

Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу

Пашков І.М., Пелєвіна О.С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. При підготовці спортсменів побудова тренувального процесу має першорядне значення, особливо це стосується технічної підготовки, оскільки саме різноманітність рухових умінь, вдосконалення їх прискорює процес оволодіння складними руховими навичками.

Ключові слова: тренувальний процес, кікбоксинг, технічні дії, удари ногою.

Постановка проблеми. Кікбоксинг почав активно розвиватися на початку вісімдесятих років двадцятого століття. До теперішнього часу цей вид єдиноборства отримав велику кількість шанувальників. Кікбоксинг у своєму розвитку пройшов адаптацію в різних країнах і перетворився в надбання всього світу. Кікбоксинг – це фізичний і естетичний розвиток людини. Сьогодні є частиною загальної фізичної культури, видом спорту, однією з найбільш ефективних систем рукопашного бою [2, 9].

Технічні дії в кікбоксингу дуже різноманітні. Важливу роль у вивченні техніки займають удари ногами. Оскільки, є найбільш складною для освоєння так як вимагає спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на збільшення рухливості в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах. Техніка виконання вимагає великої стійкості, оскільки доводиться стояти практично на одній нозі. Удари ногами використовуються в основному для ведення бою на середній і дальній дистанції [5, 7, 9].

Потрібно послідовно вирішувати ряд поетапних завдань: пізнання основ спортивної техніки; моделювання її індивідуалізованих форм, що відповідають наявним можливостям спортсмена; формування рухових умінь і навичок; подальше перетворення або оновлення форм техніки у відповідності зі збільшеними можливостями спортсмена; доведення їх до можливо високого ступеня досконалості [1, 8].

Раціональна побудова тренувального процесу ґрунтується на формуванні оптимальних тренувальних циклів, відповідних особливостям специфіки єдиноборств взагалі і конкретного виду зокрема, на домірності динаміки тренувальних навантажень на різних етапах підготовки, на впровадженні нових раціональних засобів спортивної підготовки. Інтеграція цих окремих понять, положень та принципів спортивного тренування з особливою ефективністю досягається на основі системного підходу [6, 8, 9].

Весь навчально-методичний процес занять кікбоксингом складається з

регулярних планових занять – тренувань, що проводяться з певною періодичністю, заданою тривалістю і, як правило, з поступово зростаючим навантаженням і складністю [2, 4].

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки та реалізувати інші його принципи: безперервність; єдність загальної і спеціальної підготовки; єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень [6, 8].

Раціональне побудова циклів тренування має особливе значення в даний час. При побудові тренування слід виходити з необхідності систематичного повторення елементів техніки у відповідності з закономірностями процесу підготовки; розглядати будь-який елемент процесу підготовки у взаємозв'язку з більш-менш великими складовими структури тренувального процесу; вибір тренувальних засобів, характер і величину навантажень здійснювати відповідно до вимог закономірностей чергування етапів і періодів тренування, знаходячи їх відповідне місце в структурі тренувальних циклів [1, 3, 4, 8].

Розрізняють основу техніки і деталі техніки ударів ногами. В основі техніки виділяється провідна ланка – найважливіша і вирішальна частина дії. В техніці ударів ногами провідною ланкою є ударний рух ноги. На провідній ланці увага загострюється більше всього. Важливо відзначити, що деталі техніки будь-якої бойової дії є досить важливими, такі, як положення рук або голови захищають від контратакуючих ударів супротивника [3, 5].

При роботі ногами важливою умовою є збереження рівноваги, так як площа опори (тобто ступня) дуже мала. Коліно опорної ноги має бути трохи зігнуто, і опорна нога повинна виконувати роль амортизатора при нанесенні удару іншою ногою. Центр ваги треба тримати над опорною ступнею [1, 3, 4].

При навчанні є дуже важливим положення тіла в просторі і загальній центр тяжіння. Оптимальною стійкою при вивченні техніки ударів ногами є бойова стійка [2, 4].

Важливу роль відіграють швидкість реакції і руху, адаптація до больових відчуттів, вибухова сила, що поєднується з правильністю вибору і точністю різноманітних рухових дій [2, 4, 8].

Добре освоєні основні удари, особливо прямий удар ногою вперед, прямий удар ногою в сторону і круговий удар ногою, є гарною основою для оволодіння технікою інших ударів ногами [4, 6, 8].

Перевагою ударів ногами є сила і швидкість а головний недолік – низька стійкість. Методика навчання техніці ударів ногами вимагає більшої кількості методичних прийомів, ніж для ударів руками [2, 4, 9].

Засвоєння правильної динаміки виконання ударів, відбувається швидше, якщо кожен окремих удар розбити на фази: фаза відштовхування, фаза виносу стегна, фаза удару, фаза повернення ноги, постановка ноги у стійку після удару [7, 8]

В поєдинку переслідуються наступні цілі: збереження і використання своєї рівноваги; виведення з рівноваги супротивника і використання його втрати стійкості в своїх цілях. До переваг ударів ногами можна віднести те, що дозволяє вести бій на дальній дистанції, поєднувати удари з підсіченнями. Однак слід звернути увагу і на недоліки. Під час нанесення ударів ногами втрачається стійкість і супротивник може збити нападника з ніг, захопити ногу яка б'є і т.д. Тому слід звернути увагу на стійку, переміщення, положення рук, корпусу, ніг, рухи стегон і концентрацію ударів [4, 6, 9].

Кожен удар ногою повинен наноситися в конкретну зону тіла супротивника. Для нанесення точних ударів необхідно вміти аналізувати, яке положення займає противник в просторі відносно бійця, в якій стійці він знаходиться, які його можливі дії у відповідь на плановану атаку або контратаку. Як правило, у момент безпосереднього бойової взаємодії супротивники можуть знаходитися по відношенню один до одного в одному з трьох положень: фронтально, в однойменній стійці, в різнойменній стійці [8, 9].

Запорукою успішного оволодіння технічними діями є правильний підбір методики навчання, правильна постановка рухових завдань і дотримання правил навчання та своєчасне виправлення помилок [3, 6].

Література:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, - 2010.- 293 с.
2. Иванов О.С. Кикбоксинг / О.С. Иванов, М.С. Корбуш. - М.: Физкультура и Спорт, - 2010. - 320 с.
3. Клещев В.Г. Кикбоксинг / В.Г. Клещев. - М.: Физкультура и Спорт, – 2009. – 265 с.
4. Колодезников К.С. Кикбоксинг для начинающих / К.С. Колодезников. – М.: Неоглори, - 2009. – 346 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев – СПб.: Издательство «Лань», 2005 – 384 с.
6. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. – Х. , 2013. – 312 с.
7. Семёнов А.С. Кикбоксинг / А.С. Семёнов. - М: Астрель, – 2009. – 215 с.
8. Шарипова А. Ф., Малкова О. Б. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А. Ф. Шарипова, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, – 2007. – 218 с.
9. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев. – М.: Академия, – 2011. – 254 с.

Відомості про авторів:

Пашков Ігор Миколайович –

к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Пелєвіна Олена Сергіївна –

студентка магістратури

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2016 р.