

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики

Савченко В.Г., Авдієвський А.С., Шевченко О.В.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО – ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У
КІКБОКСИНГУ

Методичні рекомендації для студентів з дисципліни «Кікбоксинг»

Дніпропетровськ, 2013

Особливості техніко- тактичної підготовки у кікбоксингу. / Укладачі:
Савченко В.Г., Авдієвський А.С., Шевченко О.В. – Дніпропетровськ:
Видавництво ДДІФКіС, 2012, - 40 с.

В методичних рекомендаціях представлена коротка історія розвитку кікбоксингу, основні аспекти техніки і тактики, загальні основи силової та функціональної підготовки, засоби і методи фізичної та психологічної підготовки кікбоксерів.

Методичні рекомендації розроблено для студентів бакалаврату денної форми навчання, які вивчають дисципліну «Кікбоксинг».

Рецензент:

Лукіна О.В. – к.фізх.вих., доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики

Розглянуто на засіданні кафедри
боксу, боротьби і важкої атлетики,
протокол № від

Затверджено Науково- методичною радою ДДІФКіС,
протокол № від « ___ » _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1.Історія виникнення і розвитку кікбоксінгу	5
2.Основи техніки і тактики кікбоксінгу	6
2.1 Дисципліни кікбоксингу та їх характеристика	6
2.2 Базова техніка	8
2.2.1 Класифікація елементів базової техніки	9
2.2.2 Техніка виконання ударів ногами	10
2.2.3 Техніка виконання ударів руками	14
2.3 Техніка захисту	15
2.4 Основи тактики у кікбоксінгу	16
2.4.1 Наступальні дії	18
2.4.2 Захисні дії	19
3. Фізична підготовка кікбоксерів	19
3.1 Загальна фізична підготовка	19
3.2 Спеціальна фізична підготовка	23
4. Психологічна підготовка кікбоксерів	26
4.1 Особливості психологічної підготовки у кікбоксінгу	26
4.2 Розвиток спеціалізованих психічних процесів у кікбоксінгу	28
4.2.1 Бойове мислення	30
4.2.2 Швидкість реакції	31
4.2.3 Вольова підготовка	31
Контрольні питання до розділів	33
ЛІТЕРАТУРА	34
Додатки	35

ВСТУП

Кікбоксинг – один із самих молодих бойових видів єдиноборства, який дуже вдало поєднує техніку боксу (техніка роботи руками) і карате (техніка роботи ногами). Завдяки своїй видовищності, відносній простоті та високій ефективності елементів техніки, які реально можна примінити для самооборони, можливості вибрати для себе одну з найбільш привабливих дисциплін, він завойував значні симпатії серед молоді.

Кікбоксинг зародився в 70-х роках майже одночасно в США і в Європі (ФРН, Італія, Голландія) і сьогодні активно розвивається в усьому світі.

Перший чемпіонат України з кікбоксингу відбувся в Києві в липні 1990 року, в ньому взяли участь більш ніж 70 спортсменів і була створена збірна команда країни.

Сьогодні кікбоксинг, як вид спорту, визнаний в нашій державі, він з успіхом розвивається практично в усіх областях України.

На даний час відкрито понад 20 спортивних шкіл та відділень в ДЮСШ, КДЮСШ, а також понад 150 спортивних клубів. На даний час в Україні в секціях дитячих спортивних шкіл та спортклубів займаються кікбоксингом понад 70 тисяч спортсменів.

Зважаючи на зростаючу популярність кікбоксингу серед спортсменів - єдиноборців в навчальних планах ДДІФКіС в 2012/2013 навчальному році була започаткована дисципліна за вибором студентів «Кікбоксинг».

Методичні рекомендації «Особливості техніко-тактичної підготовки в кікбоксингі» розроблені та призначені для використання під час вивчення цієї дисципліни.

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ КІКБОКСИНГУ

Термін «кікбоксинг» в перекладі з англійського означає «бокс з ударами ногами». Сама назва дає можливість зрозуміти, що кікбоксинг представляє собою синтез техніки традиційного англійського боксу з прийомами східних єдиноборств, в першу чергу карате.

«Хрещеним батьком» кікбоксингу був відомий спортивний промоутер американець Майкл Андерсен та перший чемпіон світу з фул-контакту Білл Оулес. В Європі першовідкривачем в кінці 80-х років минулого сторіччя став німець Георг Брюкнер із Західної Німеччини.

У травні 1974 року вище названі спортивні менеджери організували Перший Європейський турнір з карате усіх стилів з метою виявлення абсолютного переможця з контактного карате. У рамках цього ж турніру відбулась міжконтинентальна зустріч з карате Європа – США. Тоді ж Георг Брюкнер придумав назву для цих боїв – «кікбоксинг», але в той час це ще не означало самостійний вид спорту (слово «kike» на англійській мові означає удар ногою, а «boks» - техніку традиційного англійського боксу).

В той же час кікбоксинг «прийшов» і до СРСР та в Україну. Потрапивши на почву високого рівня боксу та значного інтересу до східних єдиноборств, він дуже швидко почав набирати силу. В 1987 році у місті Києві була відкрита перша школа кікбоксингу і «Всесоюзна Рада кікбоксінгу» (ВКР).

Першовідкривачами цього виду спорту в СРСР та в Україні стали: дипломат Міністерства закордонних справ росіянин О. Зібров та українці

А. Чистов та П. Орел. Головою ВКР було обрано О.Зіброва, головним тренером збірної СРСР – А. Чистова, старшим тренером – П. Орла.

Та початком офіційного визнання кікбоксингу в СРСР вважається 1990 рік, коли Держкомспорт СРСР на державному рівні визнав кікбоксинг як вид спорту в державі та включив його в систему фізичного виховання молоді.

В Україні федерація кікбоксингу була зареєстрована 15 березня 1993 року, президентом якої став П.О. Орел. Кікбоксинг став популярним серед молоді, вже в 1995 році в Києві був проведений 10-й Чемпіонат світу, а в 1998 році відбувся чемпіонат Європи.

Сьогодні кікбоксинг, як вид спорту, визнаний в нашій державі, він з успіхом розвивається практично в усіх областях України. На даний час відкрито понад 20 спортивних шкіл та відділень в ДЮСШ, КДЮСШ, а також понад 150 спортивних клубів.

Наразі в Україні займаються кікбоксингом понад 70 тисяч спортсменів. З 20 тисячами юних кікбоксерів працюють 51 Заслужений тренер України, 227 тренерів першої та вищої категорії. За період розвитку кікбоксингу в Україні підготовлено 303 майстра спорту України, 61 майстер спорту України міжнародного класу.

За високі досягнення в спорті 23 тренерам присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України». На чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу завойовано 200 золотих, 159 срібних, 250 бронзових нагород. Серед перших чемпіонів світу – видатні спортсмени: Олексій Нечаєв, Віктор Дорошенко, Віталій Кличко.

З першого дня зародження кікбоксингу Всесвітня Асоціація кікбоксерських організацій («WAKO») прикладала значні зусилля для признання даного виду спорту олімпійським.

«WAKO» була заснована 6 лютого 1988 року в Цюриху і поєднує всі спортивні федерації, що мають справу з будь-яким стилем кікбоксингу і які визнані своїми Національними олімпійськими комітетами. В даний час «WAKO» об'єднує 95 країн Європи, Азії, Америки, Африки та Австралії.

2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ

2.1 Дисципліни кікбоксингу та їх характеристика

Кікбоксинг складається з п'яти дисциплін:

- семі- контакт;
- лайт-контакт;
- фул- контакт;
- лоу-кік;
- сольні композиції.

