

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ

Сизенко О. Ю.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Етап спеціалізованої базової підготовки в кікбоксингу є одним із ключових періодів у загальній структурі підготовки спортсменів, що забезпечує перехід від загальних основ фізичної підготовки до специфічних навичок і технік, необхідних для високої конкурентоспроможності. На цьому етапі спортсмени навчаються правильній техніці виконання ударів, захисту, контратак, а також різних комбінацій, що є фундаментом для подальшого вдосконалення та ефективності у боях. Швидкість реакції, швидкість виконання комбінацій і здатність швидко змінювати тактику під час бою є критично важливими для успіху. Спеціалізована базова підготовка як раз зосереджена на вдосконаленні цих якостей. Також приділяється увага психологічній підготовці: розвитку концентрації, впевненості у собі, вмінню зберігати спокій під тиском і адаптуватися до змінюваних обставин бою. Розуміння тактики бою, вміння читати суперника та адаптувати свої дії під його стиль бою є важливими елементами, які розвиваються на цьому етапі.

Удосконалення фізичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки вимагає комплексного підходу, який включає різноманітні методи тренувань та практик [4]. Визначення чітких цілей є фундаментальним елементом в мотивації та орієнтації тренувального процесу спортсменів, зокрема кікбоксерів, на етапі спеціалізованої базової підготовки. Цілі мають бути специфічними, вимірюваними, досяжними, реалістичними, та обмеженими в часі. Наприклад, замість загальної мети «покращити витривалість», специфічна ціль може звучати як «збільшити тривалість виконання високоінтенсивних інтервалів із 1 до 2 хвилин протягом наступних 3 місяців». Короткострокові цілі слугують як проміжні кроки до досягнення довгострокових цілей, допомагаючи зберігати мотивацію та відчуття прогресу [2].

Довгострокові цілі визначають основний напрямок тренувального процесу та кінцеві результати, до яких спортсмен прагне. Цілі повинні бути гнучкими, щоб спортсмени могли адаптуватися до несподіваних

обставин, таких як травми чи зміни в змагальному календарі, без втрати мотивації чи орієнтації. Використання як зовнішніх, так і внутрішніх мотиваторів є важливим для забезпечення повноцінної мотивації спортсменів на різних етапах їх тренувального процесу та спортивної кар'єри. Кожен тип мотиваторів відіграє свою роль і має свої переваги. Зовнішні мотиватори можуть включати змагання, визнання, нагороди та підтримку тренера або команди. Внутрішні мотиватори включають особисті досягнення, самовдосконалення та бажання перевершити себе. Ідеально, коли спортсмен знаходить гармонію між зовнішніми та внутрішніми мотиваторами. Зовнішні мотиватори можуть дати «штовхання» для короткострокових зусиль, тоді як внутрішні мотиватори забезпечують стійкість та задоволення від тривалого заняття спортом, що допомагає спортсменам зберігати високий рівень мотивації протягом усієї їхньої кар'єри та досягати високих результатів.

Розвиток фізичних якостей, зокрема сили та витривалості, є критично важливим для спортсменів у більшості видів спорту, а особливо в контактних видах спорту, таких як кікбоксинг [3]. Означені якості лежать в основі ефективності виконання техніки, витривалості в бою та здатності витримувати високі навантаження протягом тривалого часу. Сила є ключовим фактором для збільшення потужності ударів. Використання силових тренувань допомагає покращити не тільки м'язову масу та силу, але й здатність м'язів генерувати швидку та потужну реакцію. Регулярні силові тренування зміцнюють не тільки м'язи, але й сухожилля, зв'язки та кістки, що зменшує ризик травм. Сильні м'язи сприяють кращій стійкості, балансу та загальній фізичній формі, які є важливими для кікбоксера в процесі тренувань та боїв. Кардіотренування, такі як біг, плавання або робота на ергометрах, розвивають серцево-судинну та дихальну системи, що дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень інтенсивності протягом усього бою. Висока витривалість дозволяє спортсменам швидше відновлюватися між раундами, що є критично важливим для підтримки ефективності в бою.

