

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ

Володимир РИХАЛЬ, Андрій ОКОПНИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

У статті подано аналіз літературних джерел і результатів констатувального експерименту для визначення технічного арсеналу в змагальній діяльності. Систематизовано дані літератури відносно технічної підготовленості висококваліфікованих кікбоксерів. Виокремлено основні положення технічної підготовленості висококваліфікованих кікбоксерів. Предметом дослідження є ефективні технічні дії в змагальній діяльності висококваліфікованих кікбоксерів.

Ключові слова: кікбоксинг, спортивна техніка, підготовленість, змагальна діяльність.

Вступ. Кікбоксинг є видом спорту, в якому велике значення мають технічні дії в змагальній діяльності. Прогрес спорту визначають на підставі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів із урахуванням загальних закономірностей формування спортивної майстерності й індивідуальних можливостей спортсменів-єдиноборців (В. Н. Платонов, 2004). Аналіз літературних джерел дає змогу зробити висновок, що одним із найперспективніших напрямів удосконалення спортивного тренування є оптимізація алгоритму технічної підготовленості [2, 8, 10, 13].

Згідно з правилами змагань із кікбоксингу ISKA [20] основними є ударні техніко-тактичні дії змагального поєдинку. Дослідження змагальної діяльності кікбоксерів передбачало урахування класифікатора показників. Це дало підставу аналізувати змагальну діяльність за такими показниками: коефіцієнт ефективності ударів руками, ногами та колінами в нападі; підсікання; коефіцієнт ефективності ударів руками, ногами та колінами в нападі у голову, тулуб і вздовж стегна; коефіцієнт ефективності захисних дій, виконуваних руками, ногами і колінами; коефіцієнт ефективності захисної дії, від ударів у голову, тулуб і вздовж стегна; коефіцієнт ефективності атакуючих дій, атаки у відповідь, контратаки назустріч [2, 3, 4, 18].

Важливою характерною ланкою є знання про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, де враховано загальні закономірності становлення спортивної майстерності та індивідуальні особливості спортсменів, що є підставою для визначення прогресу в спорті [15]. У східних єдиноборствах змагальна діяльність віддзеркалює особливості техніко-тактичної майстерності спортсменів [11].

Змагальну діяльність аналізували багато авторів: В. Н. Ост'янов [11, 12], А. В. Гаськов [1] в боксі, І. М. Пашков і А. С. Ровний [12] у тхеквондо ВТФ, Сагат Ной Коклам у тайландському боксі муай тай [17], у кікбоксингу це питання досліджували І. Деркаченко [5], Ю. Н. Романов [16], С. О. Скірта [18], М. Ю. Степанов [19], В. В. Клещьов [6, 7], К. В. Шестаков [21], М. О. Яремко [22] та інші.

Слід відзначити, що недостатньо вивченими є ефективні технічні дії висококваліфікованих кікбоксерів у змагальній діяльності за програмою ISKA.

Мета – проаналізувати змагальну діяльність висококваліфікованих кікбоксерів за програмою ISKA.

Завдання. Визначити ефективні технічні дії висококваліфікованих кікбоксерів у змагальній діяльності.

Методи та організація дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури; відеозапис та аналіз відеоматеріалів; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Експерти проаналізували 44 поєдинки кікбоксерів високої кваліфікації (ISKA), поєдинки на чемпіонаті України, Всеукраїнських змаганнях (IV ранг), Всеукраїнських змаганнях «Кубок Карпат» і на чемпіонаті світу з кікбоксінгу за версією ISKA (Орlando, США), під час якого розраховували коефіцієнти ефективності технічних дій.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз змагальної діяльності дав змогу встановити відсоткове співвідношення ударів у голову, тулуб та стегно – 47:37:16.

За результатами змагальної діяльності було визначено кількісні показники відсоткового співвідношення ударів руками, ногами та колінами у кікбоксерів. Кількість ефективних ударів руками становила 44 %, ногами – 36 %, колінами – 20 %. Отримані дані свідчать про різне співвідношення ударних технічних дій верхніми і нижніми кінцівками кікбоксерів високої кваліфікації у змагальній діяльності.

За результатами дослідження було встановлено кількісні показники відсоткового співвідношення ударів руками: прямих, бокових ударів та ударів знизу, які становили 58 %, 34 %, 8 % відповідно.