Семі- контакт

Ця дисципліна являється самою найбезпечнішою в кікбоксингу. Семі-контактом можна займатися з 6-7 років. Поєдинок проводиться в легкому контакті з зупинками після кожного влучного удару для зарахування очок. Згідно правилам змагань зараховується перший влучний удар. Перемагає той, хто заробляє найбільшу кількість очок.

У техніці семі- контакту найбільше застосовується фехтуюча техніка ніг, підсічки і одиночні удари руками. Поєдинок проходить на дальній дистанції з метою отримання максимальної кількості очок з мінімальними втратами. Це найбільш доступна дисципліна кікбоксингу, яка є першим етапом в навчанні більш складних: лайт-, фул-контакта, лоу-кіка.

Лайт- контакт

Лайт- контактом рекомендовано займатися юнакам і дівчатам з 10-12 років. Спортсменам треба володіти необхідною техніко- тактичною, фізичною та психологічною підготовкою.

Поєдинки з лайт- контакту проводяться в легкому контакті без зупинки часу для зарахування очок. Це техніка одиночних та серійних ударів ногами і руками в голову і тулуб. Зараховуються усі удари, які досягли голови або тулуба супротивника. Перемагає той, хто набирає найбільшу кількість очок.

В техніці лайт- контакта застосовують одиночні фіхтуючі та серійні удари ногами, одиночні та серійні удари руками на дальній, середній та ближній дистанціях.

Фул- контакт

Техніка фул-контакту складається з серійної роботи ногами та руками з застосуванням акцентованих ударів на усіх бойових дистанціях.

Робота у повному контакті, яка передбачає можливість отримання сильного нокаутуючого удару, пред'являє підвищені вимоги до фізичної та функціональної підготовки кікбоксера. Спортсмен, який має бажання удосконалюватися в фул- контакті, повинен спочатку освоїти більш доступні дисципліни: семі-контакт, лайт-контакт.

Лоу – кік

Лоу-кік прдставляє собою техніку фул-контакту, яка включає бокові удари ногами по стегнам (схожість з тайським боксом). Змагання з цієї дисципліни проводяться переважно для професіоналів. Фул-контакт і лоу- кік – дисципліни тільки для чоловіків. Починають займатися ними з 16- ти років.

Сольні композиції

Сольні композиції – це демонстрація самих видовищних елементів техніки єдиноборств під музику у формі імітації бою з уявляємим супротивником. Програма змагань включає три види сольних композицій:

- жорсткий стиль (карате, тхеквондо, кун-фу і др.);
- м'який стиль (ряд напрямків у-шу);
- з предметами (меч, ніж, палка, нунчаки і др.);

Судді оцінюють: чистоту виконання елементів техніки; музикальність; складність виконуємих елементів; артистичність.

Ця дисципліна доступна для всіх, хто займається кікбоксингом.

2.2 Базова техніка

Бойова стойка, бойові дистанції

Бойова стойка це оптимальне положення частин тіла спортсмена, при якому він може ефективно атакувати та надійно захищатися. Кікбоксери можуть вести бій як в лівосторонній, так і в правосторонній стойці (фул-контакт, лоу-кік), або змінювати їх в ході поєдинку (семі-, лайт-контакт).

В лівосторонній стойці, яка використовується більш часто, ступні розвернуті під кутом 45* відносно продольної осі, ноги дещо зігнуті в колінах, тулуб дещо наклонений вперед і розвернутий під кутом 45* відносно лінії атаки, спина пряма, плечі розслаблені. Голова наклонена вперед. Руки зігнуті в локтях і захищають передплеччя тулуба. Кисті розслаблені і зібрані в кулаки, направлені ударною поверхнею вперед. Кулак лівої руки знаходиться на рівні лівого плеча, кулак правої руки захищає підборіддя.

В залежності від розвитку фізичних даних кікбоксера розрізняють такі види стоек: фронтальна (учбова), лівостороння, правостороння.

В кікбоксингі існує два види пересування: кроком (звичайним і приставним) і пересування стрибками (уперед, назад, вліво, вправо).

У практиці ведення бою існує *три дистанції*- *дальня, середня і ближня*. *Дальня дистанція* визначається віддаллю, з якої кікбоксер знаходячись у бойовій стойці, може нанести удар ногою, рукою з кроком вперед, *середня дистанція* визначається віддаллю, з якої кікбоксер знаходячись у бойовій стойці, може нанести удар ногою, рукою без кроку вперед, *ближня дистанція* визначається віддаллю, з якої кікбоксер знаходячись у бойовій стойці, може нанести тільки короткі удари рукою знизу і збоку.

2.2.1 Класифікація елементів базової техніки

Класифікація ударів ногами у кікбоксингу:

- прямий удар (фронт кік);
- удар в сторону (сайд кік);
- боковий удар (раундхауз кік);
- удар крюком (хук кік);
- напівкруговий удар (крисент кік);
- рублячий удар (екс кік);
- боковий удар по ногам (лоу кік);
- прямий удар у стрибку (фронт-джампінг кік);
- круговий удар з розвороту (турнінг-раундхауз кік);
- круговий удар з розворотом у стрибку (турнінг-раундхауз-джерпінг кік);
- удар назад п'ятою (бек-хіл кік);
- підсічка (футсвіпс).

2.2.2 Техніка виконання ударів ногами.

1. Прямий удар- (фронт кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом зігнутої в коліні лівої ноги вперед-вгору, ударна нога розпрямляється в ціль з розворотом опорної ноги, після виконання удару нога повертається назад по траєкторії удару. Приймається бойова стойка.

Техніка виконання прямого удару правою ногою така, як і для лівої, тільки вага тіла переноситься на ліву ногу.

2. Удар в сторону (сайд кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом зігнутої в коліні ноги в сторону- вперед- вгору, ударна нога розпрямляється в

ціль з максимальним розворотом опорної ноги, після виконання удару нога повертається назад по траєкторії удару. Приймається бойова стойка.

Техніка виконання удару в сторону правою ногою така, як і для лівої, тільки вага тіла переноситься на ліву ногу.

3. Боковий удар (раундхауз кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом зігнутої в коліні ноги збоку-вперед- вгору, ударна нога по дузі розпрямляється в ціль з максимальним розворотом опорної ноги, після виконання удару нога повертається назад по траєкторії удару. Приймається бойова стойка.

Техніка виконання бокового удару правою ногою така, як і для лівої, тільки вага тіла переноситься на ліву ногу.

4. Удар крюком (хук- кік).

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом зігнутої в коліні ноги в сторону- вперед- вгору, ударна нога розпрямляється і рухається зверху- вниз під кутом 45* до вертикальної осі цілі. Удар наноситься п'ятою в голову або тулуб.

Техніка виконання удару правою ногою така, як і для лівої, тільки вага тіла переноситься на ліву ногу.

5. Півкруговий удар (крісент- кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом лівої ноги в сторону- вперед- вгору, нога розпрямляється і рухається по дузі знизу- вверх. Удар наноситься зовнішньою частиною стопи, або підошвою тільки в голову. Після виконання удару нога повертається назад по траєкторії удару, приймається бойова стойка.

Техніка виконання полукругового удару правою ногою така, як і для лівої, тільки вага тіла переноситься на ліву ногу.

6. Рублячий удар (екс- кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом зігнутої в коліні ноги в сторону- вперед- вгору і розворотом правої ноги. Ударна нога розпрямляється і рухається зверху- вниз під кутом 90* з максимальною швидкістю. Приймається бойова стойка.

