

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Кикбоксинг приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта. И хотя российский кикбоксинг относительно молод, ему удалось стать одним из самых популярных видов спорта в России, он развивается в 69 регионах страны, к занятиям привлечены более 200 тысяч человек [2].

Повышение требований к технической подготовленности спортсменов в различных видах спорта, в том числе и в кикбоксинге, обуславливает актуальность исследований, посвященных изучению процесса совершенствования техники удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» у кикбоксеров 12-14 лет.

Однако данной проблеме в специальной литературе уделяется мало внимания. При изучении литературы, касающейся подготовки кикбоксеров, подобных работ мы не встретили. Это послужило основанием исследовать данный вопрос.

Возрастающая конкуренция в кикбоксинге предопределяет необходимость совершенствования методологической базы данного вида спорта [11]. Следовательно, важно и актуально совершенствование именно техники кикбоксинга.

Изучение процесса совершенствования техники удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» у кикбоксеров 12-14 лет будет способствовать процессу подготовки юных спортсменов. Данный возраст имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса, при этом данный возраст наиболее благоприятен для совершенствования техники скоростно-силовых характеристик данного удара, который может стать коронным и эффективно применяться в соревнованиях.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс кикбоксеров 12-14 лет.

Предмет исследования: совершенствование удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» в кикбоксинге.

Цель работы: совершенствование техники удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» в тренировочном процессе кикбоксинга.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование экспериментальной методики в тренировочном процессе позволит улучшить технику удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» у кикбоксеров 12-14 лет.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть и проанализировать характеристику удара «бэк-кик»;
2. Рассмотреть и изучить методы и средства совершенствования удара «бэк-кик»;
3. Проверить эффективность экспериментальной методики совершенствования техники удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» в тренировочном процессе кикбоксеров 12-14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетный опрос.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.
5. Тестирование.

1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1 Краткая характеристика кикбоксинга как вида спорта

Кикбоксинг (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта, представляющий собой синтез спортивных единоборств на основе каратэ, тхэквондо, тайского бокса, ушу, французского и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой ударов руками делают кикбоксинг сбалансированным и универсальным единоборством, которое удачно объединило в себе многовековые традиции и опыт Запада и Востока [21].

Родиной кикбоксинга принято считать США. Там в конце 1960-х – начале 1970-х годов начали проводиться бои в полный контакт. К моменту зарождения кикбоксинга в Америке существовало достаточно много школ и стилей восточных единоборств: каратэ, таэквондо, ушу и др. Но так как в каждом из боевых искусств существуют свои правила проведения поединков, возникла идея провести соревнования по таким правилам, по которым могли бы выступать представители разных боевых искусств. Эти соревнования получили название «Ол стайл каратэ» или «Фулл контакт каратэ», в данном случае слово «каратэ» использовалось как общее понятие, обозначающее все восточные единоборства, но эти названия не прижились и приблизительно тогда же появился сам термин «кикбоксинг» [19].

В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в странах Америки и Европы. В России кикбоксинг начал развиваться в конце 1980-х – начале 1990-х годов. Бурный рост и возрастающая популярность кикбоксинга породили своих кумиров. Так же стоит отметить и то, что огромное влияние на популяризацию кикбоксинга во всем мире оказал активно развивающийся кинематографический рынок (особую популярность в те времена имел жанр боевика) [19].

В России кикбоксинг начал развиваться в конце 1980-х – начале 1990-х

годов. Хотя российский кикбоксинг относительно молод, ему удалось стать одним из самых популярных видов спорта в России, он культивируется в 69 регионах страны, к занятиям привлечены более 200 тысяч человек [38].

На спортивной карте России появилось очень много центров, которые готовят атлетов высокого класса. Наиболее успешно кикбоксинг развивается в Санкт-Петербурге, Москве, Челябинске, Дагестане, Волгограде, Белгороде, Красноярске [47].

Начиная с 2000 года, сборная России в командном зачёте постоянно завоёвывает первое командное место на первенствах и чемпионатах Европы и мира [49].

В настоящее время в мире соревнования по любительскому и профессиональному кикбоксингу проводят несколько крупных организаций. Наиболее крупная из кикбоксерских организаций – WAKO (Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций). Сейчас в ней состоят организации-представители из 119 стран. В ближайшие планы организаций любительского кикбоксинга входит вступление в Международный Олимпийский комитет и получение статуса олимпийского вида спорта.

Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций занимается проведением соревнований, как среди любителей, так и среди профессионалов. Чемпионаты и первенства мира и Европы среди любителей проводятся раз в два года. В обоих случаях чемпион определяется по олимпийской системе. Соревнования профессиональных кикбоксеров проходят по произвольной «хронологической схеме», по системе рейтингов [49].

В настоящее время существуют различные виды кикбоксинга, имеющие разные правила в зависимости от целей спортивного общества, а также от характера и происхождения техники ведения боя [37]. Главное правило кикбоксинга, как и всего спорта – не причинить ущерба здоровью спортсменов. Участники поединков проводят бой по строгим правилам нападения и защиты, благодаря которым риск получения ранения в этом жестком, но честном виде спорта очень невелик [3].

Щитов В. В. в своей книге пишет, что в кикбоксинге существует шесть основных разделов: сольные композиции, лайт-контакт, семи-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком и К-1 [48].

Сольные композиции (музыкальные формы). Данный раздел является демонстрацией самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную фонограмму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением ката в каратэ и форм ушу) продолжительностью от 30 сек. до 1 мин [32].

Семи-контакт (ограниченный). Этот раздел характерен запрещением сильных ударов. Поединок по семи-контакту (ограниченному контакту) в кикбоксинге проводится в легком контакте с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с каратэ Шотокан), так как, согласно правилам соревнований по кикбоксингу в семи-контакте, засчитывается только первый, достигший цели удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике семи-контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как кикбоксеры заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями [31].

Лайт-контакт (легкий). Поединки по лайт-контакту в кикбоксинге (легкому контакту) проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника серийный ударов ногами и руками с высокой плотностью боя (сходство с тхеквондо). Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях [23].

Фулл-контакт (полный). Поединки по фулл-контакту в кикбоксинге проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это

техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Согласно правилам кикбоксинга, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакт в кикбоксинге состоит из серийной работы ногами и руками с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях [23].

Фулл-контакт с лоу-киком. Данный раздел представляет собой технику фулл-контакта, включающую боковые удары ногами по бедрам (сходство с каратэ киокушинкай и тайландским боксом).

К-1. Самый жесткий раздел кикбоксинга, в котором разрешены удары коленями и удары с разворота рукой.

Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, должны в своих действиях руководствоваться правилами и общепринятыми нормами поведения и этики [24].

Правила соревнований по кикбоксингу изложены в пятой редакции, утверждены Федерацией кикбоксинга России в 2006 году и своими разделами отвечают требованиям Правил WAKO. Правила определяют порядок и условия проведения соревнований по кикбоксингу, являются обязательными для организаций, проводящих соревнования среди спортсменов-любителей и спортсменов-профессионалов на всей территории России [5].

Соревнования могут быть личные, командные и лично-командные. В личных соревнованиях определяются только личные результаты. В командных соревнованиях определяются только результаты команд. В лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты.

Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших спортсменов (после первого поражения) (Олимпийская система) или по круговой системе (только командные соревнования) [4].

В настоящий момент кикбоксинг является видом спорта с четко установленными правилами, обязательным пунктом в которых является

наличие защитного снаряжения на спортсмене. Перед началом боя наличие защитного снаряжения и его пригодность для использования проверяет рефери. В поединках по кикбоксингу на спортсмене обязательно должен быть одет защитный шлем. Шлем для кикбоксинга отличается от боксёрского усиленной защитой верха головы, что обусловлено наличием в техническом арсенале ударов ногами. Также обязательно проверяется наличие капы. На руках у спортсменов должны быть надеты стандартные 10-унцевые боксерские перчатки, кисти рук должны быть тейпированы бинтами определенной длины. У всех бойцов проверяется наличие защитной паховой раковины. Для женщин обязательны защитные грудные протекторы. Голени спортсменов должны быть защищены щитками и футами (специальная мягкая обувь без подошвы, покрывающая подъём ступни и пятку) [12].

Щитов В. В. пишет что, спортивная форма в кикбоксинге, состоит из следующих элементов: штаны (или шорты), майка или футболка (в зависимости от раздела) [48].

Победа в кикбоксинге присуждается по очкам в случае явного преимущества, нокаута, дисквалификации, неспособности продолжать бой, отказа продолжать бой и неявки соперника [37].

