

А. В. Кужельний

КІКБОКСИНГ: ТЕОРЕТИЧНІ І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ОСНОВИ

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



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

КУЖЕЛЬНИЙ А. В.

**КІКБОКСИНГ:
ТЕОРЕТИЧНІ І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ
ОСНОВИ**

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

**Чернігів
2023**

УДК 798.835(072)

К 88

Рецензенти:

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

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

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

Кужельний А. В.

К 88 Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 72 с.

Мета навчально-методичного посібника – ознайомити з історією, технікою, тактикою кікбоксингу. Навчально-методичний посібник призначений для викладачів та студентів вищих навчальних закладів та середньої професійної освіти.

УДК 798.835(072)

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

© Кужельний А. В., 2023

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
ПЕРЕДМОВА.....	4
Розділ 1 ІСТОРІЯ КІКБОКСИНГУ. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ	
1.1. Виникнення і розвиток кікбоксингу	5
1.2. Розвиток кікбоксингу в Україні.....	8
Розділ 2 КІКБОКСИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
2.1. Виховний і розвивальний вплив кікбоксингу	17
2.2. Етапи підготовки кікбоксерів.....	22
Розділ 3 ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЗАСОБИ КІКБОКСИНГУ	
3.1. Класифікація, систематика та термінологія кікбоксингу	30
3.2. Базові елементи техніки кікбоксингу	36
3.3. Зв'язки та комбінації у кікбоксингу.	52
ЛІТЕРАТУРА.....	62



ПЕРЕДМОВА

Кікбоксинг широко відомий та популярний у світі вид спортивних єдиноборств, у якому гармонійно поєднані елементи карате, боксу і тайського боксу. Заняття цим видом спорту сприяють вихованню характеру, підтримці хорошої фізичної форми і здоров'я, дають людині ефективний засіб для самооборони.

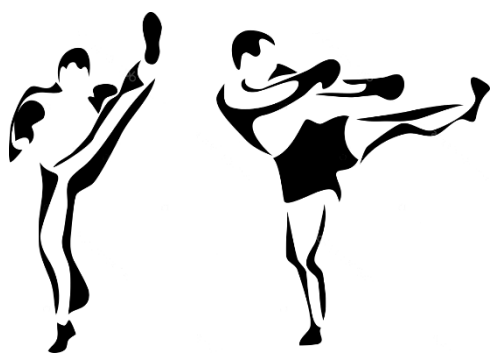
Завдяки наполегливості наших спортсменів, підтримці влади, злагодженій роботі президії та тренерського складу Україна входить у десятку найсильніших команд світу з кікбоксингу ВАКО, які прикрасять Олімпійські ігри вже у 2028 році.

Кікбоксинг міцно зайняв належне місце й у вітчизняній системі фізичного виховання. У вищих навчальних закладів країни ведеться підготовка фахівців з цього виду єдиноборств, відкриті та функціонують групи спортивного вдосконалення, секції та клуби кікбоксингу.

Посібник написаний відповідно до вимог програми підготовки фахівців з кікбоксингу у вищих навчальних закладах. У ньому висвітлюється історія виникнення, сучасні тенденції розвитку і теоретичні аспекти кікбоксингу.

Зважаючи на те, що кікбоксинг є молодим видом єдиноборств і не має такої потужної науково-методичної та теоретичної бази, як, наприклад, бокс, при написанні роботи широко використовувалися дані з інших видів спорту, розділів спортивної науки, що є дотичними до кікбоксингу.

Навчальний матеріал книги може бути покладено в основу лекційного курсу та практичних занять, а також використано тренерами з метою реалізації завдань підвищення кваліфікації як одна із спроб повніше задовольнити потреби розвитку кікбоксингу.



РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ КІКБОКСИНГУ. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

1.1. Виникнення і розвиток кікбоксингу

Кікбоксинг (від англ. 'kick' – бити ногою та 'boxing' – бокс), вид спорту на основі східних єдиноборств: карате, тхеквондо, муай тай, ушу та англійського боксу. У широкому сенсі слова кікбоксинг – це різні ударні єдиноборства (тайський бокс, шутбоксинг, саньда, сават та ін.). За правилами цих єдиноборств дозволені удари ногами і руками з використанням боксерських рукавичок, які є невід'ємною частиною екіпірування бійця. Цей вид спорту поділяють на американський кікбоксинг, японський кікбоксинг та сольні композиції.

Народження нового єдиноборства кікбоксингу належить до 1960-70 років минулого століття. Оскільки перші турніри «All style Karate» та «Full-Contact Karate» для єдиноборців різних стилів за єдиною схемою відбулися в США, ця країна і вважається батьківщиною кікбоксингу. Кажуть, назва єдиноборства злетіла з мови багаторазового чемпіона у цьому виді спорту Чака Норріса. Тоді й прийняли регламент змагань, що проходили спочатку лише в Америці, а пізніше їх почали організовувати інші країни світу.

Історія Американського кікбоксингу

«Американський кікбоксинг» бере свій початок в 1960-х роках в США. Хвиля популярності східних єдиноборств, яка охопила американських бійців, які почали застосовувати на практиці повно контактні техніки. На відміну від великого числа правил поширених на той момент тхеквондо і карате-сетокан, в кікбоксингу обмеження сили ударів просто були відсутні, рефері не зупиняв поєдинок після проведеного технічного дії (удару, який досяг мети), також не були заборонені і удари руками в голову, тому техніка військово-промислового комплексу – рукавички кікбоксери запозичили у боксерів. З'явився вид спорту спочатку іменувався як «фул-контакт карате» (від англ. Full-contact karate або повно-контактний карате). Крім того, термін «карате» мав на увазі собою будь-східне єдиноборство, що включає власне саме карате, тхеквондо або ушу. Зовсім скоро функціонери традиційного карате почали протестувати і назва єдиноборства довелося замінити, створивши і застосували новий термін – «кікбоксинг». Найменування «фул-контакт» в новому виді спорту було збережено і закріпилося за одним з розділів кікбоксингу. Перша організація професійного кікбоксингу – РКА (Professional Karate Association) була заснована в 1974 році. Фактично, цей рік став датою народження нового сформованого виду спортивних єдиноборств – кікбоксингу.

Американський кікбоксинг досить швидко став популярним і в Європі, тому вже в 1976 році саме на території Європи бере свій початок найстаріша організація аматорського кікбоксингу WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).

До видатним представникам американського кікбоксингу відносяться: Білл Уоллес, Бенні Уркидес, Дон Вілсон, Моріс Сміт, Денніс Олексій, Стен Лонгінідіс, Марек Пётровскій, Жан-Ів Терьо, Рик Руфус.

Історія Японського кікбоксингу (К-1)

«Японський кікбоксинг» за своїм походженням тісно пов'язаний з проникненням тайського боксу в Японію. Незважаючи на конкуренцію з національно відомим карате-кекусинкай, саме кікбоксинг зміг зайняти досить велику нішу, але не в чистому, а в модифікованому японськими бійцями вигляді. Фактично, японський кікбоксинг є тайський бокс з переробленими правилами, проте значною відмінністю тут є заборона на удари ліктями. Прийнято вважати, що видовищності шкодять часто наносяться ліктями бійця розсічення, крім цього, самим глядачам краще так звані «чисті» нокауті, а не зупинки поєдинків через отримані травми. Іншою важливою відмінністю є помітно відрізняється підхід до підрахунку очок, при якому, на відміну від підрахунку в муай-тай, де удари ногами оцінюються набагато вище, прийнято використовувати збалансовану оцінку ударів руками і ногами. Розвитком японського кікбоксингу протягом 1970-х років займалися три основні організації: АЖКВА (All-Japan Kick-Boxing Association), WKBA (World Kick-Boxing Association) і ліга «Какутогі». Відомі японські асоціації прийшли в занепад в 1981 році в зв'язку з тим, що цілий ряд японських кікбоксерів виявився замішаний в зв'язках зі злочинністю. Організаціям довелося поступитися першим місцем американської WKA. Кінець 1980-х років запам'ятався в історії японських єдиноборств знову з'являлися місцевими функціонерами кікбоксингу. Уже в 1993 році з'явилося і нині відоме К-1, яке перетворило японський кікбоксинг в один з найбільш розвинених видів професійних єдиноборств світового рівня.

Потім японський кікбоксинг, як і тайський бокс, прийшов до Європи, в першу чергу саме в Нідерланди, які на сьогоднішній день є одним з головних світових центрів кікбоксингу. Відомо, що 15 з 18-ти гран-прі К-1 у важкій вазі виграли голландські бійці.

Видатними представниками японського кікбоксингу є: Тосіо Фудзівара, Роб Каман, Іван Хіпполіт, Петер Артс, Ернесто Хост Ремі Боньяскі, Масато Кобаясі, Анді Саувер, Мірко Филипович, Буакхау Банчамек, Геворг Петросян.

1.2. Розвиток кікбоксингу в Україні

В Україні існує п'ять версій кікбоксингу, які входять до реєстру визнаних видів спорту – ISKA, WKA, WPKA, WTKA та WAKO. Кожна версія відрізняється своєю історією, правилами, однак головною відмінністю є міжнародна організація, що розвиває даний вид спорту у світі. Отож самою потужною та конкурентною є версія WAKO (World Association of Kickboxing Organizations). У 1984 році (м. Граце, Відень) відбувся перший чемпіонат Європи з кікбоксингу.

Позитивні процеси проходили і в області удосконалення правил поєдинків. Була виключена травматична дисципліна лоу-кік (удари ногами по ногам), розроблені правила обмеженого і легкого контакту, введені захисні шоломи для захисту від ударів в голову, покращена якість захисного спорядження в цілому.

У Радянському Союзі кікбоксинг розпочав свій розвиток у 1987 році під керівництвом Олега Зіборова (президент Федерації СРСР), Андрія Чистова (головний тренер) та Павла Орла (старший тренер і Голова колегії суддів СРСР). Всеєвразійська Федерація Кікбоксингу (ВФК) стала членом всіх міжнародних організацій кікбоксингу. На той час існували такі розділи, як фул-контакт, семі-контакт, лайт-контакт та музичні композиції. На даний час доповнені і успішно розвиваються такі розділи, як лоу-кік, кік-лайт, K-1 Style, поінт-файтинг та музичні композиції. В 1990 році ВФК провела перший в Україні Чемпіонат СРСР (розділи: семі-контакт (поінт-файтинг) і лайт-контакт). Промоутером був Степан Лендзел (м. Ужгород, Закарпаття).

Друга половина чемпіонату пройшла у м. Вінниця, промоутер – Едуард Михайлов (розділи: фул-контакт та музичні композиції). Отже, першим відкривачем кікбоксингу на рівні СРСР стала саме Україна. У цьому ж році збірна СРСР вперше взяла участь у Чемпіонаті Європи, який відбувся в м. Мадриді (Іспанія), де збірна команда СРСР посіла перше командне місце. У складі якої були такі спортсмени – чемпіони Європи, як Олексій Нечаєв та Віктор Дорошенко (Україна, м. Київ).

На розвиток кікбоксингу негативно впливав той фактор, що його становлення було тісно пов'язане з процесом професіоналізації карате. Комерціалізація кікбоксингу, обумовлена жорсткою конкуренцією боротьби, привели до організаційного роздроблення нового виду спорту. На професійному рівні антиподом виступила Всесвітня Асоціація карате (WKA), на рівні любительського спорту 1984–1985 рр. виникли дві версії ВАКО, цим роз'яснюється проведення паралельних чемпіонатів Європи та Світу в цей період. На щастя, негативні наслідки такого розвитку подій були швидко виявлені і до 1987 року вдалося добитися об'єднання кікбоксингу на новій основі, в рамках оновленої ВАКО – Всесвітня Асоціація Кікбоксерських Організацій. На той час і в Україні на заваді розвитку кікбоксингу стояло багато перешкод, особливо з боку боксерів, які вважали цей вид спорту небажаним сусідом. На їхню думку, бокс через кікбоксинг втратить симпатії глядачів. 26-28 листопада 1993 року в м. Будапешті (Угорщина) відбувся Чемпіонат Світу за версією WAKO, в розділах: фул-контакт і лоу-кік, на якому збірна України здобула 2 золоті (киянин В. Аксютин), (харків'янин Ю. Федун), 2 срібні (донеччанин О. Зінов'єв, і сумчанин В. Тимофєєв) та 10 бронзових нагород (кияни: А. Осірний, В. Хоруженко, В. Шумак, Є. Кутибаєв, О. Твердохліб, О. Приходько та сумчанин Г. Науменко).

Збірна України посіла перше командне місце. 21-23 жовтня 1994 року, на Чемпіонаті Європи (м. Гельсінкі, Фінляндія) українські спортсмени вибороли 2 золоті нагороди (донеччанин О. Зінов'єв, і сумчанин В. Тимофєєв) та 5 бронзових (полтавчанин А. Осірний, дніпропетровці А. Гарбуз і Е. Назарова, киянин В. Хоруженко, миколаївець Д. Драговцев). Продуктивно попрацювали тренери О. Чмутов (Донецьк), М. Хаджиогло (Миколаїв), О. Середницький (Полтавська область), В. Акімов (Дніпропетровськ). У тому ж році на засіданні Директорату ВАКО було прийнято членом Директорату П. Орла та надано йому право бути представником ВАКО в Україні. Самою вагомою подією для кікбоксингу в Україні та в СНД стало проведення в 1995 році в

м. Києві у Палаці Спорту 10-го Чемпіонату Світу з кікбоксингу ВАКО (промоутери змагання А. Чистов і П. Орел). Чемпіонат світу закінчився тріумфом колишньої Радянської школи кікбоксингу. Чемпіонами світу стали О. Зінов'єв, Віталій Кличко, О. Твердохліб. Югославія, м. Белград, у 1996 році відбувся Чемпіонат Європи, на якому національна збірна України здобула: 2 золоті (І. Пилипенко – Запоріжжя і І. Шевель – Суми), 4 срібні: (О. Куценко – Суми, К. Швець – Київ, О. Івасіва – Запоріжжя, О. Цветков – Миколаїв) та 4 бронзові нагороди. І знову наша збірна команда України стала лідером, посівши перше командне місце.