Техніка виконання рублячого удару правою ногою така, як і лівою, тільки вага тіла переноситься на ліву ногу.

7. Боковий удар по ногах (лоу-кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом зігнутої в коліні ноги збоку- вперед- вниз з розворотом правої ноги. Ударна нога по **дузі** розпрямляється в ціль з максимальним розворотом опорної ноги. Після виконання удару нога повертається назад по траєкторії удару, приймається бойова стойка.

Техніка виконання бокового удару по ногах правою ногою така, як і лівою, тільки вага тіла переноситься на ліву ногу.

8. Прямий удар у стрибку (фронт- джампінг- кік)

Бойова стойка: товчок двома ногами вперед- уверх з одночасним виносом зігнутої правої ноги вперед- уверх і лівої ноги назад. Удар завершується у верхній частині траєкторії стрибка. Після виконання нога повертається назад по траєкторії удару, приймається бойова стойка.

Техніка виконання прямого удару у стрибку лівою ногою така, як і правою, з одночасним виносом лівої ноги вперед- уверх і правої назад.

9. Круговий удар з розвороту(тутнінг- раундхауз кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним виносом лівої зігнутої у коліні ноги вперед- всторону- угору. Ударна нога розпрямляється з одночасним розворотом опорної ноги на 360*і рухається знизу- уверх в голову супротивника. Після виконання удару приймається бойова стойка.

Техніка виконання удару з розвороту праюю ногою така, як і лівою, тільки вага тіла перед початком удару переноситься на ліву ногу.

10. Круговий удар з розворотом у стрибку

(тунінг- раундхауз- джампінгкік)

Техніка виконання цього удару починається з товчка двома ногами вперед- уверх, а закінчується так, як у попередньому ударі.

11. Удар назад п'ятою (бек-хіл кік)

Бойова стойка: вага тіла переноситься на праву ногу одночасно з розворотом і рухом назад лівою. Вага тіла переноситься на ліву ногу з одночасним розворотом верхньої частини тулуба спиною вперед і виносом зігнутої у коліні правої ноги збоку- вперед. Нога розгинається і завдається удар в тулуб або в голову.

Техніка виконання удару лівою однакова, тільки вага тіла перед початком удару переноситься на праву ногу.

12. Підсічка (футсвінс)

Бойова стойка: короткий крок лівою ногою вперед, винос зігнутої в коліні правої ноги збоку-вперед-вниз. Січна нога розгинається в напрямку гомілки супротивника. Такі ж самі дії виконуються і лівою ногою.

Ілюстрація нанесення деяких ударів, які часто використовуються кікбоксерами в поєдинках, приведені в додатках 1-6.

2.2.3 Техніка виконання ударів руками

У кікбоксингу, як і у боксі, існують такі види ударів:

- прямий лівий в голову і в тулуб;
- прямий правий в голову і тулуб;
- боковий лівий в голову і тулуб;
- боковий правий в голову і тулуб;
- знизу лівий в голову і тулуб;
- знизу правий в голову і тулуб;

Прямі удари завдаються, як правило, з дальньої дистанції, бокові удари та удари знизу зазвичай наносяться з середньої та ближньої дистанції. Охарактеризуємо коротко ці види ударів.

Прямий лівий в голову і тулуб: приймається бойова стойка, робиться крок лівою ногою вперед, вага тіла переноситься на ліву ногу з одночасним розворотом лівої ноги і тулуба і ударним рухом лівої руки по прямій. Удар в тулуб виконується з ухилом вправо.

Прямий правий в голову і тулуб: приймається бойова стойка, робиться крок лівою ногою вперед, вага тіла переноситься на ліву ногу з одночасним розворотом правої ноги і тулуба і ударним рухом правої руки по прямій, при цьому ліва рука рухається до підборіддя. Удар в тулуб виконується з ухилом вліво. Після удару рука повертається назад по траєкторії удару.

Боковий лівий в голову і тулуб: приймається бойова стойка, робиться крок лівою ногою вперед, вага тіла переноситься на ліву ногу з одночасним

розворотом лівої ноги і тулуба і ударним рухом лівої руки по дузі. Удар в тулуб виконується з ухилом вліво. Після удару рука повертається назад по траєкторії удару.

Боковий правий в голову і тулуб: приймається бойова стойка, робиться крок лівою ногою вперед, вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним розворотом правої ноги і тулуба і ударним рухом правої руки по дузі. Удар в тулуб виконується з ухилом вправо. Після удару рука повертається по траєкторії удару.

Знизу лівий в голову і тулуб: приймається бойова стойка, робиться крок лівою ногою вперед, вага тіла переноситься на ліву ногу з одночасним розворотом лівої ноги і тулуба і ударним рухом лівої руки по дузі знизу – уверх. Удар в тулуб виконується з ухилом вліво. Після удару рука повертається по траєкторії удару.

Знизу правий в голову і тулуб: приймається бойова стойка, робиться крок лівою ногою вперед, вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним розворотом правої ноги і тулуба і ударним рухом правої руки по дузі знизу-уверх. Удар в тулуб виконується з ухилом вправо. Після удару рука повертається по траєкторії удару.

2.3 Техніка захисту

У кікбоксингу існує чотири види захисту:

1. Захисти за допомогою рук: підставка плеча, зігнутої в лікті руки, відкритої рукавички (внутрішнім і зовнішнім боком), накладки, відбивки, блоки.
2. Захисти за допомогою ніг: підставка гомілки, відходи назад і в сторони.
3. Захисти за допомогою рухів тулуба: відхили, ухили, нирки, вліво і вправо.

4. Комбіновані захисні дії: крок назад чи в сторони з одночасним відбивом, ухил з одночасними підставами плеча чи передпліччя.

Різноманітні захисні дії виконуються в залежності від дистанції, швидкості, техніко-тактичної підготовки кікбоксера, вони повинні виконуватись спритно і своєчасно. В кожному конкретному випадку виконуються ті захисні дії, які створюють найбільш вигідні умови для відповідних і зустрічних контратакуючих дій. Якість захисту визначається її своєчасністю і точним розрахунком, вона не повинна бути ні передчасною ні запізнілою.

При виконанні захисту вага тілу переноситься на одну із ніг для утворення найбільш сприятливих умов контратакуючих дій. Підставки, накладки, блоки і відбиви виконуються в основному лівою рукою, щоб дати можливість правою нанести акцентований відповідний удар. При цьому права рука знаходиться у захисному положенні. В випадку захисту тулубом або гомівкою обидві руки вільні і готові к відповідним діям, знаходяться у захисному положенні.

2.4 Основи тактики кікбоксингу.

Техніка і тактика в кікбоксингі нерозривно пов'язані між собою і визначають одна одну. Тактика це розділ теорії кікбоксингу, в якому вивчаються форми, види, способи і засоби боротьби з різними за манерою ведення бою супротивниками. Тактична майстерність кікбоксера визначається правильним плануванням бою і його управлінням, насамперед вона проявляється в способності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використати його слабкі сторони і відночас уміти використовувати свою індивідуальну манеру ведення бою.

Ведення бою залежить від техніко-тактичної майстерності кікбоксера, його здатності до аналізу дій супротивника. Варіативність плану залежить від різносторонності його технічного арсеналу і бойового мислення.

Планування поєдинку

Планування поєдинку і управління ним залежить від того, наскільки досконало боксер володіє різними формами ведення бою. Існує три форми ведення бою: розвідувальна, наступальна і оборонна.

