

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ С СОПРЯЖЕННЫМ РАЗВИТИЕМ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

Токсанов С.Е.¹, Горская И.Ю.¹

¹ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, e-mail: serik-toks@mail.ru

Статья отражает практику начальной подготовки кикбоксеров в спортивных детско-юношеских школах. На основе анализа научно-методической литературы, многолетних научных исследований и практического опыта тренерской деятельности в статье обобщены и представлены сведения, характеризующие процесс обучения атакующим действиям в кикбоксинге на этапе начальной подготовки. Определены объем и соотношение начальной технической и координационной подготовки. Изучены нормативные документы, характеризующие процесс обучения в кикбоксинге. Определены цель обучения, задачи технической и координационной подготовки, задачи контроля, этапы методики обучения атакующим действиям, обосновано содержание разделов и подразделов технической подготовки. Учебный материал, включающий в себя технику атакующих действий, распределен по этапам и разделам. Показаны все разнообразие технических действий кикбоксинга, варианты исполнения, способы исполнения атакующих действий, приведена их краткая классификация. Определены основные опорные точки для составления ориентировочной основы действий при обучении атакующим действиям в кикбоксинге. Определена последовательность изучения начальных, основных и атакующих действий в кикбоксинге. В статье говорится о необходимости изучения проблемы сопряженности обучения с развитием ведущих координационных способностей при освоении атакующих действий кикбоксеров.

Ключевые слова: обучение, атакующие действия, координационные способности, кикбоксинг, этап начальной подготовки.

THE SUBSTANTIATION OF THE METHODOLOGY OF TRAINING ATTACKING ACTIONS WITH CONJUGATED DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES AT THE STAGE OF THE ELEMENTARY TRAINING IN THE KICKBOXING

Toksanov S.E.¹, Gorskaya I.Y.¹

¹Federal State Educational Institution of Higher Education «Siberian state University of physical culture and sport», Omsk, e-mail: serik-toks@mail.ru

The article reflects the practice of the initial training of kickboxers in sports schools for children and youth. Based on the analysis of scientific and methodological literature, long-term scientific research and practical experience of coaching, the article summarizes and presents information characterizing the training process for attacking actions in kickboxing at the initial training stage. The volume and ratio of initial technical and coordination training has been determined. The normative documents characterizing the learning process in kickboxing have been studied. The authors determined the purpose of training, the tasks of technical and coordination training, control tasks, the stages of the training methodology for attacking actions, sections and subsections of technical training. The training material, which includes the technique of attacking actions, is divided into stages and sections. The variety of technical actions of kickboxing, variants of execution, ways of execution of attacking actions are shown, their brief classification is resulted. The main points of reference for the formation of an indicative framework of actions for training the attacking actions in kickboxing are determined. The sequence of studying the initial, basic and attacking actions in kickboxing is determined. The article discusses the need to study the problem of the contingency of training with the development of leading coordination abilities in mastering the attacking actions of kickboxers.

Keywords: training, attacking actions, coordination abilities, kickboxing, initial training stage.

В настоящий момент обучение атакующим действиям в кикбоксинге представляет собой процесс передачи собственного уникального опыта тренера ученику. Уникальность опыта определяется индивидуально-типологическими, физиологическими и

морфологическими особенностями личности передающего, что не всегда соответствует особенностям ученика. Вследствие этого у некоторых спортсменов, подготовленных подобным образом, наблюдаются прочно сформированные изъяны в технике атакующих действий: неправильное положение ног в подготовительной части движения; неправильное определение момента атаки и расстояния до цели; несогласованность движений ног, туловища и рук в основной части движения; потеря устойчивого положения в заключительной части движения. Перечисленные ошибки носят не случайный, а системный характер, что на последующих этапах подготовки может стать препятствием на пути совершенствования техники атакующих действий. Исследования многих авторов [1-3] позволяют сделать предположение о том, что безошибочному обучению атакующим действиям в кикбоксинге будет способствовать сопряженное развитие у обучающихся координационных способностей. В то же время научно обоснованная методика обучения атакующим действиям, предупреждение возникновения ошибок в технике атакующих действий посредством использования координационных упражнений в кикбоксинге отсутствуют.

Цель исследования: теоретическое обоснование содержания методики обучения атакующим действиям на этапе начальной подготовки в кикбоксинге с сопряженным развитием координационных способностей.