12-16 вересня 1997 року, м. Москва, Росія, збірна команда України посіла II командне місце на молодіжній першості світу. Здобуток: 8 золотих, 9 срібних і 9 бронзових медалей.

На Чемпіонаті Світу, що проводився в два етапи 17-19 жовтня в м. Дубровник, Хорватія та 26-30 листопада м. Гданськ, Польща наші спортсмени вибороли: 4 золоті медалі: Костянтин Швець, Ігор Шевель, Ігор Пилипенко, Віктор Сидоренко, 6 срібних: Дмитро Панфілов, Аліна Шатерникова, Вікторія Руденко, Ігор Павленко, В'ячеслав Шанько, Олександр Суховій і 6 бронзових медалі: Юрій Бондаренко, Дмитро Юрко, Олексій Куценко, Дмитро Костенко, Оксана Івасева, Денис Балдін. Україні було надане право проведення Чемпіонату Європи з кікбоксингу у 1998 році.

Столиця України прийняла гостей Європейського чемпіонату, які прибули з 34 країн Європи. Наша збірна виборола: 4 золоті, 6 срібних і 5 бронзових нагород. 22-28 листопада 1999 року національна збірна України бере участь у Чемпіонаті Світу серед дорослих, який проходить у м. Каорле (Італія). Чотири золоті нагороди принесли спортсмени: Оксана Івасіва і Вікторія Руденко із м. Запоріжжя, Олександр Філоненко із м. Києва і Ігор Шевель із м. Суми. Срібну нагороду отримав Ігор Павленко із м. Миколаєва і 3 бронзові – Артем Кашкурцев із м. Херсон, Тетяна Мимрикова із м. Нікополь (Дніпропетровська область), та Катерина Власова із м. Керч (АРК).

Починаючи з 1998 по 2001 роки було проведено 4 чемпіонати серед працівників правоохоронних органів Податкової міліції.

Перші Європейські ігри пройшли в 2008 році в м. Києві, де збірна України посіла перше командне місце. З 2001 по 2003 рр. національна збірна України бере участь у Чемпіонатах Світу та Європи, Кубках світу, на яких виборює престижні нагороди. Так, у 2003 році проходить Чемпіонат Світу у двох частинах.

Перша частина була проведена в Україні, (м. Ялта, АРК), друга - в Парижі (Франція). У 2004 році в м. П'яченца (Італія) національна збірна команда взяла участь у Кубку Світу, де знову посіла перше командне місце в розділі фул-контакт і здобула 5 золотих, 1 срібну та 4 бронзові нагороди. У 2005 році національна збірна взяла участь в Кубках Світу (4 золоті, 2 бронзові нагороди) в Чемпіонаті Світу (Марокко - 1 частина і Угорщина - 2 частина), здобула 1 золоту 2 срібні та 9 бронзових нагород.

Своїми досягненнями Федерація кікбоксингу України ВАКО веде напрямок до признання кікбоксингу Олімпійським видом спорту. Національна федерація кікбоксингу України ВАКО входить в міжнародну Асоціацію кікбоксерських організацій WAKO.

У 2009 році в м. Ліньяно Сабб'ядоро (Італія) відбувся Чемпіонат Світу, на якому вперше виборювались ліцензії на Всесвітні Ігри (Всесвітні ігри єдиноборств «СпортАккорд» (англ. SportAccord World Combat Games)) - мультиспортивні змагання для спортивних єдиноборств і спортивних бойових мистецтв, де наші українські спортсмени-кікбоксери здобули 4 ліцензії: Катерина Соловей (поінт-файтинг, 55 кг, м. Івано-Франківськ), Костянтин Деморецький (фулконтакт, 63,5 кг, м. Дніпропетровськ), Микола Особський (фул-контакт, 71 кг, м. Хмельницький), Ігор Приходько (фул-контакт, 81 кг, м. Черкаси).

Перші Всесвітні Ігри єдиноборств «СпортАккорд» відбулися в Пекіні, в період з 27 серпня по 4 вересня 2010 року. Програма ігор складалася з 13 видів спорту, заснували їх

спортивні федерації. В іграх взяли участь 1108 атлетів з 120 країн з усіх п'яти континентів, розіграли 136 комплектів медалей протягом 8 днів на 3 майданчиках. Чемпіонами вищезгаданих престижних змагань стали: Костянтин Деморецький (м. Дніпропетровськ, тренер В. Акімов), Ігор Приходько (м. Черкаси, тренер Дмитро Ткаченко), Микола Особський (м. Хмельницький, тренер О. Луговий).

Міністерство спорту України високо оцінило внесок спортсменів та тренерів, які вибороли золоті нагороди на Перших Всесвітніх Іграх з єдиноборств та нагородило спортсменів почесним званням «Заслужений майстер спорту України з кікбоксингу» та їх тренерів «Заслужений тренер України з кікбоксингу».

У рамках Перших Всесвітніх Ігор єдиноборств «СпортАккорд» 29 серпня 2010 р. відбувся форум «Бойові мистецтва і єдиноборства дружба і визначення», на якому було прийнято рішення про проведення ігор кожні два роки між зимовими і літніми Олімпійськими іграми, тому наступні (другі) ігри було вирішено провести через три роки з 18 жовтня по 27 жовтня 2013 р. в Санкт Петербурзі.

У 2011 році національна збірна взяла участь у двох етапах Чемпіонату Світу, який відбувся у Македонії та Ірландії, де команда здобула: 4 золоті, 8 срібних і 6 бронзових нагород. 2012 рік на Чемпіонаті Європи у першій частині змагання, яке відбулось в Туреччині, було завойовано 2 ліцензії, а у другій частині, яка пройшла в Румунії ще 2 ліцензії, які дають право на участь у Других Всесвітніх Іграх з єдиноборств. 14-22 вересня 2013 р у Польщі, м. Криниця-Здруй, відбувся Чемпіонат Європи з кікбоксингу ВАКО серед кадетів і юніорів. Самих лише спортсменів на змагання приїхало 1669, з 36 країн світу. Це рекордна кількість учасників для європейських першостей під егідою ВАКО. Змагання відбувалися у всіх розділах кікбоксингу – фул-контакт, лоу-кік, К-1, лайт-контакт, кік-лайт, поінт-файтинг та музичні форми. У розпорядженні учасників, яких приймала сучасна мульти-спортивна арена, було 8 рингів і татамі. У складі збірної України на Чемпіонаті

Європи виступило 47 спортсменів, багато з яких змагалися у декількох розділах. У скарбничці нашої команди 33 медалі – 8 золотих, 5 срібних і аж 20 бронзових.

Однією з головних проблем розвитку кікбоксингу в Україні було мізерне фінансування неолімпійських видів спорту. Через нестачу коштів не всі перші спортсмени клубів могли собі дозволити поїхати на змагання. Замість перших номерів їхали другі або треті номери. Тобто ті, які могли себе профінансувати. У зв'язку з цією ж проблемою обласні федерації не проводили якісний та ретельний відбір, адже для того, щоб зробити відбіркові змагання та визначити перших номерів збірної області, треба орендувати приміщення, оплатити проживання, харчування та зарплату суддям, організувати проживання для спортсменів тощо. Це все вимагає немалих коштів, які не виділяла держава, і більшість змагань проводилися за кошти спортсменів. Проблемою також стала бюрократична сторона та податки, які йдуть поруч з нею. Тренера, які за власний кошт створювали клуби, не мали офіційних залів, тому їм не могли рекламуватися. Їм доводилося шукати спонсорів або розраховувати на благодійність спортсменів.

Наразі система фінансування покращується. Кабінет Міністрів України щороку затверджує заходи розвитку спорту та передбачає кошти для їх реалізації в проєктах Державного бюджету України. Головним розпорядником бюджетних коштів є Міністерство молоді та спорту України, і, відповідно, виконавцем місцевої державної програми – державні адміністрації і органи місцевого самоврядування. Але реформування системи фінансування фізичного виховання і спорту й надалі залишається актуальним. Із кожним роком цей вид спорту в Україні налічує все більше спортивних осередків, клубів, відділень в ДЮСШ, СДЮШОР та відділеннях при школах вищої спортивної майстерності. Підготовлено і розроблено правила кікбоксингу українською мовою, програму розвитку виду спорту в Україні для ДЮСШ. Проводяться навчально-тренувальні збори, змагання як міського, так і обласного рівня.

Для високих результатів на міжнародних аренах проводяться навчально-тренувальні збори для перших номерів збірної України, де є постійний медичний контроль та під кожного спортсмена розроблена фармакологічна карта. Також проводяться постійні семінари для акредитації тренерського складу, міжнародні та національні семінари для акредитації суддівської колегії. Розроблена електронна система суддівства. Наразі підготовлено понад 400 майстрів спорту, понад 100 майстрів спорту міжнародного класу, 57 заслужених майстрів спорту України, 47 заслужених тренерів України, 25 суддів міжнародної та 27 – національної категорій. Для порівняння ще у 2005 році ВАКО нараховувало 90 країн та понад 90 національних федерацій, а на теперішній час – 95 країн та 143 національні федерації, які офіційно входять у Міжнародну федерацію.

Із 1995 року Федерація кікбоксингу України має статус «національна», який вона підтверджує щорічно успішними досягненнями своїх спортсменів. Було немало подолано перешкод, як з боку конкуруючих організацій, так і з боку влади. Федерація пишається своїми видатними та відомими спортсменами та їхніми тренерами: неодноразовими чемпіонами Світу і Європи, такими як Доктор педагогічних наук, Герой України Віталій Кличко, Чемпіон Світу та Європи, Заслужений майстер спорту України, Заслужений тренер України з кікбоксингу Олексій Нечаєв, Ігор Гречиха, Віктор Дорошенко, Олег Зінов'єв, Вячеслав Тимофієв, Ігор Шевель, Ігор Павленко, Олександр Іванов, Денис Сімкін, Оксана Варгоцька, Лариса Березенко, Ольга Павленко, Вікторія Руденко, Олександр Козаченко, Ігор Пилипенко, Костянтин Швець, Максим Глубоченко, Дмитро Кірпань, Аліна Шатерникова, Оксана Івасіва, Микола Коренєв, Катерина Шапар, Сергій Черкаський, Микола Особський, Костянтин Деморецький, Ігор Приходько, Надія Хаєнок, Дарія Данаусова, Віра Макресова.

На теперішній час діючими Чемпіонами Світу та Європи є: Олександр Українець, Роман Щербатюк, Роман Головатюк,

Орфан Сананзаде, Олександр Желепа, Артем Мельник, Віталій Дубіна, Артур Борисов, Олеся Булгакова та багато інших високо досвідчених бійців, завдяки яким неодноразово лунав і лунає гімн України на міжнародних аренах, які своєю працездатністю підняли розвиток кикбоксингу в Україні на високий рівень. Павло Опанасович Орел до останнього займав посаду Президента Національної Федерації ВАКО та на 76 році, 14 листопада 2014 року, пішов з життя. Наприкінці того ж року одноголосним рішенням директорату ВАКО, Президентом Національної Федерації було обрано Ольгу Анатоліївну Павленко. Ще будучи спортсменкою, Ольга Анатоліївна брала активну участь у розвитку кикбоксингу в Україні. Вона була членом національної збірної України та неодноразово ставала переможцем як національних, так і міжнародних змагань. Отримала національну, а згодом і міжнародну категорію судді з кикбоксингу ВАКО.

У квітні 2006 року в м. Сеулі, Корея, пройшло засідання Генеральної Асамблеї Міжнародних федерацій де ВАКО була прийнята в Олімпійський комітет і наступним витком в олімпійському напрямку став 2017 рік, коли за керівництва Борислава Пелевіча (Президента Всесвітньої Асоціації Кикбоксерських Організацій, Сербія) наші спортсмени взяли участь на Всесвітніх Іграх, як показовий вид спорту. На головному неолімпійському старті планети під українським прапором виступили п'ятеро спортсменів, які завоювали в результаті два золоті, одне срібло та два четвертих місця (Дубіна В., Сананзаде О., Головатюк Р., Перетятюк Ю., Мартюхіна Н.).

Після Всесвітніх Ігор – 2017 Україну було прийнято до МОК і він увійшов як постійний вид спорту у Всесвітні Ігри – 2021 (Бірмінгем, США).

На цих іграх Україну представляли п'ятеро наших бійців (Орфан Сананзаде, Віталій Дубіна, Роман Щербатюк, Дарина Іванова та Аліна Мартинюк), адже в жовтні 2021 року, на Чемпіонаті Світу в італійському місті Лідоде-Єзоло, наші спортсмени вибороли п'ять ліцензій з шести можливих.

На сьогоднішній день WAKO входить до WADA (Всесвітній Антидопінговий комітет), FISU і ряд інших важливих міжнародних організацій. Це є необхідним для потрапляння на великі змагання під егідою МОК. Неабиякі зусилля були покладені, щоб ця мрія справдилася. Для цього яскравого виду спорту є унікальна можливість й потужний поштовх для подальшої роботи та водночас і відповідальність дотримуватися головних олімпійських настанов про справедливий та чистий спорт.



Запитання для самоконтролю

1. Назвіть причини виникнення кікбоксингу.
2. Коли було створено Всесвітню організацію аматорського кікбоксингу?
3. Назвіть основні міжнародні організації, що розвивають кікбоксинг.
4. Які є дисципліни кікбоксингу?
5. Розкажіть про розвиток професійного кікбоксингу в Україні.