Розвідувальна форма бою це засіб отримання даних про супротивника при складанні плану бою. Наступальна форма – активна форма боротьби, яка передбачає захват ініціативи, вона здійснюється атакуючими, зустрічними і зворотніми діями. Оборонна форма бою є формою захисту від дій супротивника, який захопив ініціативу.

Сучасний бій передбачає ведення поєдинку на різних дистанціях: дальній, середній і ближній. Поєдинок на кожній дистанції проходить в самих різноманітних умовах і має свої закономірності. Від дистанції між боксерами залежить час нанесення ударів і прийняття захисних дій. Чим коротша бойова дистанція, тим швидше удар доходить до цілі і тим важче від нього захиститися, чим більш довга дистанція, тим легше боксеру захищатися від супротивника

Ліміт часу на різних дистанціях визначає вибір відповідної тактики, вимагає різноманітного рівня розвитку швидкості реакції і мислення, спритності і координації рухів, уваги і других якостей

Характеристика тактичних дій

Тактичні дії підрозділяються на підготовчі, наступальні і оборонні. Мета підготовчих дій:

- ознайомлення з рівнем майстерності противника, його стилем і манерою ведення бою;
- обманними рухами викликати суперника на атаку для проведення власної контратаки;

- аналіз і оцінка дій противника, його фізичної підготовленості, сміливості, рішучості, вольових якостей, застосування улюблених прийомів і поведінки після пропущеного ним удару, а також вдалого проведення комбінацій;
- створення за допомогою маневрування зручних позицій для власних атак і контратак, вміння тримати його на потрібній відстані, притискувати до канатів і в кут рингу;
- визначення швидко-силових даних суперника.

Підготовчі дії здійснюють під час бою одним, двома та серіями ударів та застосування захистів.

Наступальні дії

Наступальні дії реалізуються в атаках і контратаках. Контратаки, в свою чергу можуть бути зустрічними, у відповідь і повторні на контратаку противника.

Атака- це тактично найкращий засіб єдиноборства для здобуття перемоги. Однак атака ефективна тільки тоді, коли виконується своєчасно і несподівано для суперника. У ході поединку одні боксери користуються атакою як основним бойовим засобом: безперервно атакують і лише зрідка застосовують форму контратак. Інші віддають перевагу контратаці, вони різними прийомами викликають суперника на атаку, щоб добитися успіху в контратаці.

Атаки проводять на дальній, середній і ближній дистанціях. Атака з дальньої дистанції є одним з найважливіших бойових засобів кікбоксерів. Вона завдається одиночними та двойними прямими ударами руками і ударами ногами в голову і тулуб противника. Швидко, несподівану атаку з дальньої дистанції застосовують для перехоплення ініціативи і проведення рішучого удару з середньої дистанції. Атакувати треба швидко і впевнено, щоб випередити контрдії суперника.

Контратаки з дальньої дистанції можуть бути і засобом активної оборони. Якщо кікбоксер майстерно володіє захисними діями за допомогою ухилів, нирків, відбивів, підставки рукавичок і добре пересувається, то він вміло застосовуючи захист від ударів противника, створює зручні позиції для проведення ефективних контрударів.

Бій на середній і ближній дистанціях обмежує пересування кікбоксерів по рингу. Тактика бою на середній дистанції зводиться до того, щоб добре захищатись, атакувати серіями ударів і контратакувати ударами у відповідь, випереджати суперника в діях, виконуючи одиночні або серії ударів швидше чим він.

На ближній дистанції бій набирає силового характеру. Кожний кікбоксер намагається накладками, затримками, підставками передпліччя, плеча перешкодити супернику діяти, щоб знайти момент для безперешкодного проведення удару в голову або тулуб. В цій ситуації удари наносять сильно зігнутими руками знизу, збоку, під руками, через руки противника.

Захисні дії

Захисні дії кікбоксер застосовує, якщо йому необхідно захищатись від швидкої атаки або контратаки противника, змінити дистанцію бою, втомити противника, розкрити, приспати його пильність, відпочити після пропущеного сильного удару, підготувати контратаку.

До захисних дій належать і контрудари без дальшого розвитку наступу, щоб зупинити активного суперника, який безперервно атакує. Інколи кікбоксер приймає глухий захист, уважно стежить за діями противника і під час його помилки проводить один або два сильних удари у відкриті місця. Захисні дії не повинні займати багато часу, тому що судді за їх проведення очок не нараховують.

3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КІКБОКСЕРА

3.1 Загальна фізична підготовка кікбоксера

Фізична підготовка кікбоксерів ділиться на загальнофізичну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка направлена на різносторонній розвиток фізичних можливостей кікбоксера. Вона сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей організму, розвитку витривалості, швидкісно-силових можливостей, розвитку координації рухів, рівноваги, відчуття дистанції.

Для розвитку фізичних якостей можуть бути використані вправи загально-фізичного характеру, такі як:

- швидка ходьба: при тривалій і ритмічній ходьбі в роботу втягуються майже всі м'язи тіла, посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підвищується обмін речовин та працездатність організму, вона позитивно впливає на розвиток витривалості;

- біг: змінюючи довжину дистанції і швидкість бігу, можна дозувати навантаження, впливати на розвиток витривалості, швидкості та інших якостей кікбоксера, під час бігу виховуються і вольові якості, набувається вміння розраховувати свої сили, переборювати перешкоди.

- біг з перешкодами на 500-1000м, мета яких- розвиток спритності, координації рухів, загальної витривалості.

Крім цього повинно використовувати вправи з набивними та тенісними м'ячами, спортивні та рухливі ігри, боротьба, веслування, їзда на велосипеді, плавання, метання молоту та інше.

Головними фізичними якостями, якими повинен володіти кікбоксер- це: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та рівновага.

Сила визначається здатністю протидіяти зовнішньому опору через напругу м'язів. М'язова сила це одно з важливіших фізичних якостей кікбоксера. Розвиток сили кікбоксера повинен йти за двома напрямками:

- досить високий рівень використання загальнорозвиваючих силових вправ (вправи на гімнастичних снарядах, вправи з тягарем та інше);
- розвиток сили засобами спеціальних вправ (вправи в стилі боротьби, подолання опору супротивника, відпрацьовування сили удару на мішках та інше).

Для розвитку здібності основних м'язів кікбоксера миттєво розвивати усилля майже до максимальних, багаторазово змінювати їх до мінімальних і навпаки можуть бути використані метання і поштовх камней і ядер набивних м'ячів різної ваги, вправи з тягорами, за допомогою гуми, еспандера, робота з молотом, вправи зі штангою і др.

Швидкість- це здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для певних умов срок. Швидкість кікбоксера характеризується його здібністю до ефективного здійснення простої і складної реакції.

Проста реакція в кікбоксингі- це відповідь заздалегідь відомим рухом на відомі але випадкові дії противника(процес тренування).

Під час бою проявляються складні реакції двох типів: реакція на об'єкт, який рухається (противник) і реакція вибору.

Перевагу має той кікбоксер який раніше розкриє думку противника, швидше зреагує на його дії. Здібність швидко виконувати рухи і дії – одна із важливіших якостей кікбоксера.

Для досягнення високої швидкості складної реакції у навчанні і тренуванні слід дотримуватись відомого педагогічного правила: від простого до складного і поступово збільшувати кількість вправ. Наприклад, спочатку кікбоксерів навчають застосовувати захист у відповідь на заздалегідь обумовлений удар, потім їм пропонують реагувати на одну з двох атак, даді трьох і т.д.

Витривалість- це здатність до тривалого виконання певної діяльності без зниження її ефективності. Про витривалість кікбоксера свідчить його активність від початку і до кінця бою зі зберіганням ефективності дій, як в нанесенні ударов, так і в використанні захисту і якості виконання тактичних задумків.

