

## **КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ У СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ З КІКБОКСИНГУ ТА ОСНОВНІ ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Гуров А.Ф., Марущак Н.В., Кореневська О.М.

*Донецький національний технічний університет*

**Анотація.** У статті розглядаються важливі критерії відбору спортсменів у секції з кикбоксингу та розкривається напрямок основних етапів підготовки спортсменів-кикбоксерів.

**Ключові слова.** Відбір, кикбоксинг, спортивна обдарованість, підготовка спортсменів.

**Аннотация.** Гуров А.Ф., Марущак Н.В., Кореневская Е.Н. **Критерии отбора в спортивные секции по кикбоксингу и основные этапы подготовки спортсменов.** В статье рассматриваются важные критерии отбора спортсменов в секции по кикбоксингу и раскрывается направление основных этапов подготовки спортсменов – кикбоксеров.

**Ключевые слова.** Отбор, кикбоксинг, спортивная одаренность, подготовка спортсменов.

**Актуальність.** Кожен рік у спортивні школи, секції, спеціалізовані класи приходять тисячі дітей та підлітків, які бажають займатися одним з видів спорту. Спорт як виховна, ігрова і змагальна діяльність базується на застосуванні фізичних вправ, має соціально значні результати і набуває величезного значення у житті сучасного суспільства.

**Аналіз літератури.** Останнім часом найбільш високі результати показують спортсмени Українського союзу кикбоксингу, які в період 2003 - 2009 рр. вибороли на Чемпіонатах Світу та Європи 185 золотих, 167 срібних та 156 бронзових нагород. Такий результат є неперевершеним. Зрозуміло, що такі досягнення стали можливими завдяки наполегливій, багаторічній роботі з розвитку спортивного таланту. Позатим питання розвитку спортивної обдарованості, навіть у роботі спортивних організацій, які щороку показують високі спортивні результати, потребують подальшого дослідження. Не в

останню чергу це стосується відбору спортивно обдарованих дітей і юнацтва для подальшої багаторічної планомірної роботи щодо їх розвитку у секціях кікбоксингу, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Про важливість цієї діяльності слушно зауважив А. А. Купріянов, який наголосив на тому, що головна роль роботи тренера - це пошук талантів юних спортсменів [1].

**Мета та завдання дослідження.** Метою нашого дослідження є визначення критеріїв відбору спортивно обдарованих осіб до секцій і команд з кікбоксингу. Для досягнення поставленої мети були визначені та вирішувались такі дослідницькі завдання:

- 1) проаналізувати спеціальну літературу з питань відбору до спортивних секцій;
- 2) узагальнити досвід провідних фахівців Українського союзу кікбоксингу з питань відбору спортсменів до секцій і спортивних команд.

**Результати дослідження.** Методика спортивного відбору кікбоксерів на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору: допомогти дитині правильно обрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, окремих тренерів, але й має достатньо глибокий соціальний сенс. Успішні заняття спортом, зокрема кікбоксингом, надають можливість молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчувати результати вкладеної праці, набути впевненості у власних силах. Усе це створює міцний фундамент для подальшого життя та активної позиції в будь-яких сферах діяльності.

Необхідною умовою початкового відбору дітей до дитячо-юнацької спортивної школи є проведення його після курсу обов'язкового навчання дітей основ відповідного виду спорту. Бажано, щоб такий курс був не меншим, ніж 30 уроків. Це забезпечує дітей не лише набуттю навичок, корисних у житті, але й значно підвищує ефективність і точність оцінки перспективності дітей [3].

Під час початкового відбору слід широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволять оцінити рівень рухових здібностей дітей. При цьому перевагу слід віддавати таким тестам, які характеризують рухові здібності, що значною мірою зумовлені природними задатками. Зокрема, особливу увагу слід приділяти тестам, які дають змогу оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість. Рівень координаційних здібностей можна визначити за якістю виконання складних вправ під час їх розучування. Оцінка ставиться залежно від амплітуди рухів, дотримання структурного та ритмічного малюнка вправи, вміння швидко змінювати темп рухів відповідно до команди.

Невідповідність фактичного рівня окремих якостей експериментально визначеним параметрам не є протипоказанням для відбору в дитячо-юнацькі спортивні школи, оскільки успіх у спортивній діяльності кікбоксера визначається комплексом здібностей, і навіть низка ознак, що несприятливо впливають на розвиток спортсмена, може бути компенсованою надзвичайно високим рівнем розвитку інших якостей.

