности реагирования). Например, атака противника – защита, атака противника – защита – ответ и др. В зависимости от уровня подготовленности и задач можно давать более сложные задания: перехваты атак и контратак различной степени сложности.

Следует особо указать на то, что специализированные восприятия, свойства и качество психики, о которых речь шла выше, лучше формируются при сознательном отношении спортсмена к заданию. В этом плане особенно важны комментарии, цели, задачи, которые ставит тренер спортсмену при выполнении задания (или спортсмен ставит себе задачу самостоятельно). Так, при одном и том же задании, например, вольный бой, можно сделать акцент на проявлении и закреплении чувства времени или чувства дистанции, точности действий и т.д. Соответственно этому проявляется и тренировочный эффект. Установку на совершенствование того или иного компонента подготовленности следует считать важнейшим условием проявления и формирования тренируемой способности.

Лекция 8

ТИПЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

План лекции

1. Построение занятий в кикбоксинге
2. Характеристика возможных вариантов занятий
3. Типы занятий (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные)
4. Формы организации занятий
5. Основные и дополнительные занятия
6. Занятия избирательной и комплексной направленности
7. Примеры вариантов тренировочных занятий из опыта подготовки кикбоксеров высокой квалификации

Построение занятий в кикбоксинге и характеристика их возможных вариантов

При построении занятий в кикбоксинге, как и в других видах спорта, различают вводно-подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Это деление обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время тренировки.

Вводно-подготовительная часть занятия включает в себя построение, объявление цели и задач занятия, его программы, настройку спортсменов на предстоящую работу, для чего могут проводиться сообщения соответствующей информации и другие психолого-педагогические воздействия. Таким образом, должно быть сформировано предрабочее состояние, за которым следует разминка, способствующая оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки должна активизировать деятельность важнейших функциональных систем: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. В этой части используют обще-подготовительные упражнения. Далее идут специально-подготовительные упражнения, ведущие к оптимальной готовности тех систем и функций, которые обеспечивают выполнение нагрузки основной части занятия. Продолжительность этой части занятия определяется особенностями предстоящей работы, индивидуальностью спортсмена. Это же определяет и подбор упражнений.

Разминка может проводиться как в группе, так и индивидуально. Для тренировок кикбоксеров характерна разминка с применением значительного количества упражнений на гибкость, обеспечивающих возможность выполнения ударов ногами.

В основной части занятия решается главная задача. Это может быть совершенствование техники, тактики, повышение уровня физической подготовленности, адаптации психики к высоким нагрузкам соревнований и т.д. Продолжительность этой части занятия определяется задачами, характером и величиной нагрузки.

В заключительной части занятия нагрузку снижают с тем, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему, создать условия для хорошего восстановления.

Согласно сказанному, составляется конспект занятия, в котором указываются цели, задачи занятия, его содержание, дозировка упражнений и заданий. Время на выполнение того или иного задания, упражнения, интенсивность работы, ее режим (равномерный, переменная интенсивность, интервальная работа и т.д.). Указания по организации занятия (порядок работы, подбор партнеров, корректирующие замечания) и др. Конспект нужно составлять на каждое занятие. Это дает возможность точно вести учет проделанной работы, исправлять недоработки, планировать будущее. И это делает процесс тренировок управляемым, последовательным, систематичным, высокопрофессиональным и более эффективным.

Различают занятия учебные, тренировочные, учебно-тренировочные. Помимо этого, особенно в работе со спортсменами высокой квалификации, выделяют восстановительные, модельные и контрольные занятия.

Для учебных занятий характерно освоение нового материала при контроле за его ходом со стороны тренера, а также самого занимающегося. В качестве материала, подлежащего освоению, выступают элементы техники, тактики, связки элементов, теоретический материал. Данный тип занятий чаще применяется в подготовке начинающих спортсменов, в период обучения, а также в подготовительном периоде подготовки квалифицированных спортсменов, когда идет работа по созданию новых систем техники и тактики, связок и т.д., подлежащих отработке в дальнейшем.

Характерной особенностью тренировочных занятий является отработка уже освоенных упражнений, многократное их выполнение в самых различных условиях: прогрессирующее утомление, различные по стилю и физическим данным противники, высокий уровень психического напряжения и др. Хорошо освоенные движения

широко используются с целью совершенствования физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Тренировочных занятий становится больше по мере роста квалификации спортсмена, во второй половине подготовительного периода, в соревновательном периоде.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются совмещением подлежащего освоению нового материала с его закреплением.

Восстановительные занятия в подготовке кикбоксеров используются, в основном, в ходе проведения учебно-тренировочных сборов. Когда подготовка проводится без выезда на тренировочную базу, эти занятия проводятся индивидуально. Основная их форма: игры (настольный теннис, футбол, волейбол и др.), легкие пробежки, пешие прогулки, плавание, упражнения на гибкость. По продолжительности эти занятия относительно короткие. Основная их задача – создать необходимые условия для эффективного восстановления. В большинстве случаев это двигательная активность, не включающая в себя упражнений специального характера.

Одним из вариантов занятий являются модельные занятия. Они в основном применяются в подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Имеют место в период соревновательной подготовки. Их особенность то, что они строятся в соответствии с программой предстоящих соревнований, их регламентом. В кикбоксинге, согласно правилам соревнований, в один день можно проводить несколько боев, что реально и случается при большом количестве участников. Интервал между повторными боями может быть самым разным: от нескольких минут до нескольких часов. Это предъявляет особые требования к особенности спортсмена рационально использовать интервалы времени между боями для восстановления сил, подготовке к следующему бою.

