

*Джалилов Арсен Алимович,*  
*президент,*  
*Федерация кикбоксинга г.о. Тольятти;*  
*тренер-преподаватель,*  
*МБУ «Школа № 16»,*  
*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ**

Данные, полученные автором, показывают, что по мере формирования и закрепления навыка постепенно уменьшается степень отклонения и увеличивается коэффициент эффективности техники, определяемый путем сравнения с данными кикбоксеров-мастеров спорта.

**Ключевые слова:** информативность техники, ударная сила, скоростно-силовая и техническая подготовленность, коэффициент эффективности техники.

**Актуальность исследования.** Снижение результатов выступлений российских кикбоксеров на международной арене некоторые специалисты рассматривают с позиций недостатков в уровне скоростно-силовой и технической подготовленности [1; 2; 3].

Проблемной областью нашей работы явилось определение степени информативности показателей техники ударной силы и двигательных возможностей по отношению к объёму и результативности применения главных разновидностей боевых действий кикбоксеров 14-16 лет.

**Целью работы** является исследование динамики техники удара и скоростно-силовых качеств кикбоксеров 14-16 лет.

### ***Методы и организация исследования***

В работе использовали контрольные тесты, характеризующие специальную физическую подготовленность кикбоксеров; регистрировали силовые характеристики ударов, выполненных за счёт включения различных звеньев тела, а именно: одним разгибательным движением ноги, только вращательным движением туловища и разгибательным движением ноги в

полной кикбоксерской координации, на световой сигнал, с установкой на точность; скоростно-силовая производительность за 5с, временные характеристики 10 и 20 ударов, выполненных по пневматической груше. Для оценки общей физической подготовленности фиксировались результаты подтягиваний на перекладине, сгибаний рук в упоре лежа за 10 с, толкания ядра (4 кг), бега на 60 и 600 м, время вертикального прыжка вверх. Одновременно измерялись антропометрические показатели: длина и вес тела, ширина плеч. Кроме того, у юных кикбоксеров рассчитывали показатели уровня мастерства, коэффициент эффективности техники и степень отклонений от рациональной (эталонной) техники удара.

В годичном эксперименте участвовали 14 юных спортсменов спортивного клуба «Боевые перчатки» города Тольятти, динамика уровня скоростно-силовой и технической подготовленности которых была прослежена от новичков до II юношеского разряда и охватывала два этапа: предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Исследование было организовано в период с 2014 по 2017 год.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Результаты исследования показали, что на этапе начальной спортивной специализации зафиксировано статистически достоверное улучшение показателей скоростно-силовой технической подготовленности в каждом годичном цикле. Однако темпы прироста оцениваемых показателей существенно снизились к концу первого года. Причина данного явления связана с объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок в этом периоде, а именно: в марте 2014 года юные кикбоксеры участвовали в четырехнедельном специально-подготовительном сборе, в связи с чем объём тренировочной нагрузки увеличился на 60%, а интенсивность – на 30%. Юные кикбоксеры тренировались вместе со спортсменами высокой квалификации, в подготовке которых большое внимание уделялось совершенствованию технико-тактического мастерства. По-видимому, к концу второго года обучения в тренировке юношей нецелесообразно применять большие объёмы

нагрузок с высокой интенсивностью. Это приводит к существенному снижению их специальных скоростно-силовых показателей.

Коэффициент корреляции выявил, что объем информативных параметров повысился с 4 до 14. Следует подчеркнуть, что степень спортивных показателей юных спортсменов на данном этапе в большей степени зависит от структурности ударных действий; целевой точности нападающих ударов, совершенных в дефиците времени; от рациональности серии ударных действий, нанесенных за 5с, а также от длины полета толкания ядра из стойки кикбоксера; результата бега на 60 и 600 м; времени взрывного характера при прыжке вверх.

На этапе специализированной подготовки у юных кикбоксеров установлена значительно высокая степень развития общей физической подготовленности. Так, результаты в толкании ядра, выполняемом из боевой стойки, повысились на 1,29 м ( $p < 0,05$ ), выявилась корреляционная связь со степенью спортивного мастерства (от  $r = 0,701$  до  $r = 0,793$ ). Это говорит о непрерывно возрастающем значении и о приросте силовых возможностей рабочих мышц, принимающих участие в ударном действии кикбоксера. По всей вероятности, юные кикбоксеры за данный этап подготовки совершали большой объем работы, направленной на развитие скоростно-силовых возможностей рабочих мышц.

