

**С. Е. Токсанов**

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Омск, Россия. serik-toks@mail.ru*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КАЧЕСТВА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ ЮНОШЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В статье изложены результаты исследования технической и физической подготовленности кикбоксеров юношей на этапе начальной подготовки. Целью исследования стало выявление степени взаимосвязи качества атакующих действий, выполняемых кикбоксёрами юношами на этапе начальной подготовки, с уровнем развития координационных способностей. Для достижения поставленной цели попутно решены следующие задачи: 1. Уточнена фазовая структура атакующих действий кикбоксеров юношей. 2. Разработаны критерии оценки качества атакующих действий. 3. Выявлены наиболее значимые координационные способности кикбоксеров юношей на этапе начальной подготовки. В результате выявлено, что атакующее двигательное действие, выполняемое кикбоксёром, состоит из трех фаз, а каждая фаза включает в себя определенное число операций. Выявлены наиболее значимые координационные способности для кикбоксеров на этапе начальной подготовки. Установлена степень взаимосвязи качества выполнения отдельных фаз атакующего действия кикбоксёрами юношами и уровня развития их координационных способностей.

**Ключевые слова:** *кикбоксинг, этап начальной подготовки, двигательное действие, атакующее действие, фазовый состав, двигательные операции, координационные способности, реакция на движущийся объект, точность оценки, точность воспроизведения.*

**S. E. Toksanov**

*Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia*

## **THE RELATIONSHIP OF THE QUALITY OF ATTACKING ACTIONS AND THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG MEN BOXERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

Phy

The article presents the results of a study of technical and physical preparedness of the young men kickboxers at the stage of initial training. The aim of the study was to identify the degree of correlation of quality of attacking actions performed by the young men kickboxers at the stage of initial training with the level of development of coordination abilities. To achieve this goal simultaneously the following problems are solved: 1. Phase structure of attacking actions of the boys kickboxers were refined. 2. Criteria for assessing the quality of attacking actions were developed. 3. The most significant coordination abilities of young men kickboxers at the stage of initial training were identified. The result revealed that the attackers of the motor action performed by a kickboxer, consists of three phases, and each phase includes a certain number of operations. Identified the most significant coordination abilities of kickboxers at the stage of initial training. The degree of relationship between the quality of the individual phases of offensive action by the young men kickboxers and the level of development of their coordination skills.

**Keywords:** *kickboxing, initial training, movement action, attack action, phase composition, physical operations, coordination ability, reaction to moving object, the accuracy of the estimation, the accuracy of the reproduction.*

Одновременно с ростом популярности успешно создается и расширяется научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге. Современные тенденции развития кикбоксинга ведут к универсализации спортивной техники, к упрощению состава техники атакующих действий до 6–8 ударов, но в то же время к повышению их качества и доведению до автоматизма. В связи с этим уменьшается роль количественных показателей атаки, и на первый план выходят показатели качества атакующих действий. В. А. Еганов, 2005, В. Н. Клещёв, 2006 и др. едины во мнении, что фундамент качественной техники закладывается в детском и юношеском возрасте. Одним из путей формирования качественной техники в этом возрасте является сопряженное развитие координационных способностей юных кикбоксеров. Необходимость повышения качества освоения техники атакующих действий на этапе начальной подготовки кикбоксеров, с одной стороны, и слабая научно-методическая основа данного вопроса, с другой, указывает на актуальность выбранной нами темы исследования.

**Проблема исследования** заключается в необходимости получения сведений об особенностях успешного выполнения атакующих действий кикбоксерами на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования:** техническая и физическая подготовка кикбоксеров на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования:** качество освоения атакующих действий и уровень развития координационных способностей кикбоксеров юношей.

**Цель исследования:** выявить уровень взаимосвязи качества освоения атакующих действий и уровня развития координационных способностей кикбоксеров юношей на этапе начальной подготовки.

**Гипотеза исследования.** Изучение особенностей выполнения атакующих действий кикбоксерами (фазовой структуры, двигательных ошибок), выявление уровня координационных способностей кикбоксеров позволит нам выявить наиболее значимые координационные способности для освоения техники атакующих действий.