Указанные условия и моделируются в соответствующих занятиях.

Контрольные занятия предусматривают оценку уровня подготовленности, достигнутого к настоящему времени. Это могут быть занятия по сдаче контрольных нормативов (бег, отжимания, подтягивания на перекладине и др.), контрольные поединки. Программа этих занятий строится в соответствии с подлежащей оценке стороной подготовленности и способом ее оценки. Для этого может использоваться измерение результатов (тестирование уровня развития скоростных качеств) или экспертная оценка какого-либо качества, стороны подготовленности. В последнем случае создается экспертная (просмотровая) группа. В соответствии с программой контроля она дает свое заключение на основании фиксации результатов наблюдения.

К формам организации занятий следует отнести: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.

Для индивидуальных занятий характерно отсутствие контроля со стороны тренера, простор для проявления инициативы и творчества, отсутствие стимулирующих влияний других занимающихся, партнера. Темп, ритм, интенсивность усилий, качество исполнения движений, степень мобилизации и другие характеристики работы контролируются самостоятельно. Данная форма занятий может иметь место на всех этапах спортивного совершенствования.

Групповые занятия отличает особый микроклимат, для которого характерно подчинение общему порядку работы группы, стимулирующее влияние тренера и партнера по работе, элементы конкуренции и соревнования.

При фронтальной форме проведения занятия группа выполняет одновременно одни и те же упражнения, чаще под общую команду тренера. Это в основном имеет место в разминке, при разучивании нового материала и чаще используется в подготовке начинающих спортсменов. Хотя, в отдельных случаях, для сплочения группы и усиления ощущения духа команды эта форма может использоваться в подготовке спортсменов более высоких разрядов.

Свободная форма занятий применяется рядом спортсменов, имеющих значительный соревновательный опыт, четкий план подготовки, хорошо знающих свою индивидуальность, самостоятельных в выборе средств, методов, форм подготовки, ответственных. Такие спортсмены, как правило, самостоятельно и очень точно дозируют нагрузки и выбирают паузы отдыха; на основании многочисленных проб и ошибок, колоссального соревновательного и тренировочного опыта безошибочно подводят себя в хорошем состоянии к моменту главного старта. В данном случае спортсмену нужна лишь помощь в отношении наличия спарринг-партнеров и ряда других условий полноценной подготовки. В кикбоксинге спортсменов такого плана достаточно много как среди любителей, так и среди тех, кто выступает по профессиональным правилам. Соответственно, свободная форма занятий применяется довольно часто и во многом она отражает специфику отношений спортсмена и тренера в кикбоксинге.

В подготовке кикбоксеров можно выделить также основные и дополнительные занятия. Для первых характерно то, что в них выполняется основная нагрузка, в соответствии с задачами подготовки, для вторых то, что в них решаются задачи, направленные на эффективное обеспечение выполнения плана основного занятия. Напри-

мер, создание условий для восстановления после предшествующих нагрузок.

Различают занятия избирательной и комплексной направленности. В первом случае это занятия, направленные преимущественно на развитие какого-либо качества или стороны подготовленности. Например, занятие, направленное на совершенствование скоростных способностей или техники. Могут применяться два варианта занятия избирательной направленности. Первый: на протяжении занятия или ряда их, применяется относительно ограниченный комплекс упражнений, относительно стабильная программа и дозировка упражнений. После нескольких занятий организм спортсмена приспособляется к предлагаемой работе, в результате чего замедляется и прекращается рост тренированности. Нагрузки перестают быть развивающими. Помимо этого, стабильная программа и дозировка упражнений идут к состояниям пресыщения, монотонии. Тем не менее, данный вариант построения занятия применяется достаточно часто. Известны случаи, когда спортсмены, добиваясь стабильности движений, выносливости, экономичности работы, психической устойчивости к выполнению длительной, монотонной и напряженной работы по несколько часов подряд выполняли один и тот же удар или их серию, добиваясь необходимого результата.

Второй вариант построения занятия избирательной направленности предполагает применение разнообразных, но однонаправленных средств. Например, с целью совершенствования быстроты движений могут использоваться задания, направленные на достижение высоких показателей скорости при нанесении ударов по снарядам, при работе с партнером, в имитационной работе; применяются различные варианты игрового и соревновательного метода. Все это может составлять программу одного занятия. В данном случае программа более разнообразна, эмоционально насыщена, но, тем не менее, все применяемые упражнения однонаправлены, они ведут к мобилизации тех функций, которые определяют проявления быстроты кикбоксера.

Считается, что в тренировке с применением разнообразных однонаправленных упражнений спортсмены проявляют более высокую работоспособность.

Примером занятия избирательной направленности может служить тренировка по совершенствованию технического мастерства следующего содержания: разминка (футбол) – 10 мин; упражнения на гибкость (наклоны, сгибания-разгибания, «шпагаты», маховые движения) – 20 мин; совершенствование приемов без партнера

(имитационная работа) – 35 раундов по 2 мин. На каждый раунд тренером дается задание на выполнение какого-либо технического приема или их связки. Далее идет заключительная часть занятия.

