

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Методика початкового навчання захисним діям у кік-боксингу

Виконав: студент II курсу, групи 8.0170-2с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Михайличенко Олександр Олександрович

Керівник: к.біол.н., доцент Симонік А.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих. і спорту доцент Соколова О.В.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Свасьєв А.В. _____

« ____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

Михайличенку Олександрю Олександровичу

1. Тема роботи (проекту) «Методика початкового навчання захисним діям у кік-боксингу»

керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від 09» липня 2021 року № 1070-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 15 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Вивчити стан проблеми навчання захисним техніко-тактичним діям в теорії і практиці спортивного тренування з різних видів єдиноборств. Виявити зміст структури техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів. Розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання 01 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2020 р.- жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент _____

(підпис)

О.О. Михайличенко

(ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____

(підпис)

А.В. Симонік

(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

(підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Особливості навчання на етапі початкової підготовки в єдиноборствах.....	10
1.2 Класифікація захисних техніко-тактичних дій в ударних видах єдиноборств.....	23
1.3 Захисні техніко-тактичні дії в спортивних єдиноборствах.....	32
2 Завдання, методи і організація досліджень	41
2.1 Завдання дослідження	41
2.2 Методи дослідження	41
2.3 Організація дослідження	45
3 Результати досліджень	47
Висновки	55
Перелік посилань	57

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 61 сторінка, 3 таблиці, 55 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кікбоксерів на початковому етапі підготовки.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів з організації та планування тренувального процесу в кікбоксингу; відеозапис; педагогічні спостереження. опитування, анкетування, бесіда, методи математичної статистики.

Розроблено методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу, яка включає в себе послідовність вивчення захисних дій у структурі тренувального заняття та річного циклу тренування кікбоксерів-початківців, засоби, методи, планування, умови виконання спеціальних навчально-тренувальних завдань.

Експериментально обґрунтовано методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям кікбоксерів. Після поведінки формуючого педагогічного експерименту в дослідній групі на достовірному рівні відбулися зміни переважно за показниками, що характеризують захисні техніко-тактичні дії.

ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ, КІК-БОКСИНГ, МЕТОДИКА, ТЕСТУВАННЯ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Qualification work - 61 pages, 3 tables, 55 literary sources.

The object of research is the educational and training process of kickboxers at the initial stage of training.

The aim of the study is to develop and experimentally substantiate a method of initial training in defensive technical and tactical actions in kickboxing.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, documentary materials on the organization and planning of the training process in kickboxing; video recording; pedagogical observations; survey, questionnaire, conversation, methods of Mathematical Statistics.

A method of initial training in defensive technical and tactical actions in kickboxing has been developed, which includes the sequence of studying defensive actions in the structure of the training session and the annual training cycle of kickboxers-beginners, tools, methods, planning, conditions for performing special training tasks.

The method of initial training in defensive technical and tactical actions of kickboxers is experimentally substantiated. After the behavior of the formative pedagogical experiment in the experimental group at a reliable level, changes occurred mainly in terms of indicators that characterize protective technical and tactical actions.

INITIAL TRAINING, KICK-BOXING, METHODOLOGY, TESTING,
TRAINING PROCESS, TECHNICAL AND TACTICAL READINESS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

г – грам,

ЗФП – загальна фізична підготовка,

ЗЦТ – загальний центр ваги тіла,

л – літр,

м – метр,

с – секунда,

см – сантиметр,

СФП – спеціальна фізична підготовка,

ТТД – техніко-тактична дія,

ТТП – техніко-тактична підготовка,

уд/хв – ударів в 1 хвилину,

хв – хвилина.

ВСТУП

Актуальність дослідження і постановка проблеми обумовлена недостатньо обґрунтованою методикою початкового навчання захисним техніко-тактичним діям, що базується на емпіричному досвіді тренерів, що викликає необхідність застосування сучасних технологій на етапі початкової підготовки з урахуванням вимог змагальної діяльності, що впливають на підвищення спортивної майстерності кікбоксерів. Надійна організація захисту в бою дає можливість уникати програшних положень, нейтралізувати очевидну перевагу суперника, значно знижувати травматизм і відсів займаються, підвищувати інтерес до занять в ударних видах єдиноборств.

Це пов'язано з тим, що змагальний бій в спортивних єдиноборствах являє собою складну структуру кількісних і якісних переходів постійно мінливих умов протиборства за допомогою використання техніко-тактичних дій. Ситуаційна модель поєдинку являє собою складну структуру якісних переходів по вузлових ситуацій бою за допомогою виконання атакуючих і захисних дій. Перемога в змаганні визначається односторонньою перевагою співвідношення виграних і програних оцінок суддів, отриманих в ході поєдинку.

У зв'язку з цим завдання спортсменів полягає не тільки в умінні наносити точні удари, але і ефективно захищатися від ударів суперника. Разом з тим тенденції розвитку, зростаючий рівень конкуренції в кікбоксингу вимагають пошуку, подальшого обґрунтування більш ефективних засобів і методів навчання захисним техніко-тактичним діям. Існуючі в даний час методика навчання вимагають уточнень, доповнень, детального теоретико-методологічного аналізу, узагальнення науково-методичної літератури, передового практичного досвіду роботи тренерів, проведення спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмного матеріалу за методикою початкового навчання захисним техніко-тактичним діям в кікбоксингу.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кікбоксерів на початковому етапі підготовки.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Особливості навчання на етапі початкової підготовки в єдиноборствах

Система підготовки на етапі початкової підготовки спортсменів багато в чому визначає успіх багаторічної тренування. З одного боку, не слід упустити час, необхідний для досягнення висот спортивної майстерності, і використовувати так звані критичні періоди вікового розвитку організму. З іншого боку-слід уникати надмірно вузької форсованої підготовки, яка дає в найближчі роки швидкий приріст результату, проте в підсумку виявляється малоперспективною і призводить до передчасної стабілізації спортивних результатів. Етап початкової спортивної спеціалізації охоплює, як правило, період перших двох років перебування дітей та підлітків у спортивній школі [1; 11; 16 та ін.].

Етап початкової підготовки - це забезпечення подальшої і всебічної фізичної підготовленості займаються, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, оволодіння раціональною структурою техніки виду спорту, зміцнення здоров'я спортсменів, створення функціональної бази [3; 5; 8; 9; 16 та ін.].

Навчання будь-якій руховій дії відбувається протягом певного періоду часу. Кожен етап навчання характеризується своїми, приватними завданнями і деякими провідними ознаками. Тільки при обліку наступності цих завдань тренер в змозі правильно будувати методіку навчання, в тому числі грамотно реалізувати принципи, підбирати доцільні підводять і підготовчі вправи, методи і прийоми навчання. Навчання спортсменів у спортивних секціях, колективах фізичної культури та дитячих спортивних школах починається в основному з 10-14 років. Підлітки цього віку відвідують підготовчу групу, в якій знайомляться з елементами єдиноборства і розвивають якості, необхідні для оволодіння ним. Отже, до переходу юних боксерів в групу молоді

(18-20 років) необхідна організована підготовка. І якщо перед початківцями займатися боксом намітити перспективу на кілька років вперед, ефективність підготовки юних боксерів значно зросте. Багаторічна тренування – єдино правильний шлях до досягнення найкращих спортивних результатів і зміцненню здоров'я [2; 8; 9; 11; 16; 18].

Мета тренування на етапі початкової спортивної спеціалізації – на основі раніше закладеного фундаменту всебічної фізичної підготовленості приступити до створення базису спеціальної підготовленості, що є запорукою успіхів в обраному виді спорту в наступні роки [3; 11; 19].

Розділ навчання спрямований на формування у спортсменів знань, умінь, навичок атакуючих і захисних техніко-тактичних дій, що являють собою структуру технічної підготовленості у єдиноборствах [2; 10, 12; 14; 16 та ін..].

Формування рухових навичок і умінь, розвиток фізичних якостей в підлітковому віці не завжди відбувається паралельно. Спортивне вдосконалення обумовлено раціональним поєднанням процесу оволодіння технікою рухів. Рухові навички формуються на тлі розвитку фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту.

Комплекс тренувальних засобів і методів, використовуваних для формування рухових умінь і навичок, повинен забезпечувати створення міцної бази всебічної фізичної підготовленості, оптимальний взаємозв'язок фізичних якостей, що сприяє придбанню вміння управляти своїми рухами. На думку ряду авторів [1; 16 та ін.], на етапі початкової спортивної спеціалізації перевага віддається всебічній фізичній підготовці, яка органічно поєднується зі спеціальною базовою підготовкою. У структурі цієї підготовки найбільший час відводиться спеціальній-80-90%, в ряді видів спеціальна підготовка може займати до 40% від загального часу занять, а загальної – 15-20% [4; 9; 16].

Спеціальна технічна підготовка сконцентрована на оволодінні вміннями і навичками змагальних дій, які дають можливість спортсмену з великою

ефективністю використовувати свої індивідуальні можливості в змаганнях і забезпечують подальше зростання технічної майстерності [2; 7; 8; 13; 14; 17].

Тому поряд із засобами ЗФП вже в перші роки занять спортом в програму тренування доцільно включати комплекси спеціальних вправ, спрямованих на розвиток якостей, які відіграють важливу роль в обраному виді спорту. Таким чином, доцільно орієнтувати учнів на спеціалізацію в певному виді спорту, проте процес тренування повинен будуватися на основі всебічного розвитку.

Рухові навички та вміння формуються на тлі поступального розвитку фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. Тому спортивна техніка повинна завжди розглядатися в найтіснішому взаємозв'язку з рівнем розвитку фізичних якостей юних спортсменів [16; 49].

У технічно складних видах спорту формування спортивної техніки є першорядним завданням і відповідно до цього їй відводиться більший час на тренувальних заняттях [1; 12; 16; 19].

У швидко-силових видах спорту спортивно-технічна підготовка також має велике значення. Однак, наприклад в бігу на короткі дистанції, стрибках і метаннях, розвитку фізичних якостей необхідно віддавати перевагу перед спортивною технікою. У спортивних іграх і єдиноборствах слід приділяти більше часу спортивно-технічній підготовці, так як спортсмени повинні оволодіти багатьма технічними навичками.

У тих видах спорту, в яких результати вирішальною мірою залежать від сили і витривалості, спортивно-технічна підготовка займає тим менше часу, чим більше його відводиться на розвиток фізичних якостей. Юний спортсмен повинен навчитися виконувати елементарні тактичні операції, в яких він може застосувати свої фізичні здібності і спортивну техніку. Доцільно вводити в спортивні заняття спеціальні тактичні елементи і прийоми, що сприяють розвитку у спортсменів умінь і здібностей, що мають значення для правильного виконання тактичних дій. Ефективним засобом оволодіння

спортивною тактикою є участь у змаганнях, різних за умовами та складом [2; 16; 17].

На початковому етапі навчання, враховуючи вікові особливості, викладач повинен частіше користуватися наочними методами. Юні спортсмени, особливо молодшого віку, краще сприймають показ і яскраве образне пояснення, ніж докладний усний виклад матеріалу.

Показувати технічні дії потрібно абсолютно точно, правильно, образно пояснюючи основні їх деталі. В іншому випадку будуть сприйняті і засвоєні невірні рухи і вироблені неправильні навички.