Соревнования могут проводиться на площадке для боя размером 8×8 м, застланной матами или на боксёрском ринге (6×6 м). Весовые категории в кикбоксинге, как правило, соответствуют боксёрским категориям и распределяются в пределах от 48 кг до супертяжёлого веса [34].

К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины, юноши и девушки, соревнующиеся отдельно в своих возрастных и весовых группах. Соревнования среди мужчин и женщин, юношей и девушек проводятся раздельно.

Бои любителей проводятся в три раунда по две минуты. Рейтинговые бои профессионалов, как правило, делятся 6-8 раундов (по две минуты), бои за звание чемпиона – 12 раундов.

Алимов А. Д. считает что, техника кикбоксинга, представляя собой

совокупность приемов защиты и нападения, рационально объединяет в себе элементы бокса, каратэ и других единоборств [2].

К. Картер [20] считает, что под техникой понимают такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность выполняемых кикбоксером действий. Соответственно данным требованиям отдельно из бокса и отдельно из каратэ, тхеквондо и тайского бокса было взято самое лучшее, что могло обеспечить наиболее эффективное выполнение главной задачи - победу над противником.

В боксе таковыми являются передвижения и действия, связанные с нападением, - нанесение ударов руками в голову и корпус, защитные действия – уходы, уклоны, нырки, подставки, отбивы [13]. Самым лучшим в тхеквондо, каратэ и тайском боксе является нанесение ударов ногами, а так же оригинальная манера движений ног при блокировании, перемещениях и множестве разнообразных действий [27].

Дополнение бокса ударами ногами из каратэ, тхеквондо и тайского бокса и привело к появлению такого нового вида борьбы, как кикбоксинг, сразу же сделав его наиболее грозным и эффективным среди существующих видов единоборств.

В своей книге А. А. Атилов [3, с. 98] пишет о том, что технический арсенал ударов к кикбоксинге состоит из ударов руками и ногами. Удары руками в кикбоксинге те же, что и в классическом боксе, кроме удара рукой с разворота «бэк-фист». Но основу действий составляют удары ногами. Удары ногами в кикбоксинге импульсивные, взрывные, с прямолинейной или криволинейной траекторией. В зависимости от высоты нахождения поражаемой области удары подразделяются на высокие, средние и низкие.

Согласно правилам кикбоксинга удары во время ведения боя на ринге разрешается наносить руками и ногами в переднюю часть головы и корпуса, а также по боковой поверхности ног. Категорически запрещено нанесение ударов в пах и по суставам ног. Запрещено также поворачиваться к противнику спиной и совершать круговые вращения без выполнения каких-либо ударов [5].

Во время ведения боя на ринге, судьями оцениваются только те удары, которые наносятся в переднюю часть головы и корпус противника. Боковые удары по ногам приносят очки лишь в том случае, если эти удары были акцентированными и попадали точно по ноге [22].

1.2 Характеристика удара «бэк-кик»

Следующие пять правил отражают наиболее важные аспекты движений удара. И этих пяти правил первые три: использовать полную силу только на максимальном распрямлении; высоко поднимать колено и ногу, которой наносится удар; корпус с ударной ногой должен составлять прямую линию, при этом особое внимание следует уделить бедрам и ногам [42].

Использовать полную силу при максимальном распрямлении. Многие вкладывают полную силу в течение выполнения всего удара, в результате и мышцы непрерывно напряжены. Это направление, не только изменяет скорость удара, но и напрасно растрчивает силы, если удар наносится с максимальной скоростью, вся нога должна оставаться расслабленной вплоть до момента полного распрямления, затем вся сила должна быть взрывообразно вложена в один предельно короткий миг [42].

Высоко поднимать колено и ногу, которой наносится удар. Все удары должны начинаться с максимально поднятого колена. Тогда соответствующий удар можно сделать одним движением. Преимущество при этом заключается в следующем:

- а) удар приобретает большую проникающую силу;
- б) у противника остается меньше времени, чтобы среагировать: при высоко поднятом колене удар можно наносить в различные цели (в верхний, средний или нижний уровни). В результате противнику трудно предугадать, куда именно наносится удар;
- в) удар из такого положения труднее заблокировать. Когда удар наносится

прямо с земли в какую-либо цель, противнику достаточно опустить свою руку, чтобы сдержать его. Когда нога высоко поднята и находится ближе к телу противника, он не может уже блокировать столь эффективно. Он не может заранее предугадать, по какой траектории будет двигаться нога, и следовательно не может быстро выбрать подходящий блок. В связи с этим умный боец никогда не будет начинать удар, подтягивая стопу ударной ноги к колену опорной ноги. Такое движение уменьшает скорость и растрчивает силу.

По мнению А. Б. Циниса корпус с ударной ногой должен составлять прямую линию ноги и бедра:

а) сила и скорость являются первостепенными качествами мощных жестких ударов. Однако если в выполнении удара участвуют только мышцы ноги, сила и скорость определяются только их действием. С другой стороны, когда бедро также выбрасывается вперед вместе с ногой, удару сообщает все тело. Толчок, создаваемый при использовании бедер, увеличивает скорость движения ноги и дает огромный выигрыш в силе.

б) кроме того, даже если бедро выбрасывается в сторону удара, сила и скорость существенно уменьшаются, если весь корпус не движется по той же линии [41].

Сводить до минимума резкие изменения в ритме и движении. Вовремя любого удара не следует делать внезапных заметных движений глазами или корпусом. Если во время свободного поединка атакующий спортсмен движется, это движение должно продолжаться как можно дольше. Вплоть до момента, когда непосредственно наносится удар. Если атакующий находится в неподвижной твердой стойке, его тело должно оставаться неподвижным, а в момент начала удара, очень быстро начинает двигаться. Смысл в любом случае заключается в том, чтобы противник не мог предугадать, в какой момент будет нанесен удар [43].

Использовать ложные движения глазами и периферическое зрение. Поскольку глаза часто выдают, куда будет нанесен удар, то слежение за

движениями глаз противника может дать информацию о его непосредственных намерениях. Поэтому умный боец всегда следит за глазами противника, однако использует ложные движения собственных глаз, чтобы скрыть свои намерения [43].

А.М. Шиканов [45] считает, что наряду с фокусированным взглядом следует пользоваться периферическим зрением, поскольку это позволяет визуально контролировать большую область. С другой стороны, сфокусированный взгляд неизменно заставляет концентрироваться на одной малой области в каждый момент, пренебрегая другими точками, открытыми для атаки.

При упоминании ударов в кикбоксинге у многих появляется ассоциация с ударом ногой с разворота. Красота и эффектность этого удара впечатляет. Этот удар является одним из самых зрелищных и сильных ударов в кикбоксинге [2]. Правильное, точное и своевременное исполнение «бэк-кика» в бою чаще всего приводит к досрочной победе.

Удары ногами по силе и пробивной способности превосходят удары руками, но, как правило, уступают им в скорости. Арсенал приемов, выполняемых ногами, больше, чем руками, преимущество ног заключается в возможности нанесения ударов по различным частям тела с разных дистанций [29].

Атилов А. А отмечает, что по правилам кикбоксинга бой ведется на трех основных дистанциях: дальней (кикбоксер может достать противника, только продвинувшись вперед), средней (расстояние между кикбоксерами позволяет наносить удары), ближней (бой ведется при помощи коротких ударов, преимущественно руками) [3].

В кикбоксинге удар ногой с разворота в корпус «бэк-кик» можно использовать в поединке на любой дистанции, но наиболее эффективно этот удар применяется со средней дистанции [29].

Это подтверждается данными, полученными из анкеты. В одном из вопросов, респондентам было предложено ответить на вопрос о дистанции, с

которой они чаще всего наносят удар «бэк-кик». Преимущественное количество опрошенных спортсменов на первое место поставили среднюю дистанцию – 54%, дальнюю дистанцию выбрали 30% спортсменов, ближнюю дистанцию – 16%.

Иванов А.Л. в своей книге пишет о том, что удар «бэк-кик» наносится различными ударными поверхностями стопы: основанием пальцев стопы, ребром стопы, пяткой и всей стопой. В практике преимущество отдается удару пяткой из-за того, что это самая жесткая ударная поверхность стопы [19]. Большинство спортсменов предпочитают наносить удар с разворота в корпус пяткой – так ответили 56% респондентов.

Удар с разворота ногой в корпус при попадании всегда будет наносить весьма ощутимый урон противнику, сбивать ритм дыхания, деморализовывать его боевой дух. Стоит отметить, что при точном поражении этим ударом области печени или солнечного сплетения, вероятность того, что противник не сможет продолжать бой, очень высока. Существуют определенные принципы, основанные на законах физики и анатомии человека, которых необходимо придерживаться для того, чтобы удары были максимально эффективными и мощными. Занимающийся должен неизменно придерживаться определенной техники, базирующейся на этих принципах независимо от того, какой удар он выполняет [44].

