

УДК 796.835

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА «ЛОУ-КИК» В ВИДЕ СПОТА «КИКБОКСИНГ»

Адик Накиевич Шарипов, кандидат педагогических наук, профессор, Пермский военный институт войск национальной гвардии, Пермь; Андрей Александрович Перфильев, Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, Самара

Аннотация

В данной статье рассмотрен вопрос биомеханического анализа техники удара «лоу-кик» в виде спорта «кикбоксинг» с использованием программы «3dsMax». Научная новизна результатов исследования заключается в выявлении оптимальной техники нанесения данного удара в процессе соревновательной деятельности. Практическая значимость результатов исследования позволит спортсменам и тренерам иметь представление о том, каким образом нужно наносить удара «лоу-кик», чтобы получить оценку боковых судей, обслуживающих данный поединок.

Ключевые слова: биомеханический анализ, кикбоксеры, техническая подготовка, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, удар «лоу-кик».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p466-468

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE IMPACT TECHNIQUE "LOW KICK" IN THE FORM OF A SPOT "KICKBOXING"

Adik Nakievich Sharipov, candidate of pedagogical sciences, professor, Perm Military Institute of the National Guard Troops; Andrey Alexandrovich Perfiliev, Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service

Abstract

This article discusses the issue of biomechanical analysis of the low-kick technique in the sport of kickboxing using the 3dsMax program. The scientific novelty of the research results lies in identifying the most optimal technique for applying this blow in the process of competitive activity. The practical significance of the results of the study will allow athletes and coaches to have an idea of how to strike a "low-kick" in order to get an assessment of the side judges serving this duel.

Keywords: biomechanical analysis, kickboxers, technical training, training process, competitive activity, low-kick kick.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время уровень технической подготовки спортсменов, специализирующихся в виде спорта «кикбоксинг», постоянно возрастает. Сильнейшие кикбоксеры страны в возрастной группе «мужчины» и «женщины», как показывает практика, обладают относительно равной подготовкой, о чем свидетельствуют конкурентноспособные поединки на прошедшем Кубке России в городе Казани (апрель 2023 г).

Однако вместе с тем, анализ соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «лоу-кик» свидетельствует о том, что большинство спортсменов в процессе соревновательной деятельности допускают ошибки в технике выполнения удара «лоу-кик» как одного из основных элементов в данной дисциплине кикбоксинга, тем самым лишая себя балла за произведенное техническое действие.

Если говорить о виде спорта «кикбоксинг», то это один из массовых видов спорта в Российской Федерации, который культивируется практически во всех уголках нашей страны, начиная от Центрального Федерального округа, заканчивая Дальневосточным Федеральным округом. Кикбоксеры сборной команды России в различных дисциплинах, с введенными санкциями против Российской Федерации на сегодняшний день не принимают участия в Чемпионатах и Первенствах мирового и Европейского уровня. Но это не говорит о том, что уровень спортивного мастерства спортсменов различных возрастных групп и

весовых категорий снижается. Огромная конкуренция на Чемпионатах и Первенствах страны, свидетельствует о том, что кикбоксинг остается одним из ведущих видов ударных единоборств, который пользуется огромной популярностью среди различных слоев населения. Несомненно, что динамично развивающийся вид спорта, требует должного внимания и со стороны научного сообщества, о чем свидетельствуют различные разработки современных авторов по данному вопросу. Если говорить об анализе и оценке уровня технической подготовленности спортсменов данного вида спорта, то данную оценку целесообразно определять через оценку эффективности технических действий в различных условиях соревновательной и тренировочной деятельности [1, 2, 3].

Вышесказанное свидетельствует о том, что технической подготовке спортсменов, специализирующихся в виде спорта «кикбоксинг» необходимо уделять должное внимание, с целью того чтобы в процессе тренировочных занятий сформировать, а в последующем совершенствовать технику ударов руками и ногами.

Если говорить о технической подготовке, то её эффективность будет наиболее результативной, если тренеры будут иметь представления и знать биомеханические особенности выполнения наиболее распространенных ударов руками и ногами той или иной дисциплине кикбоксинга [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в процессе учебно-тренировочных сборов команды Пермского края по виду спорта «кикбоксинг» дисциплины «лоу-кик» на спортивно-оздоровительной базе «Раздолье» города Чайковского, Пермского края.