Матеріал повинен бути посильним для займаються. Це, перш за все, відноситься до їх фізичних можливостей. Якщо навчальний матеріал вимагає значних фізичних зусиль, а займаються не підготовлені до цього, слід перенести його на більш пізні терміни навчання [16; 18].

На етапі початкової підготовки відбувається розучування фізичної вправи, створюється вміння виконувати основу техніки рухової дії, тобто відтворювати техніку в «грубій формі», концентруючи увагу на її ланках. Для досягнення цієї мети спочатку створюється загальне уявлення про значення фізичної вправи і його раціональної техніки, а потім в цьому зразку техніки, яким належить оволодіти навчаються. Якщо спортсмен після створення у нього розумового і зорового уявлення про досліджуваному фізичній вправі зуміє самостійно відтворити основу його техніки, то на цьому і завершується перший етап навчання. Подібне явище зазвичай спостерігається при розучуванні багатьох загальнопідготовчих, порядкових та інших нескладних вправ. Початкове розучування рухових дій, що мають складну структуру і особливо тих з них, які пов'язані з незвичним переміщенням тіла в просторі або з проявом значних фізичних і вольових зусиль, вимагає вирішення ряду додаткових завдань.

По-перше, слід повторити ті з раніше освоєних фізичних вправ, які включають в себе частини розучується дії.

По-друге, розучити нові ланки основи техніки, виокремлюючи їх з рухові дії, якщо це необхідно і можливо, або включаючи їх до складу інших, більш простих фізичних вправ. Попутно попереджається виникнення грубих помилок.

По-третє, домогтися самостійного виконання займаються основи техніки рухової дії в цілому шляхом полегшення умов його виконання, поступово зменшуючи при цьому надається допомога. При початковому розучуванні недоцільно робити перерви між заняттями і не слід давати великої кількості повторень досліджуваного рухової дії на кожному з них, так як вивчення нових ланок вимагає великої уваги і значних нервових напружень [8].

При підготовці спортсменів в різних видах єдиноборств доцільно використовувати певні методи, які несуть інформацію про найбільш раціональне і результативне використання їх при навчанні техніко-тактичним діям [3; 6; 9].

У заняттях з юними спортсменами застосовуються такі методи навчання спортивній техніці і вдосконалення в ній: словесний метод, наочність, практичні вправи (метод цілісного вправи і метод розчленовано-конструктивного вправи), ідеомоторне вправу, використання технічних засобів навчання, термінова технічна інформація про параметри рухів, змагальний метод. Кожен з перерахованих методів навчання спортивній техніці і вдосконалення в ній має позитивні сторони, але окремо не може, повністю забезпечити швидке і ефективне навчання, тому в процесі оволодіння спортивною технікою всі методи застосовуються таким чином, щоб один доповнював інший. Часто вони використовуються одночасно (наприклад, пояснення і показ вправи) [4; 15; 16; 17].

Наприклад, у боротьбі, методи навчання, співвіднесені з змістом, утворили ієрархічно впорядковану послідовність їх використання, починаючи з пояснювально-ілюстративного методу, орієнтованого в основному на зовнішні ознаки засвоюваного змісту, переходить до поетапного навчання, що

характеризується високою структуризацією і послідовним формуванням психічних функцій, до ігрового методу, заснованому на конфліктному характері засвоєння змісту, і закінчується проблемним методом, заломлюючим зміст освіти через науково-дослідні процедури при вивченні освоюваного матеріалу [36].

Кожен з перерахованих методів послідовно дозволяє вивчати зміст, співвіднесений з методами навчання техніці і тактиці за допомогою ситуаційного моделювання конфліктної взаємодії в змагальному поєдинку. Ситуаційне моделювання конфліктної взаємодії щоразу завершує собою освоєння змісту освіти, і воно ж є початком формування навичок викладання техніки і тактики боротьби через освоєння педагогічного проектування і розробку приватних методик навчання. Педагогічне проектування будується на акумулюванні теорії і практики спортивної боротьби і дозволяє студентам творчо освоювати тренерські вміння та навички [36].

Метод поетапного формування техніко-тактичних дій (ТТД) студентів ІФК ґрунтується на наступних умовах:

1. Моделі матеріалізації досліджуваних ТТД, тобто графічному перетворенні цих дій, в яких структурні компоненти представлені в знаково-символічній формі. Дана модель відображає структурно-функціональні взаємозв'язки реальних дій, яким ми навчаємо. На основі цієї моделі студентам роз'яснюються істотні закономірності, відносини, взаємозв'язки техніки і тактики в спортивному поєдинку, представлені на ній зовнішнім чином. Вона дозволяє студенту наочно визначати оптимальну структуру досліджуваних ТТД і звільняє його від формування програми цих дій шляхом «проб і помилок».

2. Орієнтовної основи ТТД, отриманої на основі спрощення ситуаційної моделі поєдинку. У ній скорочені процеси і немає разів поділу на динамічну і статичну ситуації. Основною перевагою виділеної орієнтовної основи ТТД є те, що в ній на першому місці виступає навчання не стільки способу дії в конкретній ситуації, скільки аналізу цієї дії. Дії, сформовані при

опорі на такий тип орієнтування, мають стійкість до зміни умов, тобто варіативністю, і виявляють більшу здатність до переносу. При професійній ТТД студентів освоєння орієнтовної основи дій має самостійне значення, так як подальша тренерська діяльність вимагає умінь і навичок педагогічного проектування.

3. Педагогічного проектування на основі системоутворюючої моделі пари борців і виділення біомеханічного сенсу виконання груп прийомів боротьби, що дозволяє отримувати смислові біомеханічні моделі, які можуть використовуватися як теоретичні або змістовні основи для виділення орієнтовної основи дій при формуванні варіативної техніки боротьби; моделі формування варіативної техніки в конфліктній взаємодії, що розкриває послідовність освоєння впливу на противника за допомогою ТТД, при цьому кожен параметр моделі задає умови варіативності техніки за певним алгоритмом співвіднесення через її конструюючі елементи [18].

Процес навчання техніко-тактичної майстерності в спортивних видах боротьби вирішується з урахуванням специфічних принципів. Науковці виділяють принцип проблемності, який передбачає облік постановки ситуаційних завдань за рівнями вирішення конфліктної взаємодії, тобто при переході від однієї конфліктної ситуації до іншої.

Проблемно-ситуаційний метод навчання здійснюється на основі послідовного вирішення навчальних проблем за навчальними алгоритмами, тобто, за поєднанням таких конфліктних структур, які чергуються, як атакуючо-захисна, атакуючо-контратакуюча, атакуючо-захисно-контратакуюча.

Основу побудови проблемно-ситуаційного методу становить послідовне освоєння стратегій поведінки в конфліктній взаємодії за типовими конфліктними структурами і створення проблемних ситуацій застосування техніки і тактики спортивної боротьби. Проблема ситуація в сутичці характеризується станом невизначеності в застосуванні конкретних технічних дій. Вирішення проблемної ситуації полягає у виборі таких ТТД, які

дозволяють продовжити використовувану стратегію в залежності від дій противника [36].

Результати досліджень показують, що з усіх аспектів спортивної підготовки техніка спортивної боротьби найбільш схильна до змін. Успішному виконанню техніки прийомів в поєдинку перешкоджають різні екзогенні і ендогенні збивають фактори:

- 1) захисні дії;
- 2) зміна довжини тіла суперника;

3) наростаюче стомлення атакуючого борця. Від уміння їх долати залежить стабільність технічної майстерності борця і, відповідно, спортивний результат.

Якісна тактична підготовленість дозволяє спортсмену більш раціонально розподіляти сили в процесі змагання, сутички, і на більш якісній основі виконувати задумані прийоми, що, в кінцевому рахунку, дає можливість вирішити завдання досягнення високих спортивних показників [9].

Раціональна послідовність навчання прийомам відповідно до актуального стану розвитку сторін підготовки спортсмена здійснювалася концентричним методом з поділом його на етапи. Також було виявлено, що в ході початкового навчання більш раціональним спортивно-педагогічним підходом є вивчення техніки прийомів на тлі їх тактичного призначення.

Система розподілу прийомів в боротьбі повинна будуватися на однорідності положень і рухів по основних розділах їх бойового призначення, по групах, відповідним характеру виконання прийомів в сутичках в порядку наростання їх труднощі.

Рекомендується досліджувати прийоми групувати між собою, щоб захист, виконана суперником від першого прийому, створювала оптимальні умови для реалізації подальшого прийому атаки. Процес навчання борців слід будувати за комплексним варіантом вивчення прийомів, що скорочує час і створює передумови розвитку оперативного-тактичного мислення молодого

борця. При вибудовуванні послідовності вивчення захистів і контрприйомів рекомендується віддавати перевагу вивченню активних захистів, які крім вирішення оборонних завдань, створюють умови для виконання початкових фаз контрприйомів. Їх слід вивчати після атакуючого прийому. Підвищення уваги контратакуючим прийомам в системі тренувальних занять сприятиме динамічності, технічності та агресивності ведення спортсменом поєдинків в різних умовах протистояння [5].

До методичних прийомів у спортивній боротьбі відносять наступні [21].

Акцентована увага: полягає в тому, що при навчанні і вдосконаленні технічної дії в цілому учень звертає увагу на виконання одного елемента технічної дії.

Аналіз: передбачає теоретичний і практичний розбір вдосконалюваної дії на основі перегляду відеозапису змагань або тренувань, а також матеріалів, отриманих в результаті використання об'єктивних методів контролю за технічною і тактичною підготовкою.

Диференціювання: полягає в тому, що вправляється повинен своєчасно реагувати відповідною дією тільки на строго певні сприятливі ситуації, відтворювані партнером. Партнеру дається завдання: поряд з рухами і позами, що створюють сприятливі ситуації для виконання прийому, періодично відтворювати ситуації, в більшій чи меншій мірі відрізняються від тих, на які вправляється повинен реагувати.

Методичний прийом «диференціювання» відіграє особливо роль у вдосконаленні тактики проведення технічних дій, і зокрема в придбанні вміння тонко сприймати і правильно використовувати сприятливі моменти для атаки (контратаки) суперника.

Методичний прийом «диференціювання» використовується в спеціальних вправах з партнером і в навчально-тренувальних сутичках.

Фіксація. Прийом полягає в тому, що викладач, спостерігаючи за виконанням технічних дій, за умовним сигналом (бавовні, свистку або вигуку «стоп») зупиняє дії борців. Після того як вони зафіксують положення тіла, в

якому їх застав сигнал, тренер розбирає конкретно ситуацію, що склалася, вказує на допущені помилки і пояснює, як треба діяти в даному випадку.

Фіксація дає можливість наочно переконатися в здійснюваних ним помилках і ясніше зрозуміти, як правильно треба виконувати окремі деталі дії [21].

Утрирування. Даний методичний прийом зводиться до того, що борцеві дається завдання виконати дію з умисним відступом, в якому він припускається помилки. Наприклад, якщо борець при виконанні кидка прогином завчасно повертається грудьми до килима і після неодноразових вказівок продовжує повторювати ту ж помилку, корисно, щоб він робив поворот пізніше, ніж це потрібно насправді.