Шейка В. И. считает, что как одиночный удар, «бэк-кик» используется редко, чаще всего его применяют как встречную атаку, в связке с другими ударами или после отвлекающих ударов. Преимуществом удара является его максимальная дистанция поражения [44].

В бою удару «бэк-кик» предшествуют подготовительные действия, применяемые спортсменами для отвлечения внимания противника. Свое предпочтение опрошенные спортсмены отдают удару рукой (46%), удар ногой применяют 38% из числа опрошенных, и лишь 16% респондентов применяют ложные движения корпусом.

Как говорилось ранее, кикбоксинг – это синтез различных единоборств, вобравший в себя все самое лучшее. Это позволяет спортсменам найти наиболее подходящую технику исполнения удара «бэк-кик» и эффективно применять её в бою.

В техническом арсенале кикбоксинга выделяются три основных варианта нанесения удара «бэк-кик».

Особенность первого варианта нанесения удара заключается в выносе колена при развороте в сторону под 90° параллельно полу, тем самым задавая траекторию движения ноги к цели сбоку.

Во втором варианте нанесения удара «бэк-кик» колено при развороте выносится в сторону под 45° . Удар приходится в цель стопой, которая расположена параллельно полу.

В третьем варианте положение колена и пальцев стопы ударной ноги расположено вертикально вниз, и удар наносится из-под корпуса.

Минусы первых двух вариантов нанесения удара «бэк-кик» в том, что техника их исполнения достаточно предсказуема, эти варианты не позволяют нанести удар максимально сильно, от таких ударов достаточно легко защищаться из-за их траектории и легко самому оказаться в невыгодном положении.

Техника исполнения третьего варианта удара наиболее рациональна. Такой удар более скрытен, нога движется к цели по кратчайшей траектории, делая его мощным и проникающим.

В анкете один вопрос был задан спортсменам о том, какие преимущества они видят в технике исполнения третьего варианта удара «бэк-кик». Наиболее популярными ответами оказались следующие варианты ответов: противнику сложно защищаться (48%) и выгодная траектория удара (36%).

Все три представленных варианта нанесения удара ногой с разворота в корпус используются в кикбоксинге, но стоит отметить, что первые два варианта этого удара применяются спортсменами гораздо чаще, это можно объяснить тем, что техника их исполнения гораздо проще. Возможно, именно

из-за этого третий вариант не заслуженно остается менее востребованным среди тренеров и спортсменов.

Поэтому в дальнейшем мы рассмотрим именно третий вариант исполнения бэк - кика, а так же его биомеханические особенности, технику его исполнения и составим тренировочный комплекс упражнений для совершенствования этого удара.

1.3 Методы и средства совершенствования техники удара «бэк-кик»

Техническая подготовка – это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга [48]. Техническая подготовленность кикбоксера, соответственно, будет являться результатом его усилий, направленных на освоение и совершенствование техники кикбоксинга. Это то, чего он достиг в отношении техники к определенному моменту времени. Уровень технической подготовленности можно охарактеризовать: степенью освоения спортсменом системы движений данного вида спорта; объемом приемов и действий, которыми он владеет; результативностью техники [10].

Освоение занимающимся техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства. Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях и т.д. [12]. Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надежности, соответствия заданному эталону. Смысл отработки связок заключается в том, чтобы в бою с любым противником можно было весь поединок строить как непрерывную цепь заученных комбинаций, избегая бесполезных и хаотичных движений. Таково одно из мнений по поводу перспектив освоения техники кикбоксинга.

По мнению Н.И. Дергунова, в ходе процесса освоения техники важное значение имеет создание правильного представления о движении. С этой целью самым широким образом должны использоваться кино- и фотоматериалы, различного рода ориентиры, характеризующие промежуточные и конечные положения звеньев тела при выполнении движения [16].

Освоение и дальнейшее совершенствование техники существенно зависит от возможностей занимающихся: работоспособности, мотивации, степени развития физических качеств, психологических особенностей и др. Они во многом определяют время, динамику, индивидуальные особенности достигнутого уровня освоения техники .

Исследуя все факторы, влияющие на способности спортсмена заниматься кикбоксингом, был сделан выбор возраста, наиболее благоприятного для совершенствования техники удара ногой с разворота «бэк-кик». Данный возраст – 12-14 лет.

Это объясняется тем, что в данном возрасте происходит резкое увеличение способности качественно усваивать новый материал. Кроме этого, данный возраст наиболее благоприятен для воспитания скорости и ловкости.

Важно отметить, что способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5-6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается в возрасте от 7 до 10 лет. В 12-14 лет она стабилизируется [18]. Способность к пространственной дифференцировке движений очень важна при обучении удара ногой с разворота в корпус, так как этот удар является сложно координационным.

Так же опираясь на федеральный стандарт спортивной подготовки по кикбоксингу, нужно отметить, что кикбоксингом рекомендовано заниматься детям с 8 лет. И на первом этапе обучения в группах начальной подготовки основной акцент в технической подготовке делается на освоении базовой техники кикбоксинга, в это понятие входят боевая стойка, передвижения, базовые удары руками и ногами защиты от них.

На следующем этапе обучения в учебно-тренировочных группах детей в

возрасте 10-11 лет акцент в технической подготовке делается на обучении более сложным ударам руками и ногами, обучение простым атакам из двух, трёх ударов и др.

Характерной особенностью спортивного совершенствования детей и подростков является то, что у них развитие двигательных и вегетативных функций, повышение работоспособности происходит на фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма. Поэтому особую опасность представляет форсированная подготовка юного спортсмена, использование узкого круга физических упражнений, чрезмерное и несвоевременное увеличение тренировочных нагрузок [33].

Удар «бэк-кик» наносится из боевой стойки, в основном с дальней от противника ноги, удар наносится в корпус противника.

Вначале совершается шаг и разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180°. При этом правая нога сгибается в колене и подтягивается к животу, одновременно с этим руки делают маховое движение, разгоняя корпус, тем самым вращение корпуса и головы обгоняет вращение таза, это дает возможность бьющему, сфокусировать взгляд на цели.

Для сохранения более устойчивого положения во время вращения опорная нога находится в слегка согнутом положении.

Как только спортсмен увидел цель, ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, при этом положение колена и пальцев стопы ударной ноги расположено вертикально вниз, и удар наносится из-под корпуса пяткой. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем, чтобы занять положение боевой стойки.

При выполнении удара с разворота задействуется эффект раскручивания (разворота), при котором удар ускоряется и набирает мощность. В процессе участвует все тело, и слаженная работа каждой мышцы только усиливает удар. Ещё при ударе тело отклоняется, тем самым защищая голову от возможных контратак [10].

Стоит отметить, что применение этого удара в бою всегда связано с определенным риском. Из анализа анкетирования можно сделать вывод о том, что наиболее опасным и уязвимым положением во время нанесения удара является вращение (поворот спиной к противнику), за этот вариант проголосовало 78% опрашиваемых спортсменов.

Основные ошибки, совершаемые при нанесении удара «бэк-кик»:

1. Опорная нога полностью выпрямлена;
2. Ударная нога в момент соприкосновения с целью не выпрямлена полностью;
3. При ударе взгляд не на цели;
4. При начале вращения колено не подтягивается к животу;
5. Излишний наклон вперед приводит к потере равновесия;
6. После нанесения удара отсутствует возврат в исходное положение лицом к противнику.

С. М. Вайцеховский [6] считает, что к основным причинам возникновения двигательных ошибок можно отнести следующие:

1. Недостаточный уровень развития физических качеств. В данном случае, например, при отсутствии должной степени гибкости, затруднено совершенствование высоких ударов ногами. Недостаточная степень развития взрывной силы, скоростных качеств может существенно снизить возможности в освоении и совершенствовании такого удара, как удар ногой с разворота, т. к. в этом случае трудно дать удару необходимый импульс. Кроме того, отсутствие должной степени физической подготовленности вообще снижает возможности обучающегося многократно выполнять данное движение с целью его совершенствования и, соответственно, тормозит описываемый процесс. Поэтому в ряде случаев к обучению некоторым движениям следует приступать лишь после соответствующей работы по повышению уровня развития физических качеств.