Для занятий комплексной направленности характерно развитие нескольких качеств, совершенствование различных сторон подготовленности. Занятия комплексной направленности могут проводиться в двух вариантах. В первом случае работа над повышением возможностей спортсмена совершается последовательно. Например, в первой части занятия работа над скоростью движений, во второй – работа над техникой и в третьей – работа над совершенствованием выносливости. Второй вариант занятия комплексной направленности предусматривает параллельное (не последовательное, как в первом варианте) решение задач занятия. Примером могут служить тренировки, направленные одновременно на совершенствование технико-тактического мастерства и выносливости. При построении занятий комплексной направленности важно правильно определить последовательности работы. Так, при совершенствовании способности к проявлению помехоустойчивости к деятельности в условиях утомления, соответствующая работа (вольный бой, например) должна проводиться после достаточно напряженной предшествующей работы, в конце занятия, именно на фоне значительного утомления спортсмена. Для этого дается значительная нагрузка, предшествующая основной. Ее цель – довести спортсмена до необходимой степени утомления. Это может быть силовая подготовка, работа на снарядах и т.д. Работу над совершенствованием скоростных качеств следует проводить в начале занятия, на фоне высокой мобилизации соответствующих систем организма и т.д.

Занятие комплексной направленности с последовательным решением задач по содержанию может выглядеть следующим образом. Разминка – 10 мин. Работа по развитию скоростных качеств: 1) бой с тенью с установкой на скорость – 3 раунда по 2 мин; 2) бег на перегонки – 10×20 м. Работа по развитию силовых качеств: 1) жим штанги, лежа с груди – 5×6-8 раз (80% от максимума); 2) подтягивания на перекладине хватом сверху – 5×8 раз; 3) отжимания на параллельных брусьях 5×8 раз (между подходами к снаряду до 2 мин). Работа по совершенствованию аэробной производительности: передвижения по залу (в стойке, бой с тенью) – 30 мин (работа выполняется в непрерывном режиме – non stop умеренной интенсивности).

Вариант занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (параллельное совершенствование скоростных и

анаэробных возможностей) может быть следующим. Разминка (футбол) – 10 мин. Упражнения на гибкость – 10 мин. Работа на мешке (спурты максимальной интенсивности по 15 сек. и пауза между ними 1,5–2 мин. Дается 4 спурта – это одна серия, серий 5, отдых между сериями 5 мин. Работа на мешке (30 сек. работы с интенсивностью 85-90% от максимальной, пауза отдыха до 20 сек. 5 раз – это одна серия, серий 5, отдых между сериями до 7 мин). Работа на мешке (60 сек. работа с интенсивностью 80% от максимума и отдых 20 сек. – это одна серия, серий 5, отдых между сериями до 7 мин). Работа с партнером (встречные контратаки – 4 раунда по 2 мин).

(Эти примеры тренировочных заданий взяты из опыта подготовки чемпионов мира и относятся к различным этапам их подготовки к любительским и профессиональным поединкам.)

Следует помнить, что очень широкое применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к дальнейшему росту мастерства. Так, чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости, координации.

Лекция 9

КИКБОКСИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

План лекции

1. Физическая культура как часть культуры и общества
2. Виды физической культуры
3. Кикбоксинг как средство решения оздоровительных и воспитательных задач
4. Кикбоксинг как средство профессиональной подготовки
5. Представленность кикбоксинга в учреждениях системы
6. Кикбоксинг как вид спорта: любительского и профессионального
7. Кикбоксинг и СМИ
8. Спортивно-зрелищные мероприятия
9. Положительное влияние кикбоксинга на человека

Говоря о кикбоксинге, как средстве физкультурно-оздоровительной работы с населением, необходимо остановиться на термине «Физическая культура» как базовом в плане раскрытия темы лекции.

Физическая культура определяется как часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Различают адаптивную физическую культуру, базовую физическую культуру, гигиеническую физическую культуру, лечебно-реабилитационную физическую культуру, профессионально-прикладную физическую культуру, рекреативную физическую культуру.

Кикбоксинг может решать практически все эти задачи. Двигательные действия, которые составляют основу этого вида спорта, настолько разнообразны, что позволяют задействовать все группы мышц, самые различные механизмы энергообеспечения. Допускают постановку задач развития, совершенствования, восстановления разнообразных физических и психических возможностей человека. Помимо этого кикбоксинг – средство профессиональной подготовки в вооруженных силах, полиции.

Кикбоксингом могут заниматься люди самого различного возраста: от детей 5-6 лет до людей старших возрастных групп. Наличие различных дисциплин кикбоксинга позволяет заниматься данным видом спорта, избегая жесткого контакта, но, тем не менее, ощущая вкус соревновательной борьбы. Ряд же дисциплин, отличающихся жестким контактом, дает возможность сформировать качества, необходимые в самых экстремальных жизненных условиях. Посредством кикбоксинга можно решать оздоровительные задачи. Он полезен для людей, включая старшие возрастные группы. Все зависит от дозировки упражнений, выбора режимов работы. В этой связи можно говорить о кикбоксинге, направленном на достижение высоких спортивных результатов и кикбоксинге для поддержания и состояния здоровья. Он (кикбоксинг) широко представлен в школах, вузах, специализированных учреждениях, готовящих спортсменов высокого уровня. Одним из способов существования кикбоксинга является его присутствие в фитнес центрах. И он является широко востребованным видом двигательной активности. Программы занятий кикбоксингом очень разнообразны, а наличие замечательных специалистов этого вида спорта делает эти занятия исключительно интересными и полезными, ведет к положительным эмоциям, позволяет поставить под контроль весь жизненный уклад, дает радость общения.

Техника кикбоксинга может считаться базовой для всех ударных единоборств. И это происходит оттого, что она вобрала в себя все лучшее из различных видов ударных действий: бокса, каратэ, тхэквондо и др. Именно поэтому кикбоксинг важен как средство профессиональной подготовки в системе МВД, ВС РФ и т.д. Наличие же экстремальных условий, необходимость действовать в условиях жесткого лимита времени, угроза жизни и т.д. делает его и средством профессиональной подготовки для еще ряда профессий, напрямую не связанных с наличием угроз жизни со стороны окружающих или противостоящих вам людей.