Додатковий орієнтир. Прийом полягає у використанні додаткових слухових, зорових і шкірно-м'язових подразників, що допомагають займатися правильно виконувати окремі рухи цілісного дії в часі і просторі, поєднувати свої дії з діями суперника і навколишніми предметами.

Послідовність в навчанні передбачає логічну обґрунтованість вивчення наступних розділів за попередніми з тим, щоб подальше впливало з попереднього, спиралося на нього і підготовлювало подальшу щабель в пізнавальній діяльності юного спортсмена. Звичайно, можна навчити юного спортсмена складного технічного прийому в будь-якому виді спорту. Однак, якщо техніці рухів не передували заняття за елементами, була відсутня взаємозв'язок між ними і послідовність, така техніка недовговічна, вона «розсипається» під подальшим впливом тренувальних навантажень [17; 48].

Вправи «у своєму виді спорту» пред'являють до спортсмена такі вимоги, на які його організм відповідає відповідним удосконаленням функціональних можливостей. У боксі важливе значення має швидкість рухів реакції-здатність можливо швидше реагувати дією на звук, рух «противника», зовнішні умови, що змінюються [27].

Структуру навчання не можна розглядати як щось незмінне. Це лише типові зв'язки між елементами етапів, що відображають найбільш загальні

закономірності навчання, яке можуть варіюватися в залежності від конкретних завдань навчання. Але на всіх етапах навчання вчитель і учні аналізують досліджувані дії, оцінюють їх і усувають помилки. На етапі початкового навчання техніко-тактичним діям велику роль відіграє усунення помилок [9; 12; 16].

У процесі навчання і формування техніко-тактичних дій постійно виникають помилки, що залежать від рухової неточності; дефекту навчання; незвичайності умов, психогенного фактора, випадковості. Їх своєчасне виявлення і встановлення причин виникнення в більшій мірі обумовлює ефективність процесу вдосконалення техніко-тактичної підготовки в спорті [35].

Викладач зобов'язаний своєчасно і правильно встановити причини помилок і знайти шляхи їх усунення. Помилки можуть виникнути через труднощі досліджуваного технічного дії, неправильного засвоєння раніше вивченого прийому, захисту, контрприйома, недостатньої фізичної підготовленості займаються і ін.

Виправляти помилки потрібно відразу ж, як тільки вони з'являться, усуваючи в першу чергу головні причини їх виникнення. Одночасно виправляти кілька помилок недоцільно, бо займаються важко зосередити увагу на різних діях. Усунувши істотні помилки, слід перейти до усунення більш дрібних, які не заважають в основному правильному виконанню досліджуваного технічного дії.

Важливо прищепити вміння контролювати свої дії при виконанні прийомів, захистів, контрприймів, комбінацій. З цією метою викладач повинен іноді ставити перед ними завдання: визначити, чи допустив учень помилку при виконанні технічної дії. Якщо викладач своєчасно навчить займаються розуміти, як вони повинні виконувати різні технічні дії, то вони будуть добре засвоювати програмний матеріал і робити мало помилок.

Як зазначає ряд авторів, на початковому періоді навчання закладається фундамент техніко-тактичних дій правильних або неправильних навичок, які обов'язково позначаються на подальшій долі спортсмена [14; 17 та ін.].

Слід зазначити, що актуальними залишаються питання навчання техніці і тактиці і захисних дій, студентів нефізкультурних шкіл. Більшість студентів, які вступили на перший курс, вже мали досвід занять в інших секціях, відслужили в лавах Збройних Сил, а тому мають достатній рівень фізичної підготовленості і можуть завдати сильного удару, а деякі займалися ударними видами єдиноборств самостійно, проте міцних навичок в захисних діях не мають. У зв'язку з цим, слід приділяти більше уваги на вивчення розділу захисних техніко-тактичних дій [3; 9].

Найбільш важким ускладненням після травм є травматичний шок. Він виникає в результаті сильних ударів і подальшої реакції організму, призводить до порушення нервової регуляції життєвих процесів, що виражає в важких розладах гемодинаміки, дихання і обміну речовин, призводить до повної або часткової втрати свідомості і до загальмованості, зіниці мляво реагують на світло, дихання прискорене і поверхневе.

Після отримання сильної травми значно знижується інтерес до занять і призводить до відсіву займаються. Травматизм є серйозним недоліком в організації навчально-тренувального процесу, що знижує його ефективність. Травми, отримані в умовних і вільних боях, можуть спричинити за собою тривале амбулаторне лікування і припинення тренувань на тривалий час [2; 6; 7; 17; 19].

Багаторічний досвід роботи з боксерами дозволив науковцям на 1-8 роках багаторічної підготовки запропонувати наступне співвідношення годин в розділах підготовки: для ЗФП виділяється 15,0%, – СФП 15%, на технічну підготовку і 35%, на тактичну 25%, – психологічну підготовку – 5,0% і на теоретичну – 5,0%.

На початковій стадії підготовчого етапу, коли до змагань ще достатньо часу більше уваги приділяється розвитку фізичних якостей. У міру

наближення до змагань, більше уваги приділяється розділам техніки і тактики і т.д. [11].

Як і в інших видах спорту, підготовку спортсменів можна планувати: на кілька років (перспективне планування), на рік (поточне), на місяць, тиждень і більш короткий термін (оперативне) [3; 9; 11; 17; 19; 20].

Перспективні плани можуть бути груповими (загальними) та індивідуальними. Груповий план повинен намічати перспективу спортивного вдосконалення групи. У ньому містяться лише такі установки, які можуть поширюватися на всіх боксерів. В індивідуальному плані загальні установки конкретизуються стосовно кожного юнака, в залежності від його віку і ступеня підготовленості. Якщо боксер займається в групі, його індивідуальний план повинен бути співвіднесений із загальним планом групи.

Перспективний план не повинен механічно відтворювати кілька поточних річних планів і незмінно повторювати з року в рік одні й ті ж завдання. Вимоги до різних сторін підготовленості юнаків повинні зростати з кожним роком. Перспективний план спортивної підготовки зобов'язаний включати і систему контрольних нормативів для визначення рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки юних боксерів [17].

Прикладом перспективного планування може бути план, складений до нині діючої програми для дитячих спортивних шкіл, розрахований на п'ятирічний термін навчання. Нерівномірний розподіл в програмі навчальних годин по роках навчання пояснюється тим, що кількість занять в тиждень дано виходячи з режиму школяра і вікових особливостей юних боксерів. Так, на 1-му році навчання рекомендується проводити 2-3 заняття на тиждень по 1,5 години, на 2-му і 3-му-3 рази на тиждень по 2 години; на 4-му-3-4 рази на тиждень по 2 години; на 5-му році – 3-4 рази на тиждень від 2 до 2,5 години [1; 12; 17; 18; 20].

На основі проведення аналізу планів підготовки початківців студентів-боксерів, з планування захисних дій по відношенню до атакуючих вчені виявили, що спочатку при плануванні навчання захисним діям відводиться

часу в межах 20-30%. При цьому кількість боїв, що достроково закінчилися, становить 41,0%). У той же час, автором було відзначено, що збільшення часу на розділ початкового навчання захисним діям студентів-боксерів практично пропорційно знижує кількість боїв, що достроково закінчилися [9].

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив виявити деякі особливості етапу початкової спортивної підготовки спортсменів, методики навчання та формування навичок на прикладі спортивних видів єдиноборств.

1.2. Класифікація захисних техніко-тактичних дій в ударних видах єдиноборств

Різноманіття технічних прийомів і їх варіантів характерно для боксу, кікбоксингу та інших ударних видів єдиноборств. Прийоми розрізняються по руховим завданням, кінематичним і динамічним характеристикам, результатами руху. Однак є деякі загальні принципи їх будови і застосування, а отже, можливий єдиний підхід до розуміння опису техніки. Для послідовного вивчення і аналізу всього різноманіття технічних прийомів необхідно користуватися класифікацією [5; 13; 19 та ін.].

Науково-практичне значення класифікації техніко-тактичних дій в ударних видах єдиноборств визначається тим, яку саме ознаку покладено в основу, наскільки вона важлива для оцінки техніки і для її застосування [4; 5; 7; 9 та ін.]

Класифікація дозволяє зручно розподіляти і зберігати інформацію для того, щоб використовувати її в складанні навчальних програм [5; 6; 14], накопичувати і враховувати новітні дані науки одним доступним для всіх способом, дозволяє дотримуватися єдиного підходу при формуванні навчальної документації [15].

Під класифікацією розуміється система супідрядних понять, об'єднаних в класи (групи), яка використовується як засіб для встановлення зв'язків між поняттями, що відносяться до одного і того ж класу (групі) або різних класів

(групам). Основним завданням класифікації є створення схем, таблиць, що відображають можливі взаємозв'язки досліджуваних елементів і систем. Найбільше значення для практики єдиноборств має класифікація спортивної техніки [50].

У боксі виділяють три класи прийомів захисту [18]:

1. Захист за допомогою рук (підставки, відбиви).
2. Захисту пересуванням.
3. Захист рухом тулуба (ухил, ухил).

Найбільш «швидкими» і простими у виконанні з них є прийоми захисту за допомогою рук.

Поняття «техніка кікбоксингу» включає в себе способи виконання спортивної дії, який характеризується певним ступенем ефективності і раціональності використання спортсменом своїх психофізичних можливостей, механіку рухів, що імітують удари і захисту, а також пересування та інші дії. Техніка боксу, кікбоксингу – це сукупність прийомів захисту і нападу, які в результаті систематичних вправ стають бойовими навичками єдиноборця [10; 13; 30].

Техніка – це також реальний спосіб виконання змагальної дії і навички найбільш доцільно, обґрунтований висновками анатомії і фізіології людини. Форма побудови спеціальних боксерських рухів, з яких складаються прийоми захисту і нападу, що характеризуються тим чи іншим ступенем ефективного використання спортсменами своїх можливостей, – сукупність ефективних і доцільних прийомів, що виходять з найменших енерговитрат організму, необхідних боксеру для успішного ведення бою, що диктуються обставинами, умовами і можливостями спортсмена для досягнення високого спортивного результату [25; 40 і ін.].

Техніка ударів руками в боксі, як і в кікбоксингу, налічує три основних види: прямий, знизу, бічний. Кожен з цих ударів можна наносити лівою і правою рукою в голову і в тулуб. У боксі так само, як і кікбоксингу, є 12 основних ударів; структура їх визначається видом удару (прямий, знизу,

бічний), що б'є рукою (лівою, правою) і метою (голова, тулуб). Зазначені ознаки визначають і термінологію ударів, наприклад «прямий удар правою в голову», «удар знизу правою в тулуб», «бічний удар лівою в тулуб» і т. д.[5; 10; 14; 16; 17; 20 та ін.].

Захисту в ударних видах єдиноборств-важливий розділ підготовки спортсменів [7; 12; 15; 26; 35 та ін.]. Вони складають головний зміст його технічної оснащеності.

Техніка захисту включає в себе наступні види захистів: ухил, відклон, нирок, відбивши, блок, а також різні захисні позиції і пересування. Захисту виконуються за допомогою рук, ніг і тулуба [8; 12; 16; 19 та ін.].