2. Одной из причин затрудненности в освоении техники может быть отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков. В этом случае

мы отмечаем плохую обучаемость вследствие неискушенности в различных формах двигательной активности. В ряде случаев ошибки возникают вследствие неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, что является следствием недостаточной компетенции обучающего или отсутствия должного контроля над процессом обучения. Самое сложное, когда неправильное с позиций компетентного подхода к кикбоксингу движение перешло в навык. Для его исправления нужно много времени и сил. Довольно часто такое положение складывается, когда в кикбоксинг приходят спортсмены из других видов ударных единоборств. Техника ударов руками, темп, ритм, амплитуда движений, стойки нуждаются в исправлении.

3. Причиной ошибок может быть и неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения вследствие ряда причин: неправильное представление о движении, физическое и психическое утомление, эмоциональная напряженность и фиксация внимания на других объектах и раздражителях. Например, угроза получения сильного удара при отработке элементов техники с партнером, боязнь получить травму (ушиб, растяжение и др.). Кроме того, есть ряд спортсменов, в паре с которыми просто невозможно заниматься отработкой технических действий. В целях ликвидации опасений получить травму необходимо сменить партнера, повторить инструктаж, в полном объеме применять защитную экипировку, возможную в кикбоксинге.

Понимание причин, ведущих к ошибкам при обучении технике кикбоксинга, и своевременная ликвидация их являются одним из важнейших показателей компетенции обучающего и характеризует грамотно построенный процесс подготовки. Можно назвать следующие конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники кикбоксинга: неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений; скованность, излишняя напряженность при выполнении движений; неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп; нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые

неизбежно ведут к травме; преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты; выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой.

Подробно рассмотрев удар ногой с разворота в корпус можно сделать вывод о том, что при должной тренировке и при постоянном совершенствовании и отработке этот удар может стать потрясающим коронным приемом в арсенале юного кикбоксера.

Обучая юных кикбоксеров, нужно строго учитывать условия и причины, влияющие на скорость и прочность формирования спортивных двигательных навыков, иначе говоря, на скорость и прочность формирования приемов техники кикбоксинга [16].

Юноша, начав заниматься тем или иным видом спорта, овладевает специфическими, порой даже ранее неизвестными движениями, а также готовит свой организм к тем или иным нагрузкам [15].

Н. Г. Озолин указывал, что спортивная тренировка складывается из двух сторон единого процесса: овладения движениями и функциональной подготовки организма человека к максимальным психическим и физическим напряжениям [28].

Трудами И. М. Сеченова, исследованиями И. П. Павлова в области высшей нервной деятельности доказано, что процесс формирования, закрепления и совершенствования двигательной деятельности человека происходит по типу образования сложных условных рефлексов [35].

В формировании и становлении двигательного навыка принимает участие весь организм в целом, при руководящей и контролирующей роли центральной нервной системы, ее высшего отдела - коры головного мозга.

Спортивные навыки в ходе педагогического процесса формируются по механизму условных рефлексов на основе присущих человеку врожденных способностей к движению. В протекании нервных процессов при формировании и специализации условных рефлексов имеется определенная фазность [25].

Процесс образования двигательных навыков в кикбоксинге, т. е. овладение техникой этого вида спорта, протекает без принципиальных отличий от образования двигательных навыков в любом другом виде спорта. Этот процесс состоит из трех фаз.

Первая фаза формирования двигательного навыка характеризуется возбуждением большого числа нервных центров. Это возбуждение возникает при выполнении того или иного движения; оно широко иррадирует, вызывая генерализацию возбудительного процесса в двигательных клетках коры больших полушарий головного мозга. Эта фаза названа фазой генерализации. Движения здесь получаются некрасивыми, скованными, связанными, неэкономными, так как в них участвует большое число мышц, вовлечение которых влияет отрицательно на выполнение движения. Порой в движении участвуют мышцы-антагонисты, отчего оно получается медлительным, трудно выполнимым и требует большого расхода энергии.

Во второй фазе значительно развивается процесс внутреннего торможения. В связи с этим первоначальная иррадиация возбудительного процесса сменяется его концентрацией. Так, если движение многократно повторяется, то оно выполняется более быстро и точно, более легко и свободно. Лишние, ненужные движения, наблюдаемые в начале обучения, постепенно затормаживаются.

В третьей фазе происходит дальнейшее совершенствование двигательного навыка. Движение выполняется крайне экономно, с нужной амплитудой, без лишних энергетических затрат, максимально координировано, легко и быстро, в нем участвуют строго определенные группы мышц.

Разберем процесс овладения техникой удара ногой с разворота в корпус «бэк-кик». В первой фазе происходит изучение отдельных элементов техники этого удара: подшаг, разворот, вращение опорной ноги, движение бьющей ноги и объединение этих элементов в целостное движение, т. е. нанесение удара ногой с разворота в корпус «бэк-кик» в движении вперед. Движения кикбоксера-новичка еще мало похожи на правильное движение кикбоксера-

мастера; в выполнении этого удара участвует слишком много мышц, движение получается связанным, а удар медленным и не точным; наблюдаются многочисленные ошибки.

После многократных повторений и соответствующих разъяснении тренера занимающийся осознает и исправляет эти ошибки. Недостатки постепенно ликвидируются, и кикбоксер выполняет удар более правильно. Это и будет вторая фаза изучения удара.

Третья фаза в усвоении удара продолжается на протяжении всей дальнейшей спортивной деятельности спортсмена. Кикбоксер от тренировки к тренировке совершенствует технику этого удара. При этом огромную роль играет его сознательное отношение к совершенствованию техники удара. На этом этапе кикбоксер наносит удар быстро, легко и непринужденно, правильно выполняет движения.

Когда кикбоксер овладевает двигательным навыком в результате многократного повторения движения, есть все основания так представить себе физиологическую картину этого процесса: в коре больших полушарий головного мозга происходит формирование определенного подвижного рисунка – «мозаики», состоящей из очагов возбуждения и торможения.

Вся деятельность центральной нервной системы сводится к движению двух процессов: возбуждения и торможения. Оба эти процесса и противоположны и взаимозависимы. Как тот, так и другой в своем движении управляются законами иррадиирования и концентрирования, а также законами взаимной индукции.

В практике обучения кикбоксингу, так же как и другому виду спорта, мы постоянно сталкиваемся с действием этих законов.

А. Б. Гандельсман [8] утверждает, что для успешного овладения новым движением решающее значение имеет состояние больших полушарий. Что касается состояния самих больших полушарий, то здесь для возможности образования условных рефлексов требуется, во-первых, деятельное состояние, во-вторых, большие полушария должны на время образования нового

условного рефлекса быть свободными от других деятельностей.

Для образования двигательного навыка чрезвычайно важным фактором служит оптимальная возбудимость в коре больших полушарий головного мозга. Но не менее важно и то, чтобы сам двигательный аппарат и его отдельные звенья находились в состоянии оптимальной возбудимости, или оптимального тонуса [8].

На учебно-тренировочных занятиях задача создать очаг оптимальной возбудимости или создать предпосылки, влияющие на скорость и прочность формирования и становления двигательного навыка, имеет первостепенное значение. Поэтому исключительно важное значение имеет сознательное отношение занимающихся к изучаемому материалу.

Вот почему весь тренировочный процесс должен происходить при сознательно-волевом отношении ко всему тому, что встречается на занятиях. Только при этих условиях процесс овладения навыком будет идти естественным путем.

Большая роль в правильном руководстве кикбоксерскими занятиями принадлежит преподавателю. Рационально пользуясь для обучения методом слова и методом показа, он непосредственно влияет на скорость и прочность овладения спортивными и двигательными навыками [7].

Видное место в подготовке к учебно-тренировочному занятию должно занять овладение самим преподавателем правильным выполнением изучаемого движения. Необходимо постоянно помнить о том, что неправильности, допущенные тренером, его ученики будут слепо копировать. Показ следует применять тем шире, чем моложе возраст занимающихся.

Метод словесного объяснения в усвоении двигательного навыка играет не менее важную роль.

Воздействуя словом на человека, можно в зависимости от значимости сказанного изменить положительно или отрицательно функциональное состояние коры больших полушарий головного мозга, повышая или понижая ее тонус. Так же, слова оставляют следы в коре больших полушарий головного

мозга, идентичные предметам, которые они обозначают.

Рассматривая причины, влияющие на скорость и прочность формирования спортивного двигательного навыка, необходимо заметить, что степень физической подготовленности прямо влияет на скорость формирования двигательного навыка [7].

Как было указано выше, тренировка представляет собой две стороны единого процесса: овладение движением и функциональную подготовку организма к максимальным психическим и физическим напряжениям. Те или иные спортивные двигательные навыки успешно и быстро возможно привить только на основе разносторонней физической подготовки, так как формирование двигательного навыка проходит на фоне функциональных возможностей организма.

