

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»**

Методическая разработка на тему:

«Методика построения занятий в кикбоксинге»

Разработал: педагог дополнительного
образования Лазукин Р.С.

Принято на педагогическом совете
МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
Протокол № 9 от 30.08.2022г.

Г.Тула 2022г.

Методика построения занятий в кикбоксинге

Массовое распространение юношеского кикбоксинга и воспитание из юных кикбоксеров спортсменов высокого класса предъявляют огромные требования к качеству тренерской работы, к педагогическому мастерству преподавателей. Они обязаны прививать своим ученикам любовь к кикбоксингу, как к искусной игре на ринге, должны развивать у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость, вызывать интерес к защитам и стремление избегать ударов противника.

В условиях современного кикбоксинга, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке кикбоксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов.

При построении занятий в кикбоксинге, как и в других видах спорта, различают **три части занятия: вводную, основную и заключительную**. Это деление обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время тренировки.

Вводная часть занятия включает в себя построение, объявление цели и задач занятия, его программы, настройку спортсменов на предстоящую работу, для чего могут приводиться сообщения соответствующей информации и другие психолого-педагогические воздействия. Таким образом, должно быть сформировано предрабочее состояние, за которым следует разминка, способствующая оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминка состоит из двух частей: **общей и специальной**.

Общая часть разминки должна активизировать деятельность важнейших функциональных систем: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. В этой части используют общеподготовительные упражнения. Далее идут специально-подготовительные упражнения, ведущие к оптимальной готовности тех систем и функций, которые обеспечивают выполнение нагрузки основной части занятия. Продолжительность этой части занятия определяется особенностями предстоящей работы, индивидуальностью спортсмена. Это же определяет и подбор упражнений. **Разминка может проводиться** как в **группе**, так и **индивидуально**. Для тренировок кикбоксеров характерна разминка с применением значительного количества упражнений на гибкость, обеспечивающих возможность выполнения ударов ногами.

В основной части занятия решается главная задача. Это может быть совершенствование техники, тактики, повышение уровня физической подготовленности, адаптации психики к высоким нагрузкам соревнований и т. д. Продолжительность этой части занятия определяется задачами, характером и величиной нагрузки.

В заключительной части занятия нагрузку снижают, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему, создать условия для хорошего восстановления.

Все эти нюансы предусматриваются в конспекте занятия, а именно указываются цели, задачи занятия, его содержание, **дозировка упражнений** и заданий - время на выполнение того или иного задания, упражнения, интенсивность работы, ее режим (равномерный, переменная интенсивность, интервальная работа и т.д.); указания по организации занятия (порядок работы, подбор партнеров, корректирующие замечания) и др. Конспект нужно составлять на каждое занятие. Это дает возможность точно вести учет проделанной работы, исправлять недоработки, планировать будущее. И это делает процесс тренировок управляемым, последовательным, систематичным, высокопрофессиональным и более эффективным.

Различают занятия учебные, тренировочные, учебно-тренировочные. Помимо этого, особенно в работе со спортсменами высокой квалификации, выделяют восстановительные, модельные и контрольные занятия.

Для учебных занятий характерно освоение нового материала при контроле за его ходом со стороны тренера, а также самого занимающегося. В качестве материала, подлежащего освоению, выступают элементы техники, тактики, связки элементов, теоретический материал. Данный тип занятий чаще применяется в подготовке начинающих спортсменов, в период обучения, а также в подготовительном периоде подготовки квалифицированных спортсменов, когда идет работа по созданию новых систем техники и тактики, связок и т.д., подлежащих отработке в дальнейшем.

Характерной особенностью тренировочных занятий является отработка уже освоенных упражнений, многократное их выполнение в самых различных условиях: прогрессирующее утомление, различные по стилю и физическим данным противники, высокий уровень психического напряжения и др. Хорошо освоенные движения широко используются с целью совершенствования физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Тренировочных занятий становится больше по мере роста квалификации спортсмена, во второй половине подготовительного периода, в соревновательном периоде.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются совмещением подлежащего освоению нового материала с его закреплением.

Восстановительные занятия в подготовке кикбоксеров используются в основном в ходе проведения учебно-тренировочных сборов. Когда подготовка проводится без выезда на тренировочную базу, эти занятия проводятся индивидуально. Основная их форма: игры (настольный теннис, футбол, волейбол и др.), легкие пробежки, пешие прогулки, плавание, упражнения на гибкость. По продолжительности эти занятия относительно короткие. Основная их задача - создать необходимые условия для эффективного восстановления. В большинстве случаев это двигательная активность, не включающая в себя упражнений специального характера.