Існує загальна і спеціальна витривалість. З метою удосконалення загальної витривалості кікбоксерів використовують загальнопідготовчі вправи (крос, плавання, спортивні ігри та інші) і спеціальні (вільні і умовні бої, робота в парах, на снарядах і лапах). Для удосконалення спеціальної витривалості, яка проявляється в здібності кікбоксерів виконувати інтенсивну роботу максимальної потужності використовуються спеціальні і спеціально-підготовчі вправи (умовні і вольні бої, робота на снарядах, «бой з тінню», вправи з партнером в парах без руковичек, стрибки зі скакалкою, робота з набивними м'ячами, з тягорами і інші).

При вихованні витривалості кікбоксерів велике значення має постановка правильного дихання, воно повинно бути безперервним і достатньо глибоким. Це забезпечує кращу вентиляцію легень і дозволяє більш ефективно використовувати життєву ємкість легень.

Спритність - це здібність кікбоксерів своєчасно і ефективно виконувати складнокоординаційні прийоми в обставинах які раптом змінюються під час поєдинку. В основі виховання спритності лежить здатність кікбоксерів перебудувати свої дії відповідно до вимог конкретних обставин, що весь час змінюються. Важливими факторами є підвищена точність сприйняття, відчуття простору і часу.

Основний шлях виховання спритності - оволодіння новими різноманітними технічними і тактичними навичками і вміннями в різних ситуаціях бою. Для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі бою, використовують вправи з миттєвим реагуванням на обставини, що раптово змінюються. Наприклад, у навчальному бою партнер змінює лівобічну стойку на правобічну, або ведучий бій на контратаках, раптом рішуче йде у наступ. З загальнофізичних вправ, які більш за все підходять для кікбоксерів, це спортивні і рухливі ігри.

Один з основних компонентів спритності є координація. При відсутності координації кікбоксер не зуміє активно діяти з різноманітних положень, орієнтуватися при постійно змінюючихся ситуаціях, швидко відновляти

потіряну рівновагу. Найбільш ефективними вправами для розвитку координації є вправи з партнером. Вправляючись у парах слід вчитись діяти з різних положень, прагнути, щоб кожний захист створював зручну і вигідну для завдання ударів. Рівень координації визначається вмінням проводити обманні рухи, швидкі підходи до суперника під час наступу і впереджати його дії, своїми контратаками. Розвитку координації варто приділяти особливу увагу при початковій формі навчання кікбоксерів: під час оволодіння технікою виконання ударів руками і ногами, підсічок, захисних дій, пересування та поєднання цих дій.

Під рівновагою кікбоксерів розуміють здатність до збереження стійкого положення тіла за будь-яких умов ведення бою, при нанесенні ударів руками, ногами, виконанні підсічок, захисту, пересуваннях. Пересування кікбоксерів у ринзі пов'язані з переносом ваги тіла з ноги на ногу, а також постійним переміщенням центра ваги тіла.

Гнучкість – це здібність кікбоксерів до виконання прийому з необхідною амплітудою. Гнучкий кікбоксер рухливий в суглобах, що залежить від еластичності м'язів і зв'язок. Якщо кікбоксер виконує рухи без необхідної амплітуди, то значно знижуються його можливості для отримання перемоги в бою. Недостатня гнучкість обмежує свободу рухів кікбоксерів.

Особливе місце у розвитку рухливості суглобів займають вправи, які здатні до розвитку еластичності м'язів спортсмена - вправи на розтяг. Вправи на розтяг, як правило, виконують серіями з кількох повторень в кожній, збільшуючи амплітуду рухів від серії до серії. Розтяг ніг, необхідний для кікбоксингу можна поділити на три види:

- пасивний (здібність виконувати усі види шпагату);
- динамічний (здібність виконувати мах прямою ногою вперед і в сторону з максимальною амплітудою);
- активний (здібність утримання прямої ноги, піднятої вперед, в сторону на рівні голови).

Це основа, на якій будується і удосконалюється техніка ударів ногами. При розвитку гнучкості кікбоксеру треба намагатися, щоб усі рухи руками і ногами виконувались вільно, швидко, без напруги.

3.2 Спеціальна фізична підготовка кікбоксерів

До спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів належать такі вправи:

- Зі скакалкою: тривалі підскоки і стрибки через скакалку сприяють розвитку вибухової сили ніг, зміцнюють функціональні здібності організму, розвивають легкість рухів, зміцнюють м'язи нижніх кінцівок, розвивають чіткість і координацію рухів, під час кожного, особливо спеціалізованого тренування, вправи зі скакалкою займають від 9 до 15 хвилин.
- З набивним мішком: виробляють навички правильно тримати ударну частину ноги і руки при веденні бою, раціонально використовувати м'язові зусилля для ударів на різних дистанціях, розраховувати силу ударів, особливо при проведенні серії; мішок також сприяє розвитку силової і швидкісної витривалості- прагнення нанести якомога більш сильних ударів за певний час допомагає зміцненню спеціальної витривалості, працюючи з таким мішком кікбоксер вдосконалює навички у проведенні ударів під час руху вперед і назад, розвиває відчуття дистанції. Звичайно починають з одиночних ударів, потім переходять до двох послідовних в різному поєднанні і, нарешті, до серії з окремими акцентованими ударами. Для занять використовують мішки різноманітної форми: універсальний мішок зручний для нанесення усіх видів ударів ногами і руками, спеціальний довгий мішок дозволяє удосконалювати удари в стегно і підсічки.
- З насипною грушею: груші мають багато спільного з мішками. Груші з піском і тирсою- важкі і тверді, на них треба відпрацьовувати одиночні

акцентовані удари ногами і руками, груші з ватою і поролоном легші за вагою і м'якші, з великою амплітудою руху, на них можна тренувати більш сильні одиночні, двойні серії ударів ногами і руками і добре розвивати відчуття дистанції. Кікбоксер протягом раунду вправляється в ударах, переходячи від однієї до іншої груші, удосконалюючи силу, швидкість, точність ударів і розрахунок дистанції.

- З настінною подушкою: використовуються на заняттях з групою кікбоксерів-початківців. На цьому приладі можна проводити тільки прямі удари руками, а також ногами (вперед, в сторону, назад з розворотом). Нерухома і плоска поверхня приладу полегшує можливість розраховувати довжину ударів.
- З пневматичною грушею: пневматична груша наповнена повітрям і підвішена на спеціальній платформі. На них вдосконалюються тільки удари руками. Швидкі рухи, чіткий ритм ударів змушують спортсмена підтримувати темп вправи, завдавати удари з певною силою і частотою. Чем сильніше завдається удар, тим швидше рухається груша. Вправи з пневматичною грушею розвивають у боксера вміння наносити точно і швидко послідовні удари, а також відчуття дистанції і ритму рухів. Тривалі ритмічні удари по груші є добрим засобом для розвитку швидкісної витривалості верхнього плечового поясу і вміння розслаблювати м'язи рук в момент замаху для наступного удару. Наносити удари слід як лівою, так і правою рукою: можна бити кілька разів однією рукою, потім по черзі однією і другою і т.і.
- З м'ячем на гумах: до м'яча прикріплюються дві гуми; одну з них вільним кінцем кріплять до кронштейну вверху, а другу на такій же відстані до полу внаслідок чого м'яч може вибрірувати в горизонтальному напрямку. Удари по м'ячу примушують його рухатись назад і вперед. Удари завдаються ногами і руками. На цьому снаряді вдосконалюються удари ногою на відмаш, на відмаш з розворотом і прямі удари. Ритмічні рухи м'яча примушують кікбоксер підтримувати темп вправи, виконувати

удари з певною силою і чіткістю. Такі вправи розвивають у кікбоксера відчуття дистанції, точність і швидкість нанесення ударів, орієнтування і координації рухів. Їх можна використовувати для удосконалення виконання ухилів назад і в сторони (наприклад, ударами по м'ячу придати йому достатню амплітуду руху, зробити ухил тулубом, після чого знову ударити по м'ячу). Також його можна закріпити в горизонтальному положенні, використовуючи для удосконалення ударів ногою зверху і рукою знизу.

