

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВЕ КИОКУСИНКАЙ

Струихин И.А.¹, Миниханов В.А.², Еганов В.А.³

¹ «Институт физической культуры, спорта и молодежной политики», ФГАОУ ВПО «УрФУ им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия (620002), ул. Мира, 19, e-mail: sensey@pm.convex.ru;

² ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет путей сообщения», Москва, Россия, (127994), ул. Образцова, д. 9, строение, 9, e-mail: polechka09@mail.ru;

³ ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия, (454091), ул. Орджоникидзе, д. 1, e-mail: eganov@bk.ru

Соревновательная деятельность в киокусинкай предъявляет высокие требования к уровню развития двигательной координации, которая способствует эффективной реализации двигательных действий. Тренирующие воздействия средствами координационной подготовки могут быть направлены на следующие технико-тактические действия ударов руками: комбинационность, контратаки, умение организации защиты от ударов руками и ногами. По показателям, относящимся к действиям ударов ногами: умению организации защиты. В переходных положениях направленность воздействий возможна на выполнение связок «руки-ноги». В подгруппе спортсменов с высоким уровнем спортивного мастерства по сравнению с подгруппой с низким – выраженность координации, проявляющей в неспецифической и в специфической спортивной деятельности достоверно выше.

Ключевые слова: направленность, развитие, координационные способности, единоборство, киокусинкай

PEDAGOGICAL JUSTIFICATION ORIENTATION TRAINING EFFECTS ON TACTICAL AND TECHNICAL ACTIONS BY MEANS OF MOTOR-COORDINATION TRAINING IN MARTIAL ARTS KYOKUSHIN

Struihin I.A.¹, Minnikhanov V.A.², Eganov V.A.³

¹ The Institute of physical culture, sport and youth policy", Federal state Autonomous educational institution of higher professional education "Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia (620002), Mira str., 19, e-mail: sensey@pm.convex.ru;

² Federal state budgetary educational institution of higher professional education "Moscow state University of railway engineering, Moscow, Russia, (127994), Obratsova str., 9, building 9 e-mail: polechka09@mail.ru;

³ Federal state budgetary educational institution of higher professional education "Ural state University of physical culture, Chelyabinsk, Russia (454091, street Ordzhonikidze, 1, e-mail: eganov@bk.ru

Competitive activity in Kyokushin places high demands on the level of development of motor coordination, which contributes to the effective realization of motor actions. Coaching impacts the coordination of training funds can be directed to the following technical and tactical actions of punches: combinationanti, counterattacks, the ability of the organization of protection from punches and kicks. On indicators related to the action kicks: the ability of the organization of protection. In the transitional provisions, the thrust of the possible impacts on the implementation of ligaments "hands and feet". In the subgroup of athletes with a high level of sportsmanship compared to the subgroup with low – intensity coordination, manifesting in nonspecific and specific sports activity significantly higher in the subgroup with a high level of sportsmanship.

Keywords: direction, development, coordination abilities, combat, Kyokushin

Ударный вид единоборства киокусинкай относится к контактными ситуационным видам спорта, сочетающий в себе атакующую и защитную технику ударов рук и ног. Соревновательная деятельность осуществляется в вероятностных двигательных ациклических локомоциях, внесениими мгновенных поправок в динамическую ситуацию при переходе от атакующих действий к защитным или контратакующим. Это предъявляет высокие требования к уровню развития двигательно-координационных способностей и

способствует эффективной реализации технико-тактических двигательных действий в условиях соревновательной деятельности [2, 3, 4 и др.].

Однако, при всей важности данного направления исследований, до настоящего времени на примере занимающихся киокусинкай высокой квалификации не изучено влияние двигательно-координационных способностей на технико-тактическую подготовленность [5].

Цель исследования: экспериментально обосновать направленность тренирующих воздействий при развитии двигательно-координационных способностей на совершенствование тактико-технических действий в единоборстве киокусинкай.

Материал и методы исследования. В первичном тестировании принимали участие спортсмены высокой квалификации, занимающихся ударным видом единоборства киокусинкай. Для определения численных значений показателей технико-тактической подготовленности применялась комплексная методика самооценки спортсменов по десятибалльной шкале.

Методика самооценки прошла процедуру метрологической проверки на информативность, надёжность, объективность, эквивалентность и была рекомендована для оценки количественных значений подготовленности спортсменов высокой квалификации [1].