Известно, что дети овладевают быстрее, чем взрослые, рядом движений в различных видах спорта, и в частности, в кикбоксинге. Нервная система детей отличается большой подвижностью, этим объясняется отчасти то, что дети смелее выполняют упражнения: у них меньше опыт и меньше сила защитного рефлекса [50]. При обучении в спорте, и в частности в кикбоксинге, его часто необходимо погашать.

Относительная сила защитного рефлекса, как и любого условного рефлекса, зависит от тех условных и безусловных рефлексов, на основе которых он образовался. В данном случае от удара.

Защитный, или оборонительный, рефлекс в кикбоксинге, так же как и в другом виде спорта, отрицательно влияет на скорость и прочность формирования спортивного двигательного навыка. Следовательно, его надо погашать [50].

Сознательное отношение к выполняемым движениям, работе является прекрасным средством погашения защитного рефлекса, так как сознательная, целенаправленная деятельность человека регулирует его поведение. Эта сознательная деятельность может превалировать над различными сложными рефлексам, в том числе и над защитным.

В учебно-тренировочных занятиях с юными кикбоксерами для того, чтобы они прочно овладели спортивным двигательным навыком, необходимо периодически повторять уже пройденный материал.

Известно, что образовавшиеся новые условные связи в раннем возрасте неустойчивы и упрочиваются лишь с возрастом. Поэтому в занятиях нужно периодически возвращаться к повторению старых, уже сравнительно усвоенных, движений [46].

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство – воспроизведение этого движения и действия. В.И Филимонов [38] предлагает следующие методы технической подготовки:

1. Словесные методы (показ, объяснение). Правильно расположив группу (занимающиеся не мешают друг другу, хорошо видят преподавателя, и он – их), преподаватель вкратце дает характеристику упражнению. Если это один из приемов, например удар ногой в корпус, то преподаватель сообщает, кто из известных кикбоксеров успешно пользовался этим ударом. Если есть возможность – показывает группе кинокольцовки или фотографии наиболее правильного выполнения действия выдающимися кикбоксерами.

Преподаватель показывает и одновременно называет упражнения. Этот способ доступен любому составу занимающихся, он позволяет преподавателю объяснять назначение и другие характеристики заданного упражнения или действия. Занимающиеся выполняют движения одновременно с показом их преподавателем. Он может исправлять ошибки еще в этой предварительной фазе, тем самым добиваясь более точного выполнения упражнения. При проведении занятий с детьми преподаватель может вести сюжетный рассказ, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Преподаватель может показывать упражнение, не называя его занимающимся. После показа он или подает команды для начала и окончания упражнения, или предлагает занимающимся копировать все его действия, в том

числе и паузы между упражнениями. Такой прием активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся. Им можно пользоваться при проведении занятий с любым контингентом занимающихся, но особенно на занятиях с детьми. Прием напоминает своеобразную игру. Дети очень внимательно следят за преподавателем и стремятся точнее скопировать его действия.

2. Метод расчлененного и целостного совершенствования приема. Воспроизведение может осуществляться методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчлененный метод). Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений, например прямого удара в голову левой рукой и удара ногой в корпус с разворота. Эти, следующие один за другим, удары выполняются слитно, но требуют изменения положений тела, перемещения массы тела с ноги на ногу, определенной последовательности усилий отдельных групп мышц и т. д.

Расчлененный метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия.

Например, при изучении и совершенствовании удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» в начале осваивается техника подшага, переноса массы тела после толчка правой ногой на левую, вращательное движение корпуса, движение вперед ноги для нанесения удара. Затем это действие выполняется слитно. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе обучения.

Кикбоксеры разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство кикбоксера, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий. Расчлененный и целостный методы обучения взаимосвязаны. В процессе обучения кикбоксингу они используются поочередно по схеме: целостный – расчлененный – целостный.

3. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники.

4. Усложнение и затруднение заданий.

5. Выполнение технических приемов на фоне утомления.

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

7. Игровой метод.

8. Соревновательный метод.

С целью совершенствования техники ударов в кикбоксинге применяются следующие средства:

1. Групповое совершенствование приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2. Групповое совершенствование приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3. Самостоятельное совершенствование приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4. Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);

5. Совершенствование приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

6. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

7. Вольный бой.

Ошибки устраняют с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений изучаемых упражнений в медленном темпе [17].

Для устранения ошибок при выполнении удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» целесообразно использовать детальный показ и объяснение структуры движений, имитационные и подводящие упражнения, выделение ошибочного движения и его детальное изучение, а также выполнение удара в упрощенных условиях [37].

Процесс обучения и совершенствования удара «бэк-кик» должен строиться так, чтобы занимающийся постепенно овладел ударом и смог применить его в различных ситуациях, возникающих во время поединка [19].

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Структура проводимого исследования предполагала его деление на подготовительную часть и основную. Подготовительная часть включила в себя три этапа:

I этап – сбор и анализ литературных источников для определения проблемы и дальнейшего направления исследования (сентябрь 2014 г. – март 2015 г.)

II этап – проведение анкетирования с целью проверки достоверности выводов, полученных в результате анализа научно - методической литературы. Для этого была разработана анкета, которая включает в себя 10 вопросов, касающихся особенностей удара «бэк-кик» (Приложение Б). В анкетировании принимали участие действующие спортсмены – кикбоксеры. В анкетировании было задействовано 50 кикбоксеров различного уровня спортивного мастерства и возраста из Красноярска и других городов России. Были опрошены представители различных разделов кикбоксинга, таких как: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1.

Заполненные респондентами анкеты были пронумерованы и рассортированы в зависимости от пола. Затем на каждый вопрос анкеты были составлены матрицы, в которые заносились варианты ответов. Составленные матрицы позволили сделать нам количественный анализ данных анкетирования. Все данные, полученные в результате анкетирования, обрабатывались методами математической статистики. Что, в свою очередь, способствовало выявлению особенностей использования спортсменами удара «бэк-кик» в кикбоксинге (апрель 2015 г. – май 2015 г.).

III этап – разработка структуры и содержания, а так же комплекса упражнений для экспериментальной методики совершенствования техники

удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик», которые легли в основную часть эксперимента (июнь 2015 г. – август 2015 г.).

Основная часть эксперимента предполагала деление на три этапа:

I этап – проходил в период сентябрь 2015 г. по декабрь 2015 г. Был организован педагогический эксперимент.

Эксперимент проходил в период с 26 сентября 2015 года по 19 декабря 2015 года в городе Красноярск на базе спортивного клуба «Титан» в специализированном зале для единоборств. Для участия в эксперименте были отобраны 12 кикбоксеров, из которых были сформированы две группы – «контрольная» и «экспериментальная», по 6 человек в каждой. Возраст испытуемых от 12 до 14 лет. Оценка уровня специальной подготовленности до начала эксперимента показала, что между группами существенных различий нет. Не было разницы и в спортивной квалификации. При проведении эксперимента было важно учитывать вес спортсменов. Вес участников эксперимента от 51 до 54 килограммов.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, а в тренировочный план экспериментальной группы были включены специальные упражнения, направленные на совершенствование техники удара ногой с разворота в корпус «бэк-кик» (Приложение А).

Тренировки проходили три раза в неделю (вторник, четверг, суббота) под руководством одного тренера. Основной формой организации учебно-тренировочных занятий был урок, состоящий из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Эффективность воздействия экспериментальной программы определялась по динамике показателей контрольных испытаний.

Занятия в экспериментальной и контрольной группе проходили в форме урока. Всего было проведено 36 занятий. Различия в учебно-тренировочном процессе между группами заключались только в вопросах, связанных с техникой нанесения удара ногой с разворота в корпус «бэк-кик». Так же был составлен и разработан тренировочный комплекс упражнений для

совершенствования техники удара «бэк-кик». В этот комплекс вошли специальные подготовительные упражнения, которые можно включать в разминку, упражнения на отработку техники нанесения удара самостоятельно, в парах, на снарядах.

III этап – статистическая обработка полученных результатов эксперимента (в период с января 2016 г. по март 2016 г.)

2.2 Методы исследования

Целью нашей работы являлось совершенствование техники удара ногой с разворота в корпус «бэк - кик» в кикбоксинге у юных кикбоксеров 12-14 лет.

С целью исследования были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Рассмотреть и проанализировать характеристику удара «бэк - кик»;
2. Рассмотреть и изучить методы и средства совершенствования удара «бэк - кик»;
3. Проверить эффективность экспериментальной методики совершенствования техники удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» в тренировочном процессе кикбоксеров 12-14 лет.