### **Теоретико-методологическая основа исследования:**

- теория обучения двигательным действиям М. М. Богена (1985);
- методология обучения спортивным упражнениям Ю. К. Гавердовского (1986, 2007);
- основные положения спортивной тренировки в единоборствах Я. К. Коблева, Е. Ю. Ключникова, Ю. А. Шулики (2006, 2007) и кикбоксинге В. Н. Клещева (2006), С. Е. Бакулева, В. И. Филимонова, А. Г. Ширяева (2007);
- методологические основы развития координационных способностей В. М. Ляха (1983, 2006), А. Г. Карпеева (1998), И. Ю. Горской (2010).

### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности выполнения атакующих действий кикбоксеров юношей на этапе начальной подготовки в условиях учебно-тренировочных занятий.
2. Разработать критерии оценки качества выполнения атакующих действий кикбоксерами на этапе начальной подготовки.
3. Выявить координационные способности, наиболее значимые для освоения техники атакующих действий кикбоксеров на этапе начальной подготовки.

### **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ нормативных документов;
3. Видеоанализ учебно-тренировочных поединков (экспертная оценка);
4. Педагогическое тестирование;
5. Метод математической статистики.

**Научная новизна исследования.** В результате проведенного исследования впервые получены данные, характеризующие особенности процесса обучения технике атакующих действий в кикбоксинге, а именно:

- выявлена фазовая структура техники атакующих действий;
- разработаны критерии оценки качества выполнения техники атакующих действий кикбоксерами юношами, учитывающие ошибки выполнения атакующих действий;
- уточнен комплекс значимых координационных способностей, проявляемых в кикбоксинге при выполнении атакующих действий.

**Теоретическая значимость исследования.** Теория обучения технике единоборств дополнена сведениями о выполнении атакующих действий кикбоксерами 10–11 лет.

**Практическая значимость:**

- разработаны и внедрены в практику критерии оценки техники атакующих действий кикбоксеров на этапе начальной подготовки;
- разработаны критерии оценки уровня координационных способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки.

**Результаты исследования.** В исследовании приняли участие воспитанники БУ ДО г. Омска «ДЮСШ №28» в количестве 34 человек. Атакующее действие в кикбоксинге состоит из трех фаз: подготовительной (предударной), основной (ударной), заключительной. В предударной фазе кикбоксером выполняются следующие операции: выход на ударную дистанцию, выбор момента атаки, подбор-принятие исходной стойки. В ударной фазе – отталкивающее разгибание ноги, опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу, вращательно-поступательное движение туловища, выдвигание вперед плеча бьющей руки, ударное движение руки к цели, предударное торможение передней ногой. В заключительную фазу входит: возвращение в исходное положение, защитные действия (блоки, уходы).

При выполнении вышеуказанных операций юные кикбоксеры допускают мелкие и грубые двигательные ошибки. Наблюдения за испытуемыми позволили сгруппировать ошибки в следующем виде:

**Ошибки в стойке:**

- 1) неправильное положение стоп;

- 2) неправильное разведение ног;
- 3) неправильный наклон туловища;
- 4) неправильное положение рук;
- 5) неправильное положение головы.

**Ошибки выполнения двигательного действия:**

- 6) неправильный выбор дистанции;
- 7) неправильный выбор момента атаки;
- 8) нарушение последовательности включения звеньев тела в ударное движение;
- 9) нарушение движения толчковой ноги;
- 10) нарушение движения таза;
- 11) нарушение движения туловища;
- 12) нарушение движения плеча;
- 13) нарушение траектории движения бьющего звена;
- 14) отсутствие предударного торможения;
- 15) необоснованные остановки;
- 16) потеря равновесия.

К грубым ошибкам относятся ошибки, которые приводят к срыву исполнения технического действия. Это, прежде всего: неправильный выбор момента атаки, неправильный выбор дистанции, ошибки в структуре ударного действия: несоответствие основных фаз движения программе двигательного действия. К мелким ошибкам относятся ошибки в позе, предшествующей удару или после завершения удара.

Для оценки количества ошибок, совершенных кикбоксерами при выполнении атакующих действий, использовалась экспертная оценка видеозаписей. Для этого разработан специальный протокол учета и критерии оценки. Выявлены показатели качества атакующего действия в различных фазах удара.