Розвиток швидкості та спритності є критично важливим для кікбоксерів, оскільки ці якості безпосередньо впливають на їхню здатність виконувати швидкісні дії, ефективно маневрувати та реагувати на дії суперника в реальному часі. Швидкість визначається як здатність виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу, тоді як спритність – це здатність швидко змінювати напрямок руху без втрати контролю та ефективності. Важливість швидкості обумовлена швидким виконанням ударів і комбінацій, що збільшує ефективність атаки, оскільки суперник має менше часу на реакцію та оборону. Швидкість реакції дозволяє спортсмену швидше відповідати на дії противника, використовуючи контратаки, що зменшує імовірність отримання ударів. Швидкість,

поєднана з витривалістю, необхідна для підтримки високого темпу протягом усього бою.

Спритність також дозволяє спортсмену ефективно маневрувати на рингу, уникаючи ударів та знаходячи кращі позиції для атаки [1]. Здатність швидко змінювати напрямки руху або тактику відповідно до дій суперника є ключовою для успішної оборони та контратак. Розвиток спритності також сприяє кращій координації, що є важливим для виконання складних технічних елементів.

Для розвитку швидкості та спритності використовуються спеціальні вправи, які включають: швидкісні дріби (покращують час реакції та швидкість ніг); вправи на рухливість (збільшують діапазон руху та допомагають швидко міняти напрямки); пліометричні вправи (спрямовані на розвиток вибухової сили та швидкості реакції); технічні комбінації з акцентом на швидкість виконання (дозволяє поліпшити не лише фізичні, але й технічні аспекти швидкості та спритності).

Таким чином, розвиток швидкості та спритності через спеціалізовані технічні вправи є необхідним для підвищення конкурентоспроможності кікбоксера, дозволяючи йому бути швидшим, ефективнішим та більш адаптивним у бою.

Координація та баланс є фундаментальними аспектами, які впливають на ефективність виконання технік у багатьох видів спорту, включаючи кікбоксинг. Вони відіграють ключову роль у забезпеченні точності, ефективності та безпеки спортивних дій. Розвиток цих якостей дозволяє спортсменам досягати кращих результатів і знижує ризик травм. Гарна координація дозволяє спортсмену виконувати технічні елементи з вищою точністю, що підвищує їх ефективність. Координовані рухи зменшують зайву м'язову напругу та енерговитрати, дозволяючи спортсмену зберігати енергію на тривалі періоди часу. Добре розвинена координація є необхідною для виконання складних технічних комбінацій, які часто зустрічаються в кікбоксингу та інших видів спорту.

Здатність зберігати рівновагу під час виконання рухів забезпечує стабільність, яка є критичною для ефективного застосування сили. Баланс допомагає уникнути падінь та неконтрольованих рухів, зменшуючи ризик травм. Вміння швидко відновлювати рівновагу після зміни положення тіла або під час непередбачуваних ситуацій на спортивному майданчику підвищує адаптивність спортсмена.

Для покращення координації та балансу використовуються спеціалізовані вправи, які можуть включати: ходьба по лінії або балансування на балансувальній дошці, що розвиває здатність зберігати рівновагу; виконання технічних елементів на нестабільних поверхнях, таких як м'ячі для фітнесу або балансувальні подушки, що підвищує загальну стабільність тіла; поліметричні вправи (стрибки на одній нозі,

стрибки зі зміною напрямку), які розвивають координацію та баланс під час вибухових рухів; технічні комбінації з акцентом на точності виконання, що вимагають високого рівня координації між різними частинами тіла.

Таким чином, розвиток координації та балансу через цілеспрямовані вправи є важливою частиною тренувального процесу, що дозволяє спортсменам підвищити свою ефективність, знизити ризик травм і досягати кращих спортивних результатів.

Етап спеціалізованої базової підготовки є фундаментальним для будь-якого кікбоксера, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи майбутніх перемог і досягнень у спорті. Він дозволяє спортсменам розвинути необхідні фізичні, технічні, тактичні та психологічні якості, які є вирішальними у висококонкурентному середовищі кікбоксингу.

Література

1. Гольтер В. О. Удосконалення тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки; наук. керівник к.п.н., доцент Ю. А. Грабовський ; М-во освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра теорії та методики фізичного виховання. Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. 50 с.

2. Лапшина Г. Г., Гуцул Н. З., Котельник А. М., Рихаль В. І. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт.* 2018. 96-105.

3. Скирта О., Горбенко В., Хацаюк О., Пікінер О. Дослідження завадостійкості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2014. (3), 110-116.

4. Цимбаліст О. С. Оптимізація фізичного стану спортсменів, які спеціалізуються з кік-боксингу, на етапі спеціалізованої базової підготовки : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник С. І. Караулова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 57 с.