Материал и методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы и нормативных документов, анкетирование, педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа нормативных документов, анализа учебных программ, в соответствии с которыми осуществляется процесс начальной подготовки в кикбоксинге, получены сведения о наполняемости учебных групп, возрасте обучающихся, объемах недельной, месячной, годовой тренировочной нагрузки, соотношении различных видов подготовки кикбоксеров. В таблице 1 представлены обобщенные сведения, характеризующие учебно-тренировочный процесс кикбоксеров на этапе начальной подготовки, полученные из Федерального стандарта спортивной подготовки и учебных программ детско-юношеских школ.

Таблица 1

Основные характеристики этапа начальной подготовки в кикбоксинге

Показатели этапа начальной подготовки	Максимальные требования Федерального стандарта		Сведения, полученные из учебных программ	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
Возраст детей для зачисления, лет	10–11	11–12	10–11	11–12
Наполняемость групп, кол-во человек	12–16	12–16	15	15
Кол-во часов в неделю	6	9	6	8
Кол-во занятий в неделю	3–4	4–5	3	4

Кол-во недель		52	52	46	46
Кол-во занятий в год		156–208	208–260	138	184
Объем различных видов подготовки, час	ОФП	156–200	156–200	144	184
	СФП	56–72	56–72	61	85
	Техническая подготовка	56–72	56–72	60	88
	Теоретическая и тактическая подготовка	9–12	9–12	11	11
	Общее кол-во часов в году	312	468	276	368
Соотношение различных видов подготовки, %	ОФП	50–64	46–60	52	50
	СФП	18–23	18–23	22	23
	Техническая подготовка	18–23	22–28	22	24
	Теоретическая и тактическая подготовка	3–4	2–3	4	3

Из таблицы 1 видно, что сведения, полученные в результате анализа учебных программ, несколько отличаются от максимальных требований Федерального стандарта подготовки по виду спорта кикбоксинг. Отличия возникли потому, что в детско-юношеских спортивных школах из 52 недель календарного года 46 недель являются учебно-тренировочными, 6 недель приходится на каникулы и спортивно-оздоровительный лагерь. В связи с этим общее количество часов в году, предусмотренное в учебных программах для групп НП-1 и НП-2, в сумме меньше, чем количество часов, рекомендуемое Федеральным стандартом. На практике это приводит к повышению интенсивности процесса обучения, ухудшению качества освоения технических элементов. Начиная со второго года обучения за счет снижения объема общей физической подготовки резко возрастают объемы специальной физической и технической подготовки. Подобное чрезмерное увлечение специальной подготовкой на ранних этапах обучения в дальнейшем может привести к тому, что юные кикбоксеры будут владеть только узким кругом технических действий, не имея двигательного багажа и возможности расширения своего технического арсенала.

Результаты проведенных предварительных исследований, касающихся выявления структуры и содержания процесса обучения технике в кикбоксинге, объемов тренировочной нагрузки, средств и методов начальной технической и координационной подготовки кикбоксеров, легли в основу экспериментальной методики обучения технике атакующих действий с сопряженным развитием координационных способностей на этапе начальной подготовки. Также при разработке методики обучения атакующим действиям использованы сведения, полученные в нашем исследовании, касающиеся типовых ошибок в технике выполнения атакующих действий и наиболее значимых компонентах координационной подготовки для начинающих кикбоксеров [4].

В результате анализа учебных программ и педагогических наблюдений за процессом обучения юных кикбоксеров атакующим действиям были определены общие объемы тренировочной нагрузки по технической и координационной подготовке, время, отводимое на эти же виды подготовки в одном занятии (табл. 2). Следует отметить, что координационная подготовка должна осуществляться как средствами ОФП, так и средствами

Объем технической и координационной подготовки на 1–2-м году обучения в ДЮСШ

№ п/п	Виды подготовки	Объем тренировочной нагрузки в год, час		Объем тренировочной нагрузки в год, %		Объем тренировочной нагрузки в одном занятии, мин		Общее кол-во часов
		НП-1	НП-2	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2	
	Техническая подготовка	60	88	51,3	66,7	19–20	22	148
	Координационная подготовка средствами ОФП	40	30	34,2	22,7	13	7	70
	Координационная подготовка средствами СФП	17	14	14,5	10,6	5	3	31
	Всего	117	132	100	100	–	–	249

Экспериментальная методика обучения атакующим действиям рассчитана на два года, так как на третьем году подготовки кикбоксеры начинают выступать на соревнованиях и совершенствовать сформировавшийся у них технический арсенал. Каждый год обучения имеет два этапа (рис. 1.)