Наприклад, комплекс захисних дій в боксі, на думку багатьох авторів, досить широкий і потребує класифікації [12; 39].

Техніку оборони автор підрозділяє на два класи – стійки, переміщення і захисту проти ударів правою і лівою рукою.

Використовуючи метод формального перебору допустимих можливостей за ознаками кожного рівня класифікації, можна отримати повний каталог варіантів оборони, що має суттєве значення для навчально-тренувального процесу [35].

У боксі і кікбоксингу існують три основні дистанції: Дальня, середня і ближня. Спортсмену необхідно знати їх для того, щоб краще орієнтуватися і діяти в бойовій обстановці, так як умови бою на цих дистанціях різні [38; 40].

Вибір способів захисту в бою залежить від дистанції. Перебуваючи в тій чи іншій дистанції, боксер вибирає різні раціональні захисні прийоми [2; 10; 11; 12]:

- захисту за допомогою рук, які спрямовані на нейтралізацію ударних взаємодій-використовуються контрудари, підставки, відбиви, блоки;

- захисту за допомогою тулуба, які спрямовані на усунення взаємодій з суперником, використовуються ухил, ухил, нирок;

- захисту за допомогою ніг, які спрямовані на усунення контакту з суперником, шляхом відходу і розриву дистанції (її збільшення).

Зазначені три групи прийомів захисту поділяються на шість різних способів їх виконання: підставка, відбивши, блок, ухил, нирок, відхід. Вони, як і удари, структурно різні і складають 36 основних прийомів захисту. Наприклад, відхід назад може бути виконаний кроком лівою ногою, правою ногою або ковзаючим злитим кроком. За допомогою захисних дій можна уникнути удару (відхід, ухил, нирок), або ж парировати його (підставка, відбивши, зупинка).

У бойовій практиці найбільш уживані захисту за допомогою ніг. Вони є основою всіх захисних дій боксера. Далі йдуть захисту за допомогою рук, як відносно прості і, головне, легко поєднуються з роботою ніг. Найбільш складними за технікою виконання є захисні рухи за допомогою тулуба [14; 17].

Під захистом в ударних видах єдиноборств слід розуміти виконуваним технічні дії, що дають можливість уберегти себе від нанесення ударів з боку суперника. Оборонні дії, дають можливість спортсмену безперервно наступати, ліквідуючи вплив відповідних контратак, спроби суперника перехопити ініціативу [12].

До оборонних дій відносяться не тільки власне захисту (підставки, відбивши, ухили і пірнання), а й окремі відповідні і зустрічні удари, якщо вони не розвиваються в контрнаступ і застосовуються для того, щоб стримати натиск противника і втомити його. Не слід відносити до оборонних дій контратаки, які органічно входять в наступальні дії або служать основним засобом настання того чи іншого боксера. Техніка оборони підрозділяється на два класи - стійки, переміщення і захисту проти ударів правою і лівою рукою. Кожен клас підрозділяється на три види. На нижньому рівні представлена специфіка виконання технічного прийому в залежності від зовнішніх умов

Захисні техніко-тактичні дії використовуються, для того щоб:

- надійно захищати вразливі місця тіла;
- вибирати необхідний момент і організувати свої дії для переходу від захисту до контратаки і атаки.

Прийоми захисту в рукопашному бою включають в себе прийоми зі зброєю, без зброї і обеззброєння.

Від ударів рукою в залежності від способу нанесення удару застосовуються такі види захисту:

- відбиття в сторону передпліччям, долонею, кулаком;
- підставки (блоки) передпліч, плеча, долоні;
- відходи назад або в сторону кроком або стрибком;
- пірнання під б'є руку або ухил в сторону або назад від б'є руки і інші

види захисту.

Захист від прямих ударів рукою в голову або тулуб.

При ударі правою рукою швидким кроком або стрибком вліво з поворотом направо відбити передпліччям лівої руки (або обох рук) б'є руку противника в сторону.

При виконанні захисту з відходом (нирком) вправо з розворотом тулуба вліво виконати відбивши лівою рукою.

При ударі лівою рукою послідовність виконання і структура прийому зберігаються, тільки змінюються відповідно напрямком повороту, положення рук, ніг.

Захист від бічних ударів кулаком в голову виконується в основному підставкою (блоком) одного або обох передпліч.

Найпростіша захист-відходом (стрибком) назад.

Захист від ударів ногою. Захист підставкою рук (хрестоподібний блок) застосовується від удару ногою (носком, підйомом) в пах.

Виконується з бойової стійки. На маховий удар противника ногою в пах схрестити руки попереду себе і різко послати їх вперед вниз; руки випрямлені і напружені. Верхню частину тулуба трохи нахилити вперед, таз відвести назад, ноги злегка зігнути. Цей захист виконується кроком вперед або стрибком назад.

Захист відходом в сторону застосовується від прямих ударів ногою. При нанесенні суперником прямого удару правою ногою зробити крок вліво і,

розвертаючись на носку лівої ноги з поворотом тулуба вправо, відбити лівою рукою ногу противника в право вгору. Цей відбивши виводить суперника з рівноваги, що створює сприятливі умови для контратаки. Аналогічно виконується захист при атаці противника лівою ногою, тільки з відходом вправо нога відбивається лівою рукою.

Накладка стопою застосовується при захисті від удару ногою знизу з середньої дистанції. Для цього необхідно підставити зовнішнє ребро стопи під удар. Організація і методика навчання прийомам захисту від ударів рукою і ногою.

Прийоми захисту від ударів рукою і ногою: підставки, відбиви, передпліччям і долонею, захист відходом в сторону з подальшими контрударами - досить ефективні і вивчаються відразу ж після освоєння ударів.

У рукопашному бою виділяють наступні захисні техніко-тактичні дії: долонею, передпліччям, ліктем, плечем, гомілкою і стопою [32].

В ударних видах єдиноборств розрізняють кілька видів захистів.

1. Захисту проти ударів суперника до їх початку, які є попереджувальними і складаються з ряду дій, що перешкоджають супернику провести початок удару. Попереджувальні захисту складаються з ухилів, відтяжок, пірнань захисних дій зміною стійки, захисту напрямком пересуванням, захисту відходом таза. Глухі захисту; пасивні (переривають початкову фазу атаки); помилкові (викликають атаку з метою переходу до контратаки); демонстрації помилкової активності, загрози, атаки біля краю рингу; за рахунок дезорганізації діяльності суперника, маневруванням в незручному напрямку, застосування незручних стійок, збереженням незручного взаєморозташування, збереженням незручних дистанцій, використанням блокуючих захоплень, використанням сковування.

2. Захисту на початку удару суперника. Ці захисні дії слідує у відповідь на перші рухи суперника, який проводить удар. До них відносяться: захисту зупинкою руху тулуба; захисту зупинкою руху ноги або руки

суперника (підставки кисті стегна, плеча та ін.); захисту атакується ноги або руки через атакуючу ногу; захисту переміщенням свого загального центру ваги та ін.

3. Захисту при розвитку удару суперника. Вони застосовуються під час успішного початку проведення дії суперником. Такі захисту складаються з ухилів, Нирків, контрударів та ін. проти конкретних ударів або контрударів.

4. Комбіновані захисти. Коли одночасно застосовується кілька захистів: ухил-нирок; відтяжка-зміщення загального центру ваги і ін.

5. Можливі універсальні захисту: коли від одного і того ж удару застосовуються захисту з різних класифікаційних груп або проти цілісної діяльності суперника під час бою.

Захисні дії використовуються для того, щоб:

надійно захищати від удару вразливі місця тіла;

вибирати необхідний момент і організувати свої дії таким чином, щоб можна було швидко перейти від захисту до контратаки і атаки [35].

Класифікація також включає в себе захисні техніко-тактичні дії від ударів рук, ніг і кидків.

Клас «захисні техніко-тактичні дії, від ударів руками і ногами» підрозділяють на наступні підкласи: техніка захистів від ударів руками і ногами, захисту корпусом – за рахунок зміни пози, стоячи на місці захисту руками і ногами, захисту пересуванням, комбіновані захисти [15].

Техніка захистів від ударів руками і ногами включає в себе [29]:

1. Захист руками і ногами.
2. Захист корпусом.
3. Захист пересуванням.
4. Комбіновані захисти.
 1. Захист руками і ногами
 - 1.1. Захист зустрічними ударами.
 - 1.2. Відбив-зміна траєкторії удару противника.

1.3. Підставка-пасивна зупинка удару за рахунок статичної напруги м'язів.

1.4. Блок-активна зупинка удару зустрічним рухом.

1.5. Натяжка-м'яке погашення сили удару поступається роботою м'язів з наростанням опору.

1.6. Накладка-попереджувальна (до початку руху) блокування руки, ноги.

2. Захист корпусом - за рахунок зміни пози, стоячи на місці

2.1. Ухил-поворот корпусу і зміщення ЗЦТ без зміни бойового рівня.

2.2. Нирок-поворот корпусу і зміщення ЗЦТ з дугоподібним рухом, переміщаючись на більш низький рівень з поверненням на колишній або інший рівень.

2.3. Відтяжка-перенесення ЗЦТ назад і назад. 3. Захисту пересуванням

3.1. Відхід з лінії атаки (без збільшення дистанції).

3.2. Відхід-розрив дистанції. Комбіновані захисту.

Поєднання двох або всіх трьох попередніх видів захисту.

Пасивний захист підрозділяється на 3 види: прийом ударів жорсткий; прийом ударів з пом'якшенням; прийом ударів з прослизанням.

Пасивний захист від ударів руками і ногами в кікбоксингу:

- від ударів в голову-захист рукавичками; плечима, передпліччями;
- від ударів в тулуб-захист ліктями;
- від ударів по стегнах-блоки гомілкою.

Активний захист від ударів руками і ногами в кікбоксингу:

- від ударів в голову-захист ухилами, нирками, маневруванням;
- від ударів в тулуб-захист маневруванням;
- від ударів по стегнах-захист відходами;

Найбільшу увагу автор рекомендує приділяти захисту вразливих місць [48].

Також існує наступна класифікація захисних техніко-тактичних дій [3].

Підставка.

1. Підставка передпліччя вгору, вниз, в сторону вгору, в сторону вниз.
2. Підставка схрещених передплічч вниз.
3. Підставка правої долоні під крок вперед лівої ноги.
4. Підставка тильного боку правої долоні під крок вперед лівої ноги.
5. Поперемінна підставка тильного боку долоні (лівої і правої руки) під крок різнойменної ноги.

6. Підставка лівого, правого плеча під крок вперед різнойменної ноги.

Ухил.

1. Поперемінні ухили вліво і вправо під крок вперед однойменної ноги.
2. Поперемінні ухили вліво і вправо під крок назад різнойменної ноги.

Відбив.

1. Поперемінні відбиви правою і лівою рукою (піднятим перед плечем) всередину під крок вперед різнойменної ноги.

2. Відбивши правою рукою вправо назовні під крок вперед лівої ноги.

3. Поперемінні відбиви всередину правою і лівою рукою під крок назад однойменної ноги.

4. Відбивши опущеним передпліччям всередину.

Нирок.