Кикбоксинг является мощным средством оздоровления, достижимого посредством разнообразной двигательной активности в процессе специально организованных занятий. Вместе с тем, данным видом двигательной активности можно заниматься и самостоятельно, получая необходимые знания и корректировки от специалистов данного вида спорта, различного ряда учебных фильмов, литературных источников и т.д. Однако лучше сочетать в доступном объеме самостоятельные занятия и занятия в группе, индивидуальную работу с тренером.

Занятия кикбоксингом позволяют постановку самых различных задач: от достижения высоких спортивных результатов, призовых мест в различного рода соревнованиях до поддержания приемлемого уровня физического развития применительно к различным возрастным группам. При этом, конечно, основной и самый многочисленный контингент занимающихся – это дети 9–11 лет.

Популярность кикбоксинга имеет своей основой его мощное влияние на становление жизненно важных свойств и качеств личности. При этом кикбоксинг может являться практической основой совершенствования и развития всех уровней интегральной индивидуальности: биологического, психологического, социального в соответствии с самыми высокими идеалами человечества. Вместе с тем, эта популярность должна поддерживаться и развиваться.

Одним из важнейших на этом поприще является организация соревнований самого различного уровня. Соревнования могут носить характер профессиональных боев, являющихся следствием и средством отбора лучших кикбоксеров-профессионалов и здесь, помимо победы над соперником, требуется показать зрелищный кикбоксинг, что является дополнительным фактором привлечения в свои ряды будущих чемпионов. Профессиональные поединки в большинстве случаев транслируются и широко освещаются в средствах массовой информации. Помимо собственно кикбоксинга здесь присутствуют выступления артистов различного жанра, что способствует привлечению публики. Это интересные шоу, которые проводятся в различных городах и имеют большой успех у населения. Трансляция по телевидению и размещение соответствующих данных в Интернете в еще большей степени расширяют зрительскую аудиторию. Данные мероприятия, как правило, сопровождаются наличием тотализатора и др. А окончание его (мероприятия) – дискотекой, в ходе которой можно лично познакомиться с выдающимися кикбоксерами. К сказанному следует добавить, что регламент и сценарий мероприятий профессионального кикбоксинга постоянно совершенствуются и имеют целью не только зарабатывание денег, но и привлечение внимания к данному виду спорта групп населения.

Значительное место в плане популяризации кикбоксинга как средства физкультурно-оздоровительной работы с населением занимают и любительские соревнования различного ранга: от первенств и чемпионатов мира до боев, классифицируемых как «открытый ринг». Последние особенно доступны населению и часто сопровождаются выступлениями представителей других видов спорта,

танцевальных групп. В данном случае речь идет о спортивных праздниках различных масштабов.

Другой вариант, когда праздник сопровождается выступлениями кикбоксеров. В данном случае проводятся или реальные любительские или профессиональные бои разного формата. Это могут быть и командные соревнования.

Возможности кикбоксинга очень широки в плане зрелищности. Хороший поединок (реальный или показательное выступление) всегда производит сильное впечатление на зрителя. В этом смысле демонстрация техники кикбоксинга оказывает мощнейшее впечатление на публику, что и привлекает людей к занятиям данным видом спорта.

Следует отметить и то, что помимо поединков в кикбоксинге существует и такой раздел, как сольные композиции. Это выступление, представляющее собой авторскую композицию из различных ударов, защит, перемещений и их композиций, соединенных между собой посредством соответствующих акробатических и танцевальных элементов и выполняемое под музыку. Это особо зрелищный и в то же время бесконтактный номер программы, в котором всегда можно специализироваться людям, обладающим артистическими возможностями и избегающим травм и опасностей для реального боя жестких дисциплин кикбоксинга.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами кикбоксинга дополняется наличием статей и публикаций в различного рода источниках: научной, учебно-методической, художественной литературе, периодической печати.

При правильной организации занятий кикбоксингом его влияние на организм и психику человека всегда положительно и продуктивно. Здесь многое зависит от мастерства педагога и соблюдения педагогических (дидактических) принципов обучения и тренировки: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. К принципам спортивной тренировки относятся: принцип достижения единства общей и специальной физической подготовленности; принцип повторности и непрерывности тренировочного процесса; принцип цикличности; принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок.

Положительное влияние занятий кикбоксингом на организм и психику занимающихся несомненно. Оно проявляется следующим образом.

Характерные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы: по мере роста тренированности частота пульса урежается

до 42 уд/мин (иногда доходит до 36 уд/мин). Артериальное давление также снижается в среднем до 100/50 мм рт. ст.; при этом ударный объем сердца увеличивается, а минутный объем остается таким же или даже снижается, что следует рассматривать как экономичность работы, адекватность функции покоя.

Попутно с оптимизацией сердечной деятельности у кикбоксеров совершенствуется адаптация кровообращения головного мозга к специфической нагрузке.

Систематические занятия кикбоксингом приводят к значительному увеличению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме.

В исследованиях на кикбоксерах высокой квалификации средние данные МПК (максимальное потребление кислорода) – 65.05 мл/кг. Максимальная величина МКД (максимальный кислородный долг, служащий мерой анаэробных реакций) – 18.2 л, что близко к максимальным показателям высококлассных спортсменов из других (олимпийских) видов спорта.

Под влиянием занятий кикбоксингом происходят положительные сдвиги и в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, уменьшается бытовая агрессивность.

Изучение личностных особенностей кикбоксеров мужчин позволяет выделить их характерные черты (опросник В.В. Cattell).