Проведення варіативного аналізу результатів дослідження коефіцієнтів ефективності ударів руками допомогло встановити коефіцієнт варіації на рівні 8,4 %, ударів руками в рівень голови – 16,10 %, ударів руками в рівень тулуба – 13,0 %, прямих – 10,9 %, бокових ударів – 9,8 % та ударів знизу – 29,0 %, відповідно. Результати, які продемонстрували низьку варіативність прямих і бокових ударів руками спортсменів, можуть свідчити про їхній вагомий вплив на якість змагальної діяльності.

Відсоткове співвідношення бойових дій у середньому було на рівні: 50,7 % – атаквальні дії, 32,5 % – контратакувальні дії у відповідь, 16,8 % – контратакувальні дії назустріч.

Таким чином, згідно з результатами аналізу змагальної діяльності кікбоксерів можна зробити висновок, що у поєдинку в кікбоксерів високої кваліфікації більше використовують атаквальні, ніж контратакувальні дії. Кікбоксери високої кваліфікації в змагальній діяльності використовують ефективні ударні технічні дії в нападі верхніми і нижніми кінцівками (48 % – удари руками, 34 % – удари ногами, 20 % – удари колінами). У змагальній діяльності серед захисних технічних дій, найчастіше використовуються прийоми захисту за допомогою рук (36 %), ногами (20 %), тулубом (28 %) і переміщеннями (16 %).

Подальший напрям досліджень полягає у визначенні ефективних технічних дій кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вагових категорій. Це дасть змогу корегувати навчальну програму ДЮСШ, спортивних клубів під егідою ISKA.

Список використаних джерел

1. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск, 2004. – 113 с.
2. Гуцул Н. З. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки / Н. З. Гуцул, О. С. Скірта, В. І. Рихаль // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – 2019. – Вип. 5 К (113). – С. 94–101.
3. Гуцул Н. З. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на основі стильових відмінностей / Н. З. Гуцул, М. П. Савчин // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 3(2). – С. 98–101.
4. Гуцул Н. З. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Н. З. Гуцул, М. П. Савчин // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 6. – С. 41–45.
5. Деркаченко И. Индивидуализация специальной физической подготовки высококвалифицированных кикбоксёров универсального стиля (средняя весовая категория) в подготовительном периоде

годового цикла : автореф. дисс. ... док. пед. наук : спец. 13.00.04 / Иван Деркаченко; Государственный университет физического воспитания и спорта республики Молдова. – Кишинэв, 2012. – 30 с.

6. Пашков І. М. Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ) / І. М. Пашков, А. С. Ровний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 60–63.

7. Клещев В. В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге : дис. ... канд. пед. наук : спец. : 13.00.04. / Клещев Валерий Вадимович. – Москва : РГУФКСИТ, 2006. – 164 с.

8. Клещев В. В. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы-поражения в поединке / В. В. Клещев, А. Н. Блеер, Т. З. Аджикаримов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. – Москва, 2000. – Вып. 1. – С. 63–68.

9. Лапшина Г. Г. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу / Гуцул Н. З., Котельник А. М., Рихаль В. І. / Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. ст. – Запоріжжя, 2018. – № 2. – С. 96–105.

10. Лемменс Г. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство / Лемменс Гирт. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 96 с.

11. Остьянов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / Остьянов В. Н., Гриб А. І., Копачко О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 94–98,

12. Остьянов В. Н. Бокс (обучение и тренировка) / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев : Олимп. литература, 2001. – 237 с.

13. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксёров / В. Н. Остьянов. – Киев : Олимп. лит., 2011. – 272 с.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

15. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

16. Романов Ю. Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : спец. 03.03.01 «Физиология» / Романов Юрий Николаевич. – Челябинск, 2014. – 46 с.

17. Коклам С. Н. Поединок в тайландском боксе / Сагат Ной Коклам. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 338 с.

18. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Скирта Олег Сергійович ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с

19. Степанов М. Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Степанов Михаил Юрьевич. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.

20. Кікбоксинг (версія ІСКА) : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) / Федутенко В. В., Володченко О. В., Ящук В. С., Дворецький Г. Е. – Київ, 2018. – 73 с.

21. Шестаков К. В. Построение тренировки кикбоксеров-юниоров высших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Константин Валентинович Шестаков. – Санкт-Петербург, 2009. – 163 с.

22. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. : 24.00.01 "Олімпійський професійний спорт" / Марина Олександрівна Яремко. – Львів, 2001. – 226 с.