- З малим підвісним м'ячем: тенісний м'яч підвішують на кронштейні до стіни на рівні голови і по ньому завдають одиночні удари ногою і рукою. Треба влучати по ньому ударною частиною рук і ніг. Вправи на цьому снаряді допомагають опрацювати влучність, своєчасність, швидкість і вибірковість ударів.
- З боксерськими лапами: за допомогою боксерських лап удосконалюють удари руками і ногами, розвивають влучність, швидкість реакції і орієнтування. Лапи застосовують на всіх етапах підготовки кікбоксера. Тренер, тримаючи лапи, підставляє їх для ударів на дальній, середній і ближній дистанціях. При цьому важливо простежити за правильністю виконання ударів, перенесення ваги тіла з ноги на ногу, переміщення центра ваги і точністю ударів. Заздалегідь встановлені лапи дають можливість нанесення повторних, подвійних і серійних ударів руками і ногами. Комбінації доводять до автоматизму з акцентуванням певного удару. Можуть виконуватись кілька комбінацій з чергуванням їх послідовності. Тримаючи лапи і пересуваючись по рингу, тренер змінює дистанцію, що примушує учня проводити удари, наступаючи вперед, або відходячи назад, вбік, по колу, заздалегідь розраховуючи дистанцію для виконання ударів. У вправах з лапами можна створювати обстановку, характерну длялюбих бойових епізодів.

4. Психологічна підготовка кікбоксера

4.1 Особливості психологічної підготовки кікбоксерів

Психологічна підготовка кікбоксера під час тренувань і змагань має свої особливості, пов'язані з постійною загрозою отримання сильного удару під час бою, складністю турниру, невеликими перервами між боями, необхідністю постійного утримання ваги тіла в процесі змагань і т. д.

Кікбоксінг, як вид спорту, пред'являє дуже високі вимоги до психіки спортсмена. Досягнути високого рівня фізичної і техніко-тактичної готовності кікбоксера до змагань значно легше, ніж психологічно готувати його до змагань. Стан психологічної підготовленості кікбоксера має особливе значення і є вирішальним у поєдинку з супротивником.

Психологічна підготовка кікбоксера складається з двох етапів- загальної психологічної підготовки і психологічної підготовки до змагань. Ці етапи органічно взаємозв'язані, і відночас кожний з них має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування.

У ході загальної психологічної підготовки постають такі завдання: сприяти формуванню необхідних якостей особистості- моральних, емоційних і вольових рис характеру; сприяти розвитку психічних процесів, за допомогою яких успішно виконуються кікбоксерські завдання, - відчуття часу, дистанції, удару, сприйняття, увага, мислення, швидкість реакції, рухова пам'ять, вольові процеси, здатність керувати своїми емоціями до бою і в ході його.

Психологічна підготовка кікбоксера до майбутніх змагань диктується завданнями, що постають перед спортсменом саме в цьому конкретному змаганні. До них належать:

- усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання;
- вивчення сильних і слабких сторін противників і підготовка до дій з урахуванням цих особливостей;
- доведення до автоматизму техніки вододіння бойовими прийомами;

- формування твердої впевненості в своїх силах і можливостей для досягнення перемоги;
- переборення негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до бою;
- готовність виявити максимальне вольове і фізичне напруження під час змагання;
- вміння після бою максимально розслабитись, добитись повного нервового відпочинку і знову мобілізуватись до наступного поєдинку.

Підсумком психологічної підготовки кікбоксера є стан психологічної готовності, який визначається максимальною мобілізованістю спортсмена, готовністю віддати всі сили для досягнення необхідних результатів у змаганні.

4.2 Розвиток спеціальних психічних процесів у кікбоксера

Досягнення високої спортивної майстерності багато в чому залежить від рівня розвитку спеціалізованих психічних процесів і якостей, що дають змогу кікбоксерові реалізувати свої фізичні і техніко-тактичні можливості.

Слід розглянути найважливіші психічні процеси, характерні для кікбоксерів у ході тренувань і участі в змаганнях.

Сприйняття. Для кікбоксерів найважливіші такі вияви сприйняття:

- відчуття дистанції;
- відчуття часу;
- відчуття положення тілу;
- орієнтування на рингу;
- відчуття удару;
- відчуття свободи рухів;
- увага.

Відчуття дистанції - це вміння точно визначати віддаль до противника під час атаки і при захисті. На різних дистанціях це відчуття кикбоксерів різне. В бою на середній і ближній дистанції для оцінки віддалі до суперника основної ваги набирає точність м'язово-рухового сприйняття, на дальній- рівень зорового сприйняття швидкості реакції. Кращим засобом відчуття дистанції в кикбоксингу є різна форма проведення бою в парах. Кикбоксер повинен спостерігати за будь якими змінами дистанції і відчувати той момент, коли вона найбільш вигідна для атаки.

Відчуття часу визначається особливостями фізіологічних і психічних процесів в організмі. Урівноваженість процесів збудження і гальмування дає змогу вибрати сприятливий момент для початку атаки або контратаки. Розвиток відчуття часу відбувається головним чином у бою з партнером, коли є можливість вибрати час для певних ударів та захистів, а також на приладах (м'яч на гумах, пневматичні груші і лапи).

Відчуття положення тіла. Під час бою кикбоксер повинен вміти контролювати положення свого тіла щодо суперника, постійно шукати зручну позицію для атак, захистів і контратак. Для розвитку відчуття положення тіла використовують «бої з тінню» попарно з урахуванням положення тіла щодо противника і вибору місця дій на рингу. Кикбоксер повинен навчитись варіювати бойове положення вибираючи зручні позиції для захисних і атакуючих дій.

Відчуття орієнтування на рингу. Проводячи напружений бій, маневруючи, атакуючи, контратакуючи суперника і захищаючись від його ударів, кикбоксер повинен вміти в будь який момент визначити своє положення в рингу відносно його кутів, канатів, ні на мить не випускаючи противника з поля зору, атака буде значно ефективнішою, якщо застане суперника в незручному положенні (в кутах, або біля канатів рингу. Для цього один з кикбоксерів проводить бій в кутах і біля канатів рингу і мусить як можна частіше звідти виходити, а другий не допускати цього і триматися на середині рингу.

Відчуття свободи рухів. Однією з відмітних рис кваліфікованого кікбоксера є вміння не перенатру жуватись у складних умовах поєдинку, триматись вільно і не вимушено. Надальній дистанції відчуттю свободи рухів сприяє добре пересування і невразливість, на ближній і середній - надійні захисти за допомогою тулуба(нирки, ухили і відхили).Основою для розвитку свободи рухів є оволодіння координацією рухів і правильною технікою з оптимальним чергуванням розслаблення і напруження м'язів, вміння завдавати удари різної сили, що породжує впевненість кікбоксерв в собі. Удосконалюється свобода рухів у змаганнях, які є єдиним цього відчуття кікбоксера.