РОЗДІЛ 2

КІКБОКСИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Виховний і розвивальний вплив кікбоксингу

Кікбоксинг як вид рухової активності надзвичайно різноманітний. У цьому відношенні він дуже цінний як засіб вдосконалення різних рухових можливостей людини, а його техніка і тактика, що реалізуються через удари та захисти ефектні і видовищні. Рухи в кікбоксингу відбуваються зі змінною інтенсивністю, носять швидко-силовий характер. Потужність роботи найчастіше субмаксимальна. У цьому все фізичні навантаження виконуються і натомість інтенсивних емоційних реакцій.

Під впливом специфічних тренувальних та змагальних навантажень, під час вільних боїв, спарингів, змагань пульс досягає значень 190-220 уд./хв. Систолічний тиск підвищується на 20-50 мм рт. при одночасному падінні діастолічного. У тренуваних спортсменів частота пульсу у спокої може уріджуватися до 50 уд./хв, артеріальний тиск знижується до 100/50 мм рт. ст. При цьому ударний об'єм серця збільшується, а хвилинний залишається таким же або навіть знижується, забезпечуючи економічність роботи у спокої. У міру занять кікбоксингом відбувається також довготривала адаптація кровообігу головного мозку до специфічного навантаження.

Специфічні вимоги до функцій, що з постачанням організму киснем, призводять до збільшення життєвої ємності легких. Її середні значення близько 4500 мл.

Рухова активність у кікбоксингу вимагає високої рухливості нервових процесів, швидкої зміни процесів збудження та гальмування, що створює умови для скорочення та розслаблення м'язів. «Зменшення прихованого періоду реакції відбувається паралельно до поліпшення координації рухів».

Кікбоксинг – вид спорту, у програмі змагань якого низка дисциплін, у кожній із них розігруються свої призові місця. Вимоги різних дисциплін до спортсменів, що змагаються, істотно різняться. Найбільш жорсткі дисципліни кікбоксингу: К-1, фул-контакт із лоу-кіком, фул-контакт. Менш жорсткі (татамі-дисципліни): пойнтфайтинг, лайт-контакт, кік-лайт, музичні форми (безпосередній контакт із суперником відсутній). Це дозволяє знайти інтерес до занять кікбоксингом людям з різними інтересами, амбіціями, здібностями. Зазначені особливості кікбоксингу дають можливість знайти в кікбоксингу цікаве та корисне для найширшої аудиторії. (У деяких організаціях кікбоксингу передбачені навіть поєдинки для людей з обмеженими можливостями.)

Важливою рисою кікбоксингу є також значний віковий діапазон тих, хто займається. Даним видом спорту можна займатися з 6-7 років (татамі-дисципліни) і до дуже похилого віку, вирішуючи різні завдання і ставлячи різні цілі.

Серед різних видів сприйняття найбільш суттєвими для кікбоксера є сприйняття просторово-часових характеристик рухів (власних та противника), спеціалізовані сприйняття (почуття дистанції, часу, темпу), м'язово-рухові сприйняття при безпосередньому контакті із супротивником. У потоці інформації надходить багато сигналів про всілякі помилкові дії. Правильна оцінка хибних дій дозволяє не реагувати на них, точно сприймати всі ситуації, приймати рішення як свідомо, так і інтуїтивно. Сприйняття обстановки бою залежить від установки кікбоксера певну тактику ведення поєдинку.

Точність сприйняття багато чому визначається властивостями уваги. Підготовлений спортсмен розподіляє увагу положення суперника, напрям і швидкість руху, швидкість, силу і темп ударів, дистанцію і розраховує такі самі характеристики власних дій. При цьому деякі елементи сприйняття є вирішальними зараз і знаходяться в центрі уваги кікбоксера.

Миттєве сприйняття бійцем всіх елементів тактичної ситуації є складним процесом взаємодії різних аналізаторів, у якому провідну роль грають зоровий і м'язово-руховий. Як правило, спостерігаючи за суперником, кікбоксер звертає увагу на його руки, характер пересування, положення ніг, погляд, міміку, намагаючись вловити початок ударних дій та відрізнити фінт від дійсного удару. Ефективність такого спостереження залежить від розподілу уваги, завдяки чому кікбоксер може точно сприймати всі зміни ситуації та відповідним чином на них реагувати.

Найчастіше у кікбоксера зустрічаються такі види реакцій:

– проста (коли заздалегідь відомий з будь-яких причин спосіб атаки суперника і обраний відповідний захист або контратака);

– складна реакція вибору (коли можливі кілька варіантів дій суперника, кожному з яких відповідають певні прийоми з боку кікбоксера);

– антиципуюча, або реакція на об'єкт, що рухається (вона визначається не складністю сигналу і не кількістю сигналів, а тим, що необхідно з випередженням реагувати на сигнал, що являє собою яке-небудь переміщення, наприклад, тулуба противника або руки, що б'є).

Чим менша дистанція бою, тим вищою має бути і швидкість реагування. На швидкість реакцій кікбоксера впливають ряд факторів: відсутність деяких інформативних ознак, незручні вихідні положення, втома, прагнення завдати лише сильних ударів, побоювання отримати зустрічний удар.

Зорова сенсорна система є однією з найважливіших систем, що сприймають вплив з боку об'єктів зовнішнього

середовища, що знаходяться на різних дистанціях. Найбільш важливими для кікбоксера характеристиками зорової системи є: поле, гострота зору, пропускна здатність каналу надходження зорової інформації та ін. В деяких межах здатність до зорового сприйняття піддається тренуванню, тому для розвитку поля зору можна рекомендувати наступні дії.

Вчити кікбоксера сприймати максимум зорової інформації про супротивника. Найпростіше по блоках: як пересувається суперник, захищається, готує атаку та атакує. Змінюючи тренувальні завдання, слід перемикаати сприйняття спортсмена різні блоки.

З потоку інформації боєць повинен вміти виділити важливі для нього деталі, тому в процесі роботи над здатністю до зорового сприйняття одночасно вирішуватимуться завдання формування тактичної майстерності. Така робота проводитиметься у кілька етапів:

а) створення у кікбоксера чіткого уявлення про те, яку небезпеку для нього містить та чи інша дія противника в бою (чим небезпечний той чи інший фінт, як суперник виконує підготовку до атаки, як розподіляє вагу тіла на ногах);

б) навчання бійця своєчасним розпізнаванням деталей дій суперника, які несуть інформацію;

в) навчання спортсмена до відповідного реагування.

Під впливом тренування може значно покращитися розрізняльна здатність ока – гострота зору, яка відіграє велику роль при виконанні прийомів захисту. Для цього необхідно відпрацьовувати прийоми захисту від різноманітних атак противника, які проводяться з різних дистанцій, положень та стійок.

Інформаційна пропускна здатність зорової системи залежить від рівня емоційного напруження, і натомість якого протікає діяльність. У зв'язку з цим у тренуванні потрібно моделювати емоційну напруженість, порівнянну із змагальною (робота з досвідченішими партнерами, умовний, вільний бій, запрошення на тренування глядачів, суддів).

Пам'ять. У процесі навчання кікбоксер опановує велику кількість нових йому знань і умінь як теоретичного, і практичного характеру. Цей досвід необхідно не тільки зберігати, а й використовувати, що і входить до функції пам'яті.

Методика формування пам'яті включає кілька рекомендацій

Чим уважніше, активніше і самостійніше кікбоксер, краще розвивається необхідна його діяльності пам'ять.

Швидше та міцніше запам'ятовується те, що безпосередньо пов'язане з потребами бійця у технічній, тактичній чи фізичній підготовці.

Ефективніше запам'ятовується те, що об'єднано якоюсь думкою в логічне ціле. Таке об'єднання досягається раціональною послідовністю вивчення технічних та тактичних прийомів та дій.

Краще і міцніше запам'ятовується емоційно насичений і з цікавістю сприймається навчальний матеріал.

При навчанні кікбоксеру якомусь спеціальному прийому потрібно акцентувати його увагу на найкраще пам'яті – початковому і кінцевому. Це входить у функцію оперативної пам'яті, що забезпечує запам'ятовування інформації, яка потрібна на виконання певного дії.

Тривалість та якість оперативного запам'ятовування залежать від того, як воно поєднується з процесами сприйняття та мислення. Для цього необхідно забезпечити всебічне сприйняття та глибоке осмислення кікбоксером основи та деталей якогось прийому, щоб прискорити процес його засвоєння та довше зберегти у пам'яті.

Для забезпечення сприятливих умов роботи оперативної пам'яті необхідно обмежувати кількість даних, що запам'ятовуються, не перевантажуючи кікбоксеру великою кількістю одночасно запам'ятовується інформації.

Мислення. Завданням будь-якого навчання не лише навчити певним знанням, але, насамперед, навчити мислити. Завдання це не просте, тому поки що немає достатньо ефективної методики розвитку мислення людини.

2.2. Етапи підготовки кікбоксерів

Кікбоксинг досить широко представлений у спеціалізованих спортивних школах, секціях кікбоксингу, спортивних клубах поряд із традиційними видами єдиноборств.

Можна виділити такі етапи підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю:

- початкова підготовка;
- попередня базова підготовка;
- спеціальна базова підготовка;
- підготовки до вищих досягнень.

На першому етапі проводиться робота з юнаками та дівчатами 10-12, на другому – 13-16 років. На етапі спеціальної базової підготовки підготовку проходять спортсмени 17-19 років, а на етапі підготовки до вищих досягнень – атлети 20 років та старші.

Якість роботи з розвитку спортивної обдарованості може бути високою лише за умови науково обґрунтованої роботи з відбору на всіх означених етапах. Звичайно, що відбір на кожному з таких етапів має свою специфіку.

В окремих випадках не слід відмовляти у прийомі до спортивної секції і дітям, вік яких перевищує рекомендований для початку занять. Історія спорту, зокрема кікбоксингу, знає багато випадків, коли дитина або навіть молода людина розпочала заняття у старшому, ніж рекомендований, віці і досягла значних успіхів як на національних, так і міжнародних змаганнях.

Методика спортивного відбору кікбоксерів на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору: допомогти дитині правильно обрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів, але й має достатньо глибокий соціальний

сенс. Успішні заняття спортом, зокрема кікбоксингом, надають можливість молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчувати результати вкладеної праці, набути впевненість у власних силах. Усе це створює міцний фундамент для подальшого життя й активної позиції в будь-яких сферах діяльності.

Необхідною умовою початкового відбору дітей до дитячо-юнацької спортивної школи є проведення його після курсу обов'язкового навчання дітей основ відповідного виду спорту. Бажано, щоб такий курс був не меншим, ніж 30 уроків. Це забезпечує дітей не лише набуттю навичок, корисних у житті, але й значно підвищує ефективність і точність оцінки перспективності дітей.

Під час початкового відбору слід широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволять оцінити рівень рухових здібностей дітей. При цьому перевагу слід віддавати таким тестам, які характеризують рухові здібності, що значною мірою зумовлені природними задатками. Зокрема, особливу увагу слід приділяти тестам, які дають змогу оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість. Рівень координаційних здібностей можна визначити за якістю виконання складних вправ під час їх розучування. Оцінка ставиться залежно від амплітуди рухів, дотримання структурного та ритмічного малюнка вправи, вміння швидко змінювати темп рухів відповідно до команди.

Невідповідність фактичного рівня окремих якостей експериментально визначеним параметрам не є протипоказанням для відбору в дитячо-юнацькі спортивні школи, оскільки успіх у спортивній діяльності кікбоксера визначається комплексом здібностей, і навіть низка ознак, що несприятливо впливають на розвиток спортсмена, може бути компенсованою надзвичайно високим рівнем розвитку інших якостей.

При відборі учнів до груп із кікбоксингу важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є висока м'язово-рухова чутливість,

здатність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій і рухів, що наближені до специфіки кікбоксингу.

Отже, можна зробити такий висновок: основними критеріями відбору до груп початкової підготовки є бажання займатися кікбоксингом, стан здоров'я та відсутність протипоказань.

Під час відбору до *груп попередньої базової підготовки* критерієм оцінювання перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після 2–3 років початкової підготовки та задовго до досягнення оптимальної вікової межі у кікбоксингу ще неможливо зробити висновок про наявність у юного спортсмена задатків і здібностей, які дозволяють йому сподіватися на досягнення результатів міжнародного рівня. Однак вже на цьому етапі необхідно виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його спрямованість, правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Вирішити ці завдання можливо лише на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних кікбоксерів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не повинен сприйматися як критерій перспективності. Педагогічний досвід показує, що спортсмени з невисокими спортивними результатами на початку етапу попередньої базової підготовки часто до його кінця стають найсильнішими і продовжують прогресувати й надалі. Тим часом переможці та призери дитячих і підліткових змагань рідко досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Важливе значення для раціонального відбору й орієнтації на цьому етапі має аналіз властивостей їхньої нервової системи – сили процесів збудження та гальмування, їхньої врівнова-

женості та рухливості. Сила нервових процесів характеризує здатність нервових клітин переносити сильне збудження та сильне гальмування, що є підґрунтям для адекватного реагування на подразнення. Врівноваженість передбачає певне співвідношення між процесами збудження та гальмування, а їх рухливість виявляється у здатності нервової системи чергувати ці процеси. У різних кікбоксерів можуть бути наявними ті чи інші різноманітні комбінації якостей нервової системи, які значною мірою визначають не тільки психологічні, а й функціональні можливості спортсменів. Зокрема, це такі з них, як ефективність м'язово-рухових диференціювань, здатність до адекватних оцінок функціонального стану, сприйняття ситуацій, що виникають під час прийняття та реалізації творчих рішень тощо.

