

СИЛОВІ ТА ЧАСОВІ ПОКАЗНИКИ УДАРНИХ ПРИЙОМІВ КІКБОКСЕРІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРИ УСТАНОВКАХ "ШВИДКО" І "СИЛЬНО"

МАРИНА ЯРЕМКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Основними засобами спортивного протиборства у кікбоксингу є ударні прийоми руками і ногами (одиначні та у сполученнях). Як і в боксі, ці прийоми, залежно від завдань реальних бойових ситуацій, можуть бути виконані з установками "сильно" або "швидко" [1, 2 та інші]. У фул-контактних поєдинках кікбоксерів провідну роль відіграють прийоми з установкою "сильно", бо саме вони мають найвищі силові показники і можуть негативно впливати на боєздатність суперника. Водночас широко застосовуються прийоми з установкою "швидко", зокрема з метою розвідки чи підготовки атаки. У семі- та лайт-контактних поєдинках, де згідно з правилами змагань, існують обмеження щодо застосування сильних ударів, прийоми виконуються переважно з установкою "швидко". Вони дозволяють випереджати захисні дії суперника і тому є ефективними для здобуття очок.

Отже, дослідження показників виконання ударних прийомів з установками "швидко" та "сильно" є актуальним для кікбоксингу. Аналіз науково-методичних джерел показав, що особливості ударних прийомів кікбоксерів з цими установками не розкриті. Це обумовлює актуальність проведення досліджень у цьому напрямку.

Метою роботи було вивчення часових і силових показників ударних прийомів кваліфікованих кікбоксерів та кікбоксерів масових розрядів при експериментальних установках "швидко" і "сильно".

Робоча гіпотеза полягала у припущенні, що дослідження дозволить виявити резерви для вдосконалення спортивної майстерності кікбоксерів масових розрядів.

Для досягнення мети було обстежено 2 групи кікбоксерів з масою тіла 60-75 кг по 31 чол. кожна. До першої групи увійшли спортсмени масових (III-II) розрядів зі стажем занять 2-3 роки. До другої групи - спортсмени I-го розряду, КМС та МС зі стажем занять 5 і більше років. У процесі дослідження нами було застосовано ударний хронодинамометр конструкції М.П.Савчина. Для обстеження були обрані ударні прийоми, які у змагальних поєдинках, згідно з даними наших попередніх досліджень [3], застосовуються кікбоксерами найчастіше. Це одиначні прямі удари руками і раунд-кік ногами, а також їхні двоударні та триударні сполучення: прямий лівою рукою, раунд-кік лівою ногою; раунд-кік лівою ногою, прямий лівою рукою; прямий правою рукою, раунд-кік правою ногою; прямий лівою рукою, прямий правою рукою, раунд-кік правою ногою; прямий правою рукою, прямий лівою рукою, раунд-кік лівою ногою. Спортсмени виконували удари з лівосторонньої бойової стійки зі зручної дистанції у боксерську грушу, в середині якої містився реєструючий датчик. На кожне виконання давалась установка "швидко" або "сильно". При цьому фіксувалася сила кожного удару в умовних одиницях та тривалість часових інтервалів між ударами в мілісекундах. Обробка результатів проводилася на комп'ютері за допомогою електронних таблиць "Ексел 5,0". Достовірність розбіжностей між показниками у кікбоксерів різних кваліфікаційних груп визначалася за t° -критерієм Стьюдента при ймовірності помилки $p < 0,05$.

Аналіз результатів дослідження одиначних ударів свідчить, що при установці "швидко", і при установці "сильно", незалежно від кваліфікації кікбоксерів, удари лівою рукою і ногою є слабші, ніж правою. Отже, при виконанні кікбоксерами ударних прийомів спостерігається явище функціональної асиметрії. У кваліфікованих кікбоксерів показники сили одиначних прямих ударів руками і раунд-кік ногами при експериментальних установках "швидко" і "сильно" (окрім раунд-кік лівою ногою з установкою "швидко") є достовірно більшими ($p < 0,05$), ніж у кікбоксерів масових розрядів.

Дослідження двоударних сполучень показало, що при установці "сильно" у кваліфікованих кікбоксерів показники сили усіх видів ударів у трьох досліджених сполученнях є достовірно більшими ($p < 0,05$), ніж у спортсменів масових розрядів. При

установці "швидко" у кваліфікованих кікбоксерів достовірно більшими є силові показники лише завершальних ударів у сполученнях (раунд-кік лівою ногою, прямого лівою рукою, раунд-кік правою ногою). Показники тривалості усіх часових інтервалів між ударами у досліджених двоударних сполученнях як при одній, так і при іншій установці, у кваліфікованих спортсменів є достовірно меншими, ніж у кікбоксерів масових розрядів.

У триударних сполученнях при установці "сильно" у кваліфікованих кікбоксерів достовірно більшими ($p < 0,05$), порівняно зі спортсменами масових розрядів, є силові показники усіх видів ударів (окрім прямого лівою рукою в одному з двох досліджених сполучень). При установці "швидко", так само як і в двоударних сполученнях, у кваліфікованих спортсменів достовірно більшими є силові показники лише заключних ударів (раунд-кік правою ногою, раунд-кік лівою ногою). Показники тривалості усіх часових інтервалів між ударами в досліджених триударних сполученнях у кваліфікованих спортсменів є достовірно меншими, ніж у спортсменів масових розрядів.

Висновки

Результати дослідження показали, що у кваліфікованих кікбоксерів спостерігаються вищі показники сили ударів руками і ногами (одиначних та у сполученнях) та менші показники тривалості часових інтервалів між ударами у сполученнях. При виконанні дво- та триударних сполучень з установкою "швидко" у кваліфікованих кікбоксерів завершальний удар має більш виражений акцентований характер, у порівнянні з кікбоксерами масових розрядів. Отже, очевидним резервом підвищення спортивної майстерності кікбоксерів масових розрядів є вдосконалення проявів швидкісно-силових якостей в ударних прийомах, а саме: збільшення показників сили ударів руками і ногами (одиначних і в сполученнях) та зменшення тривалості часових інтервалів між ударами у сполученнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базаев М.Г., Кураков Э.Г., Худадов Н.А. Биомеханические особенности ударных движений при реализации установки // Тезисы докл. междунар. науч. симп. "Олимпийский бокс сегодня". - Москва., 1989. - С.20-21.
2. Яремко М.О. Аналіз застосування техніко-тактичних прийомів в умовах змагальних двобоїв у кікбоксингу (на прикладі фул-контакту) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. С.С.Єрмакова.- Харків: ХХІІІ, 1999. - № 7. - С.28 - 31.
3. Джероян Г.О., Топышев О.П. Некоторые вопросы техники ударов в боксе // Бокс: Ежегодник. - Москва.: Физкультура и спорт, 1978. - С.9-12.

STRENGTH AND TIME PARAMETERS OF THE BLOWING ACTIONS OF THE KICKBOXERS OF THE DIFFERENT SPORTS QUALIFICATIONS WITH THE INSTALLATIONS "FAST" AND "STRONGLY"

MARINA YAREMKO

L'viv State Physical Culture Institute

The difference of the parameters of the single blows and the combinations of the blows of the kickboxers of the different sports qualifications is considered in the article.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

ЮРІЙ ЯСЬКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Фізична підготовка спрямована на всесторонній розвиток організму спортсмена, поліпшення стану здоров'я, удосконалення рухових здібностей і, таким чином, на створення міцної функціональної бази для всіх інших видів підготовки [1, 2].