Это:

Добродушие, легкая увлекаемость, высокая эмоциональная выразительность, готовность к кооперированию, взаимопомощи. Внимание к людям, любезность. Хорошая приспособляемость. Любит занятия с людьми, с готовностью организует активные группы. В личном общении – великодушие. Не очень боится критики, хорошо заходит имена людей.

1. Эмоциональная зрелость, постоянство, спокойствие, реалистичное отношение к жизни. Склонность поддерживать устойчивые общественные нормы поведения. Иногда может приспособляться с помощью «покорности», благополучно разрешает «неразрешимые» эмоциональные вопросы.

2. Иммунитет к угрозе. Общительность, смелость, наглость, самоуверенность. Готовность испытывать, пробовать новое. Спонтанность. Щедрость на эмоциональные, реактивные ответы. Легко терпит трудности (жизненные), передраги в отношениях с людьми и изнурительные эмоциональные ситуации не утомляясь (толстокожесть). Невнимание к деталям, игнорирование сигналов опасности.

Много времени тратит на разговоры. Активно интересуется противоположным полом, напорист, инициативен.

Аналитико-синтетическая деятельность центральной нервной системы обеспечивает соответствие движений изменяющимся условиям боя, действию множества разнообразных раздражителей. У кикбоксеров высокого класса увеличивается объем поля зрения, увеличивается оперативное поле восприятия.

С повышением уровня подготовленности повышается уровень вестибулярной устойчивости.

Адаптация анализаторов к специфике кикбоксинга проявляется также в снижении болевой и тактильной чувствительности участков кожи, что предохраняет организм от последствий болевых раздражений.

Структура мышц в ходе занятий претерпевает биохимические, морфологические и функциональные изменения, способствующие развитию силы и быстроты сокращений. От спортсменов других специализаций кикбоксеры отличаются более высокими показателями возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата. Наибольшая амплитуда у кикбоксеров, по сравнению со спортсменами других специализаций, наблюдается в локтевом и тазобедренном суставах.

Костный скелет под влиянием усиленной функции двигательного аппарата также претерпевает морфофункциональные изменения. Вследствие этих изменений, носящих характер рабочей гипертрофии, скелет усиливается и выносит значительные физические нагрузки. Эти изменения наиболее выражены в функционально нагружаемых частях скелета, особенно в костях кисти, голени. (Это в основном касается жестких дисциплин кикбоксинга.) Для костей кисти при этом наиболее характерно усиление костной структуры губчатого вещества, уплотнение замыкательных пластинок суставных впадин запястно-пястных суставов и физиологических склероз компактного слоя пястных костей.

Кикбоксеры действуют на фоне высокого нервно-психического напряжения. Угроза удара делает бокс и кикбоксинг особенно острыми видами единоборств и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсмена. Поэтому влияние на них данного вида спорта в высшей степени положительно.

Наиболее существенно изменяются в сторону обострения восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированных восприятий (чувство

дистанции, чувство времени, чувство темпа, чувство удара, чувство противника). При этом восприятия обстановки боя имеют избирательную направленность, т.е. зависят от установки кикбоксера: обыграть противника по очкам, нанести нокаутирующий удар и т.д.

Точность восприятия во многом определяется свойствами внимания. Посредством практики кикбоксинга совершенствуются такие его свойства, как концентрация, объем внимания, его распределение.

Благодаря высокоразвитым свойствам внимания кикбоксер может точно воспринимать изменения ситуации боя и адекватно на них реагировать. Наиболее часто в деятельности кикбоксера присутствуют реакции: простая, сложная, антиципирующая или реакция на движущийся объект. Практика кикбоксинга показывает, что с ростом мастерства, по мере увеличения стажа занятий данным видом спорта, в связи с входом в состояние спортивной формы показатели скорости и точности реагирования улучшаются. Вместе с тем они связаны и с индивидуальными особенностями конкретного спортсмена и являются его характеристикой.

Следует помнить, что время атаки с дистанции маневрирования может составлять от 300 до 800 м/сек, с дальней дистанции – 140–300 м/сек, со средней – 100–140 м/сек, ближней – менее 100 м/сек. При этом быстрота реакции выбора у хорошего кикбоксера составляет в среднем 200–300 м/сек. Поэтому реагировать надо на предсигналы, иначе эффективных действий не будет. В этой связи необходимо запоминать множество типовых положений боя, являющихся предсигналами действий противника. Это запоминание обеспечивается высокими показателями зрительной и мышечно-двигательной памяти.

Поединок кикбоксеров сопровождается напряжением мыслительных процессов как отражения действительности в ее наиболее существенных связях и отношениях. Практика кикбоксинга ведет к повышению показателей эффективности мыслительного процесса, обеспечивающих высокий конечный результат и творческое решение различных задач. И, самое существенное, эффективность процессов мышления в условиях действия стрессоров (угроза удара, травмы, высокой ответственности за результат и т.д.).

В процессе занятий кикбоксингом совершенствуется уровень представлений и воображений, который обеспечивает совершенствование сложных технико-тактических действий, способствует созданию тактических и технических новинок, оригинальных методов и форм тренировок. Представления и воображение занимают

существенное место в процессе творчества спортсмена и тренера применительно к спортивной деятельности.

Регулярные занятия кикбоксингом, практика соревновательного боя требуют высокого уровня развития волевых качеств. В этой связи следует отметить, что данный вид спорта является средством, практической основой развития волевых качеств личности: целеустремленности, активности и настойчивости; решительности и инициативности; смелости; дисциплинированности.