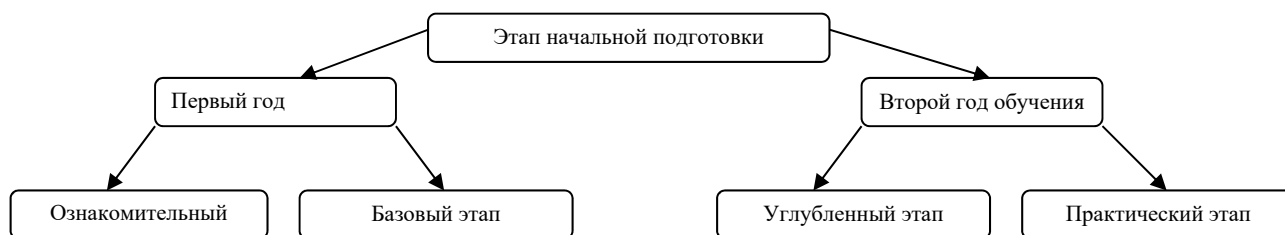


Рис. 1. Этапная структура методики обучения атакующим действиям в кикбоксинге на этапе начальной подготовки



Рис. 2. Цель и задачи обучения технике атакующих действий в кикбоксинге на этапе начальной подготовки

Исходя из структуры экспериментальной методики и основных положений обучения двигательным действиям [5] нами определены цель и задачи обучения на 1–2-м году подготовки кикбоксеров (рис. 2).

На основании ранее проведенных исследований, в результате которых была разработана классификация атакующих действий, анкетирования ведущих тренеров по кикбоксингу, нами был распределен весь учебный материал, относящийся к атакующим действиям, и определены сроки начала обучения техническим элементам и действиям в кикбоксинге на 1–2-м годах обучения (рис. 3). Также из рисунка 3 видно, что каждому из этапов (ознакомительному, базовому, углубленному, практическому) соответствует свой блок технических элементов и действий (начальные, основные и атакующие технические элементы и действия). В каждом из этих блоков имеется перечень элементов и действий [6], которым предстоит обучать юных кикбоксеров.