Після принципового рішення про доцільність подальшого продовження занять на етапі попередньої базової підготовки необхідно виявити найбільш перспективний напрям удосконалення юного спортсмена, що відповідає його природним задаткам. Нині кікбоксинг пропонує широкий за своїм розмаїттям спектр рухових цільових установок, що відрізняються одна від одної ступенем контакту, кількістю ударних цілей тощо. Як наслідок, юних кікбоксерів можна розподілити на різні групи залежно від того, який розділ для спортсмена є профілюючим.

На цьому етапі під час відбору слід звертати увагу на домінантність руки з тим, щоб можна було б найефективнішим чином використовувати сильні сторони спортсмена, а слабкі – нейтралізувати. Шульга, порівняно зі спортсменами, у яких ведучою рукою є права, має більшу швидкість простої рухової реакції, що забезпечує йому успішність простих дій, водночас він відрізняється високим рівнем тривожності, неврівноваженістю, домінантністю предметно-образного мислення. До того ж, вони поступаються спортсменам із ведучою правою рукою у швидкості прийняття рішень у складних ситуаціях, у здатності до абстрактно-логічного мислення.

Ліворукі спортсмени відрізняються більшим різноманіттям техніко-тактичних дій. Вони можуть працювати як у правосторонній, так і в лівосторонній стойках. Усе це повинно враховуватися при орієнтації процесу підготовки таких спортсменів до змагальної діяльності.

Отже, основним критерієм відбору на цьому етапі є показники схильності до занять певними розділами кікбоксингу за результатами тестових випробувань.

Основне завдання відбору на етапі попередньої базової підготовки – виявлення здібностей спортсмена щодо досягнення вищих спортивних результатів у кікбоксингу, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. До цього часу вже слід визначитися, в яких конкретних розділах кікбоксингу буде спеціалізуватися спортсмен, виявити його найпотужніші якості, за рахунок яких планується досягти високих спортивних результатів. Суттєвою стороною відбору на даному етапі є оцінювання техніки виконання різноманітних спеціально-підготовчих вправ.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінюванням у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, різних видів витривалості, гнучкості, спритності (координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення мають бути в полі зору тренера.

Оцінювання перелічених здібностей, як і досягнення молодого людиною спортивних результатів, є дуже важливими чинниками, що впливають на якість відбору на етапі спеціальної базової підготовки. При цьому увагу необхідно звертати не лише на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, а й на темпи їх зростання.

Перспективність кікбоксера на цьому етапі не в останню чергу пов'язана з вдосконаленням спеціалізованого сприйняття – комплексної психофізіологічної характеристики, до

якої належать відчуття часу поєдинку (виступу), відчуття розмірів рингу (татамі), відчуття сили удару, відчуття бойової дистанції тощо. На третьому етапі багаторічної підготовки збільшується значення показників, що характеризують особистісно-психічні якості: психічної надійності, мотивації, волі, прагнення до лідерства тощо. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, здатністю переносити високі навантаження, спроможністю досягати мети за несприятливих умов. При оцінюванні відповідності юного спортсмена вимогам, що висуваються до спортсменів високого класу, особливу увагу слід звертати на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять і змагань, здатність і бажання до спортивної боротьби тренувань і змагання з сильними партнерами та суперниками. Особистісні і психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінювання перспективності, а й додатковою інформацією для визначення схильності до спеціалізації у певних розділах кікбоксингу.

Важливим показником для відбору у кікбоксингу, як і в інших видах єдиноборств, є здатність головного мозку до сприйняття та переробки інформації.

Як і початкового відбору, під час проміжного відбору велика увага надається медичному контролю. Оскільки до цього часу вже пройшов відсів дітей, що мають явні протипоказання до занять кікбоксингом, особлива увага приділяється латентним захворюванням, зокрема вогнищам інфекції в організмі.

Отже, основними критеріями відбору до груп підготовки вищих досягнень є відсутність протипоказань щодо напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; відповідність віку певному часу досягнення спортивних результатів.

Завданням відбору на даному етапі є встановлення, чи здатен спортсмен до досягнення результатів міжнародного рівня, чи може він переносити надзвичайно напружену тренувальну програму й ефективно адаптуватися до

відповідних навантажень. Таким чином, відбір на даному етапі – природне продовження роботи, що проводилася на попередньому етапі.

Приступаючи до тренування на етапі підготовки до вищих досягнень, необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості кікбоксера. При цьому увагу слід звернути не тільки на абсолютні показники, а й на той прогрес, що його досяг спортсмен на етапі спеціальної базової підготовки. Перевагу слід віддавати тим спортсменам, які показали неабиякі зрушення у спортивній майстерності, можливості найважливіших функціональних систем при обмеженому використанні потужних засобів педагогічного впливу. Що меншими зусиллями було досягнуто підвищення рівня спортивної майстерності, то більші резерви залишилися для подальшого вдосконалення. З огляду на викладене, при здійсненні відбору у групи підготовки до вищих досягнень особливу увагу слід приділяти аналізу тренування на попередньому етапі. Перспективними вважаються кікбоксери, які тренувалися за різноманітною програмою без застосування граничних обсягів тренувальної роботи, обмежували кількість занять з великими навантаженнями, участь у відповідальних змаганнях, тобто не досягали максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, що характерні для побудови тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо за такої побудови тренувального процесу у спортсменів планомірно зростав рівень досягнень та функціональної підготовленості і до четвертого етапу вони досягли достатнього рівня спортивної майстерності, то є всі підстави для їх подальшого серйозного прогресу.

Одним із основних показників, що свідчать про здатність кікбоксера до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у достатньо досконалому володінні технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими

та динамічними параметрами рухів під час виконання найбільш різноманітних вправ.

Широко кікбоксинг представлений і в різних фітнес-центрах. Тут регулярно проводяться чемпіонати та першості з кікбоксингу, аматорські та професійні поєдинки. У ряді фітнес-центрів поєднується робота з кікбоксингу оздоровчого характеру, прикладного значення, спортивного спрямування. У деяких центрах проходять підготовку до поєдинків провідні кікбоксери-професіонали країни.

Кікбоксинг допускає участь одного і того ж спортсмена в боях як за аматорськими, так і професійними правилами. Власне, у нашій країні існують клуби, орієнтовані на підготовку переважно аматорів чи професіоналів. Ряд клубів поєднує обидва види роботи.

Говорячи про місце і значення кікбоксингу у вітчизняній системі фізичного виховання, слід сказати, що для тих, хто займається, він є засобом задоволення найрізноманітніших потреб: самовираження, виховання та самовдосконалення, спілкування, отримання матеріальних благ, популярності, популярності тощо. Кваліфіковане сприяння цьому – одне з найважливіших завдань фахівця з кікбоксингу.



Запитання для самоконтролю

1. Дайте характеристику кікбоксингу як виду рухової активності.
2. Назвіть специфічні особливості кікбоксингу як вид спорту.
3. Розкажіть про взаємозв'язок кікбоксингу з іншими видами ударних єдиноборств та їх взаємовплив.
4. Охарактеризуйте дисципліни кікбоксингу та їх вимоги до можливостей спортсмена.



РОЗДІЛ 3

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ЗАСОБИ КІКБОКСИНГУ

3.1. Класифікація, систематика та термінологія кікбоксингу

Класифікація, систематика та термінологія кікбоксингу служать цілям опису, аналізу, вивчення даного виду спорту, навчання, підготовки спортсменів. Відповідно, вони є однією з найважливіших умов повноцінного існування та його розвитку.

Класифікація означає розподіл того, що підлягає класифікації за групами, розрядами, класами на основі подібних ознак. Класифікація може бути більш менш детальною, більш менш повною. Це залежить від цілей, завдань, етапу та інших умов класифікації.

Із класифікацією тісно пов'язана систематика, яка визначається як приведення в систему чогось (знань, дій тощо). Система, своєю чергою, означає певний порядок розташування чого-небудь, в діях; щось ціле, що є єдністю закономірно розташованих і що у взаємної зв'язку елементів. Система не є простою сумою елементів. Як правило, система означає нову, вищу якість.

Прикладами класифікації в кікбоксингу можуть бути: класифікація елементів техніки, класифікація спортсменів за

рівнем досягнень (спортивні розряди), за віковими групами, класифікація засобів та методів підготовки, засобів тактики тощо.

Розберемо з позицій класифікації техніку кікбоксингу.

Техніка кікбоксингу підрозділяється на стійки, переміщення, удари, підсікання, захисту.

Бойова стійка може бути визначена як оптимальне розташування ланок тіла щодо один одного, що сприяє найкращому вирішенню рухових завдань. Розрізняють фронтальну, ліву, правосторонню стійки. Стійки можуть бути високими та низькими, відкритими та закритими. Так, при бою на дальній дистанції стійки, як правило, вищі, ноги випрямлені більшою мірою, ніж у бою на середній та ближній дистанціях, де спортсмен змушений бути більш згрупованим та закритим, щоб не пропустити удар.

Удар у кікбоксингу є імпульсивним вибуховим балістичним рухом і може бути різною прямолінійною або криволінійною траєкторією. Удари можуть завдаватися руками чи ногами. До ударів рукою відносяться: прямий удар, бічний удар, удар знизу, удар, що розкручується. Удари ногою: прямий удар, бічний удар, півколовий удар, задній прямий удар, зворотний півколовий удар. Задній прямий удар ногою та зворотний півколовий удар ногою можуть наноситися з розворотом. (Це ж стосується і бокового удару ногою).

Руб'ячий удар. Більшість цих ударів можуть завдаватися і в голову, і в тулубі, а півколовий удар ногою може завдаватися і в стегно супротивника. Удари можуть наноситися коліном у різних площинах та з різною траєкторією, в цілі різних рівнів (тулуб, голова).

До підсікань, що застосовуються в кікбоксингу, відносять: підсікання підйомом стопи; підсікання внутрішньою стороною стопи; підсікання, що виконується з розворотом на 360°, тобто. далекою від противника ногою (рух, багато в чому аналогічний зворотному круговому удару ногою з розворотом).

Переміщення здійснюються за різними прямолінійними або криволінійними траєкторіями, їх основна мета – вибір і збереження потрібної дистанції до супротивника, що забезпечує раціональне рішення бойового завдання. Вирізняють такі переміщення: звичайний крок, приставний крок, переміщення стрибком (стрибок може здійснюватися поштовхом однієї ноги або двох ніг). Однією з вимог до переміщень є злитість, раціональність, відсутність великих коливань загального центру тяжкості по вертикалі.

Захист є діями, що нейтралізують удари суперника, і виконуються відповідно до правил змагань. Захист може бути класифікований наступним чином: захисту за допомогою ніг і рук (зустрічні удари, підсічки, підставки, відбиви, блоки); захисту, які здійснюються за рахунок рухів тулубом (ухили, відхили); захисту за допомогою пересування (кроком, стрибком – вони спрямовані на зміну дистанції або відхід з лінії атаки); комбінована форма захисту.

При підготовці кікбоксерів (їх навчанні та тренуванні) також прийнято класифікувати дистанції, на яких ведеться бій. Їх виділяють три: далека, середня, ближня. (Деякі тренери користуються у своїй роботі ще й терміном «дистанція загострення», що відображає своєрідність їхнього розуміння нюансів та закономірностей швидкісного поєдинку.) Дистанції характеризують ту відстань, на якій знаходяться відносно один одного кікбоксери під час бойових дій.

Класифіковані таким чином елементи техніки (складові) дають досить повне уявлення, опис цього виду спорту з боку властивих йому особливостей рухових дій. При цьому класифікація може бути більш детальною залежно від конкретних завдань. Наприклад, захисту підставкою можуть бути підрозділені на захист підставкою кисті, плеча, передпліччя, гомілки, стегна, коліна та ін.

Класифікація вносить певний порядок, систему відповідні розділи роботи. Відштовхуючись від класифікації, легше описувати, наприклад, техніку конкретного спортсмена чи його групи (манеру ведення бою), аналізувати технічну,

тактичну підготовленість та інших., розкривати резерви і недоліки підготовки, планувати, моделювати, тобто. робити процес підготовки більш повноцінним та керованим. Це стосується всіх розділів підготовки, планування і взагалі всієї роботи в цілому. Саме тому знання, що належать до даного виду спорту, класифіковані за розділами (технічна підготовка, тактична підготовка, фізична підготовка і т.д.) та приведені у систему, зручну для вивчення, підготовки спортсменів. Так само кожен із розділів, наприклад, техніка кікбоксингу, спочатку класифікується, а потім уже йде опис елементів техніки, їх тактичних застосувань і т.д. особливостей. Таким чином реалізується принцип систематичності та послідовності в отриманні знань, підготовці, аналізі щодо даного виду спорту.

Кікбоксинг є системою, в якій окремі її складові закономірно і певним чином пов'язані між собою. Так пов'язані між собою елементи техніки – кінцеве положення одного руху є початком іншого руху, якість і особливості виконання одного з елементів техніки багато в чому визначають якість та особливості інших елементів техніки, і це характеризує особливості системи рухів, що вибудовується спортсменом. Пов'язані між собою рівень технічної, тактичної та фізичної підготовленості отже недолік розвитку будь-якого з фізичних якостей може обмежувати технічні чи тактичні можливості спортсмена, визначаючи його техніко-тактические характеристики. Наприклад, недолік рухливості в деяких суглобах не дає можливості вільно і повноцінно завдавати ударів ногою у верхній рівень дозволених цілей і це не може робити деякі з доцільних та ефектних дій нездійсненими, обмежуючи тактичні рішення та можливості даного спортсмена.