При відборі учнів до груп із кікбоксингу важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є висока м'язово-рухова чутливість, здатність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій і рухів, що наближені до специфіки кікбоксингу.

Отже, можна зробити такий висновок: основними критеріями відбору до груп початкової підготовки є бажання займатися кікбоксингом, стан здоров'я та відсутність протипоказань.

Під час відбору до груп попередньої базової підготовки критерієм перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після 2–3 років початкової підготовки та оптимальної вікової межі у кікбоксингу ще неможливо зробити висновок про наявність у юного спортсмена задатків і здібностей, які дозволяють йому сподіватися на досягнення результатів міжнародного рівня.

Однак вже на цьому етапі необхідно виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його спрямованість, правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Вирішити ці завдання можливо лише на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних кікбоксерів, їхні адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не повинен сприйматися як критерій перспективності. Педагогічний досвід показує, що спортсмени з невисокими спортивними результатами на початку етапу попередньої базової підготовки часто до його кінця стають найсильнішими і продовжують прогресувати й надалі. Тим часом переможці та призери дитячих і підліткових змагань рідко досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [2].

Основне завдання відбору на етапі попередньої базової підготовки - виявлення здібностей спортсмена щодо досягнення вищих спортивних результатів у кікбоксингу, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. До цього часу вже слід визначитися, в яких конкретних розділах кікбоксингу буде спеціалізуватися спортсмен, виявити його найпотужніші якості, за рахунок яких планується досягти високих спортивних результатів. Суттєвою стороною відбору на даному етапі є оцінювання техніки виконання різноманітних спеціально-підготовчих вправ. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінюванням у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності.

Рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, різних видів витривалості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення мають бути в полі зору тренера.

Оцінювання перелічених здібностей, як і досягнення молодого людиною спортивних результатів, є дуже важливими чинниками, що впливають на якість відбору на етапі спеціальної базової підготовки. При цьому увагу необхідно звертати не лише на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, а й на темпи їх зростання. Перспективність кікбоксера на цьому етапі не в останню чергу пов'язана з вдосконаленням спеціалізованого сприйняття - комплексної психофізіологічної характеристики, до якої належать відчуття часу поєдинку (виступу), відчуття розмірів рингу (татамі), відчуття сили удару, відчуття бойової дистанції.

На третьому етапі багаторічної підготовки збільшується значення показників, що характеризують особистісно-психічні якості: психічної надійності, мотивації, волі, прагнення до лідерства. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, здатністю переносити високі навантаження, спроможністю досягати мети за несприятливих умов. При оцінюванні відповідності юного спортсмена вимогам, що висуваються до спортсменів високого класу, особливу увагу слід звертати на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять і змагань, здатність і бажання до спортивної боротьби тренування і змагання з сильними партнерами та суперниками. Особистісні і психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінювання перспективності, а й додатковою інформацією для визначення схильності до спеціалізації у певних розділах кікбоксингу.

Важливим показником для відбору у кікбоксингу, як і в інших видах єдиноборств, є здатність головного мозку до сприйняття та переробки інформації. Як у початковому відборі, так і під час етапного відбору велика увага надається медичному контролю. Оскільки до цього часу вже пройшов відсів дітей, що мають явні протипоказання до занять кікбоксингом, особлива увага приділяється латентним захворюванням, зокрема інфекційним захворюванням в організмі.

Отже, основними критеріями відбору до груп підготовки до вищих досягнень є відсутність протипоказань щодо обтяжної та напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; відповідність віку певному часу досягнення спортивних результатів. Завданням відбору на даному етапі є встановлення, чи здатен спортсмен до досягнення результатів міжнародного рівня, чи може він переносити надзвичайно напружену тренувальну програму й ефективно адаптуватися до відповідних навантажень. Таким чином, відбір на даному етапі - природне продовження роботи, що проводилася на попередньому етапі [2].