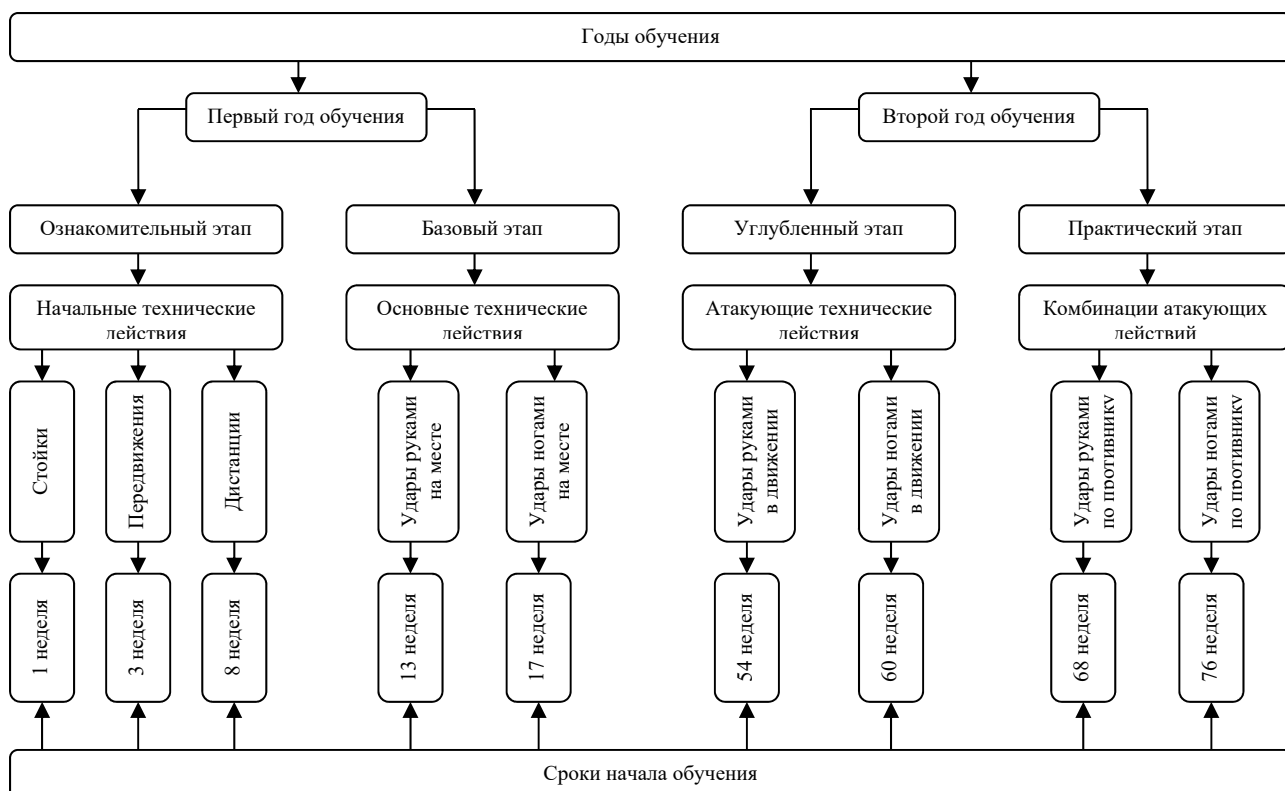


Рис. 3. Распределение и сроки начала обучения техническим элементам и действиям кикбоксинга по этапам на 1–2-м году обучения

Содержание учебного материала, технические элементы и действия, варианты и способы исполнения более подробно представлены в таблице 3. Также в таблице 3 указаны основные опорные точки для составления основы ориентировочных действий при обучении атакующим действиям юных кикбоксеров.

Таблица 3

Характеристика учебного материала на 1–2-м году обучения

№ п/п	Объект изучения	Варианты исполнения	Способ исполнения	Основные опорные точки
Стойки				
	Фронтальная стойка	Высокая, низкая, широкая, узкая	Вес тела на центре опоры	Положение стоп, таза, локтей, кулаков, головы, спины
	Левосторонняя стойка	Высокая, низкая, длинная, короткая	Вес тела на центре опоры, вес тела на передней ноге, вес тела на задней ноге	
	Правосторонняя стойка	Высокая, низкая, длинная, короткая		
Передвижения				
	Ходьба	Обычные шаги	Одноименные, разноименные, семенящие	1. Положение стоп, таза, локтей, кулаков, головы, спины. 2. Направление взгляда. 3. Движения стоп, таза, локтей, кулаков,
		Приставные шаги	Одноименные, разноименные, челночные, боковые, шафл, семенящие, слитно-скользящие	

		Скрестные шаги	боковые	головы, спины.
		Вышагивания	боковые, сайд-степы	
	Прыжки	Прыжки, скачки	Челночные, подскок, отскок	
Атакующие действия руками				
	Прямой	1. Передней, задней. 2. В голову, в туловище.	1. Сильный, быстрый. 2. Короткий, длинный. 3. Передавая вес тела на переднюю ногу, на заднюю ногу. 4. На месте, в движении. 5. При движении вперед, назад, в стороны. 6. Без противодействия, с противодействием противника	1. Положение стоп, коленей, таза, локтей, кулаков, головы, спины. 2. Направление взгляда. 3. Движения стоп, коленей, таза, локтей, кулаков, головы, спины. 4. Положение и движения противника.
	Боковой			
	Снизу			
	С разворота			
Атакующие действия ногами				
	Прямой	1. Передней, задней. 2. В голову, в туловище, в ногу.	1. Сильный, быстрый. 2. На месте, в движении. 3. При движении вперед, назад, в стороны, в прыжке, с вращением. 4. Без противодействия, с противодействием противника	1. Положение стоп, коленей, таза, локтей, кулаков, головы, спины. 2. Направление взгляд. 3. Движения стоп, таза, ног, плеч головы, спины. 4. Положение и движения противника.
	В сторону			
	Назад			
	Круговой			
	Обратный круговой			
	С разворота			
	Сверху вниз			

В результате педагогических наблюдений, включавших в себя структурный анализ атакующих действий, выполняемых кикбоксерами в соревновательных поединках и на учебно-тренировочных занятиях, нами выявлены особенности техники атакующих действий в кикбоксинге. Полученные знания об особенностях выполнения атакующих действий в кикбоксинге позволили нам установить координационные способности, которые следует развивать на отдельно взятом этапе обучения, при освоении конкретных элементов и действий.