Положительный прирост произошел и в быстроте (мгновенная реакция) действий, и в показателях общей выносливости. Так, результат бега на 60 и 600 м достоверно снизился на 15% ( $p < 0,01$ ). Как показали результаты исследования, это может быть обусловлено содержанием тренировочных упражнений, которые были ориентированы на развитие быстроты и специальной выносливости.

Однако следует учитывать, что тренировки больших объемов и высокой интенсивности, повышая уровень мастерства и формируя рациональную технику движений кикбоксеров-юношей, могут вызвать состояние перетренированности, что неизбежно приведет к некоторому понижению силовых показателей ударов.

Анализ результатов тестирований, проведенных в начале третьего года обучения и после пребывания исследуемых в летнем спортивном лагере (август), свидетельствует о том, что повышение спортивного мастерства во многом определяют темпы развития специальной скоростно-силовой подготовленности, правильная техника ударного движения, а также уровень выносливости кикбоксеров.

Для достижения намеченных результатов в период пребывания в лагере большое внимание в тренировках уделялось формированию рациональной техники ударных движений. При этом широко использовались упражнения школы кикбоксинга – специальные подводящие упражнения расчлененного и скоростно-силового характера, направленные на развитие мышечных групп, участвующих в ударном движении (толкание камней и набивных мячей разного веса, работа с кувалдой и штангой, бег вверх по песчаному косогору и т.д.).

В дальнейшем (третий год занятий) с учётом результатов тестирования, объём и интенсивность тренировочных нагрузок планировались более рационально. Это привело к повышению показателей специальной скоростно-силовой подготовленности к заключительному тестированию.

Отметим, что кикбоксеры в период каникул находились в спортивном лагере, где тренировались ежедневно дважды в день. Первая тренировка включала лыжную прогулку (5-7 км), вторая – занятия в перчатках по совершенствованию технико-тактического мастерства или упражнения школы кикбоксинга. Объём тренировочной нагрузки не превышал 2,5 ч в день, а интенсивность – 40%.

В течение третьего года занятий кикбоксеры выполнили значительный объём работы (305 ч). Они участвовали в 4-х турнирах, проведя от 6 до 15 боев и накопив немалый соревновательный опыт, а также выполнили нормативы на II юношеский разряд.

Следовательно, на данном этапе подготовки успех соревновательной деятельности юных кикбоксеров обеспечивался высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности.

Существенный интерес представляет динамика показателей согласованности движений конечностей и туловища, юных кикбоксеров при выполнении ими ударных движений.

Данные показывают, что по мере формирования и закрепления навыка постепенно уменьшается степень отклонения и увеличивается коэффициент эффективности техники, определяемый путем сравнения с данными кикбоксеров – мастеров спорта. После трёх лет обучения отставание от техники ударного движения мастеров спорта ещё довольно существенно – 26,4%, а эффективность техники всего лишь – 73,6%. Необходимо отметить, что технический показатель приближается к значениям, зафиксированным у КМС и перворазрядников. Вот почему во всех периодах и циклах спортивной подготовки кикбоксеров необходимо постоянно уделять особое внимание рационализации техники ударных действий; при освоении техники физических упражнений расчленять их на отдельные элементы и детали, а также рационально использовать биокинематическую цепочку в ударных действиях в интеграции.

### ***Выводы***

Данные проведённых исследований показывают, что по мере формирования и закрепления навыка постепенно уменьшается степень отклонения и увеличивается коэффициент эффективности техники, определяемый путём сравнения с данными кикбоксеров-мастеров спорта.

После трёх лет обучения отставание от техники ударного движения мастеров спорта ещё довольно существенно – 26,4%, а эффективность техники всего лишь – 73,6%. Необходимо отметить, что технический показатель приближается к значениям, зафиксированным у КМС и перворазрядников.

### ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

*1. Джалилов Ал.А. Биомеханические характеристики нападающего удара в кикбоксинге. //Ал.А. Джалилов, В.Ф. Балашова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 66-68.*

2. Джалилов Ал.А. Биомеханические аспекты визуальной оценки техники ударных движений в кикбоксинге /Ал.А. Джалилов, Ар.А. Джалилов, Ю.М. Александров // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2014. – №4. – С. 17-19.

3. Зацюрский В.М. *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания* / В.М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.