Пристаючи до тренування на етапі підготовки до вищих досягнень, необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості кікбоксера. При цьому увагу слід звернути не тільки на абсолютні показники, а й на той прогрес, який досяг спортсмен на етапі спеціальної базової підготовки. Перевагу слід віддавати тим спортсменам, які показали неабиякі зрушення у спортивній майстерності, можливості найважливіших функціональних систем при обмеженому використанні потужних засобів педагогічного впливу. Що меншими зусиллями було досягнуто підвищення рівня спортивної майстерності, то більші резерви залишилися для подальшого вдосконалення.

З огляду на викладене, при здійсненні відбору у групі підготовки до вищих досягнень особливу увагу слід приділяти аналізу тренування на попередньому етапі. Перспективними вважаються кікбоксери, які тренувалися за різноманітною програмою без застосування граничних обсягів тренувальної роботи, обмежували кількість занять з великими навантаженнями, участь у відповідальних змаганнях, тобто не досягали максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, що характерні для побудови тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо за такої побудови тренувального процесу у спортсменів планомірно зростав рівень досягнень та функціональної підготовленості і до четвертого етапу вони досягли

достатнього рівня спортивної майстерності, то є всі підстави для їх подальшого серйозного прогресу.

Одним із основних показників, що свідчать про здатність кікбоксера до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у достатньо досконалому володінні технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими та динамічними параметрами рухів під час виконання найбільш різноманітних вправ. Особливе значення має оцінювання особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічну стійкість при виконанні великої за обсягом та напруженістю тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок руху, розподілення сили у змаганнях, а також вміння показувати найвищі результати у найбільш відповідальних змаганнях. Видатних спортсменів характеризує вміння вести активну боротьбу у найвідповідальніших змаганнях в умовах гострої конкуренції, навіть коли події складаються несприятливо. Як один із найважливіших критеріїв при оцінюванні перспективності спортсменів слід використовувати їхню здатність показувати у фінальних сутичках більш високі результати, ніж у попередніх. Практика свідчить, що психічна стійкість, вміння максимально мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань зумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами. Важливою умовою успішного вдосконалення на цьому етапі є високий рівень здоров'я спортсмена. Перед тим як оцінити здатність кікбоксера до досягнення найвищих результатів, необхідно впевнитись у відсутності в нього захворювань, які можуть загальмувати зростання спортивних результатів, й оперативно усувати незначні відхилення у стані здоров'я.

Показники, якими необхідно керуватися при відборі до груп підготовки до вищих досягнень, це: відсутність протипоказань щодо подальшого тренування; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів; 1-5-те місце на чемпіонаті України.

Отже, під час відбору до груп ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ на різних етапах слід враховувати: 1) стан здоров'я та відсутність протипоказань до занять кікбоксингом; 2) виконання контрольних нормативів; 3) досягнення відповідних результатів на змаганнях; 4) мотивація до занять кікбоксингом.

Практика підготовки спортсменів високої кваліфікації свідчить, що вік спортсмена не може жорстко визначати етап підготовки спортсмена, тобто неможливо автоматично зараховувати їх до тієї чи іншої групи.

### **Висновки:**

1. Фахівцями фізичної культури і спорту розроблено критерії відбору осіб до секцій різних видів спорту, зокрема й кікбоксингу, на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

2. Практикою підтверджується, що впровадження цих критеріїв у діяльність практичних фахівців спортивних шкіл, клубів, інших спортивних організацій та дотримання всіх принципів багаторічного тренування дає змогу готувати спортсменів, які гідно репрезентують державу на змаганнях найвищого рівня.

3. Перспективами подальших досліджень є вивчення впливу мотивації досягнень обдарованої молоді на досягнення високих спортивних результатів.

### **Література**

1. Куприянов А. А. Бокс - основа всех боксерских стилей // Спортивные единоборства и боевые искусства XXI века: проблемы и перспективы развития: материалы международной науч.-практ. конф., посвященной 10-летию кафедры спортивных единоборств Института физической культуры и спорта Якутского государственного университета им. М. К. Аммосова: Госуд. ком-т по физкультуре и спорту, ГОУ ВПО «Якут, госуд. ун-т им. М. К.



Аммосова», Институт физкультуры и спорта, кафедра спорт. единоборств, Арктическая спорт. академия. - Якутск : Офсет, 2009. - С. 97-98.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. -К.: Олімп. літ-ра, 2004. - 808 с.

3. Шаповалов Б. Б. Проблема розвитку спортивної обдарованості // Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості: зб. наук. праць за ред. В.О. Моляко. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – с. 234-239.