1. Поперемінні нирки вліво і вправо під крок вперед однойменної ноги.

Догляд.

1. Поперемінні кроки вліво і вправо-вперед з поворотом тулуба в однойменну сторону.

2. Поперемінні кроки вліво і вправо-назад з поворотом тулуба в різнойменні сторони.

Автор також зазначає, що підготовчі вправи до захистів можна застосовувати і для підготовки до контрударів. В цьому випадку з захисним рухом з'єднується можливе при ньому рух зустрічного удару або після захисного руху виконується той чи інший можливий удар у відповідь. У кожному випадку рух контрудару підпорядкований застосовуваному захисту [3].

Як зазначає ряд авторів [2; 5; 7; 8; 9], освоєння всіх захисних елементів і дій здійснюється за допомогою різноманітних засобів і методів тренування. Таким чином, теоретичний аналіз дозволив виділити групи захисних дій в ударних видах єдиноборств від ударів руками і від ударів ногами.

1.3. Захисні техніко-тактичні дії в спортивних єдиноборствах

Навчання захисним техніко-тактичним діям в єдиноборствах є найважливішим розділом підготовки в ударних видах єдиноборств [26; 47 та ін.].

Успішному виконанню техніки прийомів в поєдинку перешкоджають різні екзогенні і ендогенні збивають фактори: захисні дії суперника; наростаюче стомлення атакуючого борця, рівень психічного стану. Від уміння їх долати залежить стабільність технічної майстерності спортсмена і, відповідно, спортивний результат [5; 12].

Захисні дії обумовлені правилами змагань дії, що нейтралізують удари суперника. Захист використовується для того, щоб уникнути удару в вразливі місця тіла, вибрати необхідний момент для переходу в контратаку або атаку. Надійна організація захисту в бою дає можливість спокійно уникати програшних положень, нейтралізувати очевидну перевагу противника, нерідко загрожує бійцеві жорстокою поразкою і отриманням травми. У зв'язку з цим основне завдання спортсмена в ударних видах єдиноборств полягає не тільки в умінні наносити точні удари, але і в умінні захищатися від ударів противника [1; 4; 11; 12; 14 та ін.].

Захисту становлять головний зміст технічної оснащеності спортсмена [2; 7; 8; 9; 12; 14; 15 та ін.]. Якщо рівень технічної майстерності визначається широким набором варіантів ударів, то рівень боездатності спортсмена визначається саме арсеналом захисних дій. На жаль, як зазначається зараз, захистом, на жаль, часто нехтують, а звідси – схожі, швидко забуваються бої,

де виграли ті, хто завдав більше ударів, хоча самі пропускали при цьому чимало. І найголовніше – пам'ятати про захист [12].

Мета поєдинку в ударних видах єдиноборств полягає не тільки в нанесенні максимальної кількості ударів противнику, але, перш за все в тому, щоб самому їх не пропускати. Тому захисні техніко-тактичні дії займають в тренувальному процесі кікбоксерів дуже важливе місце [7].

Технічний арсенал боксера, кікбоксера – це безліч найрізноманітніших за змістом і структурою дій; чим різноманітніше техніка, тим бій буде більш змістовним і різноманітним. Вся техніка кікбоксу являє собою складнокоординовані рухи, успішне навчання яким відіграє вирішальну роль в становленні спортсмена. Вона визначається формами руху, раціональністю їх застосувань, швидкістю реакції і ступенем координації [16].

Повноцінно оволодіти технікою в ударних видах єдиноборств і раціонально застосовувати її в бою може тільки спортсмен різнобічно фізично підготовлений, вольовий і досконало володіє своїм тілом. Наприклад, в боксі в широке поняття техніки атаки і захисту входить: вміння швидко і легко пересуватися по рингу, що дозволяє в стрімко змінюється бойовій обстановці своєчасно знаходити зручні положення для нападу і захисту; володіння всіма атакуючими ударами, побудованими на точній координації рухів і виконуваними раптово, швидко і з необхідною різкістю; міцні знання і навички в захисних діях, що забезпечують безпеку від ударів противника; володіння технікою контрударів в з'єднанні з тим чи іншим захистом; вміння користуватися всіма елементами в найрізноманітніших поєднаннях [4; 7; 9; 14; 16 та ін.].

Спортивна техніка боксера служить йому зброєю, якою він користується, керуючись тактичними міркуваннями. Тому боксер повинен освоїти техніку досконало, щоб впевнено і вільно володіти нею в бою [30].

В основі захисних дій лежать наступні фактори, які необхідно враховувати в навчально-тренувальному процесі [11; 15; 17]:

1) уміння прогнозувати нападаючі дії суперника, передбачаючи їх розвиток, а також способи, якими може бути реалізована власна атака;

2) вміння визначати дії суперника організацією протидії, використовуючи різні захисні прийоми:

а) захист руками, спрямовану на нейтралізацію ударних взаємодій. При цьому використовуються контрудари, підставки, відбиви, блок;

б) захист тулубом, спрямовану на усунення взаємодії з суперником. При цьому використовуються ухил, нирок;

в) захист ногами, спрямовану на усунення контакту з суперником шляхом відходу і збільшення дистанції.

Захисні прийоми виконуються в бойовій стійці, необхідною умовою якої є збереження стійкої рівноваги і положення боєготовності для виконання зустрічних і ударів у відповідь [6; 12; 17; 19 та ін.].

У всіх перерахованих прийомах простежується загальний принцип рухів: активна робота ніг, спрямована на переміщення тіла і збереження стійкості; активна робота тулуба, спрямована на ухилення від удару суперника; активна робота рук, спрямована на зупинку ударів суперника і створення готовності до виконання зустрічних і відповідних ударів [1; 10; 17 і ін.].

У всіх видах захисту зберігається загальний принцип рухів [17]:

1. Активна робота ніг, спрямована на переміщення тіла і збереження стійкості.

2. Активна робота тулуба, спрямована на ухилення від удару суперника.

3. Активна робота рук, спрямована на зупинку ударів суперника і створення готовності до виконання зустрічних і ударів у відповідь.

Захист руками широко використовується в оборонних діях. Слід зазначити, що використання рук для протидії ударом пов'язує контратакуючі дії боксера. Такий захист високонадійна і ефективна, особливо при веденні бою у високому темпі і на ближній дистанції.

Нейтралізувати удар суперника можна:

- 1) на початку удару. У цьому випадку застосовується контрудар або блок;
- 2) в середині удару. При цьому використовується відбив;
- 3) в кінці удару. Тут доцільно застосовувати підставку.

В основу захисту, як і всієї техніки боксу, покладена економічність рухів. Вона не тільки зберігає енергію боксера в бою, але і дає йому можливість розслабитися в момент прийняття захисту (ухили, відхилення, пірнання) з подальшим м'язовим «вибухом» і переходом в контратаку [7; 8].

При навчанні захисним техніко-тактичним діям в боксі, учень спочатку повинен оволодіти вихідним положенням для пересування, удару або захисту, вправляючись на місці. Потім він вправляється в нанесенні удару або захисному русі без партнера, не пересуваючись, а лише виконує різні переміщення. Після цього він розучує прийом, пересуваючись вперед, назад, вліво, вправо [30].

При навчанні захисним діям в боксі приділяється значна увага підводить вправам для вироблення правильної структури захисного руху. Для цього підбирає необхідні поєднання захистів, враховуючи фізичні та психологічні особливості боксера.

Широко застосовуються загальнорозвиваючі вправи для вироблення правильних технічних навичок [13; 31].

Якщо рівень технічної майстерності визначається широким набором варіантів ударів, то рівень боєдатності боксера визначається саме арсеналом захисних дій [24].

Практика показує, що вивчення захистів краще починати з захистів-підставок за допомогою рук, плечей, в поєднанні з пересуваннями у відповідь на дії суперника.

Вчені рекомендують спочатку вивчити захисні дії в такій послідовності: захисту пересуванням, захисту підставкою рук, поєднання підставок і відбивів з кроком назад і в сторони з ухилом назад, що сприяють розвитку почуття

дистанції. Потім переходять до вивчення більш складних форм захистів, що створюють найбільш вигідні можливості для рішучих дій, - захистів тулубом, ухилів в сторони і назад від прямих ударів і пірнань від бічних. І, нарешті, вивчають комбіновані захисти: підставки в поєднанні з ухилами і нирками або кроки назад і в сторони з відбивами і підставками і т.п. [12].

При навчанні техніці захистів від бічних ударів рекомендують опанувати нею у вправах при ходьбі і на місці. Наприклад, боксер, згрупувавши руки і тулуб, як у бойовій стійці, рухається по залу звичайним кроком; потім з кроком правою ногою вперед-вправо робить нирок вправо, а з кроком лівої вперед-вліво – нирок вліво [17].

На початкових стадіях навчання боксу рекомендується захищатися від атаки прямим лівої в голову підставкою правої долоні, а контратакуючі дії починати лівою рукою. Від атаки правою рукою (прямий удар) рекомендується захищатися підставкою лівого плеча і правої руки, а контратакуючі дії починати правою рукою. Удар у відповідь лівої не раціональний, так як він починається з незручного вихідного положення, що може викликати розвиток і закріплення згодом неправильного рухового навички – виконання удару за рахунок розгинання руки в ліктьовому суглобі – удар навідліг [14].

З плином часу можуть змінюватися варіанти виконання того чи іншого способу виконання захисної дії і його поєднання в комплексному виконанні. Аналіз змагальної діяльності показує, що зі збільшенням щільності бою все частіше застосовуються комбіновані і складні захисту. Такий комплексний спосіб виконання захисних дій слід розглядати як позитивний факт. У той же час слід розрізняти захисту, виконані чисто, після яких захищається боксер зумів перехопити ініціативу і перейти в контратаку, і захисту, після яких спортсмен «зав'язав» в ударах суперника і суддя змушений їх розводити. Другий випадок характерний для боксерів, які приділяють недостатньо уваги шліфуванню техніки різних способів захистів [12].

У 90-і роки втратив свою значимість такий захисний прийом, як» в'язання «рук суперника в ближньому бою (введення рук всередину позиції суперника). Ці елементи техніки часто підміняються грубим обміном ударами, різними захопленнями, прийняттям глухий захисту одним із суперників і т.д. цих та інших недоліків можна уникнути за умови системного, послідовного вивчення техніки захистів. Найчастіше тренери поспішають навчити своїх підопічних широкому колу захисних дій на шкоду їх надійності. Не закріпивши в достатній мірі більш прості захисту (підставки плеча і рук), переходять дуже швидко до більш складних захистів за допомогою тулуба [27].

До складної захисту можна віднести «подвійний ліктювий захист». У науково-методичній літературі з боксу під термінами «подвійний ліктювий захист» і «глухий захист» різні автори розуміють різні позиції: передпліччя лівої і правої рук перпендикулярні опорі або передпліччя лівої і правої рук паралельні опорі. Ми розуміємо під терміном «подвійний ліктювий захист» позицію, коли передпліччя лівої і правої рук паралельні опорі.