Як приклад систематизації можна навести також систему спортивних змагань, функції яких у підготовці спортсменів загалом надзвичайно важливі та різноманітні. Так, великі офіційні змагання підбивають підсумок досить тривалих етапів підготовки та необхідність показати у цих змаганнях максимально можливий результат, визначають особливості

того, як будується підготовка: обсяг роботи, її інтенсивність, зміст тощо. Виділяють також змагання контрольного чи відбірного характеру, з яких вирішуються найрізноманітніші завдання: отримання змагального навантаження, вдосконалення здатності діяти за умов різних перешкод, відпрацювання тактичних схем тощо. І ті та інші змагання перебувають у певному зв'язку та підпорядкуванні: змагання нижчого рангу є засобом вирішення завдань, що передують вихід на оптимальні результати до певного моменту часу, що диктується головними змаганнями.

У цілому нині систематизація має відбивати існуючі зв'язку і закономірності, описувати їх. Так можуть виникнути оригінальні системи навчання, підготовки, ведення бойових дій тощо. Знання, навчання, тренування повинні бути підпорядковані системі як ланці, що визначає стрункість та порядок роботи. Безсистемно одержувані знання, тренування, знижують кінцевий результат роботи, роблять спортсмена та його дії менш цілісними, менш гармонійними, знижують ступінь реалізації ним своїх можливостей. Ступінь присутності системи у роботі та якість цієї системи відображають також і рівень професіоналізму тренера. Відповідно, пошук, створення та реалізація найбільш досконалих систем підготовки – одна з найважливіших визначальних кінцевий ефект роботи.

Різноманітність кікбоксингу щодо техніки, тактики, засобів підготовки тощо. породжує і різноманітність термінів, що використовуються в теорії та практиці цього виду рухової активності. Однак основними серед цих термінів є удар та захист, як визначальний характер взаємодії спортсменів у ході поєдинку. Називаючи удар, необхідно вказати його траєкторію (прямий, бічний, знизу тощо); руку чи ногу, коліно, якими наноситься удар (прямий лівий, бічний правий тощо); ціль (голова, тулуб та ін.). При ударі ногою додається слово «нога» в потрібному відмінку. При позначенні удару рукою слово «рука» може вимовлятися.

У кікбоксингу можуть завдаватися удари рукою або ногою з розворотом у стрибку. Тому при позначенні удару додається вказівка на особливості його нанесення: з розворотом, у стрибку. Наприклад, задній прямий удар правою ногою з розворотом у тулубі, півколовий удар лівою ногою в голову з розворотом у стрибку.

Враховуючи особливості зародження та становлення кікбоксингу, необхідно вказати на іноземні терміни, які застосовують більшість фахівців. Найбільш усталеними їх, мають міжнародне значення, є позначення ударів і підсічок. Вони такі:

джеб – прямий удар ближньої до супротивника рукою; панч – прямий удар далекою від противника рукою; хук – бічний удар рукою;

бекфіст – удар тильною стороною кулака, він частіше наноситься з розворотом на 360 ° (удар, що розкручується);

аперкот – удар рукою знизу; фронт кік – Прямий удар ногою; сайд кік – бічний удар ногою;

раундхауз кік – півколовий удар ногою; хук-кік – зворотний півколовий удар ногою; бек-кік – задній прямий удар ногою;

екс-кік рубячий удар ногою; футсвіпс – підсікання;

джампінг-кік – удар ногою у стрибку;

лоу-кік – низький півколовий удар ногою (наноситься по зовнішній або внутрішній поверхнях стегон противника).

(Слово «кік» означає, що удар наноситься ногою).

Класифікація, систематика та термінологія є важливими формами зберігання знань про кікбоксинг. Їхні зміни пов'язані з переходом на інший рівень цих знань.

3.2. Базові елементи техніки кікбоксингу

Бойова стійка

Бойова стійка в кікбоксингу мало чим відрізняється від стійки в боксі і в цьому також проявляється близькість цих видів спорту. Головна вимога до стійки – забезпечувати стартове положення для ударів, захистів, переміщень. При цьому необхідно, щоб тіло кікбоксера знаходилося у стійкому положенні, без чого неможливі чутливі для супротивника удари. Це визначає проекцію загального центру тяжкості (ОЦТ). Вона має виходити межі площі опори.

Як правило, кікбоксери стоять у положенні, коли одне плече знаходиться ближче до супротивника, ніж інше, наполовину. Це створює положення замаху для удару і звужує одночасно площу зони на тілі спортсмена, особливо чутливої до ударів. Голова трохи нахилена вперед.

Стійка може бути вищою, випрямленою. Вона забезпечує високу маневреність. Низька стійка з широко розставленими ногами знижує можливість маневру, але водночас забезпечує більшу стійкість. Вона більш вигідна у бою на середній та ближній дистанціях. Усереднена відстань, що визначає те, наскільки ступні ніг кікбоксера, що прийняв положення бойової стійки, повинні відстояти одна від одної, визначається шириною його плечей.

Стійка кікбоксера може бути відкритою та закритою. В останньому випадку площа вразливих і відкритих для ударів противника цілей зведена до мінімуму.

Особливості стійки визначаються манерою ведення бою, улюбленою дистанцією, технічними завданнями, станом спортсмена, його перевагами. У різних ситуаціях бою стійка може змінюватися. Так, під час бою на ближній дистанції стійка більш фронтальна, зібрана, закрита.

Своє типове бойове стартове положення, стійку, спортсмен знаходить у результаті безлічі проб і помилок, спроб найкращого пристосування до різноманітних ситуацій. Для цього потрібний великий обсяг відповідної роботи. Практиці даного виду спорту відомі багатогодинні вправи з обробки та закріплення знайденого варіанта стійки.

Переміщення

Кікбоксер повинен бути в змозі вільно здійснювати переміщення у всіх напрямках, використовуючи для цього приставні кроки, звичайні кроки або біг, переміщення поштовхом однієї чи двох ніг, стрибки і т.д. Даний компонент техніки надзвичайно важливий як засіб виходу на потрібну дистанцію, як створення стартового положення для ударів і захистів, як створення більш вигідного, порівняно з суперником, положення взагалі в необхідний момент часу. Переміщення повинні забезпечувати можливість своєчасної зміни напрямку руху: вперед-назад, вліво-вправо, назад-вправо і т.д.

Зазвичай при переміщенні приставним кроком уперед перший крок робить нога, ближня до супротивника; назад нога далека від супротивника; праворуч права нога; вліво – ліва. Інша нога робить підступ у потрібному напрямку для того, щоб якнайшвидше зайняти стартове, вихідне положення для наступних дій. Можливі інші варіанти пересування. Наприклад, під час руху вперед перший крок робиться далекою від противника ногою, наступний крок робить ближня до противника нога. Під час руху назад перший крок може робити ближня до противника нога, потім задня. У будь-якому випадку слід уникати таких положень, за яких рівновага, стійкість тіла спортсмена можуть бути порушені, а для цього ступні ніг повинні бути під корпусом. Це одна з найважливіших вимог до пересування.

У кікбоксингу розрізняють також переміщення звичайним кроком, бігом, зведення та розведення ніг (різножка) з метою зміни стійки, створення стартового положення для ударів ногами, повороти та розвороти на одній та двох ногах.

Пересування відпрацьовуються за допомогою багаторазового повторення їх у звичайних, полегшених або ускладнених умовах; за допомогою імітаційної роботи (робота з уявним супротивником); в умовних та вільних боях; у спарингах. Але лише змагання показують, наскільки ваша робота була плідною.

Найяскравішим прикладом тієї важливості, яку слід надавати стійці та пересуванням, є підготовка претендента на титул чемпіона світу з боксу Джина Тенні, яку він проводив перед боєм з абсолютним чемпіоном світу з боксу серед професіоналів Джеком Демпсі. Маючи вагу 78,5 кг, Тенні викликав на бій супротивника, який важив 87 кг. «Тенні знав, що протягом десяти раундів Демпсі невідступно атакуватиме його. Щоб ефективно протистояти цьому він щодня робив кроси, пробігаючи спиною вперед по 7 кілометрів. Він досконало навчився пересуватися таким чином і (жартома) казав, що Демпсі не наздожене його, якщо навіть побіжить за ним звичайним способом. Докладно вивчивши свого супротивника, Тенні встановив, що голова Демпсі знаходиться від підлоги приблизно на висоті 1 м 20 см. Безперервно тренуючись у бою з тінню або під час бігу зі спаринг-партнерами, Тенні завдавав на цьому рівні ударів трохи зверху вниз. Цілеспрямоване різнобічне тренування Д. Тенні дало свої результати і 29.09.1926, потім 11.07.1927 він за очками переміг «грозу» всіх боксерів світу».

Удари руками

Удар має бути досить чутливим для противника і впливати на його боєздатність, інакше він втрачає свій сенс як засіб контролю над ситуацією на рингу та досягнення перемоги. (Саме збитки, завдані противнику, є основним пунктом правил щодо визначення переможця у поєдинку в більшості дисциплін кікбоксингу.) Для забезпечення достатньої сили удару в момент його завдання спортсмен повинен перебувати у стійкому положенні.

Вважається, що найбільший внесок у удар вносить поштовх ноги і це імпульс передається корпусу, і рука послідовно посилюється. Таким чином, для правильно завданого удару характерно послідовне включення ноги, тулуба, рук у рух. Цим забезпечується випереджальний рух попередньої ланки тіла по відношенню до подальшого, розтягнення м'язів (пружна деформація) і активніше і

сильніше їх скорочення. Розгін руки повинен являти собою своєрідну хвилю зусиль, що послідовно передаються від ніг до тулуба і руки. Порушення раціональної послідовності цієї передачі веде до погіршення балістичних характеристик удару.

При ударі одна нога, як правило, є опорною, інша – поштовховою. Опорна нога виконує функцію стопора і попереджає завалювання спортсмена вперед, у напрямку удару, що наноситься.

Зазвичай при навчанні пояснюють, що удар проводиться поштовхом ноги та поворотом тулуба навколо осі, що проходить через опорну ногу та однойменне плече. Ознайомлення з ударом часто починають, запропонувавши завдати його з фронтальної стійки. Поштовхом, стрибком правої ноги та перенесенням ваги тіла на ліву ногу здійснюється обертання тулуба навколо вертикальної осі, що проходить через ліву ступню та ліве плече; праве плече при цьому виноситься вперед і завдається удару: прямий, бічний, знизу. Даний рух зазвичай порівнюють з обертанням дверей, що закриваються.

Аналогічним рухом, по поштовхах лівої ноги, виносом вперед лівого плеча та поворотом тулуба навколо осі, що проходить через праву ногу та праву сторону тулуба, здійснюються удари лівою рукою. Ця вісь – нога і однойменне плече – дає найбільший момент сили і відрізняє найбільш правильні, щодо біомеханіки, ударні рухи. Удари при цьому виходять потужні, красиві з повною амплітудою.

Осі обертання при відпрацюванні ударів потрібно представляти, максимально використовувати моменти обертання, важелі, аналізувати рухи з цих позицій. Хорошого спортсмена відрізняє вміння в потрібний момент взяти важіль. Це один із показників класу!

До втрати осей обертання призводить неправильний розрахунок дистанції, що змушує кікбоксеру нахилитися або валитися вперед, сподіваючись дотягнутися до супротивника, і надмірно напружувати м'язи та ін.

Кікбоксер може завдавати ударів більш менш сильні, в залежності від ряду умов і завдань. При цьому найбільш сильні удари наносяться за рахунок ніг та тулуба. За рахунок включення лише м'язів руки наносяться легкі удари.

Для висококласного майстра характерно вміння завдавати ударів різні: легкі, середньої сили, сильні. Це один із найважливіших компонентів майстерності, різноманітності техніки. Про сильні удари було сказано раніше. Легкі ж удари можуть бути поділені на: швидкі, точні, заважають, що збивають, помилкові, заплющують очі противника і т.д. Вони – один із проявів різноманіття та техніко-тактичного багатства кікбоксингу. Володіння ними визначає рівень універсалізму кікбоккера!

При нанесенні удару, і це дуже важливо, кисть руки, що б'є, повинна бути в певному, правильному положенні. Основне навантаження має припадати на область головок 2-ї та 3-ї п'ясткових кісток. У момент зіткнення з метою кисть має бути жорстко зафіксована, а передпліччя має бути перпендикулярно площині мети. Неправильне положення кулака, недостатньо жорстко зафіксований пензель, призводять до травм. Крім того, недостатня жорсткість у цій ланці ударного руху знижує його (удару) вражаючі властивості.

Багато уваги, з метою досягнення найвищих показників ефективності ударних рухів, необхідно приділяти гартуванню ударних поверхонь. Для цього застосовують різні вправи для зміцнення відповідних суглобів. Це використання еспандерів для зміцнення м'язів згиначів і розгиначів пензля, тенісних м'ячів; робота на снарядах без бинтів та рукавичок; віджимання в упорі лежачи на кулаках, пальцях, тильних поверхнях кисті та ін.

Крім зазначеного вище положення кисті при ударах рукою, притаманних боксу, в кікбоксингу є ще удар, завданий тильною стороною кисті (бекфіст). Частіше він наноситься з розворотом і відомий як удар, що розкручується. Це дуже підступний удар із незвичною траєкторією. Даний варіант завдання удару рукою, проте, визначає відмінності боксу і кікбоксингу щодо деяких елементів техніки.

Прямий удар передній, тобто. ближньої до супротивника рукою (джеб)

Поштовхом правої ноги та розворотом тулуба вправо (прямий удар лівою рукою) ліва рука, кидковим рухом посилається по прямій лінії до мети. Перед ударом може здійснюватися замах. Для цього тулуб повертається вліво навколо вертикальної осі, лівий кулак дещо віддаляється від мети. Потім збільшує силу удару, що наноситься.

Кулак при зіткненні з метою може бути відбитий пальцями вниз або праворуч, що однаково правильно і обумовлено індивідуальністю спортсмена. Права рука захищає тулуб та голову.

