

Выводы. Нам представляется, что расширение диапазона нормативов по общей и специально-стрелковой подготовке в каждой возрастной группе на оценки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» позволит наиболее эффективно совершенствовать технику стрельбы при подготовке спортивного резерва в биатлоне.

1. Астафьев, Н. В. Организационно-методические основы при подготовке спортивного резерва в биатлоне / Н. В. Астафьев, Н. Г. Безмельничцын, Н. С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы Всерос. научн.-практ. конф., Омск, 27–29 октября 2011 г. – Омск: изд-во Сиб. ГУФК, 2011. – С. 18–27.

2. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. – 2-е изд-е, дополн. и перераб. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.: ил.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ)

Косяченко Г.П., канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Лосев В.А.,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,

Республика Беларусь

Актуальность исследования обусловлена недостаточным количеством научно обоснованного материала по вопросам технической подготовки юных кикбоксеров на начальном этапе обучения.

Известно, что надежная разносторонняя подготовка применения защитной и ударной техники ног позволяет избежать излишнего травматизма, повышает интерес к кикбоксингу [2, 5].

Соревновательная деятельность в кикбоксинге носит ациклический характер двигательной активности, что требует от спортсменов в процессе поединка в постоянно меняющихся условиях противоборства быстро перестраиваться, используя приобретенные навыки.

Анализ выступлений на соревнованиях показывает, что при высоком уровне подготовки небольшое количество спортсменов показывают разнообразие ударной техники ног с проявлением взрывной силы и скорости. Большинство же спортсменов имеют ударно-толчковую, а иногда и просто толчковую технику выполнения прямого удара. Поэтому существующие методики подготовки требуют поиска новых эффективных методик обучения в кикбоксинге, так как хорошо поставленная взрывная, точная с проявлением ловкости, ударная техника ног является весомым аргументом для достижения более высоких результатов в соревнованиях.

По нашему мнению, с развитием разнообразной техники ударов ногами, необходимо научно обосновать мелкую моторику нижних конечностей юных кикбоксеров, поскольку в кикбоксинге ноги являются основой для успешного достижения спортивного результата.

Техника удара ногой требует высокой координации и слаженности во всех звеньях тела. Рассматривая технику прямого удара ногой, мы видим, что его эффективность зависит от длины выноса голени, от степени закрепощенности стопы при соприкосновении с туловищем соперника, скорости и неожиданности его проведения. Прямой удар наносится в различные части тела: в туловище, голову и ноги, как в атакующих технических действиях, так и в защитных.

Он выполняется из боевой стойки на дальней дистанции сзади стоящей ногой в боксерский мешок. Отметим расположение впереди стоящей ноги мелком, следующий удар наносить, отступив на 5 см. С каждой дистанции проводить серию до 10 ударов, при этом плотность контакта стопы с мешком должна оставаться постоянной, это достигается за счет поворота стопы опорной ноги наружу и постепенного растягивания. Серия ударов повторяется до 10 раз.

Для развития мышц юных кикбоксеров при выполнении ударных движений используются специальные тренажерные устройства, резинки, эспандеры.

При прямом ударе ногой важную роль играет формирование ударной части стопы. Для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы применяются следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения в положении лежа или сидя:

1. Хватательные движения пальцами ног края коврика – 30 раз.

2. Максимальное сгибание большого пальца – 30 раз.

3. Максимальное сгибание мизинца – 30 раз.

4. Повторить предыдущие упражнения, но в изометрическом режиме: 10–15 с. – напряжение, 15–20 с. – расслабление.

5. Супинация и пронация голеностопного сустава – 20 раз

6. Сгибание и разгибание голеностопного сустава – 20 раз.

7. Круговые движения голеностопным суставом – 20 раз.

8. Скольжение стоп вперед и назад с помощью пальцев – 2 мин.

9. Собираение пальцами матерчатого коврика в складки – 3 мин.

10. Катание палки стопами:

– палка расположена в поперечном направлении – 2 мин;

– палка расположена в продольном направлении.

II. Упражнения в положении стоя:

1. Подъем на носках – 15–20 раз.

2. То же, стоя на одной ноге – 7–10 раз.

3. Сближение плюсневой и пяточной области стопы с напряжением продольных сводов – 15–20 раз.

4. То же, поочередно стоя на внутреннем и наружном сводах стопы.

5. Скользящее движение вперед за счет пальцев ног – 3 мин.

6. Перекат с пятки на носок и обратно – 20 раз.

7. То же, с упором на наружный и внутренний край стопы.

8. Наступание различными частями стопы на палку – 2 мин.

III. Упражнения в движении.

1. Бег и ходьба с перекатом с пятки на носок.

2. Ходьба с напряжением подошвенных мышц стопы.

3. То же, с опорой на пятки, внутренние и наружные своды стопы.

Продуманное формирование подвижности, гибкости, ловкости и скорости позволяет оптимизировать техническую подготовку кикбоксеров, что особенно важно при тренировке юношей 11–13 лет.

По утверждению И.П. Дегтярева [6], фундамент технической подготовки закладывается на начальном этапе обучения.

Ударную технику рекомендуют развивать во взаимосвязи с защитной техникой. Надежная организация защиты, по нашему мнению, даст возможность избегать ударов соперника, избегать излишних травм и переходить в контратаку или атаку.

Развитие техники кикбоксинга, которая выражается в формировании новых вариантов, приемов и способов их выполнения, изменении их общего количества и частоты применения в поединке, зависит от ряда причин:

1. Различий в темпах развития средств нападения и обороны.

2. Изменений в правилах поединка.

3. Совершенствования тактики поединка, которая определяет технику.

4. Повышение уровня развития физических качеств.

Приемы техники кикбоксинга различаются по двигательным задачам, кинематическим и динамическим характеристикам, результатам движения.

1. Кузнецов, А. Х. Многоуровневая подготовка боксеров / А. Х. Кузнецов. – СПб.: Астерион, 2013. – 60 с.

2. Кожемякин, А. Д. Внутренние пружины каратэ / А. Д. Кожемякин. – Минск: Белпринт, 2011. – 280 с.

3. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

4. Скрипко, А. Тренажеры для развития качеств и навыков / А. Скрипко. – 1978. – № 12 – С. 14–15.

5. Дмитриев, А. В. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие / А. В. Дмитриев, С. А. Сергеев. – М.: РУМЦ ФВН, 2001. – 156 с.

6. Дегтярев, И. П. Бокс: учебник для ин-тов физ. культуры / И. П. Дегтярев // под. общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Коцеев А.С.,

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,

Украина

На основе данных ведущих отечественных специалистов по спортивной тренировке, касающихся оптимальной продолжительности, рационального соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки [2; 3; 6], разработано содержание этапа непосредственной подготовки.