На показатели психических качеств и особенности психических состояний кикбоксера существенное влияние оказывают свойства и черты личности, которые определенным образом проецируются в деятельность и формируются в течение времени занятий спортом. Под воздействием комплекса факторов: материальных и культурных условий жизни, идеологических и правовых установок, педагогических воздействий тренера, системы физических упражнений, взаимоотношений в референтных группах, статуса и роли спортсмена, уровня его стремления к самовоспитанию.

К этим свойствам относятся: мотивационные установки, эмоционально-волевые качества, черты характера и др.

Практика кикбоксинга показывает, что общая единая деятельность, связанная с преодолением трудностей, общие интересы и основанные на них межличностные отношения сплачивают коллектив и в этом процессе должен активно участвовать тренер.

Вредное влияние в воспитательном плане оказывает отсутствие общих ценностных ориентаций и морально-этических предписаний, завышенная самооценка, отрицательное влияние окружающих воздействий, недостаточное привлечение коллектива к анализу поведения отдельных спортсменов, хода подготовки, перспектив и т.д.

Систематическое и педагогически обоснованное устранение этих явлений способствует и улучшению психологического климата в команде и эффективной тренировочной и воспитательной работе. Способствует формированию личности положительной и эффективной как в жизни, так и в спорте, как ее части, и реализующей в своей деятельности самые высокие идеалы и следующей самым высоким и ненасыщаемым человеческим ценностям, одной из которых является постоянное стремление к совершенству!

Лекция 10

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В КИКБОКСИНГЕ

План лекции

1. Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге
2. Этапы научно-исследовательской работы
3. Структура научно-исследовательской работы
4. Характеристика этапа сбора информации при ведении научно-исследовательской работы
5. Методы исследования
6. Результаты исследования и их обсуждение
7. Формулировка выводов и практических рекомендаций
8. Работа с литературными источниками
9. Оформление ВКР
10. Выступление в конференциях. Практическая реализация результатов работы

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге

Специфика кикбоксинга позволяет во многом использовать опыт родственных, ударных видов, единоборств в практике подготовки спортсменов. Соответственно, в настоящее время широко используются данные, полученные на материале восточных единоборств, а также, и даже в основном, на материале классического кикбоксинга. Касается это и научно-исследовательской работы.

Следует признать, что к настоящему времени кикбоксинг еще не накопил столь значительного научного потенциала, который характерен для других видов спорта, прежде всего олимпийских. Число исследований в этом виде спорта крайне незначительно и говорит лишь об интересе отдельных авторов к научно-исследовательской работе в области кикбоксинга. Имеются лишь отдельные публикации и лишь в ограниченном количестве.

Этого явно недостаточно для многопланового и динамичного развития кикбоксинга. Имеющиеся научные исследования не могут в достаточной степени удовлетворить все возрастающих запросов практики данного вида спорта. При этом можно, учитывая опыт дру-

гих видов спорта, смело утверждать, что лидировать в мировом кикбоксинге будет все труднее лишь на основе обобщения опыта практиков данного вида спорта, а значит, необходимо внедрять изучение объективных количественных и качественных характеристик деятельности кикбоксеров, различные формы прогноза эффективности их выступлений, методы математического анализа получаемых результатов и другие самые современные методы научных исследований. Речь идет об интенсификации научных исследований в кикбоксинге. В этой связи необходима плотная совместная работа, совместное творчество тренеров и научных работников, которые должны привести к формированию интересных и нестандартных подходов к подготовке спортсменов в отношении самых различных сторон их мастерства, планирования их тренировочного процесса. Необходимо также широкое внедрение в кикбоксинг идей и возможностей самых различных научных направлений: кибернетики, теории информации, теории функциональных систем, теории адаптации, возможностей вычислительной техники, математической статистики. При этом всегда следует помнить, что при всей важности для роста достижений комплекса материально-технических основ спортивной подготовки прогресс спорта определяется, прежде всего, совершенством системы спортивной тренировки. Именно поэтому современный тренер должен иметь определенные знания и навыки, необходимые для успешного ведения научно-исследовательской работы.

Этапы и структура научно-исследовательской работы

Научно-исследовательская работа начинается с определения проблемы, в наибольшей степени интересующей исследователя. Это ведет к поиску соответствующих источников информации, а в случае неудовлетворенности этой информацией к попыткам самостоятельных решений проблемы путем проведения научного исследования.

Началом исследования, после определения его основного направления, является ознакомление с литературой, в той или иной степени затрагивающей данную проблему, и конкретизация направления исследования, сужение его границ, формулировка темы, рабочей гипотезы. Подбираются соответствующие методы и методики исследования, планируется работа, обеспечивающая грамотное решение поставленных перед исследованием задач. Одним из важнейших условий научно-исследовательской работы является ее новизна и, как выход, практическая значимость полученных результатов.

Следующим важнейшим этапом научно-исследовательской работы является сбор экспериментальных, фактических данных, явля-

ющихся материалом для дальнейшего анализа и обобщения. В некоторых случаях исследование может носить теоретический характер и основываться лишь на анализе литературных источников, сборе и соответствующем освещении уже накопленных фактов, выстраивании на их основе самостоятельной линии анализа и обобщения, получения нового взгляда на проблему, новых данных, новых выводов.

Выводами и практическими рекомендациями, следующими из проделанной работы, заканчивается данное научное исследование. Оно будет полным, если задачи, поставленные перед работой, решены на достаточно высоком уровне, а результаты внедрены в практику с достаточно высоким эффектом.