Одним из вариантов занятий являются модельные занятия. Они в основном применяются в подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Имеют место в период соревновательной подготовки. Их особенность в том, что они строятся в соответствии с программой предстоящих соревнований, их

регламентом. В кикбоксинге, согласно правилам соревнований, в один день можно проводить несколько боев, что реально и случается при большом количестве участников. Интервал между повторными боями может быть самым разным: от нескольких минут до нескольких часов. Это предъявляет особые требования к способности спортсмена рационально использовать интервалы времени между боями для восстановления сил, подготовке к следующему бою. Указанные условия и моделируются в соответствующих занятиях.

Контрольные занятия предусматривают оценку уровня подготовленности, достигнутого к настоящему времени. Это могут быть занятия по сдаче контрольных нормативов (бег, отжимания, подтягивания на перекладине и др.), контрольные поединки. Программа этих занятий строится в соответствии с подлежащей оценке стороной подготовленности и способом ее оценки. Для этого может использоваться измерение результатов (тестирование уровня развития скоростных качеств) или экспертная оценка какого-либо качества, стороны подготовленности. В последнем случае создается экспертная (просмотровая) группа. В соответствии с программой контроля она дает свое заключение на основании фиксации результатов наблюдения.

К формам организации занятий следует отнести: **индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.**

Для индивидуальных занятий характерно отсутствие контроля со стороны тренера, простор для проявления инициативы и творчества, отсутствие стимулирующих влияний других занимающихся, партнера. Темп, ритм, интенсивность усилий, качество исполнения движений, степень мобилизации и другие характеристики работы контролируются самостоятельно. Данная форма занятий может иметь место на всех папах спортивного совершенствования.

Групповые занятия отличает особый микроклимат, для которого характерно подчинение общему порядку работы группы, стимулирующее влияние тренера и партнера по работе, элементы конкуренции и соревнования.

При фронтальной форме проведения занятия группа выполняет одновременно одни и те же упражнения, чаще под общую команду тренера. Это в основном имеет место в разминке, при разучивании нового материала и чаще используется в подготовке начинающих спортсменов. Хотя в отдельных случаях для сплочения группы и усиления ощущения духа команды эта форма может использоваться в подготовке спортсменов более высоких разрядов.

Свободная форма занятий применяется рядом спортсменов, имеющих значительный соревновательный опыт, четкий план подготовки, хорошо знающих свою индивидуальность, самостоятельных в выборе средств, методов, форм подготовки, ответственных. Такие спортсмены, как правило, самостоятельно и очень точно дозируют нагрузки и выбирают паузы отдыха; на основании многочисленных проб и ошибок, колоссального соревновательного и тренировочного опыта безошибочно подводят себя в хорошем состоянии к моменту главного старта. В данном случае спортсмену

нужны спарринг-партнеры и ряд других условий полноценной подготовки. В кикбоксинге спортсменов такого плана достаточно много как среди любителей, так и среди тех, кто выступает по профессиональным правилам. Соответственно, свободная форма занятий применяется довольно часто, и во многом она отражает специфику отношений спортсмена и тренера в кикбоксинге.

В подготовке кикбоксеров можно выделить также основные и дополнительные занятия. Для первых характерно выполнение основной нагрузки в соответствии с задачами подготовки, для вторых решаются задачи, направленные на эффективное обеспечение выполнения плана основного занятия. Например, создание условий для восстановления после предшествующих нагрузок.

Различают занятия избирательной и комплексной направленности. В первом случае это занятия, направленные преимущественно на развитие какого-либо качества или стороны подготовленности. Например, занятие, направленное на совершенствование скоростных способностей или техники. Могут применяться два варианта занятия избирательной направленности.

Первый вариант: на протяжении занятия или ряда их применяется относительно ограниченный комплекс упражнений, относительно стабильная программа и дозировка упражнений. После нескольких занятий организм спортсмена приспосабливается к предлагаемой работе, в результате чего замедляется и прекращается рост тренированности. Нагрузки перестают быть развивающими. Помимо этого, стабильная программа и дозировка упражнений ведут к состояниям пресыщения, монотопии. Тем не менее, данный вариант построения занятия применяется достаточно часто. Известны случаи, когда спортсмены, добиваясь стабильности движений, выносливости, экономичности работы, психической устойчивости к выполнению длительной, монотонной и напряженной работы, по несколько часов подряд выполняли один и тот же удар или их серию.

Второй вариант построения занятия избирательной направленности предполагает применение разнообразных, но однонаправленных средств. Например, с целью совершенствования быстроты движений могут использоваться задания, направленные на достижение высоких показателей скорости при нанесении ударов по снарядам, при работе с партнером, в имитационной работе; применяются различные варианты игрового и соревновательного метода. Все это может составлять программу одного занятия. В данном случае программа более разнообразна, эмоционально насыщена, но, тем не менее все применяемые упражнения однонаправлены, они ведут к мобилизации тех функций, которые определяют проявления быстроты кикбоксера.

Считается, что в тренировке с применением разнообразных однонаправленных упражнений спортсмены проявляют более высокую работоспособность.