

Лекція
Теорія методика кікбоксингу. Історія виникнення і розвитку кікбоксингу. Дисципліни кікбоксингу. Правила змагань.

План.

- 1. Історія виникнення і розвитку кікбоксингу.**
- 2. Дисципліни кікбоксингу.**
- 3. Правила змагань.**

ЛІТЕРАТУРА

1. Бокс / Под общ. ред. И. П. Дегтярева. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 294 с.
2. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. (Сборник. Составители: Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А.). Харьков, «КИСК». 1997. – 240 с.
3. Иванов А.Л., Кикбоксинг. – К., Издатель Корбуш, 2007. – 320 с.
4. Романов В.И. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 89 с.

Кікбоксинг – один із самих молодих бойових видів єдиноборства, який дуже вдало поєднує техніку боксу (техніка роботи руками) і карате (техніка роботи ногами). Завдяки своїй видовищності, відносній простоті та високій ефективності елементів техніки, які реально можна примінити для самооборони, він завойував значні симпатії серед молоді.

Слово «кікбоксинг» в перекладі з англійського означає « бокс з ударами ногами» («кіке» на англійській мові – удар ногою). Із назви можна зрозуміти, що кікбоксинг представляє собою синтез техніки боксу з прийомами східних єдиноборств. Поєдинки проводяться на рингу та на спеціально підготовлених майданчиках в таких же боксерських рукавичках, в спеціальному захисному взутті.

В даний час існує дві версії виникнення кікбоксингу. За першою, більш правдоподібною, цей вид єдиноборства є не що інше, як спортивний варіант повноконтактної версії карате. Інша версія ґрунтується на тому, що кікбоксинг прийняв свою первісну форму близько 500 років тому в країні Таїланд і мав назву муай- тай, або тайський бокс. Більшість варіантів кікбоксингу в світі, включаючи Японію, Європу та Австралію базуються на муай-тай.

Говорячи про першу версію виникнення кікбоксингу слід розповісти про єдиноборства, на основі яких створився цей вид спорту- це насамперед «американське» карате та фул-контакт карате.

Стиль карате розробив американець гавайського походження Едмунд Паркер. Він народився в Гонолулу в 1931 році (штат Гаваї). У 16 років він став учнем місцевого тренера китаїця Вільма Чжоу, який викладав свій

стиль, що поєднував прийоми окинавського карате, японського дзю-дзю-цу і китайського ушу.

Ставши студентом університету Паркер створив клуб кемпо-карате і заснував Американську асоціацію кемпо-карате.

Оснoву системи Паркера склали 150 базових технічних елементів, взятих ним з окинавського карате, японського дзю-дзю-цу, китайського ушу, а також з техніки вуличної бійки.

Головним критерієм для їх вибору Паркер вважав ступінь відповідності біомеханічним і моторним можливостям тіла людини, він зазначав, що свою концепцію розуміння бойового мистецтва він може порівняти з процесом навчання усному мовленню та письму. Тобто 150 елементів базової техніки це наче «словник», що дає можливість «розмовляти мовою рухів» у відповідних ситуаціях. У 1960 році Паркер створив Міжнародну асоціацію кемпо-карате.

Термін фул-контакт карате вперше з'явився не в США, а на Окінаві Гаваях, його ввів творець окинава-кемпо карате Накамура Сігеру, вчитель 12-кратного чемпіона світу з фул-контакту Джо Льюіса.

У Європі фул-контакт карате почало розвиватися в 70-х роках. У травні 1974 року в Західному Берліні спортивними менеджерами М.Андерсоном (США) та Г. Брюкнером (Західний Берлін) був організований Перший європейський турнір з карате всіх стилів з метою виявлення абсолютного переможця з контактного карате. У рамках цього турніру відбулась міжконтинентальна зустріч з карате Європа -СШ А. В той же час Георг Брюкер придумав назву для цих боїв –« кікбоксінг».

«Хрещеним батьком» кікбоксінгу вважається відомий спортивний промоутер –американець Майкл Андерсон та перший чемпіон світу з фул –контакту Білл Оулес. В Європі першовідкривачем в кінці 80 – років став німець Георг Брюкнер із західної Німеччини.

В бувшому СРСР і в Україні кікбоксінг з'явився в цей же час. В 1987 році у місті Києві була започаткована перша школа кікбоксінгу та « Всесоюзна Рада кікбоксінгу» (ВРК).

Першовідкривачами цього виду спорту в СРСР та на Україні стали: дипломат Міністерства закордонних справ росіянин О. Зібров та українці А. Чистов та П. Орел. Головою ВКР було обрано О.Зіброва, головним тренером збірної СРСР – А. Чистова, старшим тренером – П. Орла.