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетный опрос.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.
5. Тестирование.

Теоретический анализ научно-методической литературы был использован нами для сбора информации по интересующей теме исследования. В целях изучения современного состояния исследуемого вопроса и обобщение имеющихся данных был предпринят теоретический анализ специальных литературных источников, посвященных проблеме. При этом анализировались

доступные нам отечественные и зарубежные источники. Благодаря этому методу нам удалось рассмотреть характеристику удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик», выявить недостатки и проблемы, сложившиеся в теории и методике совершенствования технической подготовки кикбоксеров 12-14 лет. Тем самым была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

Анкетный опрос – наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию. В данном исследовании его применяли для того, чтобы определить актуальность проведения эксперимента и выявить особенности техники нанесения удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» и его применение в поединке для решения различных тактических задач (Приложение Б).

Педагогический эксперимент – это специально организованный процесс, который целесообразно и планомерно осуществляется педагогом, а также строго им контролируется. Педагогический эксперимент проводится с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

В качестве основного метода исследований был избран педагогический формирующий эксперимент. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы. Формирующий эксперимент по направленности был сравнительным, по условиям проведения – естественным.

Педагогическая наука широко использует эксперимент. Для большей объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей стали широко использоваться

некоторые математические методы, и прежде всего методы математической статистики.

Тестирование – этот метод применяется с целью определения состояния или способности спортсмена. В нашем эксперименте использовалось тестирование по комплексу контрольных упражнений, направленных на развитие физических качеств кикбоккера, а также влияние этих упражнений на уровень технической подготовки спортсмена.

В эксперименте были использованы контрольные упражнения для выявления специальной физической подготовки боксёров 12-14 лет.

- нанесение ударов за 10 сек по движущемуся мешку (количество раз);
- нанесение ударов по силометру «КИКТЕСТ» (вес удара).

Методы математической статистики применялись нами для осуществления математической обработки результатов исследования. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований. Достоверность различий экспериментальных данных выявлялось по t-критерию Стьюдента.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

В ходе эксперимента контрольная группа занималась по стандартному плану тренировки. В экспериментальной группе – в подготовительной части тренировки проводились дополнительные упражнения, способствующие совершенствованию техники удара «бэк-кик»:

- Включение в разминку схожие по структуре движения с ударом «бэк-кик»;
- Подводящие упражнения, способствующие совершенствованию техники нанесения удара;

В основной части тренировки выполнялись упражнения для совершенствования техники удара «бэк-кик», упражнения направленные на развитие силы и скорости удара «бэк-кик», а так же таких физических качеств как гибкость и координация. Особое внимание уделялось точности и своевременности нанесения удара в бою, отработке удара «бэк-кик» в связке с другими ударами и различные варианты применения данного удара на ближней, средней и дальней дистанции.

Особенность экспериментальной методики заключается в том, что составленный нами комплекс упражнений целенаправленно разрабатывался для совершенствования техники одного из вариантов удара ногой в корпус с разворота. В то время как спортсмены контрольной группы на тренировках отработывали классический вариант удара «бэк-кик». Выбранный нами вариант удара «бэк-кик» отличается от остальных измененными деталями техники, а именно положением колена и стопы бьющей ноги при ударе и траекторией движения бьющей ноги (удар наносится из-под корпуса). Как уже было сказано выше, минусы других вариантов нанесения удара «бэк-кик» в том, что техника их исполнения достаточно предсказуема, траектория движения таких ударов – криволинейная, следовательно, такие удары менее быстрые.

Контроль за экспериментом осуществлялся при помощи тестов:

- нанесение ударов «бэк-кик» за 10 сек по движущейся цели (количество раз);

- нанесение ударов «бэк-кик» по силометру «КИКТЕСТ» (вес удара).

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

№	Тест	Время проведения теста	КГ	ЭГ	t	t _{таб}	P
1	Нанесение ударов «бэк-кик» за 10 сек по движущейся цели (количество раз)	в начале экспер-та	9	9	2,4	2,23	<0,05
		в конце экспер-та	9,5	11,7			
2	Нанесение ударов по силометру «КИКТЕСТ» (вес удара)	в начале экспер-та	62	63,16	4,75	2,23	<0,05
		в конце экспер-та	62,16	72,16			

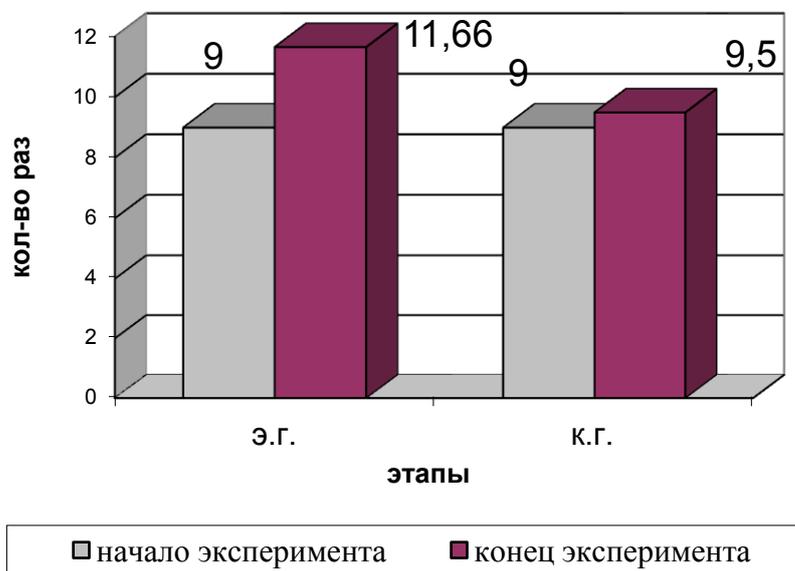


Рисунок 1 – Нанесение ударов «бэк-кик» за 10 сек по движущейся мишени

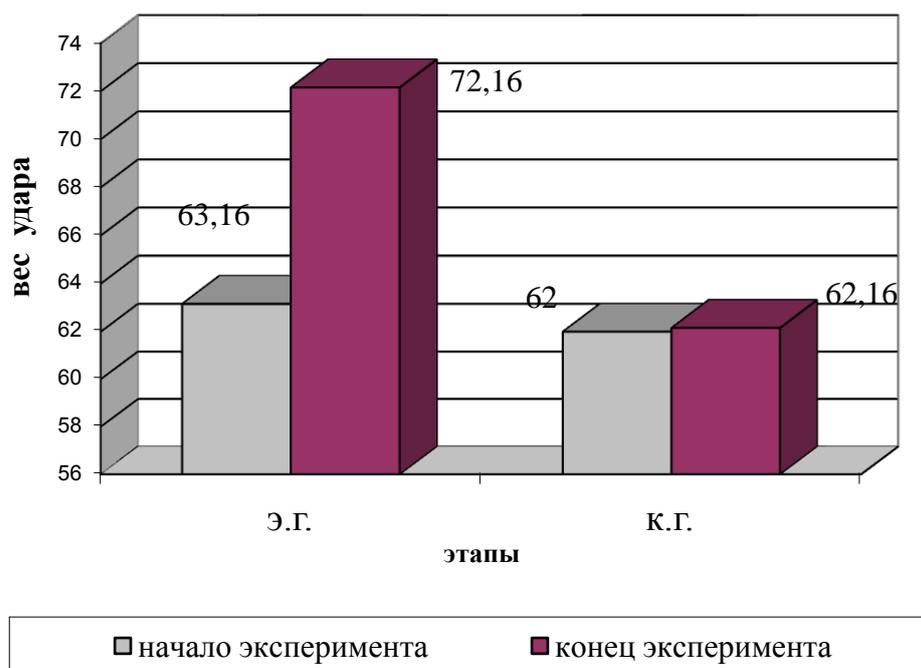


Рисунок 2 – Нанесение ударов «бэк-кик» по силометру

Проведение тестирования у занимающихся обеих групп по тем же видам контрольных упражнений после трех месяцев систематических занятий показало, что у кикбоксеров экспериментальной группы достоверно улучшились скоростно-силовые характеристики удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик», это подтверждает то, что выбранный нами вариант техники, делает удар наиболее быстрым и сильным.

Основным критерием для определения эффективности удара в поединке является точность удара при попадании в цель. Победу в кикбоксинге присуждают спортсмену, набравшему наибольшее количество баллов или в случае досрочной победы. Для того, чтобы наносить точные удары в бою, спортсмену необходимо постоянно совершенствовать свой технический арсенал.