При обучении кикбоксеров стойкам необходимо одновременно развивать способности к равновесию (статическую и динамическую устойчивость, балансирование), согласованию действий, а также способность сохранять и изменять позу на месте. При обучении передвижениям в боевой стойке необходимо одновременно развивать способности к равновесию (статическую и динамическую устойчивость, балансирование), согласованию действий, ориентированию в пространстве, перестроению, ритму, реагированию. Кроме этого, нужно развивать специальные координационные способности к сохранению и изменению позы при линейном смещении тела, вращении тела, изменении временных параметров движения, изменении силовых параметров движения.

При обучении дистанциям необходимо одновременно развивать способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию, оценке пространственных параметров движения, способность к ориентированию в пространстве, перестроению. Также

следует давать упражнения на чувство дистанции при сохранении и изменении позы, линейном смещении тела, вращении тела, изменении временных параметров движения, изменении силовых параметров движения.

При обучении ударам руками и ногами на месте необходимо развитие способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию, оценке пространственных и силовых параметров движения, способности к согласованию, ориентированию в пространстве, произвольному мышечному расслаблению, реагированию. Из специальных способностей развивают способность к согласованию действий при ударе с сохранением и изменением позы, при вращении тела, при изменении временных и силовых параметров движения, в одноопорном и безопорном положениях.

При обучении атакам руками и ногами по противнику необходимо одновременно развивать способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию, оценке пространственных, силовых, временных параметров движения, способность к реагированию, согласованию, ориентированию в пространстве, перестроению, ритму, произвольному мышечному расслаблению, вестибулярной устойчивости. Кикбоксер должен быть способен к согласованию действий в атаке при линейном смещении тела, при вращении тела, при изменении временных и силовых параметров движения, в зависимости от пространственного положения и передвижения противника, в одноопорном и безопорном положениях.

Выводы

1. В результате анализа нормативных документов, анализа учебных программ по кикбоксингу выявлено, что в реальности из-за летнего оздоровительного лагеря и каникул уменьшается объем годовой нагрузки по технической и физической подготовке. Данное обстоятельство требует повышения эффективности методики обучения атакующим действиям кикбоксеров на 1–2-м году подготовки.

2. Перспективным направлением повышения эффективности этапа начальной подготовки является разработка методики обучения атакующим действиям с сопряженным развитием координационных способностей.

3. Методику обучения атакующим действиям целесообразно планировать на первый и второй годы обучения, в свою очередь каждый год обучения разделить на два этапа.

4. При обучении атакующим действиям необходимо одновременно решать задачи технической подготовки, задачи общей и специальной координационной подготовки, а также задачи контроля.

5. Обучение кикбоксеров отдельным техническим элементам и действиям предполагает развитие соответствующих каждой группе технических элементов и действий ведущих координационных способностей.

Список литературы

1. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 220 с.
2. Еганов В.А. Методика обучения оборонительным технико-тактическим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 2. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=1064> (дата обращения: 18.05.2018).
3. Струихин И.А. Педагогическое обоснование направленности тренирующих воздействий на тактико-технические действия средствами двигательного-координационной подготовки в единоборстве кикбоксингом / И.А. Струихин, В.А. Миниханов, В.А. Еганов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=20893> (дата обращения: 18.05.2018).
4. Токсанов С.Е. Анализ ошибок выполнения акцентированного прямого удара рукой кикбоксерами 12–13 лет / С.Е. Токсанов, И.Ю. Горская // Научные труды. Ежегодник за 2013 год. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – С. 137–141.
5. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген / Предисл. П.Я. Гальперина. Изд. 2-е, доп. – М.: Книжный дом «ЛИБЕРКОМ», 2010. – 200 с.
6. Хуббиев Ш.З. Новые подходы к построению технологии обучения двигательным действиям / Ш.З. Хуббиев, М.А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 49–51.