Цей удар – один з найчастіше застосовуваних у кікбоксингу.

Прямий удар лівою (передньою, тобто ближньою до супротивника рукою) у тулуб – один із різновидів прямого удару лівою рукою. При його нанесенні за рахунок нахилу тулуба або згинання ніг в колінах (присідання) плечі кікбоксера, що завдає удару, опускаються до рівня мети.

Прямий удар далекою від супротивника рукою (панч)

При цьому ударі права рука (прямий удар правою рукою) вже перебуває у положенні покушення. Однак кулак робить більш довгий рух до мети і, відповідно, цей удар використовується набагато рідше, ніж джеб. Це один із найсильніших ударів руками. Він часто у випадках чистого потрапляння призводить до припинення бою.

Виконуючи цей удар, кікбоксер повертає тулуб навколо вертикальної осі вліво з одночасним поштовхом правої ноги. Пізніше починає розгинатися права рука в ліктьовому суглобі з продовженням повороту тулуба та відштовхування ногою від опори. Праве плече виводиться наперед. В кінці удару ОЦТ зміщується до передньої межі площі опори і проектується в районі стопи лівої ноги, що попереджає.

При прямому ударі правою рукою дуже важливо виконати повний розворот тулуба вліво. Цим визначається

довжина удару. Деякі автори дають такий орієнтир вертикаль, проведена від пахвової западини правої руки, має проходити через коліно опорної (лівої) ноги. Ліва рука при цьому ударі страхує голову та тулуб від можливих зустрічних ударів супротивника.

Правий прямий удар у тулуб

При цьому різновиді удару з дальньої від противника руки необхідно сісти, щоб вивести плечі на рівень, близький до рівня мети або руці. Здійснюється рух траєкторією, що йде кілька зверху вниз, у напрямку до мети від вихідного положення кулака. Однак при цьому відкривається голова для зустрічних ударів супротивника.

Бічний удар лівої у голову (хук)

Нарівні з правим прямим ударом у голову лівий хук є одним із лідерів за кількістю нокаутів та поєдинків, зроблених за допомогою його нанесення. Особливо часто він наноситься на стрибку вперед, під крок різноіменної (правої) ноги або після прямого удару в голову або тулуб (мова йде про удар з ближньої до противника руки).

Для його виконання спочатку робиться деяке замах. З цією метою тулуб потрібно трохи повернути вліво навколо вертикальної осі. Вага тіла також переноситься на цю (ліву) ногу. Ударний рух аналогічно описаним вище починається з повороту тулуба вправо з одночасним відштовхуванням лівою ногою від опори. Однак тут удар проводиться по дузі, що йде зліва направо. При цьому ударі рука може бути, залежно від необхідних характеристик траєкторії, більш менш зігнута в ліктьовому суглобі.

Бічний удар правої у голову (хук)

Він може бути більш менш довгим. Це визначається тим, наскільки зігнута рука, що б'є, в ліктьовому суглобі. При довгому ударі кут між плечем і передпліччям тупий.

Правий хук (далі від супротивника рукою) наноситься рухом, аналогічним правому прямому удару, крім траєкторії

удару. Вона криволінійна. Удар йде дугою зліва направо. Оскільки при даному варіанті ударного руху виникають реактивні сили, що ще далі відсувають ОЦТ вліво, в напрямку мети, стійке положення досягається збільшенням площі опори по фронту (ноги розставляються трохи ширше, ніж при прямому ударі правої).

Удар знизу лівою (аперкот)

Цей удар найчастіше наноситься у тулуб. При його нанесенні вага тіла переноситься на ліву (передню) ногу, тулуб трохи повертається вліво навколо вертикальної осі, рука відводиться назад і вниз – створюється положення замаху. Далі тулуб повертається праворуч, навколо вертикальної осі з одночасним помахом лівої ноги. По дузі знизу нагору наноситься цей удар. Вага тіла може залишатися на лівій нозі, а може перенестися на праву. При ударі тильна сторона кисті звернена до супротивника.

Удар знизу правою (аперкот)

На початку удару тулуб повертається вліво навколо вертикальної осі з одночасним поштовхом стоїть ззаду від опори правої ноги. Права рука дещо відводиться назад і вниз. Далі виводиться вперед праве плече і дугою, знизу-вгору, наноситься цей удар. Вага тіла переноситься на попередню ліву ногу. У момент удару руху в ліктьовому та плечовому суглобах мають бути блоковані з метою надання удару достатньої жорсткості. Удар може наноситися як на голову, так і тулуб.

Бекфіст (розкручується удар) правою рукою

Виконуючи цей удар, необхідно зробити рукою поворот на 360° навколо осі, що проходить через попередню ліву ногу і плече лівої руки. При цьому ноги і таз роблять поворот різкіше і обганяють тулуб, плечі і руку, що б'є. Це скручування дає пружну деформацію, необхідну удару. Права рука здійснює круговий рух за годинниковою стрілкою і може бути більш менш зігнута в лікті. Удар завдається тильною стороною руки.

Удари ногами

Удари ногами – потужна зброя кікбоксерів. Однак їхнє нанесення пов'язане з великими енерговитратами. Їхня підготовка займає багато часу. Нанесення ударів ногами може вести до втрати темпу бою і не завжди буває виправданим з позиції доцільності їх застосування, хоча правила окремих дисциплін кікбоксингу регламентують мінімальну кількість ударів ногами в раунді, нижче за який опуститися не можна. Досвід підготовки та участі у змаганнях наших кікбоксерів дозволяє говорити про те, що майстерне володіння технікою ударів руками, вміння їх застосування дозволяє повніше розкрити потенціал, укладений у можливості завдання ударів ногами, красу цих ударів, підвищити видовищність поєдинку в цілому. І навпаки: гарне володіння технікою ударів ногами дозволяє зробити роботу рук кікбоксерів ефективнішою.

Прямий удар ногою (фронт Кік)

Ударна нога з одночасним згинанням її в коліні, виноситься на рівень грудей. Потім поштовхом опорної ноги і розгинанням ноги, що б'є, проводиться удар по прямій лінії. Дуже важливо, щоб таз при ударі подавався вперед, подовжуючи траєкторію руху і допомагаючи розгону ноги, що б'є, надаючи необхідну потужність удару.

Прямий удар ногою може наноситися місцем, розташованим під пальцями стопи чи п'ятою, у своїй стопі «береться він», пальці ніг тягнуться до коліна.

Прямий удар ногою може наноситися в голову чи тулуб. Він може наноситися з ближньої до супротивника ноги або з дальньої, з кроком, з підскоком на опорній нозі, у стрибку.

Бічний удар ногою (сайд кік)

На початку удару коліно ноги, що б'є, виводиться на рівень грудей з одночасним її згинанням у колінному суглобі.

Удар проводиться рухом ноги, що вкручується, з одночасним її розгинанням в колінному суглобі. При цьому таз, здійснюючи рух уперед, у бік удару, підсилює та подовжує

його, нарощуючи імпульс, що йде від поштовху опорної ноги. У кінцевому положенні удару зовнішня поверхня ударної ноги звернена (стегно та гомілка) вгору. Ударна нога та тулуб повинні лежати в одній вертикальній площині. Ударним місцем при нанесенні цього удару може бути п'ята або ребро стопи.

Даний удар може завдаватися як у голову, так і в тулубі, як з кікбоксингу далекою від супротивника ноги, так і з ближньою. У разі він частіше наноситься повільним кроком далекою від противника ногою.

Напівкруговий удар ногою (раундхауз кік)

При нанесенні цього удару нога здійснює рух, аналогічний траєкторії боковому удару рукою. Зігнута в коліні нога виноситься вперед-вгору. Потім слідує розворот стопи опорної ноги (п'ята більшою чи меншою мірою спрямована у бік супротивника); гомілка і стопа ноги, що б'є, а також її стегно наводяться в положення, коли всі вони лежать в одній, горизонтальній, площині і звідси наноситься півколовий удар. Удар може наноситися у голову, тулуб, стегно. У разі він класифікується як удар у нижній рівень дозволених цілей (лоу-кик).

Напівколовий удар частіше, ніж інші удари ногою, використовується при веденні бою. Він наноситься в основному підйомом стопи, хоча може наноситися і місцем, аналогічним тому, яким наноситься фронт-кік. У цьому варіанті удару рух йде дугою трохи зверху вниз.

Зворотний круговий удар (хук-кік) ногою

Виробляється рухом, що має траєкторію, зворотну напівколові удару. Нога, що б'є, виноситься вперед-вгору-вбік і потім на розмах наноситься удар п'ятою або всією стопою (як ляпас). Траєкторія удару аналогічна траєкторії бекфіста з тією різницею, що наноситься ногою. Зворотний круговий удар може наноситися з дальньої від ворога ноги з розворотом на 360°. У кікбоксингу він відомий як «вертушка». У разі удар

виходить дуже сильним. Удар відбувається з дальньої від противника ноги (правою у разі) і з розворотом за годинниковою стрілкою. Після завдання удару нога продовжує рух, завершуючи поворот на 360° спортсмен знову займає положення звичної бойової стійки.

Задній прямий удар ногою

Цей удар частіше наноситься з дальньої від супротивника ноги та розворотом тулуба. Спочатку відбувається розворот на опорній (ближній до супротивника) нозі на 180°. При цьому через плече (праве при ударі з правої ноги) необхідно бачити мету. Далі ударна нога, розгинаючись у коліні і посилюючись поштовхом опорної ноги та рухом таза у напрямі мети, завдає удару п'ятою. Рух схожий на удар коня, що лягає. Це дуже потужний удар, який застосовується для вирішення різних бойових завдань на рингу. Після контакту з метою може відбуватися розворот далі, до 360°, щоб зайняти положення бойової стійки.

З поворотом ноги на 180° може відбуватися ударний рух у стрибку. Це дуже гарний та швидкий удар. Удар може наноситися як у голову, і у тулуб противника.

Рубаючий удар (екс-кік) ногою

При цьому ударі нога виноситься досить високо по відношенню до мети з тим розрахунком, щоб її (мета) можна було вразити рухом ноги, що рубає, спрямованим зверху вниз. Винос ноги (замах) може здійснюватися як рухом зсередини назовні, так і навпаки. Потім слідує рух, що рубає.

Удари у стрибку ногами (джампінг кікс)

Майже всі удари (і удари руками в т.ч.) можуть наноситися в стрибку. Це надає їм певної своєрідності. Однак такі удари застосовуються нечасто. Вони видовищні, але неефективні. Виняток, мабуть, становить лише удар ногою назад. Крім цього, удари у стрибку порушують ритм бою і забирають багато сил.

Говорячи про удари ногами, слід зазначити, що вони використовуються вкрай нерівномірно. Найчастіше застосовуються півколові удари та прямі удари. З ударів із розворотом – прямий удар ногою назад. Зворотні кругові удари з розворотом, удари, що рубають – застосовуються дуже рідко і в багатьох боях спортсмени обходяться без них.

Удари коліном

Удар коліном наноситься наближеною до колінного суглоба частиною стегна, самим коліном. Удар коліном – найкоротший і один із найпотужніших ударів ногами. Він може наноситися з різних дистанцій, у різні дозволені цілі будь-якого рівня. Він виконується з місця, з кроком у стрибку. Може бути з'єднаний з іншими ударами в одній бойовій дії, наприклад з ударами руками. Удар коліном може наноситися в атаці, контратаці у відповідь або зустрічній. Він може наноситися з ближньої до противника ноги чи з дальньої, з переднього становища тощо. Удар коліном може бути різної траєкторії: знизу вгору, прямо вперед, збоку (наноситься внутрішньою стороною області колінного суглоба або його передньою поверхнею). В ударі коліном беруть участь м'язи черевного преса та опорної ноги.

Удари коліном застосовують у дисципліні кікбоксингу, що позначається як К-1.

Підсічки

Підсікання здійснюються підйомом стопи або її внутрішньою частиною. Дуже важливо під час проведення підсікання зробити її занадто високої, тобто. не вище за рівень, позначений захисним взуттям кікбоккера (стопа в стопу). Підсікання здійснюється січним рухом ноги і може виконуватися зсередини і зовні, крім цього вона може виконуватися рухом, аналогічним зворотному круговому удару ногою з розворотом.

За допомогою підсікань вирішуються різні бойові завдання: позбавити противника рівноваги, знизити темп бою і т.д.

Захисти

Наявність ударів передбачає і захист від них. І ніщо так не стимулює до вдосконалення в умінні захищатися як пропущені удари. При цьому кікбоксер високого класу відрізняє те, що вони, майстерно володіючи захистом, практично не пропускають ударів. Саме тому вони досягають найвищих результатів.

У кікбоксингу слід розрізняти захист руками, захист рухом тулуба та захист за допомогою ніг, а також комбінований захист.

Із захисту за допомогою рук найбільш відомі блоки. Вони являють собою зустрічні рухи (передпліччям, пензлем і т.д.), що не дозволяють противнику виконати атакуючий рух з необхідними амплітудою та швидкістю. Наприклад, рука захищається може викидатися вперед до повного випрямлення подібно до джеба і накладатися на біцепс, плече або кисть противника. Так відбувається зупинка удару. При цьому він (удар) може зупинитися на початку руху або перед початком руху так, що противник навіть не в змозі зробити ударну дію.

Інша часто застосовуваний захист за допомогою рук, захист підставкою. У цьому випадку під удар противника підставляються малоуразливі, найменш чутливі до удару місця тіла, що захищається: передпліччя, плече, лікоть, кисть і т.д. Вони не дають удару пройти в мету.

До захисту за допомогою рук відносять також відбивання. У цьому випадку йдеться про рух, що змінює траєкторію удару супротивника для того, щоб він не потрапив у ціль. Відбиття може проводитися всередину, назовні, вгору, вниз.