При складному захисті слід звертати увагу при навчанні на наступні моменти техніки:

1. Поєднання може включати два способи захисту (парна захист); три, чотири і більше способів (потоків захист).
2. Способи захисту, що становлять складну (парну, потікову), можуть бути взяті як з одного прийому (наприклад, нирок – нирок або ухил – ухил і т.д.), так і з різних (наприклад, підставка – догляд).
3. Після виконання попереднього способу в складному захисті необхідно застосовувати вихідне положення, щоб забезпечити: а) страховку від ударів суперника в момент переходу від одного способу захисту до іншого; б) швидкий перехід до виконання наступного способу.
4. Поєднання повинно виконуватися безперервно і разом, без всяких пауз і зупинок, особливо на переходах.

5. В кінці руху захисту боксер повинен прийняти вихідне положення (бойову стійку), що забезпечує страховку від можливого продовження атаки суперника і можливість переходу до контратаки [17].

Розвиток функціональних можливостей, оволодіння сучасною технікою, тактикою, виховання психологічних якостей, що характеризують спортивну майстерність боксера, вимагає багатьох років безперервного тренування. Підвищення техніко-тактичної майстерності, яке виражається у формуванні нових варіантів, прийомів і способів їх виконання, зміні їх загальної кількості і частоти застосування в бою, залежить від ряду причин:

1) відмінностей в темпах розвитку засобів нападу і оборони (як правило, засоби нападу розвиваються інтенсивніше, ніж засоби оборони);

2) змін у правилах бою (такі зміни можуть стимулювати розвиток засобів нападу або оборони з метою створення їх визначеної рівноваги, що, в свою чергу, визначає зміст і видовищність поєдинків);

3) Удосконалення тактики бою, яка визначає техніку.

Так, збільшення темпу ведення бою і розвиток комбінаційності призводить до формування швидкісних прийомів техніки;

4) підвищення рівня розвитку фізичних якостей [104].

Фізичне виховання боксерів шкільного віку може бути успішним лише при проведенні організованого педагогічного процесу протягом ряду років [19].

Таким чином, розподіл навчального матеріалу в перспективному плані по роках навчання має стосуватися, перш за все, фізичної, технічної і тактичної підготовки. Техніка кікбоксингу включає в себе раціональну послідовність навчання техніці ударів, захистів, контрударів і застосування атакуючих і захисних дій на різних дистанціях.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Ефективна система навчання на етапі початкової підготовки спортсменів багато в чому визначає успіх багаторічної тренування. На даному етапі створюється вміння виконувати основні елементи техніки рухової дії,

тобто відтворювати техніку в цілому, концентруючи увагу на її ланках. Для досягнення цієї мети спочатку створюється загальне уявлення про значення фізичної вправи і його раціональної техніки, а потім в тому зразку техніки, яким належить оволодіти навчаються. При підготовці спортсменів у різних видах єдиноборств, зокрема, кікбоксингу, доцільно використовувати певні методи, які несуть інформацію про найбільш раціональне і результативне використання їх, при навчанні захисним техніко-тактичним діям. Послідовність в навчанні передбачає логічну обґрунтованість вивчення наступних розділів за попередніми для того, щоб подальше впливало з попереднього, і готувало до подальшого освоєння рухових навичок початківців спортсменів. У процесі навчання і формування техніко-тактичних дій необхідно виправляти виникаючі помилки.

2. Аналіз літератури виявив, що в даний час відсутня єдина класифікація техніко-тактичних дій в ударних видах єдиноборств. Таке положення вимагає розробки і уточнення класифікації. Арсенал техніко-тактичних дій в єдиноборствах, розділений за основними визначальними ознаками за допомогою класифікації. Класифікація зазвичай представляється у вигляді схем, таблиць, що відображають можливі взаємозв'язки досліджуваних прийомів, операцій і дій. Вона допомагає розподілити велику різноманітність техніко-тактичних дій в ударних видах єдиноборств на класи і привести весь класифікується матеріал в систему, необхідну для проведення подальших досліджень.

3. Змагальний бій в спортивних єдиноборствах являє собою складну структуру кількісних і якісних переходів постійно мінливих умов протиборства за допомогою використання техніко-тактичних дій. Ситуаційна модель поєдинку являє собою складну структуру якісних переходів по вузлових ситуацій бою за допомогою виконання атакуючих і захисних дій. Перемога в змаганні визначається односторонньою перевагою співвідношення виграних і програних спортсменами оцінок, отриманих в ході поєдинку.

Основне завдання протиборців полягає не тільки в умінні наносити точні удари, але і ефективно захищатися від ударів суперника. Разом з тим тенденції розвитку, зростаючий рівень конкуренції в кікбоксингу вимагають пошуку, подальшого обґрунтування більш ефективних засобів і методів навчання захисним техніко-тактичним діям.

Існуючі в даний час методики навчання вимагають уточнень, доповнень, детального теоретико-методологічного аналізу, узагальнення науково-методичної літератури, передового практичного досвіду роботи тренерів, проведення спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмного матеріалу за методикою початкового навчання захисним техніко-тактичним діям в кікбоксингу.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми навчання захисним техніко-тактичним діям в теорії і практиці спортивного тренування з різних видів єдиноборств.
2. Виявити зміст структури техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу.

2.2 Методи дослідження:

Для реалізації поставлених завдань, ми застосовували наступні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів з організації та планування тренувального процесу в кікбоксингу;
2. Відеозапис;
3. Педагогічні спостереження.
4. Відеозапис,
5. Опитування,
6. Анкетування, бесіда,
7. Методи математичної статистики

У процесі спортивного тренування використовуються дві великі групи методів: загальнопедагогічні, що включають словесний і наочний методи, і практичні, що включають метод строго регламентованої вправи, а також ігровий і змагальний методи.

У спортивному тренуванні під терміном «метод» слід розуміти спосіб застосування основних засобів тренування і сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена і тренера. Під методикою розуміється система методів, методичних прийомів, іноді форм організації занять для навчання конкретній руховій дії.

При підборі методів необхідно стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним, спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів їх рівню підготовленості.

Група загальнопедагогічних методів.

1. Словесні методи: розповідь, опис, бесіда, аналіз, завдання, оцінка, команда, підрахунок.

2. Наочні методи: показ, демонстрація, кіно- відеоматеріали, плакати і макети, орієнтування, лідирування, термінова інформація зі зворотним зв'язком.

Група практичних методів. Методи, спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки: цілісно-конструктивні методи, розчленовано-конструктивні методи.

При застосуванні методів освоєння рухів як в цілому, так і по частинах велика роль відводиться підводять (спеціальним) і імітаційним (полегшеним) вправам.

Всі вправи необхідно урізноманітнити і проводити, використовуючи різні методичні прийоми:

- одночасне виконання по командам тренера;
- самостійне виконання за завданням тренера;
- потокове виконання за командами або сигналами тренера;

- серійне виконання по команді або сигналу (кожна шеренга виконує вправи по кілька разів поспіль);
- змагання на краще виконання вправи попарно;
- виконання під контролем товариша (у трійках);
- виконання вправ у вільних боях і т. д.

При підборі методів необхідно стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації та підготовленості.

У рівномірному методі вправи виконуються з постійною, як правило, середньою інтенсивністю протягом відносно тривалого часу. Прикладом використання рівномірного методу в практиці тренування можуть служити вправи з пневматичною грушею, кроси в рівномірному темпі і ін.

Для змінного методу характерна постійна зміна інтенсивності дій спортсмена. По суті, більшість спеціальних і спеціально-підготовчих вправ виконуються в змінному темпі.

Особливість повторного методу полягає в тому, що протягом одного заняття відпрацьовується будь-якої прийом або окрема його деталь з перервами для відпочинку однакової або різної тривалості.

Інтервальний метод полягає в тому, що вправи, що виконуються з високою інтенсивністю, чергуються з інтервалами відпочинку. Інтервали відпочинку можуть бути стабільними або змінними в бік збільшення або зменшення в залежності від завдань тренування

Основним методом навчання кікбоксерів є показ, що поєднується з поясненням. Тренер наочно показує техніку кікбоксингу один або разом з ким-небудь з учнів (для вивчення захисту). Тактичні прийоми демонструються в парі з кікбоксером, який в достатній мірі володіє арсеналом техніко-тактичних дій.

В результаті показу прийомів, пояснення техніки їх виконання і тактичного застосування у спортсменів має створитися правильне уявлення про виконання техніко-тактичних дій.

Одним з педагогічних методів на етапах початкового навчання є ігри. Це вправи, що сприяють розвитку комплексу якостей і навичок, завдяки яким здійснюється самонавчання, залучення до самостійного рухової творчості. Поряд з освоєнням найпростішої форми єдиноборства, спортсмени вчаться вільно переміщатися в обраних позах, бачити дії партнера, розподіляти, концентрувати увагу, швидко перегрупуватися, самостійно, творчо вирішувати рухові завдання. Застосування в навчально-тренувальному процесі ігор-вправ з елементами єдиноборств сприяє також швидкому освоєнню прийомів, підвищенню інтересу та емоційності спортсменів різного віку.

Використання ігрового методу починається з освоєння мінімуму навчальних дій, що дозволяють спортсменам оволодіти ролями, і закінчується засвоєнням навчальних дій, які дозволяють їм повноцінно освоювати конфліктну тактико-технічну взаємодію. Предметні навчальні дії визначаються виходячи з конфліктної структури спортивного поєдинку і їх здатності поєднуватися з технічними, тактичними діями і комбінаціями ТТД.

Перетворення навчальних дій дозволяє розвиватися рольовій і тактичній поведінці. Освоєння предметних навчальних дій, ігрових ролей і формування рольової і тактичної поведінки дозволяє студентам, використовуючи конфліктну структуру спортивного поєдинку, з успіхом оволодіти імітаційним моделюванням і здійснювати педагогічне проектування приватних методик навчання, заснованих на вирішенні ігрових конфліктів.

Для ігрового методу характерна, перш за все, сюжетна організація. Ігровий метод дозволяє програмувати дії займаються лише з великою часткою ймовірності. Разом з тим він представляє найширші можливості для творчого вирішення рухових завдань і в цій мірі сприяє прояву самостійності, ініціативи, винахідливості.

Найбільш успішно при формуванні єдиноборства на заняттях кікбоксингом можуть застосовуватися спеціалізовані ігрові комплекси. До них можна віднести різні варіанти ігор в торкання. Головна ідея, на якій побудований комплекс – захист місця на своєму тулубі від дотику (торкання) суперника. Позначаючи місця торкання в різних точках, зонах, частинах тіла, тренер моделює імовірнісну реакцію захисту прийняттям граючим відповідної пози і діями за допомогою ударів, ухилів, переміщень і т. д. Завдання одному з партнерів торкнутися обумовленої точки тіла повинно привести до наступного: захищаючись, інший спортсмен зустрічає атакуючого ухилом, відходом, блоком кистей, щоб не дати йому можливості торкнутися.

Методи математичної статистики. Отримані дані обробляли за допомогою методів математичної статистики, використовуючи t-критерій Стьюдента. Визначали середню арифметичну (M) і помилку середньої арифметичної (m) використовуючи комп'ютерну програму «Statistica».

2.3 Організація дослідження

З метою апробації методики початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу було проведено формуючий педагогічний експеримент. Він проводився з вересня 2020 по червень 2021 р. на базі СК «Мотор Січ», м. Запоріжжя.