Результаты исследования могут быть опубликованы в открытой печати, могут быть сделаны доклады на конференциях, симпозиумах, семинарах, прочитаны лекции. В ряде случаев, определяемых спецификой исследования, материал может быть не допущен к открытой печати.

При изложении научной работы следует придерживаться следующей структуры:

1. Введение. Здесь в сжатом виде представляются аргументы в пользу актуальности исследования; указывается его цель; формулируется гипотеза; даются данные о новизне работы, ее практической значимости; формулируются положения, выносимые на защиту, обсуждение; описывается в сжатом виде структура работы.

2. Литературный обзор. Его содержание составляет анализ литературы, относящийся к исследуемому вопросу, обобщение ее, обоснование темы исследования, обозначение нерешенных вопросов в контексте обсуждаемой проблемы.

3. Задачи, методы и организация исследования.

4. Результаты исследования.

5. Обсуждение полученных результатов.

6. Выводы и практические рекомендации.

7. Список использованной литературы.

8. Приложения.

Приложения могут представлять собой материал, иллюстрирующий полученные результаты, описание и данные исследований по оригинальным методикам, акты внедрения результатов научного исследования в практику.

Результаты научной работы представляются в виде диссертации, монографии, научной статьи, реферата, методической статьи,

пособия или учебника. Для студента это выпускная квалификационная работа, по которой оцениваются его знания и навыки в отношении научно-исследовательской работы, практическое освоение ее методов, эрудиция. В зависимости от вида научной работы, те или иные составляющие ее структуры могут быть освещены более или менее полно.

Характеристика этапа сбора информации при ведении научно-исследовательской работы

Анализ состояния вопроса, интересующего исследователя, начинается с изучения соответствующих литературных данных. С этой целью удобно пользоваться тематическими и алфавитными каталогами, облегчающими поиск необходимой литературы. Работа над изучением литературных источников заканчивается анализом полученных сведений и составлением библиографии или списка использованной литературы. Таков, вкратце, этап изучения вопроса на основании имеющейся в печати информации.

Значительный материал для исследователя дает изучение опыта практической работы тренера, спортсмена. С этой целью могут собираться, анализироваться, обобщаться такие документальные данные, как индивидуальные планы, дневники тренировок, различного рода анкеты и опросные листы, протоколы и отчеты по соревнованиям. Широко используются интервью со спортсменами и тренерами на интересующую исследователя тему. Например, при изучении практического опыта подготовки спортсменов к соревнованиям собирались данные (опрос) о том, за сколько дней перед соревнованием прекращает тренироваться спортсмен, и прекращает ли? Каково содержание работы и отдыха в этот период, и какой отдых предпочитает спортсмен (прогулки, чтение литературы, кино и др.)?

Что он делает перед боем, накануне боя? Подобная информация затем использовалась при подготовке к соревнованиям условиях учебно-тренировочного сбора с целью осуществления принципа индивидуального подхода. Было выяснено, что одни спортсмены уже за неделю до соревнований практически прекращают тренировки, стараются больше быть наедине с самим собой, избегают возможных воздействий со стороны носителей неблагоприятной информации, настраиваются на бои и накапливают соответствующий запас физических и душевных сил. Другие предпочитают тренироваться до самого начала соревнований и продолжают тренироваться в свободные от боев дни. Подобные данные могут иметь существенное влияние на организацию подготовки и использоваться

в качестве информации к оптимизации тренировочного процесса. В качестве данных относительно построения подготовки, изучения положительного и отрицательного опыта собирается информация об объеме проделанной работы, ее интенсивности, содержания, реакциях на нагрузку и др.

Важнейшим методом сбора научного материала является метод наблюдения. Применяя этот метод, необходимо сохранить естественность обстановки, стараясь фактом своего присутствия или наблюдения как можно меньше влиять на условия, типичные для наблюдаемого явления. Так можно обеспечить возможно большую чистоту и достоверность получаемых результатов, неискаженность получаемых сведений. С целью фиксации результатов наблюдения можно использовать специальную аппаратуру (видеомагнитофон, самописец, секундомер и др.). Интересующие исследователя параметры фиксируются в протоколах наблюдений.

В практике исследовательской работы широко применяется также метод эксперимента. Он представляет собой сбор фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых явлений. Различают эксперимент естественный, модельный и лабораторный. Для естественного эксперимента характерно то, что показатели фиксируются в естественных условиях. Например, перед началом тренировки, не нарушая естественных ее условий, фиксируются особенности поведения тех или иных спортсменов.

При модельном эксперименте изучают степень и особенности влияния какого-либо из факторов на результаты спортсмена, его состояние, проявления тех или иных свойств и качеств. Например, сообщение информации определенного содержания перед тренировкой может существенно повысить мобилизацию спортсмена на решение задач данной тренировки, что может быть зафиксировано в соответствующих изменениях в физическом состоянии, активности и настроении. Таким образом, создаются специальные условия (сообщение соответствующей информации) и фиксируются результаты влияния этих условий на определенные показатели.

В лабораторном эксперименте создаются условия, отличные от обычных, естественных, устраняются по возможности влияния побочных факторов на результат эксперимента. Например, изучение особенностей ригидности–пластичности психических процессов посредством метода фиксированной установки у кикбоксеров проводится в условиях отсутствия помех (шум, присутствие других людей и др.). Для лабораторного эксперимента характерна стандартизация

условий его проведения. В ряде случаев измерения определенных параметров проводятся лишь в определенное время суток.