Комплексная методика позволяет изучать уровень проявления атакующих и защитных тактико-технических действий спортсмена по шести классификационным группам техники единоборства: атакующие действия ударов руками, ногами, бросками подсечкой и защитные действия от ударов рук, ног и бросков соперника подсечкой.

Оценка координационных способностей проводилась на основе экспертов из числа тренеров и самих занимающихся по определённым критериям.

Затем полученные численные значения подвергались статистическому сравнению по двухвыборочному t-тесту Стьюдента для независимых выборок. Статистические расчёты проводились на персональном компьютере по программе анализа данных в электронной среде Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения влияния спортивного результата на проявление координационных способностей и на показатели технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся киокусинкай была протестирована группа в количестве 116-ти спортсменов. Группа была разделена на две подгруппы с крайними уровнями спортивного мастерства: первая с высоким уровнем спортивного мастерства $68,86 \pm 0,91$ условных единиц, что соответствовало уровню мастера спорта. Вторая подгруппа с низким – $40,31 \pm 1,46$, что соответствовало уровню второго спортивного разряда. (различия статистически значимы при $t=16,51$, $P \leq 0,0001$). Стаж занятий киокусинкай соответственно составлял $12,23 \pm 0,50$ и $8,07 \pm 0,52$ лет ($t=5,79$, при $P \leq 0,001$).

Возраст занимающихся составлял в первой подгруппе $22,61 \pm 0,84$ лет, а второй $22,80 \pm 1,14$ и статистически не различался. Спортсмены, имеющие средний уровень спортивного мастерства в расчёт не принимались.

Предполагалась, что выявленные статистически достоверные различия между подгруппами высококвалифицированных спортсменов, занимающихся киокусинкай с высоким и низким уровнем спортивного мастерства в показателях технико-тактической подготовленности позволят выявить влияние двигательно-координационных способностей на тактико-технические действия и определить направленность педагогических воздействий на повышение эффективности их выполнения в условия соревновательного поединка.

Результаты статистических сравнений показателей технико-тактической подготовленности двух подгрупп спортсменов, занимающихся киокусинкай с высоким и низким уровнем спортивного мастерства представлены в таблице. Как видно из таблицы достоверные различия и более высокие численные значения в группе с высоким уровнем спортивного мастерства по атакующим действиям ударов руками выявлены по следующим показателям технико-тактической подготовленности: комбинационности ударов руками ($t=2,02$, при $P \leq 0,05$), контратакующим действиям ударов руками ($P \leq 0,02$). По защитным действиям ударов руками: умению организации защиты от ударов руками ($P \leq 0,01$).

Результаты статистических сравнений показателей технико-тактической подготовленности двух групп спортсменов, занимающихся киокусинкай с высоким и низким уровнем спортивного мастерства ($\bar{X} \pm m$)

Показатели подготовленности	Уровень мастерства по 100 бальной шкале		t	P
	Высокий (n-50)	Низкий (n-52)		
1 Надежность атаки ударов руками	6,29±0,24	5,86±0,25	1,28	≥0,20
2 Комбинационность ударов руками	6,68±0,27	5,98±0,21	2,02	≤0,05
3 Контратакующие действия ударов руками	7,01±0,25	6,16±0,25	2,41	≤0,02
4 Надежность защиты от ударов руками	6,29±0,22	5,73±0,27	1,59	≥0,11
5 Умение организации защиты от ударов руками	6,43±0,20	5,65±0,22	2,60	≤0,01
6 Надёжность атаки ударов ногами	6,51±0,20	5,63±0,21	1,96	≤0,05
7 Комбинационность ударов ногами	5,79±0,30	5,51±0,25	0,42	≥0,95
8 Контратаки ударов ногами	6,44±0,20	5,58±0,21	1,96	≤0,05
9 Надежность выполнения подсечек	4,29±0,30	4,12±0,31	0,29	≥0,87
10 Объём проигранной техники от ударов ног	4,14±0,27	5,33±0,21	-3,50	≤0,01
11 Надежность атаки ударов ногами	6,18±0,24	5,92±0,23	0,79	≥0,43
12 Умение организации защиты от ударов ног	6,66±0,26	5,65±0,31	2,48	≤0,01
13 Надежность защиты от подсечки	5,57±0,31	5,12±0,35	0,96	≥0,34

14 Связки «руки-ноги»	7,10±0,25	6,19±0,27	2,43	≤0,02
15 Проявление координации в неспецифической спортивной деятельности	6,88±0,28	5,56±0,29	3,28	≤0,01
16 Проявление координации в специфической спортивной деятельности	6,81±0,27	5,75±0,33	2,52	≤0,02
17 Уровень мастерства по шкале	68,86±0,91	40,3±1,46	16,51	≤0,01
Примечание: $\bar{X} \pm m$ стандартная ошибка средней величины; двухвыборочный t-тест критерия Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; ≤ – различия между группами статистически достоверны.				