Во время эксперимента для определения эффективности удара «бэк-кик» в бою между спортсменами контрольной и экспериментальной групп в конце каждой тренировочной недели проводились контрольные спарринги.

Таблица 2 – Статистика нанесенных ударов «бэк-кик» спортсменами экспериментальной и контрольной групп в контрольных спаррингах

№	Дата контрольных спаррингов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Всего ударов	Точных ударов	Всего ударов	Точных ударов
1.	3.10.2015	16	11	19	10
2.	10.10.2015	20	12	25	13
3.	17.10.2015	27	15	26	16
4.	24.10.2015	29	12	31	15
5.	31.10.2015	27	13	33	17
6.	7.11.2015	34	16	31	14
7.	14.11.2015	29	12	25	15
8.	21.11.2015	30	14	24	12
9.	28.11.2015	33	18	23	17
10.	5.12.2015	29	13	32	15
11.	12.12.2015	22	8	21	17
12.	19.12.2015	26	12	25	19
		322	156	315	180

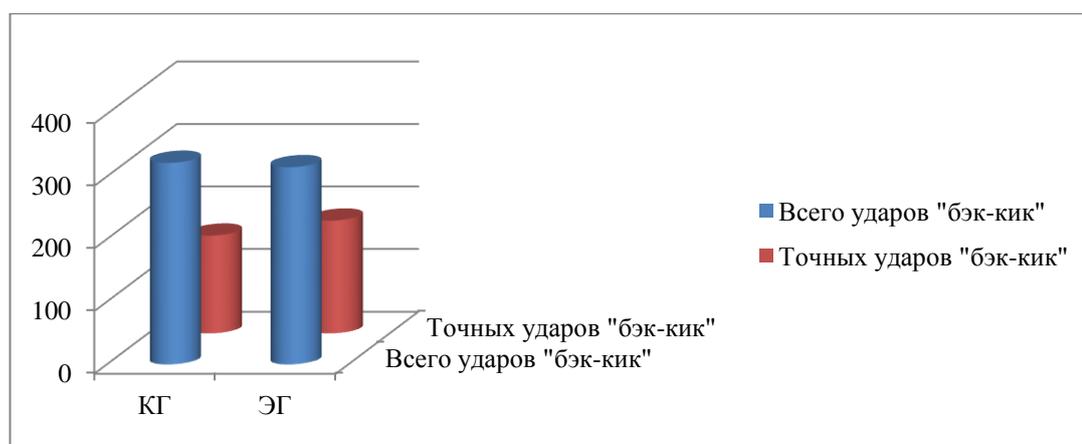


Рисунок 3 – Нанесение ударов «бэк-кик» спортсменами экспериментальной и контрольной групп в контрольных спаррингах

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что применяемый в бою вариант удара «бэк-кик» спортсменами экспериментальной группы наиболее эффективный. Тренируясь по экспериментальной методике, направленной на совершенствование техники удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик», спортсмены экспериментальной группы в контрольных спаррингах были точнее своих оппонентов из контрольной группы. Из 322 ударов «бэк-кик», которые нанесли спортсмены контрольной группы, точными оказались 156 ударов (48%). В то время, как спортсменами экспериментальной группы было нанесено 315 ударов «бэк-кик», из которых цели достигли 180 ударов, что составляет 57%.

Таким образом, результаты исследования показали, применение комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники удара ногой в корпус с разворотом «бэк-кик» обусловило существенное улучшение показателей по всем тестам в экспериментальной группе.

Результаты являются достоверными при 5-% уровне значимости. В связи с этим экспериментальная методика может быть признана эффективной и в дальнейшем применяться в спортивной практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Рассмотрели и проанализировали характеристику удара «бэк-кик». Целесообразно сделать вывод о том, что данный удар весьма популярен в кикбоксинге, это обусловлено тем, что удар «бэк-кик» очень эффективен, с помощью данного удара в поединке решается множество различных боевых задач. Этот удар можно использовать как одиночный, можно успешно применять и в связке с другими ударами, как в атаке, так и в контратаке. Так же мы рассмотрели три различных варианта исполнения удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик».

2. Рассмотрели и изучили методы и средства совершенствования удара «бэк-кик». Важно отметить, что в учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать возраст занимающихся, и планировать учебно-тренировочный процесс с учетом сенситивных периодов развития подростков. Так же необходимо включать в тренировочный процесс уже упомянутые нами методы и средства совершенствования ударной техники.

3. После изучения и анализа научно-методической литературы по теме работы и учитывая результаты анкетирования спортсменов, был составлен и включен в экспериментальную методику, тренировочный комплекс упражнений для совершенствования удара «бэк-кик». Данный комплекс был направлен на совершенствование техники нанесения удара, а так же на развитие силы, скорости и точности удара.

Реализация экспериментальной методики показала:

1) Экспериментальная методика совершенствования удара ногой в корпус с разворота «бэк-кик» эффективна. Во всех тестах результаты экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной;

2) Увеличиваются показатели физических качеств кикбоксеров 12-14 лет. Удалось увеличить скоростные и силовые показатели у занимающихся по экспериментальной методике, воспитать чувство уверенности в себе и желание к достижениям результатов. У кикбоксеров появился стимул к

совершенствованию своих физических качеств и стимул для проявления инициативы в поединке. О приросте можно судить по полученным результатам тестовых заданий;

3) Кикбоксеры, тренирующиеся по экспериментальной методике, с большей эффективностью применяют удар ногой в корпус с разворота «бэк-кик» во время поединков. С помощью данного удара спортсмены зарабатывали необходимые для победы баллы или заканчивали поединок досрочно. Так же данный удар эффективно применялся в связке с другими ударами.

Спортсмены экспериментальной группы более уверены в своих силах и из-за того, что у него есть преимущество в виде эффективного удара, которым они пополнили свой технический арсенал.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 157 с.
2. Алимов, А. Д. Кикбоксинг. Пособие по применению, или Путь мирного воина / А. Д. Алимов. – М.: Феникс, 2008. – 177 с.
3. Атилов, А. А. Боевой кикбоксинг / А. А. Атилов. – М.: Школа самозащиты, 2006. – 640 с.
4. Атилов, А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. – Ростов на Дону : Феникс, 2003. – 240 с.
5. Баранцева, С. А. Рекомендации по проведению занятий кикбоксингом / С. А. Баранцева. – М.: Феникс, 2006. – 115 с.
6. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 246 с.
7. Гаськов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ : БГУ, 2003. – 210 с.
8. Гандельсман, А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
9. Геллерштейн, С. Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции / С. Г. Геллерштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 170 с.
10. Гиль, К. Б. Таэквон-до / К. Б. Гиль. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 221 с.
11. Глебов, Е. В. Кикбоксинг лоу-кик / Е. В. Глебов. – М.: Школа самозащиты, 2002. – 540 с.
12. Головихин, Е. П. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт лоу-кик, К-1) / Е. П. Головихин. – Ульяновск : СДЮСШОР, 2009. – 125 с.
13. Градополов, К. В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 178 с.

14. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное / И.А. Гуревич. – Минск : Высшая школа, 2011. – 255 с.
15. Данько, Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности / Ю.И. Данько. – М.: Медицина, 2003. – 130 с.
16. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. – Новосибирск : НГПУ, 2001. – 210 с.
17. Джероян, Г. Ф., Худадов, Н. А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г. Ф. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 158 с.
18. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости / Н. В. Зимкин. – М.: Мысль, 1996. – 240 с.
19. Иванов, А. Л. Кикбоксинг / А. Л. Иванов. – Киев : Перун, 2005. – 158 с.
20. Картер, К., Мезгер, Г. Кикбоксинг / К. Картер, Г. Мезгер. – М.: Астрель, 2003. – 234с.
21. Клещев, В. Н. Кикбоксинг / В. Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 236 с.
22. Ковтик, А. Г. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Г. Ковтик. – СПб.: Питер, 2010. – 340 с.
23. Кузнецов, В.С. Спортивные единоборства / В. С. Кузнецов. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
24. Куликов, А. П. Боевые спортивные единоборства / А. П. Куликов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 320 с.
25. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003. – 264 с.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

27. Маханев, М.Д. Что надо знать о спортивных единоборствах? / М. Д. Маханев. – М.: Астрель, 2000. – 127 с.
28. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
29. Ояма, М. Это - каратэ / М. Ояма. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 214 с.
30. Перрека, Дж., Малори, Д. Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы - Поединок / Дж. Перрека, Д. Малори. – М.: АСТ, 2004. – 160 с.
31. Портнов, Ю. М. Тактика со всех сторон / Ю. М. Портнов. – М.: Академия, 2004 – 150 с.
32. Пронина, М. Г. Планета кикбоксинг / М. Г. Пронина // Хакасия. – 2001. – № 9. – С. 22–24.
33. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
34. Тарас, А. Е. Французский бокс и техника / А. Е. Тарас. – Минск : Хрвест, 2001. – 304 с.
35. Тхоревский, В. И. Физиология человека / В. И. Тхоревский. – М.: ФиС, 2001. – 492 с.
36. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2000. – 230 с.
37. Филимонов, В.И., Нигмедзянов, Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 1999. – 416 с.
38. Филимонов, В.И., Юсупов, Р.А. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебное пособие / В.И. Филимонов, Р. А. Юсупов. – Казань : КГТУ им. А.Н. Туполева, 2008. – 224 с.
39. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.
40. Хусяйнов, З.М. Формирование ударных движений с учетом скоростно-силовых особенностей боксеров-юношей / З.М. Хусяйнов. – М.: ФиС, 1983. – 196 с.