Початком офіційного визнання кікбоксінгу в СРСР вважається 1990 рік, коли Держкомспорт СРСР на державному рівні визнав кікбоксінг як вид спорту в державі та включив його в систему фізичного виховання молоді. Перший чемпіонат України з кікбоксінгу відбувся в Києві в липні 1990 року, в ньому взяли участь більш ніж 70 спортсменів і була створена збірна команда країни.

В Україні федерація кікбоксінгу була зареєстрована 15 березня 1993 року, президентом якої став П.О. Орел. Кікбоксінг став популярним серед молоді, вже в 1995 році в Києві був проведений 10-й Чемпіонат світу, а в 1998 році відбувся чемпіонат Європи.

Сьогодні кікбоксинг, як вид спорту, визнаний в нашій державі, він з успіхом розвивається практично в усіх областях України. На даний час відкрито понад 20 спортивних шкіл та відділень в ДЮСШ, КДЮСШ, а також понад 150 спортивних клубів.

Наразі в Україні займаються кікбоксингом понад 70 тисяч спортсменів. З 20 тисячами юних кікбоксерів працюють 51 Заслужений тренер України, 227 тренерів першої та вищої категорії. За період розвитку кікбоксингу в Україні підготовлено 303 майстра спорту України, 61 майстер спорту України міжнародного класу.

За високі досягнення в спорті 23 тренерам присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України». На чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу завойовано 200 золотих, 159 срібних, 250 бронзових нагород. Серед перших чемпіонів світу – видатні спортсмени: Олексій Нечаєв, Віктор Дорошенко, Віталій Кличко.

З першого дня зародження кікбоксингу Всесвітня Асоціація кікбоксерських організацій («WAKO») прикладала значні зусилля для признання даного виду спорту олімпійським.

«WAKO» була заснована 6 лютого 1988 року в Цюриху і поєднує всі спортивні федерації, що мають справу з будь яким стилем кікбоксингу і які визнані своїми Національними олімпійськими комітетами. В даний час «WAKO» об'єднує 95 країн Європи, Азії, Америки, Африки та Австралії.

Дисципліни кікбоксингу та їх характеристика

Кікбоксинг складається з п'яти дисциплін:

- семі- контакт;
- лайт-контакт;
- фул- контакт;
- лоу-кік;
- сольні композиції.

Семі- контакт

Ця дисципліна являється самою найбезпечнішою в кікбоксингу. Семі-контактом можна займатися з 6-7 років. Поєдинок проводиться в легкому контакті з зупинками після кожного влучного удару для зарахування очок. Згідно правилам змагань зараховується перший влучний удар. Перемагає той, хто заробляє найбільшу кількість очок.

У техніці семі- контакту найбільше застосовується фехтуюча техніка ніг, підсічки і одиночні удари руками. Поєдинок проходить на дальній дистанції з метою отримання максимальної кількості очок з мінімальними втратами. Це найбільш доступна дисципліна кікбоксингу, яка є першим етапом в навчанні більш складних: лайт-, фул-контакта, лоу-кіка.

Лайт- контакт

Лайт- контактом рекомендовано займатися юнакам і дівчатам з 10-12 років. Спортсменам треба володіти необхідною техніко- тактичною, фізичною та психологічною підготовкою.

Поєдинки з лайт- контакту проводяться в легкому контакті без зупинки часу для зарахування очок. Це техніка одиночних та серійних ударів ногами і руками в голову і тулуб. Зараховуються усі удари, які досягли голови або тулуба супротивника. Перемагає той, хто набирає найбільшу кількість очок.

В техніці лайт- контакта застосовують одиночні фіхтуючі та серійні удари ногами, одиночні та серійні удари руками на дальній, середній та ближній дистанціях.

Фул- контакт

Техніка фул-контакту складається з серійної роботи ногами та руками з застосуванням акцентованих ударів на усіх бойових дистанціях.

Робота у повному контакті, яка передбачає можливість отримання сильного нокаутуючого удару, пред'являє підвищені вимоги до фізичної та функціональної підготовки кікбоксера. Спортсмен, який має бажання удосконалюватися в фул- контакті, повинен спочатку освоїти більш доступні дисципліни: семі-контакт, лайт-контакт.

Лоу – кік

Лоу-кік представляє собою техніку фул-контакту, яка включає бокові удари ногами по стегнам (схожість з тайським боксом). Змагання з цієї дисципліни проводяться переважно для професіоналів. Фул-контакт і лоу- кік – дисципліни тільки для чоловіків. Починають займатися ними з 16- ти років.

Сольні композиції

Сольні композиції – це демонстрація самих видовищних елементів техніки єдиноборств під музику у формі імітації бою з уявляємим супротивником. Програма змагань включає три види сольних композицій:

- жорсткий стиль(карате, тхеквондо, кун-фу і др;)
- м'який стиль (ряд напрямків у-шу;)
- з предметами (меч, ніж, палка, нунчаки і др;)

Судді оцінюють: чистоту виконання елементів техніки; музикальність; складність виконуваних елементів; артистичність.

