

4. Лях В.І., Зайцева І.А. Психологія спорту. К. : Олімпійська література, 2013. 288 с.
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К. : Олімпійська література, 2015. 784 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2016. 416 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика навчання фізичної культури. К. : Освіта, 2012. 366 с.
8. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Champaign: Human Kinetics, 2014. 512 p.

Юрій ГРИГОР'ЄВ,

*викладач кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін
Уманського національного університету*

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Ключові слова: тренувальний процес, спеціалізована базова підготовка, фізичні властивості людини, кікбоксинг, східні єдиноборства.

Розвиток фізичних якостей людини має прикладну спрямованість і проявляється в повсякденній діяльності, трудовій сфері, а також у контексті захисту держави чи особистої безпеки. Згодом ці дії набувають форми у спортивній змагальній діяльності, що виникає як бажання до суперництва або як джерело задоволення. Одним із таких видів спорту є кікбоксинг, який спочатку виник як засіб протистояння насильству. Це стало основою для формування в людини вміння діяти в умовах загрози, а з часом – і для розвитку спортивного протистояння в умовах змагального процесу.

Більшою частиною якостей, які спрямовуються на спортивне протистояння, повинен володіти кікбоксер, який використовуючи розмаїття знань, навичок і умінь, повинен уміти мобілізувати індивідуальну енергію у процесі особистої підготовки на різних етапах багаторічної підготовки до вправного ведення протистояння.

На думку В. Платонова [1] тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки здійснюється в умовах, коли вже достатньо чітко визначена схильність спортсмена до того чи іншого виду змагальної діяльності. Кількість тренувальних занять в тижневих мікроциклах збільшується до 9, об'єм роботи впродовж недільного мікроциклу – до 16 годин. Етап спеціалізованої базової підготовки характеризується значною зміною співвідношення видів підготовки: суттєво зростає частка спеціальної та зменшується – загальної. Підготовка передбачає спеціалізований характер і вже пов'язана з основною змагальною діяльністю, що призводить до відповідної періодизації підготовки, в якій формування базових (фундаментальних) компонентів підготовленості передує спеціалізованій підготовці, яка завершується участю у змаганнях.

В боротьбі, на думку В. Дахновського, С. Лещенко [2], на етапі спеціалізованої базової підготовки або поглибленої спецпідготовки (16-19 років) зростає обсяг складних тренувань із використанням засобів власне боротьби переважно в анаеробному режимі.

На етапі спеціалізованої базової підготовки (поглибленої спеціалізації) в тхеквондо, який займає три роки (14-16 років), вирішуються такі завдання: підготовка опорно-рухового апарату до посилення тренувань; вдосконалення техніки і тактики; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки; покращення рівня тактичної майстерності і його вдосконалення під впливом змагального досвіду; виховання належних моральних і вольових якостей [3].

Ю. Бичков, Д. Тишлер [3] вважають, що третім етапом у системі багаторічної підготовки, є етап спеціалізованої базової підготовки, який триває 2-3 роки, і основними завданнями в означений період є:

- вдосконалення техніки обраного виду спорту;
- оволодіння основами тактики обраного виду спорту.

Найбільш популярною у більшості видів єдиноборств на означеному етапі багаторічної підготовки є одноциклова [4] та здвоєна моделі періодизації [2, 3]. Про те, на думку В. Платонова [1], можливе використання і трьох-циклової моделі.

На думку Ю. Бичкова, Д. Тишлера [3], однією з основних форм проведення тренувальних занять із вдосконалення техніки в єдиноборствах на етапі спеціалізованої базової підготовки є робота з партнером, робота з протиборчим партнером, з метою адаптації до типових просторово-тимчасовим умов взаємодій з противником і до перешкод.

Особливості теоретичної, фізичної, технічної та психологічної підготовки в кікбоксінгу, як своєрідному інтегрованому виді єдиноборств, визначаються головним чином цілями, задачами, тактикою та стратегією кікбоксінгу в нинішніх умовах: як цілеспрямованої поведінки людини і засобу виживання у відповідних екстремальних умовах. Це накладає специфічний відбиток на організацію та методику навчання і тренування у порівнянні з іншими видами єдиноборств [4].

На етапі спеціалізованої базової підготовки кікбоксерів WPKA об'єм навантаження загальної спрямованості складає 38%, спеціальної спрямованості – 62%. Засобами спеціальної підготовки вдосконалюються спеціальні рухові якості спортсменів. Об'єми тренувального навантаження за групами вправ спеціальної спрямованості розподіляються у співвідношеннях: спеціально-підготовчі вправи (СПВ) – 24,3%, вправи з удосконалення техніко-тактичної майстерності з партнером (ВТТМ) – 15,2%, вправи на снарядах (ВС) – 15,8%, вправи змагального характеру (умовні, вільні двобої і спаринги – УД, ВДС) – 6,7%. Об'єми навантаження вправ змагального характеру розподіляються у співвідношеннях: умовні двобої – 3,7%, вільні двобої і спаринги – 3% [2].

Значне місце серед засобів спеціальної підготовки відводиться спеціально-підготовчим вправам. Вправи спеціально-підготовчого характеру достатньо різноманітні, що дозволяє розвивати необхідні спеціальні фізичні якості і здібності (техніка прийомів і дій, швидкісні і швидко-силові якості під час виконання ударів,

серій, комбінацій). В числі вправ спеціально-підготовчого характеру використовуються и вправи на розтягування «стрейчінг», вправи з якого в одному випадку включаються в розминку, в іншому – в заключну частину тренування з метою відновлення організму спортсменів.

Вправами на снарядах підвищується спеціальна витривалість, і розвиваються швидко-силові якості (сила і швидкість ударів). В окремих випадках під час роботи на снарядах на снарядах вдосконалюються тактичні навички.

Застосування в тренувальному процесі вправ з вдосконалення техніко-тактичної майстерності з партнером і умовні двобої необхідно, для розвитку спеціальних техніко-тактичних навичок. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ВТТМ) з партнером застосовується в різноманітних умовах: наприклад з настановою виконувати удари максимально сильно и жорстко або зі зміною партнерів різної вагової категорії і стиля ведення двобою, дозволяє більш ефективно вдосконалювати спеціальні дії, прийоми, комбінації, як технічного так і тактичного характеру.

Вправи умовного характеру (УД) слугують ефективним перехідним засобом, як по спрямованості, так і за ступенем впливу на організм спортсмена, між вправами з ВТТМ з партнером і змагальною практикою. Вправи змагального характеру використовуються в тренувальному процесі в порівнянні з іншими вправами значно менше, що пояснюється високою руховою інтенсивністю даних вправ.

Таким чином, у спортивних єдиноборствах, етапі спеціалізованої базової підготовки зростає обсяг тренувального часу, спрямованого на поглиблене вивчення і вдосконалення техніки і тактики, також визначається предмет майбутньої спеціалізації.

Список використаних джерел:

1. Вачев С., Тьорло О. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури. 2011. № 15(1). С. 42–47.
2. Володченко О.А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2018. 21 с.
3. Гедзюк Л.В., Давидюк В.В., Підкаура О.О., Кузінський Ю.А. Характеристика швидкості та засобів її розвитку в умовах гурткової роботи в школі. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*: зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 22–25.
4. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Зайцев В.О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 171 с.