

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Сборник научных статей

Гродно
ГрГУ им. Я. Купалы
2013

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО КОРРЕКЦИИ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ У КИКБОКСЕРОВ 12 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОКОВОМУ УДАРУ НОГОЙ

Внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанного комплекса упражнений по коррекции ошибок позволит улучшить технику начинающих кикбоксеров при выполнении бокового удара ногой.

Актуальность. Техническое мастерство и тактическое мышление кикбоксера обычно формируются лишь в результате длительного боевого пути и накопленного опыта. Совершенствование спортивной подготовки и технико-тактического мастерства юных кикбоксеров в последнее время находится в центре внимания специалистов различного уровня [2, 4]. Однако проработанность данной проблемы в юношеском спорте носит фрагментарный характер. В связи с этим исследования, направленные на коррекцию ошибок в технике бокового удара ногой у кикбоксеров младших разрядов, являются, на наш взгляд, актуальными и своевременными.

Целью исследования являлась разработка и оценка эффективности биомеханической технологии в виде комплексов упражнений по совершенствованию технической подготовки кикбоксеров 12 лет при выполнении бокового удара ногой. Решались следующие **задачи**: 1) определить различия в технике выполнения бокового удара ногой у кикбоксеров различной спортивной квалификации; 2) выявить характер ошибок в технике бокового удара ногой у начинающих кикбоксеров; 3) разработать комплекс специальных подготовительных и подводящих упражнений по коррекции ошибок в технике бокового удара ногой и оценить его эффективность. Использовались **методы исследования**: анализ научной литературы, биомеханический анализ по данным фото-, видеосъемки, педагогический эксперимент.

В нашем сообщении мы представляем некоторые *результаты исследования*. Анализ литературы по проблеме исследования позволил выявить, что термин «техника выполнения ударов» включает динамику движений, имитирующих удары, защиты, передвижения и другие действия единоборцев [1, 3]. Они не связаны с упражнениями в парах, где оказывается противодействие одного спортсмена действию другого, то есть где непосредственно наносится удар или производится защита от удара. Движения и действия изучаются и совершенствуются в индивидуальной форме, в упражнениях, рассчитанных на развитие четкой координации, в стереотипных движениях, составляющих технические приемы кикбоксера.

Традиционно изучение техники начинается с выполнения ударов и защит при различных положениях ног и туловища, стоя на месте и в процессе передвижения. Биомеханику действия кикбоксера часто в практике называют «механикой движения». Эти действия изучаются и совершенствуются сначала без партнера, потом при помощи тренера в упражнениях с боксерскими лапами или с мешком, набивными и пневматическими грушами, чтобы спортсмен мог лучше контролировать свои действия, точнее определить направление и силу ударов из разных положений.

Анализ биомеханической структуры атакующих действий ногами позволил выделить два основных движения в выполнении приема, обеспечивающих его эффективность: первое – от отрыва ударной ноги до максимального выноса бедра вперед (оптимальный угол в тазобедренном суставе составляет 105° по отношению к проекции общего центра масс); второе – атакующее действие начинается с момента разгибания ударной ноги в коленном суставе и завершается в конечной точке ударной траектории в момент соприкосновения с целью (диапазон угла коленного сустава для эффективного завершения атаки составляет $28\text{--}41^\circ$).

Определены показатели углов между звеньями тела при выполнении бокового удара у начинающих (НБ) и квалифицированных (КБ) кикбоксеров. В первой фазе среднее значение угла между бедром корпуса правой ноги у НБ – 94° и КБ – 85° , во второй фазе – 165° и 130° , в третьей фазе – 160° и 160° , в четвертой фазе – 40° и 180° . В первой фазе среднее значение угла между бедром корпуса левой ноги у НБ – 0° и КБ – 7° , во второй фазе – 37° и 10° , в третьей фазе – 19° и 25° , в четвертой фазе – 165° и 40° .

У НБ были установлены следующие технико-тактические погрешности бокового удара ногой: нанося прямые удары снизу, боковые в голову и туловище, делают лишний замах; излишне широко расставляют ноги, чем сковывают необходимые передвижения и тактические действия, не находятся в собранной боевой стойке дальнего боя (не опускают голову, не расслабляют мышцы тела, разводят носки ног в стороны, широко расставляют локти рук, не прикрывают подбородок передним плечом и т. п.); не находятся в собранной активной боевой стойке ближнего боя (не сводят плечи внутрь, не сгибают ноги в коленях, разводят носки в стороны, не подают таз вперед, опускают руки после нанесения удара, не ставят ноги на ширину плеч и полную ступню, т. е. не создают полной опоры о пол и т. п.); не подготавливают атаку «финтовыми» ударами, обманными передвижениями и движениями туловищем влево и вправо, что способствует промахам при атаке и приводит к неорганизованному, некрасивому бою; нанося прямые удары в голову и туловище с шагом вперед, не подтягивают сзади стоящую ногу в положение боевой стойки, что снижает эффективность удара и часто он не доходит до цели; нанося боковые удары и удары снизу, недостаточно используют сильные группы мышц живота, спины и бедра; тяжело передвигаются по рингу, вследствие чего часто не могут использовать выгодные для успеха в бою приемы, подолгу стоят у канатов или в углах ринга.

Определены различия в технике выполнения бокового удара у кикбоксеров различной квалификации. Показатели НБ значительно отличаются от показаний квалифицированных спортсменов. В первой фазе различие углов составляет 9° , во второй – 35° , в третьей – 0° , в четвертой – 140° . Установлено, что характер ошибок в технике бокового удара у НБ цепной. Первоначальная ошибка состоит в том, что, нанося боковые удары в голову и туловище, НБ слишком далеко отводят руку во второй фазе удара (замах), разница значений: угол между ключицей и плечом – 35° , а в четвертой фазе (заключительной) – 140° , т. к. рука занесена за линию обзора.

Для устранения ошибок подобрали комплекс подводящих упражнений, выполняемых с локальными отягощениями центров масс основных звеньев, включающий восемь специальных упражнений, которые создают оптимальные условия для сопряженного метода повышения уровня специальных физических качеств и

формирования навыков атакующих действий. Данный комплекс используется на протяжении учебно-тренировочного года и в настоящий момент проходит опытно-экспериментальную проверку. В целом мы предполагаем, что внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанного комплекса упражнений позволит улучшить технику начинающих кикбоксеров при выполнении бокового удара ногой.

Список литературы

1. Воликов, Р. А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля [Текст] / Р. А. Воликов, А. Сазонов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 75–76.
2. Головихин, Е. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга [Текст] / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с.
3. Масловский, Е. А. Биомеханика оздоровительных упражнений: учеб. пособие [Текст] / Е. А. Масловский, В. И. Загrevский, В. И. Стадник. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 252 с.
4. Нистратов, И. Методика постановки основных ударов базовой техники в кикбоксинге [Текст] / И. Нистратов // Боевое искусство планеты. – 2002. – № 2. – С. 16–25.

Лимаренко А. П., ассистент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Пинск, arlimarenko@mail.ru.

Масловский Е. А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Пинск.

Яковлев А. Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Пинск.