Ця дисципліна доступна для всіх, хто займається кікбоксингом.

ЗМАГАННЯ З КІКБОКСИНГУ

Правила поєдинку.

В семи-, та лайт- контактному поєдинку в кікбоксингі дозволяється наносити удари руками і ногами по будь якій траєкторії руху, за винятком розкручуючих ударів рукою. Удари руками і ногами повинні розподілятися рівномірно.

Дозволені цілі

Дозволяється атакувати такі частини тіла, використовуючи дозволені технічні прийоми:

- голова (фронтальна та бокова частини);
- тулуб (фронтальна та бокова частини);
- ступні (тільки в місця, які закриті захисним взуттям).

Заборонені цілі та дії

1. Атака в верхню частину голови і затылок, шию, низ живота, пах, спину, ноги і сугави.
2. Атака коліном, локтем, кінцем закритої долоні, великим пальцем, плечом, удари головою, удари по ногах, розкручуючі удари тильною стороною кулака.
3. Забороняється повертатися до супротивника спиною, убігати, преднамірено падати, наклоняти голову нижче поясу, товкати супротивника, задержувати і захватувати удари нижче поясу, преднамірено залишати майданчик, продовжувати бій після команди «стоп», входити в клінч та кидати суперника, розмовляти та кричати під час матчу, робити непристойні жести по відношенню до суперника, його тренера, судді, глядачів, преднамірено затягувати час і уникати боротьби.
4. Наносити неконтрольовані, сильні удари (що можуть привести до нокадауну).
5. Преднамірене залишення майданчика (іскейп) наказується:
 - перший іскейп - попередження
 - другий іскейп – попередження
 - третій скейп – мінус очко
 - четвертий іскейп – дискваліфікація

Попередження та вичіт очок залічуються окремо в кожному раунді і повинні бути зафіксовані.

6. Неравномірне використання ударів руками і ногами наказується:
 - попередження;
 - мінус очко;
 - мінус очко;
 - дискваліфікація

Спортсмени можуть бути дискваліфіковані на різний термін за рішенням судійської колегії в випадку серйозних порушень правил: за використання допінгу, за нанесення сильних ударів під час змагань, за неспортивну поведінку по відношенню до суперника, в зв'язку з одержанням нокаута, за використання тільки техніки рук або тільки техніки ніг та інше.

Перемога в змаганнях в семи-, лайт- контактному поєдинку присуджується : за очками, за перемогу нокаутом, в зв'язку з явною перевагою, в зв'язку з неможливістю супротивником продовжати бій, в зв'язку з дискваліфікацією, в зв'язку з неявкою суперника, в зв'язку з відмовою суперника продовжувати бій.

Всі змагання по фул- контакту повинні проводитись на боксерському ринзі.

Ринг повинен мати бійцівську площу 6-6 метрів. Висота помосту рингу- 90-120 см. Ринг опоясує чотири канати, які туго натягуються і закріплюються в кутах.

Під час змагань з кікбоксингу застосовується повне обов'язкове захисне снаряження, яке повинно послабити удар і забезпечити максимальну безпеку бійцям.

Застосовуються:

1. Головной шолом, який захищає бров, виски, щелепи кікбоксера.
2. Бойові рукавички вагою 280грамів.
3. Захисні щитки для гомілок.
4. Капа для захисту роту та зубів.
5. Протектор на пах(бандаж).
6. Ручні бинти 2.5м. довжина, 5 см ширина.

Кожен спортсмен повинен виходити на ринг в чистій та надлежачій формі.

Штанці дліною до голіностопу з підв'язкою навкола поясу. Верх повинен бути або в футболці, або в спортивній майці. Боець може надівати пояс, відповідний його званню.

Змагання з кікбоксингу проводить суддівська бригада в такому складі:

1. Головной суддя.
2. Зам. головного судді.
3. Головной секретар.
4. Секретар.
5. Головной рефері рингів(коли змагання проводяться на 2-х, або більше рингах).
6. Рефері в рингу і бокові судді.
7. Суддя інформатор.
8. Суддя при учасниках змагань.
9. Суддя секундометрист.
10. Головной лікар змагань.

Головной суддя відповідає за процедуру проведення усіх змагань. Він повинен бути при вагуванні, медичному огляді і проведенні боїв. Він назначає головних рефері на всі ринги, розподіляє склад суддівської колегії. Його накази повинні виконуватися кожним з суддів поединку, а також тренерами і бійцями . Він контролює усі поединки і має можливість зкасувати будь- яке рішення бокових судій, якщо вважає, що переможець визначений невірньо. Він несе відповідальність за усі матчі і повинен передавати офіційні документи і результати змагань технічній комісії ВАКО.

Розробники

ст. викл. Шевченко О.В., викл. Черноколенко А.В.