У ньому взяла участь експериментальна та контрольна групи юнаків, які не мають стажу занять кікбоксингом, віком від 17 до 19 років по 18 спортсменів у кожній групі. Спортсмени контрольної групи при навчанні захисним техніко-тактичним діям тренувалися за загальноприйнятою методикою. Дослідна група тренувалася за розробленою нами методикою підвищення рівня захисних техніко-тактичних дій з урахуванням загальних закономірностей, виявлених в ході констатуючого дослідження.

Навчально-тренувальні заняття в обох групах проводилися 3 рази на тиждень, тривалість кожного заняття становила 2 академічні години. При

цьому необхідно враховувати, що на кожен з чотирьох розділів підготовки відводилося приблизно рівну кількість часу (25,0%) на атаку руками, ногами і захист від ударів рук, ніг.

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому була проаналізована вітчизняна та зарубіжна науково-методична література з досліджуваної проблеми, програми, плани з початкового навчання захисним техніко-тактичним діям в єдиноборствах, зокрема, кікбоксингу. Сформульована мета, об'єкт, предмет, завдання, дослідження. Визначено комплекс необхідних методів дослідження, розроблено програму констатуючого експерименту.

Проводився аналіз відеоматеріалів. Методи дослідження першого етапу: аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, документальних матеріалів з організації та планування тренувального процесу в кікбоксингу; відеозапис; педагогічні спостереження.

На другому етапі здійснено збір та опрацювання первинного наукового матеріалу. Розроблено методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу. Методи дослідження другого етапу: відеозапис, опитування, анкетування, бесіда, педагогічне спостереження.

На третьому етапі проведено формуючий педагогічний експеримент. Виконано контрольні обстеження в ході формуючого педагогічного експерименту з метою обґрунтування методики початкового навчання захисним техніко-тактичним діям кікбоксерів. Здійснено оформлення кваліфікаційної роботи. Методи дослідження третього етапу: педагогічний експеримент, математико-статистичні методи обробки експериментальних даних, аналіз та інтерпретація отриманих результатів досліджень.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Система підготовки спортсменів на початковому етапі багато в чому визначає ефективність процесу багаторічного тренування. Етап початкової підготовки – це створення фундаменту для всебічної фізичної підготовленості спортсменів, оволодіння раціональною технікою передбачуваної спеціалізації, зміцнення здоров'я, створення функціональної бази спортсменів.

Мета тренування на початковому етапі полягає в створенні базису спеціальної підготовленості, що є запорукою успіхів в обраному виді спорту в наступні роки. Навчання захисним техніко-тактичним діям в ударних видах єдиноборств є найважливішим розділом підготовки спортсменів і являє собою цілеспрямований процес керованого пізнання явищ навколишнього світу, їх закономірностей в результаті взаємодії учня з тренером.

Рухові навички формуються на тлі поступального розвитку фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Комплекси тренувальних засобів, методів, використовуваних для формування рухових умінь і навичок, забезпечують створення міцної бази всебічної фізичної підготовленості, оптимальний взаємозв'язок фізичних якостей з техніко-тактичної підготовленістю.

Існуючі в даний час практичні рекомендації за методикою навчання захисним техніко-тактичним діям в єдиноборствах, зокрема, кікбоксингу, вимагають уточнень, доповнень і проведення спеціальних поглиблених досліджень.

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що в даний час відсутня єдина класифікація техніко-тактичних дій в ударних видах єдиноборств. Таке положення вимагає розробки і уточнення класифікації. Класифікація дозволяє зручно розподіляти і зберігати інформацію, використовувати її в складанні навчальних програм, накопичувати і враховувати новітні дані науки, додержуючись єдиної систематики і термінології.

За цільовою ознакою організації дій техніка кікбоксингу включає в себе два класи – техніку нападу і техніку захисту, які в свою чергу, складаються з двох видів – техніки переміщень і техніки взаємодії.

Узагальнений теоретичний аналіз дозволив вивчити і уточнити класифікацію техніко-тактичних дій в кікбоксингу (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Класифікація техніко-тактичних дій в кікбоксингу

Атакуючі техніко-тактичні дії ударів руками і ногами	
1. Атакуючі дії руками (активність, надійність, обсяг атакуючих дій ударів руками та ін.)	2. Атакуючі дії (активність, надійність, обсяг атакуючих дій ударів ногами та ін.)
Захисні техніко-тактичні дії від ударів руками і ногами	
3. Захисні дії від ударів рук суперника (активність захисту, надійність захисту, обсяг програних дій ударів руками та ін.)	4. Захисні дії від ударів ніг суперника (активність захисту, надійність захисту, обсяг програних дій від ударів ногами, підсічок та ін.)

У запропонованій класифікації виділено чотири класифікаційні групи:

1) атакуючі дії руками, що включають активність, надійність, обсяг атакуючих дій ударів руками;

2) атакуючі дії ногами, до складу яких входить активність, надійність, обсяг атакуючих дій ударів ногами;

3) захисні дії від ударів рук суперника включають в себе активність, надійність захисту від ударів руками, обсяг програних дій від ударів руками;

4) захисні дії від ударів ніг суперника включають: активність, надійність захисту від ударів ногами, обсяг програних дій від ударів ногами.

У змісті класифікації базових захисних техніко-тактичних дій в кікбоксингу виділені:

1) захист руками і ногами: підставкою кисті, плеча, передпліччя, гомілки, стегна; відбивши кистю, передпліччям; блок кистю, передпліччям, передпліччями, гомілкою;

2) захист тулубом: ухил вліво, вправо, назад; нирок вліво, вправо;

3) захист пересуванням: кроком вліво, вперед, назад; з поворотом тулуба вправо, вліво; стрибком вліво, вправо, назад; стрибком вліво, вправо, назад на опорній нозі, на обох ногах.

Відповідно до завдань дослідження, нами були складені приблизні комплекси спеціальних завдань для навчання захисним техніко-тактичним діям.

При виконанні спеціальних вправ на обумовлені дії заздалегідь визначається конкретні дії атакуючого і того, хто захищається, а також послідовність їх виконання.

Навчально-тренувальні завдання в парах головним чином спрямовані на навчання і закріплення захисних техніко-тактичних дій. Удосконалюється цілий комплекс спеціальної рухової активності, розвиваються фізичні, психічні та вольові якості, необхідні при веденні змагального бою. Для формування захисних техніко-тактичних дій слід вибірково навчати захисним діям на різних дистанціях, вмінню миттєво розпізнавати удари різного типу: прямі, бічні, знизу, в голову, в тулуб і їх різні поєднання.

За допомогою виконання спеціальних завдань рекомендується цілеспрямовано навчати спортсменів-початківців переходам від власних атак до захисних дій, прийняття адекватних рішень в сформованій бойовій ситуації.

Вирішення завдань з навчання захисним техніко-тактичним діям початківців кікбоксерів здійснюється шляхом виконання умов навчально-тренувальних завдань (таблиця 3.2). На початку виконуються навчально-тренувальні завдання на заздалегідь обумовлені дії, потім на напівобумовлені і необумовлені, з взаємодопомогою і протидією партнера.

Застосування в навчально-тренувальному процесі ігрового методу з елементами єдиноборств, сприяє освоєнню захисних техніко-тактичних дій, підвищенню інтересу і емоційності занять у спортсменів-початківців.

Таблиця 3.2

Умови виконання навчально-тренувальних завдань при навчанні захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу

№ з/п	Найменування умов виконання спеціальних завдань
1	на обумовлені дії з взаємодопомогою партнера
2	на напівобумовлені дії з взаємодопомогою партнера
3	на обумовлені дії з протидією партнера
4	на напівобумовлені дії з протидією партнера
5	на необумовлені дії з протидією партнера

Даний метод передбачає освоєння техніко-тактичних дій, що дозволяють оволодіти необхідними навичками конфліктної взаємодії. Вивчення захисних техніко-тактичних дій передбачає поступове зростання складності спеціальних завдань. На навчання простим, комбінованим і універсальним захисним техніко-тактичним діям приділяється 37,7% від загального планованого часу розділів підготовки: теоретичної, тактичної, технічної, фізичної та психологічної. Варіативність завдань можна істотно розширити, якщо враховувати умови підбору партнера, його дії і взаємодії (зручний - незручний, високий - низький і ін.).

Залежно від застосовуваних методів, послідовності, індивідуальних особливостей партнерів і умов виконання навчально-тренувальних завдань, можна змінювати напрямок впливу на характеристики захисних дій спортсменів.

З метою апробації методики початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу було проведено формуючий педагогічний

експеримент. Він проводився з вересня 2020 по червень 2021р. на базі СК «Мотор Січ», м. Запоріжжя.

У ньому взяла участь експериментальна та контрольна групи юнаків, які не мають стажу занять кікбоксингом, віком від 17 до 19 років по 18 спортсменів у кожній групі.

Спочатку формуючого педагогічного експерименту результати статистичних порівнянь за показниками техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів контрольної та дослідної груп достовірних відмінностей не мали, що свідчить про їх однорідність. Спортсмени контрольної групи при навчанні захисним техніко-тактичним діям тренувалися за загальноприйнятою методикою. Дослідна група тренувалася за розробленою нами методикою підвищення рівня захисних техніко-тактичних дій з урахуванням загальних закономірностей, виявлених в ході констатуючого дослідження.

Навчально-тренувальні заняття в обох групах проводилися 3 рази на тиждень, тривалість кожного заняття становила 2 академічні години. При цьому необхідно враховувати, що на кожен з чотирьох розділів підготовки відводилося приблизно рівну кількість часу (25,0%) на атаку руками, ногами і захист від ударів рук, ніг.

Перш за все, спортсмени були ознайомлені з методикою навчання захисним техніко-тактичним діям, класифікацією, основними поняттями, термінами техніки і тактики, пояснювалося значення захисних дій в умовах змагальної діяльності. Загальний обсяг теоретичних занять становив 10 годин.

Після проведення формуючого педагогічного експерименту в дослідній групі, в порівнянні з контрольною, отримані достовірні зміни за показниками захисних техніко-тактичних дій:

- застосування контратак від ударів руками;
- надійність захисту від ударів руками;
- організація захисту від ударів руками в голову;
- організація захисту від ударів;

- організація захисту від ударів ногами;
- надійність захисту від ударів ногами в голову і в тулуб;
- частота тренування захисних дій від ударів руками і ногами;
- надійність захисту від ударів руками і ногами (таблиця 3.3).

Можна відзначити і позитивну тенденцію в змінах показників, що характеризують захисні техніко-тактичні дії:

- застосування контратак від ударів руками;
- організація захисту від ударів руками в голову;
- тренування захисних дій від ударів руками і ногами;
- надійність захисту від ударів ногами в голову і тулуб;
- частота тренування захисних дій від ударів ногами;
- надійність захисту від ударів руками і ногами;
- обсяг програних ударів руками і від ударів ногами;
- вираженість оборонної тактики;
- активність захисних дій ударів ногами;
- надійність захисту від технічної дії підсічкою.

