

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
центр «Агнес». Клуб «Космос».

Тема: «Методика тренировки прямых ударов
ногами в стиле Вин Чунь»
2018 год

Никифоров Владимир Борисович
педагог дополнительного образования

г. Н.Новгород, Героев Космоса , 50а
сайт: www.mouagnes.ru
e-mail: mouagnes@mail.ru
телефон: (831) 226-48-33

Никифоров Владимир Борисович
Мастер второго уровня Школы
«Стихия Вин Чунь»
e-mail: v.nickiforow@yandex.ru



Методическая разработка

**«Методика
тренировки
прямых ударов ногами
в стиле Вин Чунь»**

Высокая
напряженность
поединка

Максимальное
проявление
скоростно-силовых
качеств

Требования
к качеству технических
характеристик ударов
и тактике их
применения

Разработка методики
тренировки прямых
ударов ногами

Актуальность методической разработки

- Методика позволяет качественно освоить технику выполнения и применения ударов ногами.
- Методика позволяет учитывать уровень физической и технической подготовленности учеников.
- Методика помогает обучающимся самостоятельно выявлять и устранять ошибки в выполнении техники прямых ударов ногами.

Новизна методической разработки

В отличие от методик технической подготовки, применяемой в спортивных единоборствах, данная методика рассчитана на применение в условиях самозащиты и скорейшего пресечения силового конфликта. Отсюда проистекают и отличия в тактике применения данных ударов.

Цели методической разработки:

- Целью данной разработки является теоретическое обоснование и практическое внедрение методов освоения тренировки прямых ударов ногами.
- Практическое внедрение данных методов в процесс тренировки.



Задачи методической разработки:

- Выявление принципов выполнения ударов ногами.
- Описание биомеханики ударов ногами и их тактическое назначение.
- Описание методов тренировки техники прямых ударов ногами.

Ожидаемые результаты

Повышение скоростно-силовых характеристик ударов ногами



Улучшение технических характеристик ударов ногами



Повышение специальной выносливости организма



Улучшение межмышечной координации при выполнении ударов ногами



Поможет обучающимся самостоятельно выявлять и устранять ошибки в технике выполнения ударов ногами

Описание методики

Общую методику обучения
прямым ударам можно
условно разделить на три стадии

Овладение
структурой
движения

Автоматизация
двигательного
навыка

Применение
изученной
техники

Соответственно этим стадиям обучения происходит образование двигательных навыков выполнения прямых ударов
В данной методической разработке мы рассматриваем первую стадию освоения техники

Биомеханические основы прямых ударов ногами

Ударными в биомеханике называются действия, результат которых достигается механическим ударом. В ударных действиях различают:



При механическом ударе скорость тела (бьющей ноги) после удара тем выше, чем больше скорость ударяющего звена непосредственно перед ударом. Если же в момент удара ударяющее звено закреплено активностью мышц-антагонистов и представляет собой как бы единое твердое тело, то в ударном взаимодействии будет принимать участие масса всего этого звена.

Координация движений при максимально сильных ударах подчиняется требованиям:

- **Сообщение наибольшей скорости** ударяющему звену к моменту соприкосновения с ударяемым телом. В этой фазе движения используются те же способы увеличения скорости, что и в других перемещающих действиях.
- **Увеличение ударной массы** в момент удара. Это достигается «закреплением» отдельных звеньев ударяющего сегмента путем одновременного включения мышц-антагонистов и увеличения радиуса вращения в тазобедренном суставе.
- **Синхронное движение звеньев тела** во всех фазах удара. Время удара настолько кратковременно, что исправить допущенные ошибки уже невозможно. Поэтому точность удара в решающей мере обеспечивается правильными действиями при замахе и ударном движении. И это требует точности как исходных, так и конечных положений тела при выполнении ударов

Тактическое назначение прямых ударов ногами

Применение ударов ногами в стиле Вин Чунь связано с общей тактикой ведения боя в этом стиле. С момента зарождения, стиль Вин Чунь позиционировался как стиль «гражданской самозащиты», то есть стиль - позволяющий защитить себя в условиях силового конфликта вызванного немотивированной агрессией.

Удары ногами в данном случае позволяют:

- не допустить удары противника до цели,
- разрушить кинематическую схему ударов противника.

Отсюда вытекает тактическое назначение ударов ногами в Вин Чунь – это так называемые «стоп-удары» или «стопинги». Они нацелены на встречную контратаку в момент начала атакующих действий противника.

Их цель – разрушить атаку противника в самом её начале.

Техника выполнения прямого удара ногой. Фазы выполнения.



Фаза подъёма бедра:

осуществляется резким подъёмом бедра вперёд-вверх.



Фаза удара:

осуществляется активным разгибанием голени ноги, наносящей удар. Особое внимание нужно уделять правильному положению стопы ноги, наносящей удар. При контакте с мишенью, стопа натягивается на себя и разворачивается по 45* по отношению осевой линии тела противника.



Фаза возврата:

осуществляется вращением ноги в тазобедренном суставе и синхронном возврате всех звеньев ноги в положение боевой стойки.

Методика тренировки прямых ударов ногой

В данной методической разработке выделяются
три части:

Формирование правильного положения
ударной поверхности и проработка основных
фаз удара ногой

Комплексная тренировка основных фаз
удара ногой

Тренировка правильной техники
прямого удара ногой

Заключение

В данной методической разработке был обобщен опыт тренировок с обучающимися различного возраста и уровня подготовки.

Исходя из этого опыта, можно сделать следующие выводы:

1. Понимание биомеханических основ выполнения изучаемой техники, позволяет наиболее качественно строить систему обучения техническим действиям. В данном случае – ударам ногами.
2. Без всесторонней подготовки функциональных систем организма и ЦНС невозможно проявление технических навыков в поединке.
3. Тренировка отдельных фаз изучаемой техники в различных двигательных режимах, тренирует не только технику, но и физические качества (скорость, выносливость, координацию).
4. Изложенные в этой методической разработке способы тренировки, направленные на построение системы подготовительных упражнений и ориентиров, обеспечивают качественное и быстрое освоение техники ударов ногами.



Список литературы:

- «Основы теории и методике физической культуры» под редакцией А.А.Гужаловского, Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.
- Агашин Ф.К., «Биомеханика ударного движения», Москва, «Физкультура и спорт», 1977 год
- Гришина Ю.И., «Основы силовой подготовки», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2010 г.
- Дмитриев С.В., «Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена», Нижний Новгород, 1995 г.
- Дмитриев С.В., «Учитесь читать движения, чтобы строить действия», Нижний Новгород, 2003 г.
- Ким Чжон Кил, «Начальное обучение двигательным действиям тэквондистов», Санкт-Петербург, 2000 г.
- Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» М.ФИС, 1991г.

Спасибо за внимание!