41. Цинис, А. Б. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. Б. Цинис. – М.: ПЛАНЕТА СПОРТ, 2014. – 185 с.
42. Чой Сунг Мо, Глебов, Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Е. И. Глебов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 320 с.
43. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунг Мо. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 302 с.
44. Шейка, В. И. Тхэквондо. Книга рефери / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: МФТ, 2010. – 127 с.
45. Шиканов, А.М. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова, А.М. Шиканова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 223 с.
46. Ширяев, А.Г. Тренировка нокаутирующего удара боксеров / А.Г. Ширяев. – Москва: ФиС, 2013. – 143 с.
47. Щитов, В.В. Кикбоксинг / В. В. Щитов. – Ростов-на-Дону : ФЕНИКС, 2004. – 346 с.
48. Щитов, В. В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих / В. В. Щитов. – М.: ПЛАНЕТА СПОРТ, 2004. – 342 с.
49. Щитов, В. В. Современный кикбоксинг / В. В. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 544 с.
50. Юзайтис, В.С. Экспериментальное исследование методики педагогического контроля за некоторыми показателями физической подготовленности боксера / В.С. Юзайтис. – Киев : Книга, 2003. – 21 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тренировочный комплекс упражнений для совершенствования техники удара

Данный комплекс направлен на совершенствование техники нанесения удара «бэк-кик», а так же на развитие силы, скорости и точности удара. Используя в тренировках данный комплекс упражнений, можно рассчитывать на успешное применение в соревнованиях удар «бэк-кик». Так же, стоит отметить, что при постоянном совершенствовании данного эффективного удара, в техническом арсенале кикбоксера появиться надежный прием, с помощью которого в бою можно решать различные задачи.

Включение в разминку схожие по структуре движения с ударом «бэк-кик»:

1. Приставной шаг, через каждые 2 шага меняем и. п. и делаем разворот через спину и проносим ногу под корпусом по прямой линии;

2. Приставной шаг, через каждые 2 шага меняем и. п. и делаем разворот через спину и колено подтягиваем к животу при смене и. п.;

3. Приставной шаг, через каждые 2 шага меняем и. п. и делаем разворот через спину и колено подтягиваем к животу и делаем имитирующий удар движение, при этом взгляд направлен в сторону движения;

4. Прыжки спиной вперед на одной ноге, вторая нога при этом находится согнутой в колене и подтянута к животу, через каждые два коротких прыжка наносится удар и колено возвращается назад в и.п., важно чтобы бьющая нога выходила из под корпуса;

Подводящие упражнения, способствующие совершенствованию техники нанесения удара:

1. Из фронтальной стойки наносим удар назад в одну воображаемую точку. При этом нужно следить за движением ноги по прямой в цель и за возвратом колена к животу;

2. Стоя лицом к стене, опираясь на вытянутые руки, наносим удар назад и возвращаем колено к животу, нога на пол не ставится;

Отработка удара в воздух:

1. Шаг левой ногой вперед – вправо, подтягиваем правое колено к животу и делаем вращение корпусом на 180°, одновременно с этим наносим удар. Следить за правильным движением бьющей ноги из-под корпуса;

Отработка удара на месте в парах на снарядах:

1. Расположиться левым боком к подушке. Выполнять удары ногой в корпус с разворота и возвращаться в и. п. по такой же траектории, что и при ударе, удар выполняется с места, без фазы шага передней ногой;

2. Стоим в боевой стойке. Делаем шаг левой ногой, на одну линию с левой ногой партнера, разворачивая стопу на 180°. Выполнять удары ногой в корпус с разворота и возвращаться в и. п. по такой же траектории;

Отработка удара в движении в парах на снарядах:

1. Партнер с подушкой движется назад, бьющий догоняет партнера двумя одноименными ударами через каждые два шага. Затем, партнер с подушкой движется вперед, бьющий наносит одноименные удары на отходе через каждые два шага;

Отработка удара «бэк-кик» в атаке:

1. Левый «лоу-кик» + правый «бэк-кик»;
2. Джеб + правый «бэк-кик»;
3. Двойка + левый хук + правый «бэк-кик»;
4. Правый «мидл-кик» + правый «бэк-кик»;

Отработка удара «бэк-кик» в контратаке:

1. Защита подставкой от «мидл-кик» + правый «бэк-кик»;
2. Защита подставкой левой ногой + правый «бэк-кик»;

3. Уклон от джеба + правый «бэк-кик»;

Отработка удара «бэк-кик» на отходе:

1. Наносим джеб и делаем несколько шагов назад, партнер с подушкой движется на нас, как только партнер вышел на ударную дистанцию, наносим удар;

Отработка удара «бэк-кик» на встречу:

1. Партнер наносит джеб, опережая удар партнера, наносим «бэк-кик» на встречу;

2. Партнер наносит «мидл-кик», опережая удар партнера, наносим «бэк-кик» на встречу;

Упражнения для развития силы удара «бэк-кик»:

1. Чередование удары по боксерскому мешку с резиной и без резины;

2. Отработка ударов в воздух и на снарядах с утяжелителями на ногах;

Упражнения для развития скорости удара «бэк-кик»:

1. Тренер с подушкой находится на дистанции, тренер делает шаг вперед, спортсмен реагирует на шаг тренера ударом с разворота в корпус;

2. Тренер дает голосовую команду или касанием дает сигнал для нанесения удара;

Упражнения для развития точности удара «бэк-кик»:

1. Тренер с ракеткой (лапой) и спортсмен свободно передвигаются. Когда тренер выставляет цель, спортсмен должен нанести точный и быстрый «бэк-кик»;

2. Удары по маленькому мячу на растяжках;

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

АНКЕТА НА ТЕМУ:

УДАР НОГОЙ С РАЗВОРОТА В КОРПУС «БЭК - КИК»

Спортсмен: _____

Возраст: _____

Звание, разряд: _____

Стаж тренировок: _____

1. Какой ударной поверхностью вы наносите удар «бэк - кик»?

- а) поверхностью стопы;
- б) пяткой;
- в) основание пальцев ступни;
- г) ребром стопы;

2. Укажите дистанцию, с которой вы чаще всего наносите удар «бэк - кик» в бою?

- а) ближняя дистанция;
- б) средняя дистанция;
- в) дальняя дистанция;

3. Укажите, какому подготовительному действию, предшествующему удару «бэк - кик» в бою, вы отдаете предпочтение?

- а) удар ногой;
- б) удар рукой;
- в) ложные движения корпусом;

4. На ваш взгляд применение удара «бэк - кик» в бою наиболее эффективен:

- а) в атаке;
- б) в контратаке;

5. Какая, по вашему мнению, траектория нанесения удара наиболее эффективна?

- а) круговая траектория;
- б) из под корпуса по прямой;
- в) с выносом колена сбоку;

6. На ваш взгляд, как вариант нанесения удара «бэк - кик» наиболее сильный:

- а) с опорой на ногу;
- б) в прыжке;

7. Наиболее уязвимое положение во время нанесения удара:

- а) зашагивание (подготовка к развороту);
- б) вращение (разворот спиной к противнику);
- в) заваливание на бьющую ногу после нанесения удара;

8. Что, по вашему мнению, при нанесении удара с разворота помогает развить скорость удара:

- а) мах руками;
- б) быстрое вращение;
- в) вращение при ударе на носке опорной ноги;

9. Наиболее эффективный вариант нанесения удара:

- а) отклоняя корпус назад;
- б) удерживая корпус вертикально;
- в) добавляя скользящее движение вперед;

10. Какие преимущества вы видите при нанесении удара «бэк - кик» из-под себя:

- а) удар более скоростной;
- б) более выгодная траектория удара;
- в) противнику сложнее защищаться;