Слід зазначити тенденцію підвищення деяких показників характеризують атакуючі дії:

- надійність нанесення ударів руками;
- обсяг ефективної техніки ударів руками;
- активність атакуючих дій ногами в дослідній групі.

Можна припустити, що поліпшення показників захисних техніко-тактичних дій позитивно вплинуло на характеристики атакуючих дій кікбоксерів. За іншими техніко-тактичними показниками між контрольною та дослідною групами після формуючого педагогічного експерименту достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 3.3

Результати статистичних порівнянь техніко-тактичних показників двох груп кікбоксерів після формуючого педагогічного експерименту ($M \pm m$)

Техніко-тактичні показники (в балах)	Група		t	p
	КГ	ЕГ		
1. Активність атакуючих дій ударів руками	5,23±0,30	5,36±0,16	1,26	>0,05
2. Надійність нанесення ударів руками	5,71±0,38	5,57±0,30	1,50	>0,05
3. Обсяг ефективної техніки ударів руками	5,80±0,27	5,28±0,25	1,74	>0,05
4. Застосування контратак від ударів руками	4,95±0,32	5,28±0,21	2,05	<0,05
5. Надійність захисту від ударів руками	5,28±0,26	6,04±0,30	2,05	<0,05
6. Орг-я захисту від ударів руками в голову	5,38±0,39	6,09±0,19	2,63	<0,05
7. Обсяг програних ударів руками	5,04±0,21	5,90±0,22	1,42	>0,05
8. Організація захисту від ударів руками	6,28±0,25	5,90±0,33	2,79	<0,05
9. Виразність оборонної тактики	5,14±0,23	5,42±0,30	1,97	>0,05
10. Частота трен-ня захисних дій від ударів рук.	5,61±0,30	6,04±0,28	2,18	<0,05
11. Активність атакуючих дій ногами	5,85±0,44	5,95±0,42	1,72	>0,05
12. Надійність нанесення ударів ногами	5,14±0,27	5,19±0,31	1,00	>0,05
13. Об'єм ефективної техніки ударів ногами	5,42±0,43	5,57±0,39	1,79	>0,05
14. Рівень надійності виконання підсічок	4,42±0,44	4,52±0,52	1,15	>0,05
15. Активність захисних дій ударів ногами	4,76±0,44	5,19±0,24	1,56	>0,05
16. Об'єм програної техніки ударів ногами	4,95±0,31	4,19±0,28	1,85	>0,05
17. Надійність атаки ударів ногами	5,95±0,34	5,57±0,28	1,74	>0,05
18. Організація захисту від ударів ногами	5,71±0,23	6,47±0,21	2,62	<0,05
19. Надійність захисту від ударів ногами в гол.	5,67±0,31	5,95±0,25	2,80	<0,05
20. Надійність захисту від уд. ногами в тулуб	5,57±0,32	5,95±0,20	2,46	<0,05
21. Надійність захисту від тех. дії підсічкою	6,28±0,40	6,14±0,22	1,31	>0,05

22. Частота тренування зах. дій від ударів ног.	5,04±0,33	6,52±0,25	2,09	<0,05
23. Надійність захисту від ударів руками і ног.	5,47±0,34	6,28±0,26	2,02	<0,05

Проведений педагогічний експеримент показав, що поліпшення в дослідній групі відбулися за показниками, що характеризують захисні техніко-тактичні дії. Отже, можна зробити висновок, що розроблена методика початкового навчання захисним техніко-тактичним діям в кікбоксингу найбільш ефективна, в порівнянні із загальноприйнятою. Таким чином, поставлені в кваліфікаційній роботі завдання вирішені, а розроблена методика початкового навчання захисним тактико-технічним діям може бути рекомендована для застосування в навчально-тренувальному процесі кікбоксерів.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду було виявлено, що у змісті технічної оснащеності ударних видів єдиноборств захисні техніко-тактичні дії є найважливішим розділом підготовки.

Високий рівень надійності та організації захисту дозволяє уникати програшних ситуацій, нейтралізувати очевидну перевагу суперника, знижувати травматизм і підвищувати інтерес спортсменів-початківців до занять ударними видами єдиноборств.

2. У змісті структури техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів провідне місце займають захисні техніко-тактичні дії:

- надійність захисту від ударів руками і ногами;
- захисту від ударів руками;
- вміння організувати захист від ударів руками в голову;
- обсяг програної техніки від ударів ногами;
- частота тренування захисних дій від ударів руками і ногами;
- вивчення захисних дій від підсічки.

3. Розроблено методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям у кікбоксингу, яка включає в себе послідовність вивчення захисних дій у структурі тренувального заняття та річного циклу тренування кікбоксерів-початківців, засоби, методи, планування, умови виконання спеціальних навчально-тренувальних завдань.

Експериментально обґрунтовано методику початкового навчання захисним техніко-тактичним діям кікбоксерів. Після поведінки формуючого педагогічного експерименту в дослідній групі на достовірному рівні ($p < 0,05$) відбулися зміни переважно за показниками, що характеризують захисні техніко-тактичні дії. Розроблена методика дозволила підвищити рівень захисних дій кікбоксерів на початковому етапі навчання. Це свідчить про те,

що розроблена методика навчання захисним техніко-тактичним діям більш ефективна, в порівнянні із загальноприйнятою, і може бути рекомендована до впровадження в навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки в кікбоксингу.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Артамонова Т. В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом тендерного типа и половой принадлежности. *Теория и практика физической культуры*. 2010. №8. С. 69.
2. Атилов А.А., Е.И.Глебов Кикбоксинг лоу-кик.-Ростов на дону : Феникс, 2002. 553 с.
3. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие для вузов. Е. А. Багнетова. Ростов н/Д : Феникс, 2009. 256 с.
4. Барнс Д. Маркетинговое дзюдо. Пер. с англ. под ред. М. М. Зонис. СПб. : ИД «Нева», 2003. 192 с.
5. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие., 2-е изд., перераб. М.: Альфа-МИНФРА-М, 2010. 336 с.
6. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : Учеб.пособие для вузов. Под общ. ред. Н.Н. Маликова. М. : Академия, 2006. 528 с.
7. Бишаева А. А.Физическая культура : учебник для нач. и сред.проф. образования. М. : Академия, 2010. 272 с.
8. Васильков А. А. Теория и методика спорта : учебник для вузов. Ростов н/Д : Феникс, 2008. 384 с.
9. Власов А. А.Физическая культура и спорт : Краткий терминологический словарь. М. : Советский спорт, 2005. 64 с.
10. Вольф Х. Дзюдо : Техника самообороны. Пер. с нем. Г. Товкая. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. 208 с.
11. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук; УралГАФК. Челябинск, 2002. 23 с.

12. Гаракян А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов : Учеб.пособие для вузов. М. : Физкультура и Спорт, 2007. 192 с.
13. Гаракян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; ВНИИФКС, М., 2003. 19 с.
14. Герасимов И. Г. Проблема понятия функциональное состояние в современной физиологии. *Успехи физиологических наук*. 2011. Т. 42. №2. С. 90–96
15. Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки специалистов по спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук; РГУФК. М., 2002. 51 с.
16. Діленьян М. О. Бокс і кікбоксінг : навч. посібник з фізичного виховання і спорту для студ. вищ. навч. закладів. ; Київський національний університету будівництва і архітектури. К. : Вид-во КНУБА, 2002. 137 с.
17. Евсеев Ю. И. Физическая культура : Учеб.пособие для вузов. 3-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 384 с.
18. Енциклопедія олімпійського спорту України. за ред. В.М.Платонова ; кол.авт. : Азарченко П. М. [та ін.]. К. : [Олімп. літ.], 2005. 464 с.
19. Закиров Р.М., Плотников В.И. Методика начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: учебное пособ. Пермь : Федерация дзюдо Пермской области, 2002. 39 с.
20. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. 576 с.
21. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов резерва спорта высших достижений. М., 2011. 142 с.
22. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхеквандистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; УралГАФК. Челябинск, 2001. 19 с.

23. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навч. посібник. 2-е вид. К. : КНЕУ, 2006. 104 с.
24. Ким Д.К. Начальное обучение двигательным действиям тхэквондистов : автореф. дис. на соиск. ученой степю канд. пед. наук ; СПбГАФК. С-Пб, 2000. 24 с.
25. Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба : Учебник СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 800 с.
26. Лукіна О., Новіков В., Горбенко В. Спеціальна фізична підготовленість юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 71-76.
27. Майстренко Е. А. Роль таэквондо итф в развитии познавательных процессов у подростков и студентов. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 1. С. 46-48.
28. Михалюк Е. Л., Ткалич И. В., Сыволап В. В. Гендерные различия показателей variability сердечного ритма, центральной гемодинамики, физической работоспособности и показателей крови тхеквондистов высокого класса. *Запорожский медицинский журнал*. 2010. т. 12, № 4. С. 24-27.
29. Михалюк Є. Л., Сыволап В. В., Ткаліч І. В. Фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу. *Медичні перспективи*. 2011. Т. 16, № 1. С. 86-90.
30. Михалюк Є. Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1. С. 108–112. Романенко В. В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 58-69.
31. Начинская С. В. Спортивная метрология : Учеб.пособие для вузов. М. : ИЦ»Академия», 2005. 240 с.

32. Немцева Ю., Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 1. С. 41-44.
33. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник для ВНЗ. М-во освіти і науки, молоді та спорту України. – К. : Слово, 2011. – 264 с.
34. Огарь Г. О. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 177-180.
35. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать. М. : ООО Астрель, 2002. 864 с.
36. Остьянов В. О. Бокс (обучение и тренировка): учебное пособие для студ. вузов. К. : Олимпийская литература, 2001. 239 с.
37. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка) : Учеб.пособие для вузов . К. : Олимпийская литература, 2001. 239 с.
38. Палій О. В. Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 32-40.
39. Пашков И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 5. С. 27-32.
40. Пашков И. Н. Основы построения модельных характеристик в тхеквондо. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 59-61.
41. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 41-48.
42. Пашков І. М. Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 49-52.
43. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки

тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 46-48.

44. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 46-48.

45. Пашков І. М. Особливості адаптації організму тхеквондистів до фізичних навантажень. *Єдиноборства*. 2016. № 1. С. 51-53.

46. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів [Електронний ресурс. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 62-65.

47. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 62-65.

48. Пашков І. М., Палій О. В. Особливості розвитку витривалості у тхеквондо. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 43-45.

49. Романенко В. В. Взаимосвязь показателей сенсомоторных реакций и специфических восприятий с уровнем освоения техники у таэквондистов-юниоров. *Єдиноборства*. - 2017. - № 3. - С. 73-77.

50. Романенко В. В. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3. С. 99–102.

51. Романенко В. В. Характеристика индивидуальных показателей частоты сердечных сокращений таэквондистов-юниоров при выполнении специальных тренировочных нагрузок. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 66-72. -

52. Саєнко В., Мишельман С. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 58-60.

53. Санжарова Н. М. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 58-68.

54. Физическая культура, обучение и здоровье : основы самостоятельной тренировки студентов вузов : учеб.пособие для вузов. [авт.: С. М. Ашкинази и др.]. СПб. : СПбГУП, 2008. 156 с.

55. Шитов В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. 352 с.