Особо следует остановиться на педагогическом эксперименте. Это одна из важнейших составляющих серьезных научных изысканий. Для педагогического эксперимента характерна специальная постановка работы с целью выяснения эффективности, степени влияния тех или иных новых методов, форм работы, являющихся результатом научного исследования. Соответственно, исследователь формирует группу спортсменов, тренирующихся по новой, экспериментальной программе (экспериментальная группа), и группу спортсменов, тренирующихся по общепринятой программе или методике. Эта группа является контрольной. По прошествии определенного времени, необходимого для достаточно четкого проявления результатов работы по новой методике, сравниваются достижения представителей экспериментальной группы. Если в экспериментальной группе зарегистрированы более значимые изменения тех показателей, которые подвергались направленному изменению (согласно новому методу), то новый метод может считаться в отношении этих показателей более эффективным по сравнению с традиционным. Если разница в регистрируемых показателях незначительна, то более правомочен вывод об отсутствии преимуществ нового метода подготовки. Значит, получен не более эффективный по сравнению с существующим метод, а лишь еще один, не дающий существенных преимуществ по сравнению с другими. С тем, чтобы результаты опытной проверки были более достоверными, контрольная и экспериментальная группы должны быть уравнены в отношении исходных данных и тех факторов, которые могут существенно повлиять на результаты испытуемых.

С целью получения фактического материала в практике ведения научной работы широко применяется метод тестов. Тестирование применяется при изучении известных уже параметров (например, психологических) человека. Посредством тестирования устанавливают степень выраженности этих особенностей, степень их проявления, различие между индивидами или между реакциями одного индивида в разных условиях. В научно-практической работе тестирование широко используется как средство отбора, прогноза успешности или особенностей поведения человека, с целью консультирования, содействия самопознанию и самоосознанию личностью своих особенностей. Тесты являются и важнейшим средством проведения фундаментальных исследований. Данные тестирования могут дополняться посредством интервью испытуемого.

Применяемый тест должен быть стандартизирован, испытуемые при тестировании должны быть поставлены в одинаковые условия.

При отработке собранного исследователем экспериментального материала широко применяются математико-статистические методы. Они позволяют более компактно и наглядно представить закономерности, связывающие между собой различные показатели, явления, стороны, изучить структуру того или иного свойства. С этой целью применяется расчет среднего арифметического значения признака, стандартного отклонения, коэффициента вариации. Широко применяются критерии оценки достоверности различий (параметрические и непараметрические), оценка степени тесноты и знака связи между попарно взятыми признаками с помощью расчета коэффициентов корреляции. В научных исследованиях используются и более сложные методы: метод корреляционных плеяд, факторный анализ, метод распознавания образов и т.д. Выбор методов математической обработки данных во многом зависит от задач исследования, особенностей собранного массива данных, возможностей исследователя, уровня его знаний, и представляет собой продолжение творческого процесса научного поиска.

Полученные в результате исследования данные принято представлять в виде таблиц, графиков, гистограмм, схем и т.д., облегчающих восприятие материала и наглядно демонстрирующих полученные зависимости. Эти зависимости, данные, связи между событиями и их значения должны быть проанализированы, сравнены с имеющимися знаниями, обсуждены с разных сторон, оценены и результатом этой работы должны стать выводы и вытекающие из них практические рекомендации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 57- 62.
2. Головихин Е.В., Беликов Е.М., Киселев М.В. Малинин А.Н. «Подготовка спортсменов высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга (Годовой цикл)» / Учебно-методическое пособие. Москва, – 2018.
3. Деркаченко И.В. Планирование тренировочного процесса с применением средств и методов легкой атлетики для развития специальных качеств у кикбоксеров-универсалов (Монография). 2021 Бендерская типография «Полиграфист». – 160 с.
4. Джорджио Перрека, Даниэле Малори. Кикбоксинг: Подготовка – Технические приемы – Поединки: Пер. с итальянского / М.: ООО «Изд-во Астрель»: ООО Изд-во «Аст», 2004. – 159 с., ил.
5. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – 4 изд., доп. и перераб. – К.: Издатель Корбуш, 2007. – 320 с.
6. Клещев В.Н., Блеер А.Н., Аджикаримов Т.З. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы–поражения в поединке. – В сб.: «Актуальные проблемы спортивных единоборств». – М, 2000. – Вып. 1. – С. 63-68.
7. Клещев В.Н., Блеер А.Н., Аджикаримов Т.З., Щербаков С.И. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности кикбоксеров-любителей и профессионалов. – В сборнике Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 57-62.
8. Клещев В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов. М.: Академический проект, 2006. 288 с.
9. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг: Учебное пособие. – М.: Инсан, 2000. – 288 с.
10. Краснов С.В. Поиск победной школы. – г. Советский: изд-во «РИО», 2000. – 78 с.
11. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Русский язык, 1986. – 797 с.
12. Остьянов В.И., Гайдамак И.И. «Бокс: Обучение и тренировка». – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
13. Пономарёв И.Л., Фролова П.В. «Кикбоксинг», 2019.
14. Правила вида спорта «Кикбоксинг». (Основные требования технических правил соревнований Кикбоксинга) – от 12.11.2020 г. (Приказ Минспорта России от 05.04.2022 N 303 «Правила вида спорта «кикбоксинг») – Изд-во «Центромаг», Москва. – 2025.
15. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с. (16), ил.
16. Щитов Валерий. /– М.: Фаир-Пресс, 2004. – 544 с.: ил. – (Спорт).

Учебное издание

Деркаченко Иван Васильевич

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(на примере единоборств)**

Учебно-методическое пособие

Компьютерная верстка *А.Н. Федоренко*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.

Подписано в печать 05.03.26. Формат 60 × 90/16.

Усл. печ. л. 6,5. Электронное издание. Заказ № 833.

Изд-во Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.