До захисних дій відносять і контрудар. Це зустрічний удар, який запобігає атакуючій дії, заважає її розвитку, зупиняє її. Удар, атака завжди вважалися одним із найкращих засобів захисту, що гальмують дію противника, що змушують його переходити до захисту, що блокують його активність. Практика і теорія ударних єдиноборств неодноразово фіксували ту закономірність, що спортсмен, який завдає більше ударів, як правило, ставав переможцем бою в цілому.

Відомі рідкісні винятки не належать до боїв спортсменів високої кваліфікації.

До захистів за рахунок рухів тулубом відносять ухил у бік від удару для того, щоб прибрати мету з лінії атаки або траєкторії удару; відхилення (він спрямований на зміну дистанції, її подовження, внаслідок чого удар противника не досягає мети); нирок (у разі йдеться про рух вниз убік під б'є руку чи ногу противника про те, щоб, як у разі ухилу, прибрати мету з траєкторії удару).

До захистів за допомогою ніг відносять кроки або стрибки назад і в сторони від супротивника в момент його атаки з тим, щоб збільшити дистанцію, піти з лінії атаки супротивника, вийти за межу ураженого простору. Ці дії, крім усього іншого, збільшують надійність захисту, знижують напруженість поединку, дають можливість, хоч і короткочасного перепочинку.

За рахунок ноги можна також зробити блокуючу дію або відбивши, як у випадку із захистом руками, а також завдати зустрічного удару, що руйнує атаку супротивника.

При всіх захистах, особливо за рахунок кроків назад, у сторони, ухилів та відхилів, не повинно бути тривалої зупинки в крайньому положенні, крайній точці амплітуди руху тіла, що захищається. Це, так звана мертва точка», в якій спортсмен як би «зависає», змінюючи рух тіла на протилежне для того, щоб повернутися у вихідне положення, є зручним моментом для атаки противника, так як швидкість і рухливість захищається в цій точці близькі до нуля. Аналогом може бути крайня точка амплітуди коливань маятника.

Відповідно, рухів захисту з великою амплітудою бути не повинно, тому що вони ведуть до втрати рухливості, ускладнюють дії у відповідь. Це, так звана мертва точка», в якій спортсмен як би «зависає», змінюючи рух тіла на протилежне для того, щоб повернутися у вихідне положення, є зручним моментом для атаки противника, так як швидкість і рухливість захищається в цій точці близькі до нуля. Аналогом може бути крайня точка амплітуди коливань маятника. Відповідно, рухів захисту з великою амплітудою бути не

повинно, тому що вони ведуть до втрати рухливості, ускладнюють дії у відповідь, знижують темп бою і ефективність багатьох його складових. Немоżliвість своєчасно виконати удар у відповідь після захисту є, у ряді випадків, наслідком занадто великої амплітуди виконаного захисного руху: занадто великий відхил, або крок назад, занадто глибокий ухил і т.д. Саме це часто не дає «зловити» супротивника в крайній точці амплітуди його руху, коли він відкритий і не може ефективно протидіяти вам.

Крім зазначених вище, можуть застосовуватися і комбіновані захисту, що становлять поєднання декількох захистів. Наприклад, одночасна підставка передпліччя, плеча і коліна однойменної ноги під атаку супротивника, що широко застосовується в тайському боксі. Комбінований захист вважається надійнішим. Вона особливо часто застосовується, коли не всі параметри атаки супротивника зрозумілі. Популярним захистом також є підставка плеча ближньої до противника руки з одночасним рухом тулуба, що амортизує назад, пом'якшує удари противника. При цьому лікоть і передпліччя ближньої до супротивника руки захищають область селезінки та сонячного сплетення, а кисть далекою від супротивника руки страхує підборіддя або щелепу.

При ударах по стегнах (лоу-кік) часто застосовується рух стегна убік, що пом'якшує удар противника (від нього) і підставку під удар менш чутливої задньої поверхні стегна, крім цього, при ударах лоу-кік може застосовуватися рух ногою, що нагадує відбивши всередину або назовні, а також підставка коліна під удар ноги нападаючого.

Одним з активних видів захисту може вважатися підсікання, що унеможлиблює продовження атаки противника внаслідок втрати ним рівноваги або падіння.

У окремих випадках із метою захисту використовують клінч, тобто. положення, що унеможлиблює завдання ударів противником, внаслідок занадто близької дистанції і специфічного розташування ланок тіла. Клінч, будучи одним із найнадійніших захисних положень бійців, проте не

користується популярністю у глядачів, не схвалюється ними. Часті клінчі знижують темп бою, його динамічність, не дають демонструвати гарний та видовищний кікбоксинг, ведуть до штрафних санкцій з боку рефері.

Одним з різновидів захисту є так званий глухий захист, при якому практично всі дозволені для атаки цілі прикриваються плечима, передпліччям і кистями рук. (Глухий захист, в основному, стосується тих дисциплін кікбоксингу, які позначаються як: повний контакт, легкий контакт, обмежений контакт. Якщо дозволені удари ногами по ногах, то закрити всі цілі не вдається.)

Глухий захист може бути горизонтальним (руки прикривають уразливі місця, перебуваючи у горизонтальній площині) та вертикальною. Глухий захист може поєднуватися з рухом тулуба та голови у різних напрямках (похитування тощо), що посилює її захисні властивості.

Великим майстром глухого захисту був знаменитий радянський боксер та тренер Іванов Іван Ігнатович. Багатьом своїм учням він радив боксувати саме від глухого захисту, і за рахунок цього вони вимагали високого результату. У кікбоксингу даний варіант захисту також має місце, і з її допомогою можуть вирішуватися різні тактичні завдання: зблизитися з противником, скувати його дії, зайняти стартове положення для атаки, втомити противника і т.д.

У сучасному кікбоксингу описані різновиди захисту застосовуються нерівномірно. Найчастіше застосовуються захисту, створені задля зміна дистанції до противника, підставки удари; далі за частотою застосування слідує захисту за рахунок рухів тулуба. Окремі види захисту, наприклад, нирок, крок убік, використовуються епізодично.

Майстерне володіння захистом вирізняє найкращих представників кікбоксингу. Можна стверджувати, що у кікбоксинг вищих досягнень відбираються спортсмени, які практично не пропускають досить чутливих ударів. Саме це дозволяє їм довго і стабільно показувати високі результати. Насамперед, це, звичайно, відноситься до дисциплін: фул-контакт, лоу-кік, k-1.

3.3. Зв'язки та комбінації у кікбоксингу

У процесі роботи над освоєнням елементів техніки кікбоксингу дуже важливим є те, наскільки обдумано і творчо до цього процесу підходить спортсмен. Тому його потрібно привчати до аналізу техніки з різних позицій: біомеханіки, психології, тактики для того, щоб пошук оптимального для нього варіанта протікав найбільш успішно. Пошук варіанти руху, що найбільш повно реалізує можливості спортсмена, є основним завданням технічної підготовки. Відповідно, у разі здійснюється і розвиток розумових здібностей спортсмена у вигляді аналізу, синтезу, обдумування і експерименту під час цієї роботи.

Маючи значний обсяг добре освоєних елементів техніки, спортсмен має бути у стані, залежно від ситуації, побудувати раціональну систему рухів, що забезпечує йому високий результат. Багато в чому, звісно, це тактичне завдання. Проте містком для її вирішення служить напрацювання різних зв'язок, поєднань, серій, комбінацій з окремих елементів техніки (удари, захисту, переміщення та інших.).

Поєднання ударів, захистів, переміщень разом утворює систему рухів, якими користується в бою кікбоксер. При цьому всі дії можуть проводитися в атаці, контратаці у відповідь або зустрічній, а також в випереджальній формі (удар передує початку атаки).

Практика кікбоксингу показує, що обсяг улюблених комбінацій, на яких будується бій, і які в різних поєднаннях утворюють систему рухів, що характеризують спортсмена, зокрема з боку його технічних можливостей, відносно невеликі. За нашими даними кількість таких «напрацювань» у найкращих представників кікбоксингу не перевищує 8-10 добре розучених і з'єднаних різними додатковими рухами (маневруванням, фінтами, захистами тощо) зв'язок та комбінацій. Шляхом багаторазового повторення улюблені зв'язки та комбінації доводяться до автоматизму, високого ступеня досконалості. У процесі тренувань та змагань вони апробуються у різних ситуаціях, адаптуються спортсменом до

них. Так, одна і та ж зв'язка може відпрацьовуватися з різними за стилем, функціональною підготовленістю, рівнем кваліфікації і т.д. партнерами. У різних умовах: тренування, змагання. У найрізноманітніших функціональних станах. Така робота і забезпечує необхідний ступінь освоєння, стійкості та варіабельності техніки.

Відбір зв'язок та комбінацій проводиться в ході всього процесу тренувань та змагань. При цьому відбираються та закріплюються ті рухи, які приносять успіх, більш відповідають фізичним, психічним тощо. особливостям спортсмена, більш гармонійно вписуються в його систему рухів, що склалася на даний момент. Однак для того, щоб ефективно проводити цю роботу, мати вибір, спортсмен повинен бути ознайомлений з типовими, найбільш поширеними зв'язками, варіантами їх використання та складання. Для цього в процесі підготовки відбувається проба тих чи інших зв'язок, спроба виконання. Початок цієї роботи, певний обсяг матеріалу щодо цього має дати тренер. Крім цього, у роботі тренеру необхідно підкреслити, що пошук найбільш раціональних поєднань ударів, захистів, пересування, підсікання є однією з необхідних умов досягнення високого ступеня технічної підготовленості. Спортсмен зобов'язаний збагачувати свій арсенал бойових дій новими напрацюваннями для того, щоб бути добре підготовленим до різних труднощів змагальної боротьби, бути менш передбачуваним для своїх супротивників. Відбір, складання нових зв'язок та поєднань окремих елементів техніки – тривала робота. Багато в чому вона становить зміст попереднього етапу. При переході до більш спеціалізованої підготовки прийоми відточуються; перевіряються в різних бойових ситуаціях, шліфуються або можуть видозмінюватися і зовсім відкидатися у зв'язку з отриманою в ході тренувань і змагань інформацією, результатами.

Найчастіше вживані зв'язки та поєднання елементів техніки описуються практично у всіх посібниках з кікбоксингу та інших ударних єдиноборств. Як приклад, можна навести

роботи А. Іванова; А. Куликова. Зрозуміло, що всі можливі варіанти зв'язок описати неможливо, тому цей матеріал можна використовувати як основу, початок відповідної роботи з вивчення техніки та вдосконалення рівня технічної підготовленості. Надалі спортсмен починає сам шукати і винаходити нові зв'язки та композиції, збагачуючи свій бойовий арсенал і вносячи свій внесок у розвиток кікбоксингу загалом. Прикладом такої роботи може бути чемпіон світу, неодноразовий чемпіон СНД та Росії з кікбоксингу Д. Іванов (Москва), який мав великий список можливих зв'язок, складений за матеріалами аналізу боїв різних спортсменів і не тільки в кікбоксингу. І цей список він постійно збагачував новим матеріалом.

Атаки

Підсікання

Може здійснюватися з дальньої від противника ноги, з ближньої ноги, зсередини, зовні, під ближню або далеку від нападника ногу, під дві ноги, дві підсічки зсередини.

Атака лівим прямим ударом у голову, тулуб, у тому числі з фінтом.

Атака передньої ноги (прямий удар, бічний удар, круговий удар, зворотний круговий удар, що рубає удар у голову, тулуб, у тому числі і з фінтом).

Атака лівим-правим прямими ударами («раз-два») в голову, лівим в голову – правим у тулубі, лівим у тулубі – правим у голову, в тому числі і з фінтами, і з іншими підготовчими діями.

Атака повторним ударом із ноги

Удар може бути той самий (напівкруговий удар, наприклад) або різні (напівкруговий удар – зворотний круговий удар). Атака може здійснюватися через встановлення ноги на підлогу після першого удару або не опускаючи ноги. Атака може здійснюватися з ближньої або далекої від противника ноги.

Атака лівим боковим ударом у голову

Може здійснюватися на стрибку під крок різнойменної ноги, у тому числі з фінтами.

Атака заднім прямим ударом ногою із розворотом або зворотним круговим ударом ногою із розворотом.

Атака лівим прямим у голову та продовження ударом ноги (ближньої чи дальньої від супротивника).

Атака лівим прямим у голову – ухил вліво лівим бічним у голову.

Атака лівим – правим прямими ударами в голову і продовження прямим або півколовим ударом з ноги (будь-який) в голову або тулуб противника.

Атака лівим правим прямим ударами в голову і продовження заднім прямим ударом ногою з розворотом або зворотним круговим ударом ногою з розворотом.

Підсікання з дальньої від супротивника ноги зовні під передню (ближню до вас) ногу супротивника і півколовий удар у голову з ближньою до супротивника ноги.

Атака лівим прямим у голову – ухил вправо з підкроковуванням і правий прямий удар у голову.

Підсікання з ближньою чи дальньою від противника ноги та задній прямий удар ногою з розворотом.

Фінтовий розворот на 360° як при ударі зворотним круговим ударом з дальньої від противника ноги і півколовий удар з передньої ноги в голову (або круговий удар зворотний з дальньої від противника ноги).

Напрацьовуючи зв'язки атакуючих дій, зручно класифікувати їх як атаки, що починаються з підсікання, з ударів ногами, ударів руками з відповідним продовженням (удари руками, удари ногами тощо). Це вносить певний порядок, систему тренувального процесу.