В эксперименте приняли участие кикбоксеры входящие в группу спортивного совершенствования, в количестве 20 человек. Возраст 18–25 лет. Продолжительность тренировочных занятий 80–120 минут. Количество тренировок в неделю – 6. Тренер – заслуженный тренер России Лавров В.П. Занимающиеся имели звание КМС – 7 человек, МС – 10 человек, МСМК – 3 человека.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе педагогического эксперимента нами был проведен биомеханический анализ техники выполнения удара «лоу-кик» высококвалифицированными кикбоккерами. На выполнение данного двигательного действия отводилось пять попыток, с целью выявления последовательности включения отдельных звеньев тела в технику удара. Видеозапись выполнения техники удара производилась со скоростью 60 кадров в секунду двумя видеокамерами – сбоку и сверху. Далее проводилась раскадровка и обработка полученных результатов по программе «3dsMax».

Необходимо отметить то, что техника выполнения удара «лоу-кик» является технически правильной, если нанесенный удар акцентированный и достигает своей цели с визуальным сопровождением спортсмена, наносящего удар. В этой связи большинство ударов спортсмены наносят из «боевой стойки» позади стоящей ногой. Таким образом, необходимо более подробно разобрать технику выполнения данного удара дальней ногой.

При нанесении удара «лоу-кик» позади стоящей ногой, спортсмен выполняет шаг вперед впереди стоящей ногой с одновременным вращением плечевого пояса, затем вращается таз, и только потом позади стоящая нога устремляется к цели. До начала отрыва позади стоящей ноги от поверхности опоры плечевой пояс опережает разворот таза на 30–40°. Для сохранения равновесия на опорной ноге целесообразно её развернуть, не отрывая пятку от поверхности опоры. После того как бедро позади стоящей ноги выносится вперед, происходит захлест голени и дальнейшее её разгибание, что способствует увеличению скорости и хлесткости удара, с последующим касанием цели. В конечной фазе удара спортсмен находится на впередистоящей ноге, атакующая нога практически полностью выпрямляется и достигает своей цели.

В процессе педагогического эксперимента нами выявлено следующее, что спортсмены в зависимости от анатомо-физиологических особенностей, индивидуальной техники ведения поединка, выбирают для себя наиболее приемлемую технику нанесения удара «лоу-кик». В большинстве случаев техника нанесения удара «лоу-кик» практически у всех спортсменов однообразная и в своей основе предполагает захлест голени и дальнейшее выпрямление ноги, с одновременным вращением на опорной ноге. Но встречаются и те кикбоксеры, которые в процессе нанесения удара «лоу-кик» минут фазу подшага на переднюю ногу, а также наносят удар без захлеста голени с одновременным её вращением.

В любом случае не стоит утверждать, что данная техника нанесения удара является неправильной, нет, она имеет место быть, так как любой спортсмен формирует для себя индивидуальный стиль ведения боя, а также технику нанесения ударов. Задача тренера на данном этапе обучения не пытаться переучить спортсмена, а внести корректировку в технический арсенал спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенный биомеханический анализ техники нанесения удара «лоу-кик» в виде спорта «кикбоксинг» не только показал последовательность включения отдельных звеньев тела в удар, но и позволил выявить индивидуальную технику выполнения данного двигательного действия для каждого спортсмена, участвующего в эксперименте.

Несомненно, процесс совершенствования техники ударов руками и ногами кикбоксеров высшего спортивного мастерства является индивидуальным и в своей основе предполагает определенный стиль ведения поединка присущий каждому спортсмену.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ соревновательной деятельности кикбоксеров дисциплины «фулл-контакт» и «лоу-кик» / А.С. Михайлов, М.Ю. Степанов, А.Ф. Чарыкова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 310–315.
2. Михайлов А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайлов Андрей Сергеевич. – Наб. Челны., 2013. – 150 с.
3. Дыхание в кикбоксинге / П.С. Соколов, М.О. Маркин, Т.В. Швецова, А.Б. Тинюков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 415–419.

REFERENCES

1. Mikhailov, A.S., Stepanov, M.Yu., Charykova, A.F., Salamatov, M.B., Katenkov, A.N. and Mardanyan, S.M. (2023), "Analysis of competitive activity of kickboxers of the discipline "full-contact" and "low-kick", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 310–315.
2. Mikhailov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, Naberezhnye Chelny.
3. Sokolov, P.S, Markin M.O, Shvetsova, T.V and Tinyukov, A.B. (2022), "Breathing in kickboxing", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 415–419.

Контактная информация: starioss@mail.ru, adiknak@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.06.2023

УДК 371.011:371.015

ФОРМИРОВАНИЕ ГИБКИХ НАВЫКОВ (SOFT SKILLS) КАК УСЛОВИЕ ПРЕВЕНЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
Ксения Игоревна Шишкина, кандидат педагогических наук, доцент, Марина Владимировна Жукова, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Владимировна Фролова, кандидат педагогических наук, доцент, Евгения Юрьевна Волчегорская, доктор