Відчуття удару. Важливою якістю кікбоксера є відчуття удару, пов'язане з урахуванням моменту контакту кулака з ціллю. Кікбоксер повинен навчитись завдавати удари різної сили і швидкості з різних вихідних положень. Найскладніше виробити вміння наносити сильні, акцентовані удари, які залежать від : уміння боксера провести удар в той момент, коли противник його не чекає, від точності удару, від сили удару, від місця попадання. Крім того удар треба виконувати тією частиною стопи і кулака, яка забезпечує найбільшу жорсткість. Розвиток відчуття удару виробляється у вправах на мішках, настінних подушках, на лапах. Кікбоксери застосовують спеціальні снарядні рукавички, або б'ють незахисними руками і ногами щоб відчути місце, яким завдається удар.

Увага - цілеспрямованість і зосередженість психічної діяльності на якомусь об'єкті. Найважливіші властивості уваги є інтенсивність і стійкість. Кікбоксер повинен під час бою зусередити усю свою увагу на діях противника. Без півної уваги важко правильно сприймати і переробляти інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичної обстановки, безперервно контролювати хід поєдинку. В кікбоксінгу стійкість уваги виявляється у вмінні максимально засереджувати її на противнику. Для того, щоб найменший рух його не випадав з кола зору. Утримання високого рівня уваги потребує інтенсивних витрат нервової енергії, що значно підвищує

навантаження на психіку. Якщо організм гостро потребує відпочінку, інтенсивність уваги знижується внаслідок захисного гольмування. Боксерові дуже важливо вміти переключати увагу. Вразі несподіваної атаки або контратаки противника він повинен миттю переключити свою увагу на захист, щоб не пропустити зустрічних ударів.

4.2.1 Бойове мислення

Мислення спортсмена характеризується тісним і безпосереднім зв'язком із сприйняттями і уявленнями. Необхідною передумовою успішного рішення тактичних завдань є спостережливість, зорова пам'ять і увага спортсмена. Для досягнення перемоги на рингу необхідно знаходити найсприятливіші засоби, методи і прийоми боротьби, застосовувати несподівані для противника удари, підсічки і захисти, створювати ситуації найсприятливіші для себе і незручні для противника. Удосконалення бойового мислення у кікбоксера продовжується у змаганнях, регулярна участь в яких є ефективним засобом підвищення спортивної майстерності.

4.2.2 Швидкість реакції

Кожному кікбоксеру в бою властивий тип рухової реакції, пов'язаний з характерним для нього розподіленням уваги. Психологи розрізняють сенсорні, моторні і нейтральні реакції.

При сенсорному типі реакції увага кікбоксера в основному зосереджена на тому, щоб розгадати задум суперника і передбачити його дії. В цьому разі спортсмен часто пропускає нагоду своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати.

При моторному типі реакції увага кікбоксера зосереджена на власних ударах, підсічках і захисті. В цьому випадку кікбоксер поспіхом, непродумано атакує і не встигає надійно захиститися.

При нейтральному типі реакції увага кікбоксера засереджена на власних діях і на діях противника, в наслідок чого кікбоксер своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки. Для розвитку швидкості реакції виконуються спеціальні завдання на реагування в процесі виконання загально- підготовчих, спеціально-підготовчих і бойових вправ.

4.5 Вольова підготовка у кікбоксингу

Важливим фактором для перемоги є воля. Під волею ми розуміємо здатність людини керувати собою - своїми діями, вчинками, думками, переживаннями- для досягнення свідомо поставленої мети. Виробивши у кікбоксерів сеййозне ставлення до кікбоксингу слід розвивати в них прагнення до самовиховання волі. Відомий психолог А. Ц. Пуні вважає, що цей процес ґрунтується на таких принципах:

А) щоб досягти мети, треба навчитись володіти собою, робити не те, що хочеться, а те, що потрібно;

Б) удосконалюватись завжди і в усьому, робити все і завжди якнайкраще, точно, акуратно, намагаючись передбачити результати і наслідки своїх дій;

В) стежити за собою і завжди вбачати пичини неуспіхів і невдач передусім у самому собі, а не в інших людях- бути суровим суддею для самого себе.

Найважливішим завданням тренера є виховання у кікбоксерів цілеспрямованості, яка виявляється в чіткому усвідомленні мети і завдань, в активному і неухильному бажанні підвищувати свою майстерність.

«Виробити в кікбоксера тверду цілеспрямованість - означає більше, ніж наполовину розв'язати питання про його вольову підготовленість, тому що справжня цілеспрямованість- могутній засіб розвитку інших вольових якостей кікбоксера»- пише М. О. Худадов.

Необхідною якістю, яка забезпечує досягнення наміченої мети, є наполегливість. Для її виховання важливо, щоб кікбоксер вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, щоб був переконаний, що працевітисть під час

виконання вправ і стійкість у бою активно сприятимуть формуванню його майстерності.

Виховання сміливості і рішучості доцільно починати з вироблення в кікбоксера впевненості, віри в свої сили. Сміливість і рішучість - якості, основані на впевненості в своїх силах, знанні своїх позитивних сторін і якостей, умінні добре орієнтуватись в бойовій обстановці. Вони виражаються у здатності в найгостріші моменти поєдинку швидко приймати рішення, без вагань виконувати їх, переборюючи боязливість та інертність. У ході змагань перевіряється здатність спортсмена до вольових вчинків. Тренер запов'язаний систематично застосовувати вправи для розвитку вольових якостей кікбоксера.

Контрольні питання

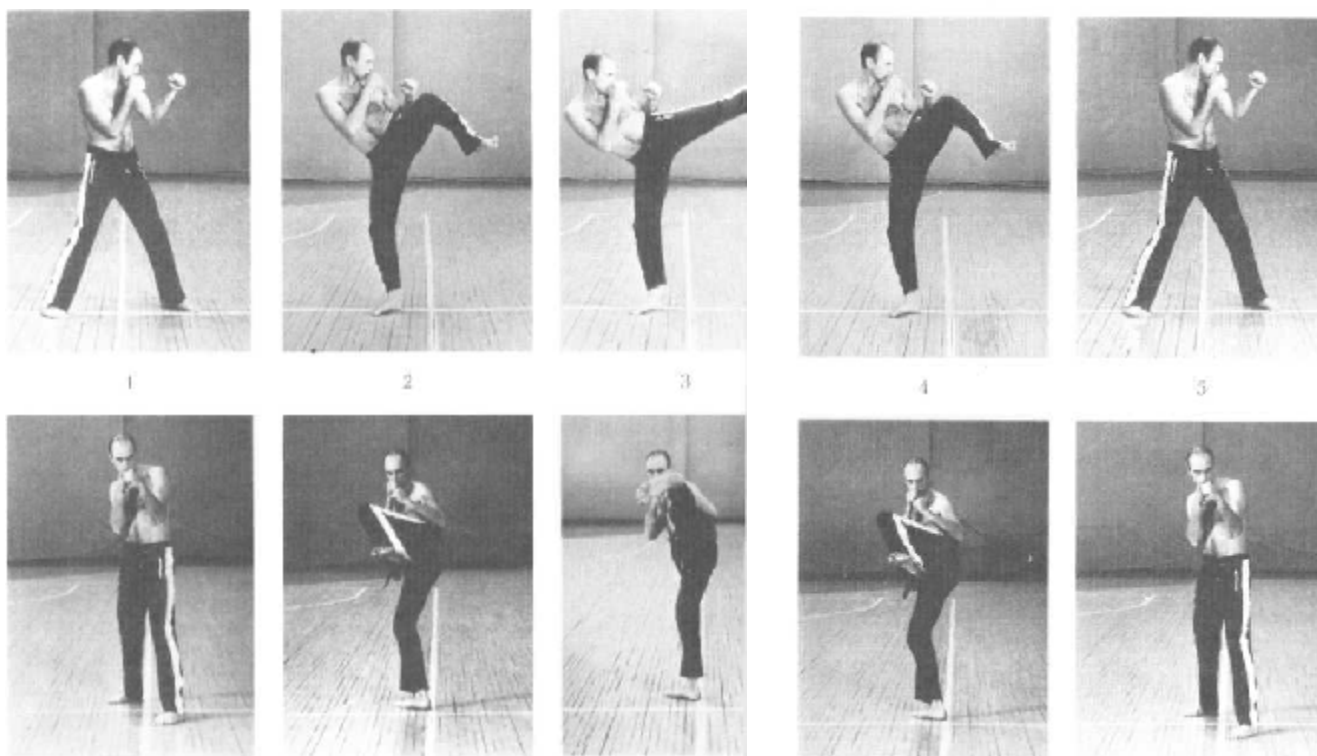
1. Охарактеризувати кікбоксинг як вид спорту.
2. Розвиток боксу в різні історичні епохи.
3. Розвиток кікбоксингу в радянські часи.
4. Досягнення радянських кікбоксерів у міжнародних змаганнях.
5. Розвиток кікбоксингу в сучасній Україні.
6. Назвати видатних українських кікбоксерів та їх досягнення.
7. Охарактеризувати структуру управління розвитком кікбоксингу в Україні.
8. Назвіть вікові групи і вагові категорії в чоловічому кікбоксингу.
Назвіть вікові групи і вагові категорії в жіночому кікбоксингу.
10. Назвіть основні терміни у кікбоксингу.
11. Склад суддівської бригади.
12. Роль та обов'язки суддів.
13. Назвіть основні елементи техніки у кікбоксингу.
14. Охарактеризувати структуру технічних дій у кікбоксингу.
15. Які боксерські стійки і пересування застосовують у кікбоксингу ?
16. Назвіть види ударів руками у кікбоксингу.