Контратаки у відповідь

При відпрацюванні контратакуючих дій їх зручно класифікувати як:

- а) контратака ударом рукою атаку противника ударом руки;
- б) контратака ударом руки на атаку супротивника ударом ноги;
- в) контратаку ударом ноги на атаку супротивника ударом ноги;
- г) контратаку ударом ноги на атаку супротивника ударом руки.

Це допомагає не упустити з поля зору можливі варіанти контратак, послідовно та системно освоюючи можливості кікбоксингу.

На атаку лівим прямим ударом противника в голову захист відхилом або відходом і відповідь лівим прямим у голову (надалі, розвиваючи контратаку, можна додати інші удари руками, ногами, підсікання).

На атаку лівим прямим ударом противника в голову захист відхилом або відходом і відповідь правим прямим ударом в голову або лівим правим прямим ударом в голову (в розвиток контратаки додавати удари ногами).

На атаку противника лівим прямим у голову ухил вправо – відповідь правим прямим у голову; ухил вліво – відповідь лівим боковим у голову. Далі у розвиток успіху можна додавати удари руками, ногами, підсіканням.

На атаку противника правим прямим у голову – відхід чи відхил і відповідь правим прямим у голову чи лівим – правим прямим у голову. Далі можна розвивати дію ударами рук та ніг.

На атаку противника правим прямим у голову (далека від вас рука) ухил вліво і відповідь лівим знизу в голову або тулуб, або лівим збоку в голову. Далі розвиток контратаки за рахунок ударів руками та ногами.

На атаку противника ногою – відхід або відхил і відповідь лівим правим прямим у голову з можливим подальшим розвитком успіху.

На атаку противника ногою захист підставкою і відповідь ударами з рук відповідно до становища. Далі розвиток успіху.

На атаку противника ударом ногою відхід та відповідь ударом ногою. Наприклад, противник атакує прямим ударом з ближньої до вас ноги – відхід і після кроку вперед з дальньої від противника ноги удар з ближньої до противника ноги (прямий). Удар у відповідь можна завдати і з дальньої від противника ноги.

На атаку противника з передньої ноги (прямий або півколовий удар) захист підставкою та відповідь прямим ударом назад із розворотом або зворотним круговим ударом із розворотом.

На атаку противника півколовим ударом ногою в голову – ухил усередину (можна з підставкою плеча або рукавички) – відповідь лівим прямим знизу бічним ударом в голову або тулуб.

Зустрічні контратаки

Тут так само, як і у разі контратак у відповідь, зручно їх (зустрічні контратаки) класифікувати як зустрічна контратака ударом рукою на атаку противника ударом руки; зустрічна контратака ударом рукою на удар супротивника ногою; зустрічна контратака ударом ногою на удар супротивника ногою; зустрічна контратака ударом ногою на удар супротивника рукою.

На атаку супротивника ударом рукою (будь-яким) зустрічна контратака лівим прямим ударом у голову.

На атаку противника лівим прямим ударом у голову зустрічна контратака правим прямим через руку (що атакує) супротивника.

На атаку супротивника правим прямим ударом у голову зустрічний правий прямий удар у голову.

На атаку противника лівим – правим прямими в голову зустрічний лівий прямий удар у тулубі з нахилом правий прямий удар рукою в голову.

На атаку противника лівим – правим прямими в голову – лівий, правий прямі удари назустріч на відході під кроки однойменною ногою. Ця зустрічна контратака особливо ефективна, коли противник біжить вас.

На атаку противника лівим прямим ударом у голову – лівий бічний удар у голову назустріч кроком убік (сайдстеп вліво).

Зустрічна контратака лівою чи правою рукою на атаку супротивника лівою чи правою ногою (прямі чи півколові удари). Зустрічна контратака частіше виконується як прямого чи бічного удару в голову. Хоча можливі інші варіанти.

На атаку супротивника прямим або півколовим ударом ногою зустрічна контратака прямим або півколовим ударом однойменною ноги. У ряді випадків можна пробивати і удар різнойменною ногою.

На атаку супротивника півколовим ударом з передньої ноги задній прямий удар у тулуб або голову з розворотом або зворотний півколовий удар з розворотом.

На атаку противника ударом рукою зустрічний удар ногою (будь-який), можна застосувати і удари з розворотом.

При атаці противника рукою з кроком можна зробити зустрічну підсічку під передню ногу.

Кожну атаку, зустрічну або контратаку у відповідь можна і потрібно розвивати, домагаючись якомога більшої переваги. При цьому слід пам'ятати, що робота за принципом «вдарив – втік» не завжди дає найвиграшніший і видовищніший кікбоксинг. Розвитком бойової ситуації можуть стати повторні атаки та контратаки; бойові дії, що включають серії ударів, що перемежуються захистами; серії з атак у різні рівні дозволених цілей; удари руками і ногами з різною траєкторією.

Говорячи про техніку кікбоксингу, слід зазначити, що типова техніка, що описується в різних посібниках, як правило, набуває індивідуального виконання, особливостей у кожного окремо взятого спортсмена. Відповідно, прийнято говорити про типову техніку та її індивідуальний варіант. Індивідуальний варіант техніки є більш-менш досконалою

спробою врівноважити свою індивідуальність з об'єктивними вимогами діяльності. Тут завжди має місце певний ступінь невідповідності між суб'єктом діяльності (кікбоксером) та її об'єктивними вимогами: швидше, вище, сильніше служить джерелом, що стимулює пошук найбільш ефективних прийомів, варіантів, способів тощо. здійснення цього виду діяльності для цього спортсмена. Таким чином, індивідуальний варіант техніки – це найбільш ефективний спосіб виконання технічних дій для спортсмена.

Типова техніка є усереднений її варіант, характерний для кікбоксингу на даному етапі його розвитку. Типова техніка, відповідно, фіксує те загальне, що притаманно хорошого кікбоксингу на відміну поганого. Індивідуальний варіант техніки – це те, що відрізняє двох хороших кікбоксерів один від одного.

Вивчення елементів техніки, як правило, починається з ознайомлення та спроб виконати типовий варіант.

Вивчення індивідуальних варіантів техніки, що фіксуються у різних представників еліти кікбоксингу, має вестися постійно: за матеріалами відеозаписів, перегляду боїв наживо і це завжди відрізняло спостережних, швидко та стабільно прогресуючих спортсменів. Така робота завжди сприяє підвищенню ефективності технічної підготовки, дає матеріал для роздумів та їжу для аналізу, напрямок пошуку та створення своїх ефективніших варіантів техніки.

До питань техніки кікбоксингу слід віднести також і швидкісно-силові характеристики удару. Навіть у боях за правилами повного контакту не всі удари наносяться з однаковою силою і швидкістю, як вважають деякі з тих, хто захоплюється кікбоксингом. Відповідно можна розрізняти удари легкі, швидкі. Це, як правило, розвідувальні, хибні удари, які здійснюють підготовку до основної бойової дії, відволікання уваги противника, стомлення його. Внаслідок цього створюються умови для завдання дійсного удару, з якого часто починається справжня атака, і т.д. Це вже удар досить сильний. Він має середні характеристики сили та швидкості.

Окрім цього, можна виділити ще сильні удари. Вони використовуються при добиванні противника, пробивання його захисту у випадках, коли це дозволяють умови (втома противника, його попадання у незручне становище та ін.). Легкі та середні удари займають більшу частину в арсеналі бойових дій спортсмена досить високого рівня кваліфікації порівняно з сильними. Вони не вимагають багато енергії і можуть застосовуватися набагато частіше. Зловживання сильними ударами часто є справжньою причиною передчасної втоми одного з кікбоксерів у бою.

Вміння завдати ударів різної сили та швидкості, довжини та траєкторії адекватно своїм можливостям та вимогам бойової ситуації є одним із проявів рівня майстерності спортсмена.

Слід додати також, що сильні удари виконуються за рахунок включення в удар усієї маси тіла, всіх можливостей спортсмена, потрібно «вломитися» в удар. Легкі та середні удари можуть завдаватися за рахунок ударної маси лише руки, плеча. Багато пошукових, обманних ударів, що намагаються, наносяться однією рукою, її розгинанням у ліктьовому суглобі. Аналогічно і з ударами ніг. Хоча слід зазначити, що більшість кікбоксерів не характерні легкі, обманні, фінтові удари ногами. Ці удари властиві окремим майстрам екстра-класу.

Індивідуальна техніка кікбоксера, у певному сенсі, базується на його схильності до тієї чи іншої поведінки, реакцій, характеристик рухів. У цьому сенсі це прихована модель поведінки, реагування, реактивна диспозиція особистості, що впливає особливості поведінки та формування техніки кікбоксера.



Запитання для самоконтролю

1. Що таке класифікація, систематика та термінологія кікбоксингу?
2. Розкажіть про термінологію кікбоксингу.
3. Назвіть основні елементи техніки кікбоксингу.
4. Назвіть основні вимоги до переміщень у кікбоксингу та охарактеризуйте їх види.
5. Які є основні вимоги до техніки завдання ударів у кікбоксингу, їх види, удари руками, ногами, колінами.
6. Назвіть основні вимоги до техніки захисту у кікбоксингу. Види захистів.
7. Охарактеризуйте осі обертання, важелі сили, ударні поверхні при нанесенні ударів у кікбоксингу.
8. Які є різновиди ударів по силі, швидкості, траєкторії, тактичному застосуванню.
9. Опишіть індивідуальні особливості техніки кікбоксингу.
10. Назвіть різновиди ударів, захистів, переміщень, що найчастіше застосовуються.
11. Які є комбіновані захисти у кікбоксингу.



ЛІТЕРАТУРА

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

вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т.; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

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

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

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

14. Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., & Гуцман С. В. Розвиток кікбоксингу вако як олімпійського виду спорту в Україні. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & amp; Recreation*. 2022. №9, С. 193–199. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795>. 2021. 9.26

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

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

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

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

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

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

21. Саєнко В. Г. Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни. *Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : зб. наук. тр. Регіон. наук.-практ. конф.* Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. С. 221–228.

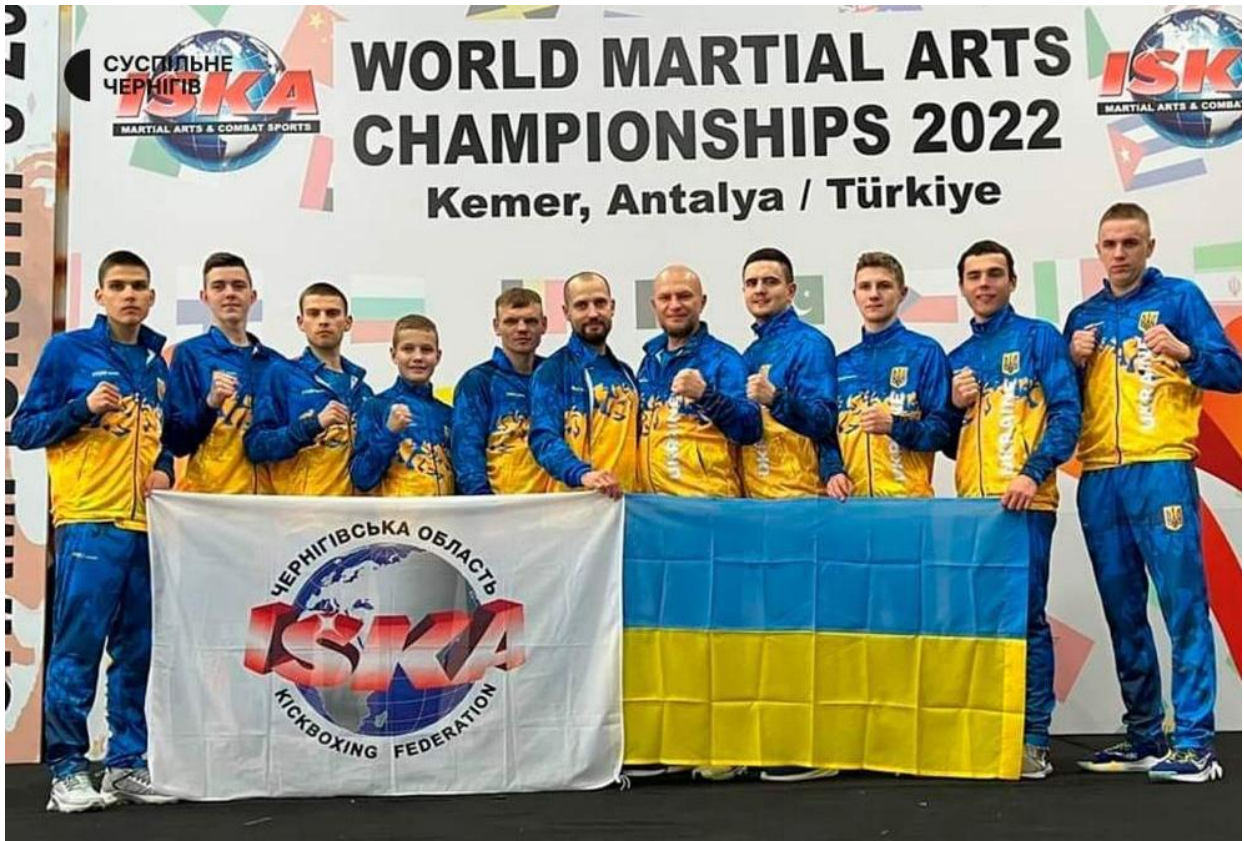
22. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. С. 70–80.

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

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

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

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















Навчально-методичне видання

КУЖЕЛЬНИЙ
Андрій Володимирович

**КІКБОКСИНГ:
ТЕОРЕТИЧНІ І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ
ОСНОВИ**

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

Технічний редактор *О. Клімова*

Комп'ютерна верстка
та макетування *О. Клімова*

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

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

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк. арк. 4,2. Обл.-вид. арк. 2,74.

Наклад 50 прим. Зам. № 002.

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

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

chnpu.tipograf@gmail.com

