

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В НАПАДІ ТА ЗАХИСТІВ КІКБОКСЕРІВ

Донець О. В.

(Полтава, Україна)

Ворончак М. Т., Книшевич В. С.

(Львів, Україна)

У статті представлено актуальність дослідження спрямована на визначення основних техніко-тактичних дій в нападі і захисті кікбоксерів. Для ефективного завершення змагального поєдинку в спортсмена має бути високий рівень швидко-силових якостей, він має бути наполегливим і агресивним при виконанні техніко-тактичних дій, ефективність яких залежить від здібностей спортсмена оцінювати ситуацію, яка виникла на час виконання рухів і вносити при виконанні прийомів необхідні зміни, для досягнення запланованого максимального результату. Тому спортсмен-кікбоксер повинен виконувати не тільки атакуючі дії, але і за мінімальний час оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення.

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури дозволяє стверджувати, що кікбоксінг – є одним із видів спортивно-бойових, ударних єдиноборств [4, 6, 7].

На думку деяких авторів [1, 2, 3, 6], циклічність переходів при веденні двобою, від нападу до захисту, класифікує зміст засобів, відносячи всі техніко-тактичні дії до трьох основних груп: техніко-тактичні засоби нападу, техніко-тактичні засоби захисту, техніко-тактичні засоби, що використовуються у нападі та захисті. Враховуючи специфіку ударних єдиноборств, до техніко-тактичних дій, що використовуються у нападі та захисті в боксі, відносять стійки, переміщення і фінти, при чому вважають їх допоміжними діями.

В. А. Єгановим [5] була розроблена наступна класифікація базового техніко-тактичного арсеналу в кікбоксингу:

– удари руками – прямий удар, боковий удар, удар знизу (які виконуються передньою і задньою рукою в голову і в тулуб з місця, з кроком, в стрибку); удар навідріг з розворотом (задньою рукою в голову з місця і в стрибку);

– удари ногами – прямий удар, удар в сторону, боковий удар, удар ковзаючи: передньою і задньою ногою в голову, тулуб і вздовж стегна з місця, і в ковзанні, удар зверху: передньою ногою і задньою ногою в голову з місця і в ковзанні, удар назад з розворотом: задньою ногою в тулуб з місця і у стрибку, удар навідріг з розворотом: задньою ногою в голову з місця і в стрибку;

– підсікання – підсікання підйомом стопи: передньою ногою з місця і з кроком, підсікання внутрішньої сторони стопи: передньою

ногою з місця і з кроком, підсікання «високий хвіст»: з розворотом задньої ноги з місця.

Техніка захисту, на думку значної кількості фахівців, включає в себе наступні види захистів: ухил, відхилення, пірнання, відбив, блок, а також різні захисні позиції і пересування. Захисти виконуються за допомогою рук, ніг і тулуба [3, 4, 7].

Вибір способів захисту в бою залежить від дистанції. Перебуваючи в тій чи іншій дистанції, спортсмен вибирає різні раціональні захисні прийоми [3, 4, 5, 7]:

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

- захисти за допомогою тулуба, які спрямовані на усунення взаємодій з супротивником, використовуються ухил, відхилення, пірнання;

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

У рукопашному бою А. О. Акоюн [1] виділяє захисні техніко-тактичні дії за допомогою долонь, передпліччя, ліктів, плечей, гомілки і стопи; і розрізняє такі види захистів: захисти проти ударів суперника до їх початку, які є попереджувальними і складаються з ряду дій, що перешкоджають супернику провести початок удару;

- захисти на початку удару суперника. Ці захисні дії слідує відповідь на перші рухи суперника, який проводить удар;

- захисти при розвитку удару суперника. Вони застосовуються під час успішного початку проведення дії суперником;

- комбіновані захисти (застосовується декілька видів захистів одночасно);

- універсальні захисти (від одного і того ж удару застосовуються захисти з різних класифікаційних груп).

Класифікація техніки захистів від ударів руками і ногами, як відзначає Ю.М. Романов [6], включає в себе: захисти руками і ногами, захисти корпусом, захисти пересуванням, комбіновані захисти.

Таким чином, техніко-тактичні дії в захисті визначають рівень боєздатності спортсмена, і складаються з захисних дій за допомогою рук, ніг і корпусу, а також комплексного захисту, що поєднує в різних варіантах вищезгадані захисні прийоми від ударів руками і ногами.

Як зазначають науковці, результатом техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах, є техніко-тактична підготовленість, яка є мірою засвоєння системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту. В ударних єдиноборствах, техніко-тактичні дії є основними засобами ведення спортивного двобою, і поділяються на: техніко-тактичні дії в нападі (удари руками і ногами, підсікання) і техніко-тактичні дії в захисті (прийоми захисту від ударів і підсікань).

Техніко-тактичні дії в нападі в ударних єдиноборствах складаються з ударів руками (боксерські удари і бекфіст – круговий удар з розворотом), ногами (коліном, ступнею, гомілкою), підсікань. Поєднання означених ударів у серії збільшує її ефективність у використанні в змагальному двобої. Техніко-тактичні дії в захисті складаються з прийомів захисту за допомогою рук, ніг і корпусу, також розрізняють комплексний захист, що поєднує в різних варіантах вищезгадані прийоми.

Список використаних джерел:

1. Акопян А. О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. К., 2004. 116 с.
2. Атилов А. А. Кикбоксинг Лоу-Кик. Р. : Феникс, 2002. 560 с.
3. Галкин П. Ю., Галикиев С. М., Єганов В. А. Индивидуальная структура тактики защитных действий в четырёхраундовом бою боксёров высокой квалификации. Сборник научных трудов кафедры теории и методики борьбы; – Ч, 2002. Вип-5. С. 66–69.
4. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Гуцул Наталія Зеновіївна. Львів, 2019. 251 с.
5. Єганов В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Виктор Александрович Єганов. Ч., 2005. 171 с.
6. Романов Ю. Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки: автореф. дис. на получение науч. степени доктора биологических наук: спец. 03.03.01 «Физиология» / Романов Юрий Николаевич. Ч., 2014. 46 с.
7. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: [автореферат]. Д., 2015. 20 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ ДО ВИВЧЕННЯ ХІМІЇ

Дорошенко Є. В.
(Полтава, Україна)

Досить довгий час учням доводилося отримувати інформацію лише за допомогою статичного тексту, що робило процес навчання виснажливим. Що ще важливіше, діти не мали можливості дізнаватися більше про невідомі поняття, наведені в цих книгах. Незважаючи на ці