В подгруппе с высоким уровнем спортивного мастерства по атакующим действиям ударов ногами: надёжность атаки ударов ногами ($P \leq 0,05$). По показателям, характеризующим защитные действия ударов ногами: умение организации защиты от ударов ног ($P \leq 0,01$) и меньший объём проигранной техники от ударов ног соперника ($t = -3,50$, при $P \leq 0,01$).

В переходных положениях единоборства в подгруппе с высоким уровнем спортивного мастерства более высокие значения выявлены по показателю: связки «руки-ноги» ($P \leq 0,02$).

Обсуждая результаты полученных исследований можно заметить, что подгруппа спортсменов с высоким уровнем спортивного мастерства по сравнению с подгруппой с низким уровнем – по другим показателям имеет тенденцию к более высоким численным значениям, хотя статистически значимых различий не выявлено ($t = 1,81-0,14$, при $P \leq 0,07-0,89$).

Особо следует подчеркнуть, что показатели, характеризующие двигательные координационные способности проявляющейся в неспецифической и в специфической спортивной деятельности, в подгруппе с высоким уровнем спортивного мастерства по сравнению с подгруппой с низким уровнем спортивного мастерства, оказались выше в подгруппе с высоким уровнем спортивного мастерства ($t = 2,42-3,28$, при $P \leq 0,05-0,01$). Полученные достоверные изменения рассматриваются нами как закономерности, имеющие принципиальное значение в методике тренировки и являются обоснованием по направленности педагогических тренирующих воздействий на тактико-технические действия средствами двигательной координационной подготовки и заключаются в следующем. Во-первых, некоторые показатели технико-тактической подготовленности имеют более высокие и достоверные численные значения у спортсменов высокой квалификации. Во-вторых, в этой же подгруппе также выше уровень двигательных координационных способностей. Следовательно, спортивное мастерство обуславливается высокими значениями двигательных координационных способностей и связанных с ними показателями технико-тактической подготовленности.

Выводы. Выявлены более высокие и достоверные различия численных значений в

подгруппе с высоким уровнем спортивного мастерства по следующим показателям технико-тактической подготовленности: комбинационности ударов руками, контратакующим действиям ударов руками, умению организации защиты от ударов руками и ударов ногами. По показателям, характеризующим защитные действия ударов ногами более высокие и достоверные различия выявлены: умению организации защиты от ударов ног и меньшему объёму проигранной техники от ударов ног. В переходных положениях ведения единоборства выявлены более высокие и достоверные значения по показателю – связки «руки-ноги».

Особо следует отметить, что в подгруппе спортсменов с высоким уровнем спортивного мастерства по сравнению с подгруппой с низким – выраженность координации, проявляющей в неспецифической и в специфической спортивной деятельности оказалась достоверно более высокой.

Перспективным является разработка методики развития двигательных координационных способностей спортсменов высокой квалификации, занимающихся киокусинкай, для показателей, определяющих уровень спортивного мастерства.

Список литературы

1. Еганов А.В., Олин С.В., Струихин И.А. Комплексная оценка подготовленности спортсменов, занимающихся киокусинкай: метод. рек. для спортсменов, занимающихся киокусинкай. – Челябинск: УралГУФК. – 2013. – 23 с.
2. Еганов В.А., Мионов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств // Современные проблемы науки и образования: Электронный научный журнал. – 2011. – № 4; URL: www.science-education.ru/98-4749 (дата обращения: 12.07.2015).
3. Олин, С. В. Обоснование планирования тренировочного процесса оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай каратэ-до на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей // Вестник Южно-Уральского государственного университета: Серия Образование. Педагогические науки. – № 4 (263). – 2012. – Вып. 15. – С. 117-120.
4. Степанов С.В. Теоретико-методические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (стиль киокушинкай): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: УГУ. – Екатеринбург, 2004. – 50 с.
5. Струихин, И.С. Влияние координационных способностей на показатели технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации, занимающихся киокусинкай // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический

журнал. – 2015. – № 4 (122). – С. 183-186.

Рецензенты:

Еганов А.В., д.п.н., профессор кафедры теории и методики борьбы, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск;

Макаренко В.Г., д.п.н., профессор кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», г. Челябинск.