Таблица 1. Критерии дифференцированной оценки качества освоения атакующего действия кикбоксеров 10–11 лет

Критерии оценки (показатель)	Шкалы				
	1	2	3	4	5
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Кол-во ошибок в предударной фазе	6–8	5–6	4–5	2–4	1–2
Кол-во ошибок в ударной фазе	11–13	8–11	6–8	3–6	1–3
Кол-во ошибок в заключительной фазе	6–7	4–6	3–4	1–3	0–1

Для оценки координационных способностей применен аппаратный комплекс «Спортивный физиолог», обычный динамометр. Для оценки реагирующих способностей использовался ряд тестов, оценивающих ПЗМР, ПСМР, СЗМР выбора, реакцию на движущийся объект. Для оценки кинестетических способностей и точности использовался ряд тестов, оценивающих индивидуальную минуту, точность воспроизведения временного интервала, точность дифференциации силовых параме-

тров движения, точность оценки и воспроизведения отрезков, точность узнавания углов, скорости вращения углов, КЧСМ, КЧРМ. Для оценки максимального движения кистью использовался теппинг-тест. Для оценки способности сохранять равновесие использовался тест «проба Ромберга». В результате проведенных измерений выявлен уровень развития координационных способностей кикбоксеров, определены шкалы их оценки.

Таблица 2. Критерий дифференцированной оценки уровня развития координационных способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки

Критерии оценки (показатель)	Шкалы				
	1	2	3	4	5
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
РДО, мс	433,2–4793	387,1–433,2	341–387,1	294,9–341	248,8–294,9
Точность воспроизведения временного интервала, ошибка, %	34,64–38,8	30,48–34,64	26,32–30,48	22,16–26,32	18–22,16
Точность оценки величины отрезков, ошибка, %	69,04–82,8	55,28–69,04	41,52–55,28	27,76–41,52	14–27,76
Точность отмеривания величины отрезков, ошибка, %	23,4–28,4	18,4–23,4	13,4–18,4	8,4–13,4	3,4–8,4
Точность оценки углов, ошибка, %	6,32–7,9	4,74–6,32	3,16–4,74	1,58–3,16	0–1,58
Точность воспроизведения величины ½ усилия, ошибка, %	5,1–6,3	3,9–5,1	2,7–3,9	1,5–2,7	0,3–1,5
Теппинг-тест, кол-во максимальных движений кистью за 10 с	38,2–42	34,4–38,2	30,6–34,4	26,8–30,6	23–26,8

С помощью корреляционного анализа выявлены зависимости уровня КС и показателей оценки техники в различных фазах удара. Качество выполнения предупредительной фазы атакующего действия тесно связано с уровнем развития реакции на движущийся объект ( $R = 0,8$ ), с точностью воспроизведения временного интервала ( $R = 0,8$ ), с точностью оценки величины отрезков ( $R = 0,75$ ). Качество выполнения ударной фазы атакующего действия тесно связано с уровнем развития таких качеств как точность оценки углов ( $R = 0,6$ ) и точность воспроизведения величины отрезков ( $R = 0,6$ ). Качество выполнения заключительной фазы атакующего действия тесно связано с уровнем развития

такого качества как точность воспроизведения величины усилия ( $R = 0,6$ ).

В заключение следует отметить: для повышения качества освоения атакующих действий необходимо провести диагностику выполнения трех фаз двигательного действия, количество ошибок сравнить с критериями дифференцированной оценки качества освоения атакующего действия кикбоксеров. В зависимости от полученного результата, воздействуя на уровень тех или иных координационных способностей, добиться правильного выполнения действия.

## **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 защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Еганов. – Челябинск, 2005. – 21 с.
3. Клещев, В. Н. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Клещев. – М., 2006. – 30 с.

## **References**

1. Gorskaja, I. Y. Koordinacionnaja podgotovka sportsmenov: monografija [Coordinating the preparation of athletes] / I. Y. Gorskaja, I. V. Aver'janov, A. M. Kondakov. Omsk: izd-vo SibGUFK, 2015. 220 p.
2. Eganov, V. A. Metodika obuchenija zashhitnym tehniko-takticheskim dejstvijam v kikkoksinge: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Methods of teaching protective technical and tactical actions in kickboxing] / V. A. Eganov. Cheljabinsk, 2005. 21 p.
3. Kleshhev, V. N. Formirovanie individual'no-tipovyh maner vedenija boja v kikkoksinge: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Formation of individually-typical manners of conducting fight in kickboxing] / V. N. Kleshhev. M., 2006. 30 p.