17. Назвіть види ударів ногами у кікбоксингу.
18. Які засоби захисту руками і ногами існують у кікбоксингу ?
19. Перелічіть частини тіла і групи м'язів, які приймають участь у різних рухових діях кікбоксера.
20. Назвіть основні вправи, які застосовують для вивчення виконання атакуючих дій в кікбоксингу.
21. Назвіть основні вправи, які застосовують для вивчення захисту в кікбоксингу.
22. З яких груп складаються тактичні дії кікбоксера?
23. Назвіть види дистанцій і форми бою в кікбоксингу.
24. Які індивідуальні манери ведення бою існують в кікбоксингу ?

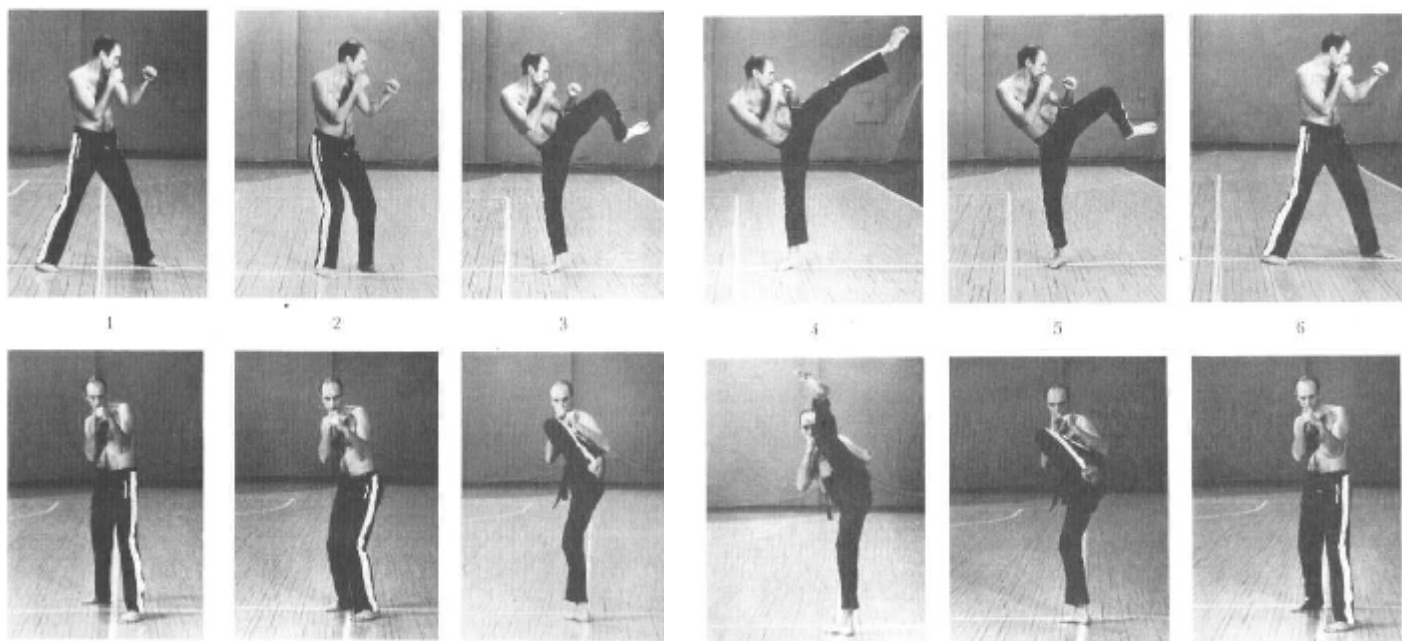
ЛІТЕРАТУРА

1. Бокс / Под общ. ред. И. П. Дегтярева. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 294 с.
2. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. (Сборник. Составители: Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А.). Харьков, «КИСК». 1997. – 240 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. – 331 с.
4. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1970. – 103 с.
5. Иванов А.Л., Кикбоксинг. – К., Издатель Корбуш, 2007. – 320 с.
6. Келишев И.Г., Филимонов В.И. О самовоспитании воли боксера. В кн.: Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1973. – 34 с.
7. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1975. – 65 с.
8. Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера. – К.: Здоровье, 1977. – 93 с.

9. Орел П.А. Психологическая и психофизиологическая подготовка кикбоксера. – К.: «ВАКО», 2008. – 354 с.
10. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування. – К.: Вища школа, 1984 – 352 с.
11. Романенко М.І. Бокс. – К.: Вища школа, 1986. – 319 с.
12. Романов В.И. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 89 с.



Удар в сторону лівою ногою в тулуб з місця



Боковий удар лівою ногою в голову **в ковзанні**



1



2



3



4



Удар зверху лівою ногою в голову з місця

Додаток 4



1



2



3



4



5



6



Удар навідмаш з розвороту правою ногою в голову в **ковзанні**



1



2



3



4



9



10



11



12



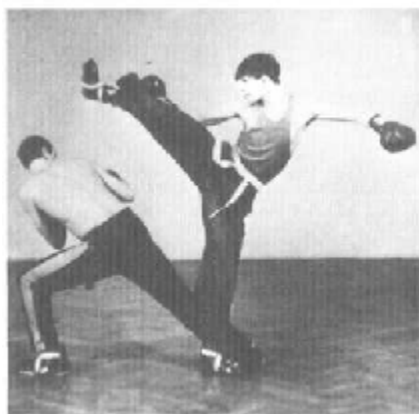
Момент торкання до цілі



1



4



7

Момент торкання цілі підсіканням