

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

Методическая разработка на тему:

«Подготовка юных кикбоксеров к участию в первых соревнованиях с помощью соревновательных упражнений»

Разработал: педагог дополнительного
образования Барковский А.А.

Г.Тула 2023г.

Подготовка юных кикбоксеров к участию в первых соревнованиях с помощью соревновательных упражнений

Соревновательные упражнения - это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

Понятие «соревновательное упражнение» тождественно понятию вид спорта.

В свою очередь соревновательные упражнения подразделяются на собственно-соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений.

1. *Собственно соревновательные упражнения* выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований.

2. *Тренировочные формы соревновательных упражнений* по составу действий, основам их структуры и общей направленности совпадают с собственно соревновательным упражнением, но отличаются от него особенностями режима и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач.

Практика показала, что целесообразнее всего участвовать в первых состязаниях обучающимся тренировочного этапа и через 6— 8 месяцев после начала занятий кикбоксингом.

В 1-й год занятий кикбоксингом в соревнованиях осуществляется главным образом выполнение контрольных упражнений по видам общей и специальной подготовки.

Во 2-м и 3-м годах зачетные соревнования следует рассматривать как продолжение учебного процесса на пути к спортивным высотам.

Юношеские соревнования или соревновательные упражнения, в том числе и внутригрупповые, внутришкольные необходимо проводить торжественно, строго в соответствии с правилами. Судейская коллегия из числа обучающихся старших групп. Хорошо, если первые выступления юного кикбоксера судит именитый кикбоксер спортивной школы. Его похвала, замечания или умелое и осторожное осуждение недостатков служат большим подспорьем для тренера в дальнейшей учебно-воспитательной работе.

Соревновательные упражнения в кикбоксинге основываются на их соотносительности с соревновательными упражнениями. Соревновательные упражнения в парах, в перчатках называются специальными.

Все упражнения, которые находятся как бы между ними - специально-подготовительными. К таким упражнениям относятся: удары по снарядам, «лапам», имитационные упражнения /бой с «тенью»/, имитационные упражнения в парах и т.п. В отдельную подгруппу выделяют подводящие упражнения. Эти упражнения, как бы «подводят» к овладению более сложными, соревновательными упражнениями, т.к. они более просты в исполнении, но похожи по структуре выполнения или проявлению физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения могут выполняться с различными предметами: скакалками, набивными и теннисными мячами, гантелями, амортизаторами, молотками и т.п.

Соревновательные упражнения по условному бою — такое упражнение с партнером, в котором кикбоксеры ведут бой по определенному заданию с ограниченным выбором боевых средств. Условный бой может быть односторонним, когда один из кикбоксеров атакует, а другой только защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем условном бою оба кикбоксера могут вести бой одновременно, выполняя одинаковые или различные задания.

В условном бою усваиваются простейшие тактические действия, и все изученные кикбоксером средства техники закрепляются в обстановке, приближающейся к вольному бою.

В начале обучения условный бой служит средством, подводящим юных кикбоксеров к вольному бою; кроме того, в условном бою кикбоксер проявляет во многом свои боевые навыки и качества. Наблюдая за кикбоксерами-юношами во время условного боя, тренер может выявить их индивидуальные особенности, которые в дальнейшем в вольных боях определятся еще более ярко.

Тренер обязан постоянно контролировать воспитанников во время условного боя, не допуская сильных ударов.

В занятии упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу. Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

Соревновательные упражнения в **вольном бою** кикбоксеры без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества кикбоксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как кикбоксер переносит нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

В вольном бою кикбоксеры обязаны действовать легко, не позволять грубого обмена ударами; ученики должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой кикбоксинга. Надо требовать, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. В вольном бою должны быть категорически запрещены сильные удары: тренер должен сдерживать излишнюю горячность учеников.

Во время вольного боя между не равными по весу, силе и технической подготовленности партнерами ни в коем случае нельзя допускать, чтобы более сильный злоупотреблял своим преимуществом.

Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим и продолжать раунд до конца.

В продолжение боя преподаватель указывает на существенные ошибки и может сделать другие замечания, которые, однако, не должны мешать кикбоксеру самостоятельно вести бой. Основные же указания кикбоксерам тренер делает в перерывах между раундами. После боя или в конце занятия нужно рассказать ученику о положительных и отрицательных сторонах его техники, тактики, поведения в бою в целом.

Необходимо добиваться, чтобы обучающиеся легко передвигались, правильно сочетали удары с передвижением, держались в собранной правильной стойке, быстро и четко, без напряжения наносили удары (особенно прямые левой) и пользовались разнообразными защитами и ложными действиями перед атакой или в перерывах между активными действиями.

Обучая различным приемам техники и тактическим действиям, преподаватель должен выделять в вольном бою дополнительные задания, связанные с изучаемым материалом, например передвигаться во все стороны и вести бой в данном раунде преимущественно левой рукой, применять определенную защиту, использовать определенные контрудары и т. п. Чтобы подготовить кикбоксера к встрече с различными по технике и тактике противниками, можно давать ему в каждом раунде вольного боя различные задания.

Задание надо давать как одному, так и другому кикбоксеру. Например, одному вести бой в атакующей форме, а другому защищаться и переходить от защиты к контратаке; или одному держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ближнего боя.

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор партнеров. Смена партнеров вынуждает юного кикбоксера быстро изменять тактику боя и быстро находить средства и способы, чтобы противостоять действиям соперника.

Содержание соревновательных упражнений по вольному бою в зависимости от подбора партнеров может быть таким:

- бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;
- бой с низкорослым противником на ближней дистанции;
- бой на ближней дистанции с партнером более тяжелого веса; задача — не разрывать дистанцию;
- бой с более легким и быстрым партнером на ближней дистанции, но в защитной форме, с заданием применять «комбинированные» защиты от серий ударов, выбирать удобные моменты для контратаки;
- бой против кикбоксера-левши;
- бой с партнерами, отличающимися различной манерой боя (бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).

В подготовке к соревнованиям необходимо учитывать манеру боя основных противников и в соответствии с этим подбирать партнеров. При подготовке к турнирным соревнованиям партнеров следует менять особенно часто, так как предстоят встречи с самыми различными противниками.

Соревновательные упражнения боя с тенью позволяет кикбоксеру, имитируя реальный бой, изучать и совершенствовать различные технические и тактические действия.

Тренер должен ставить перед кикбоксерами, приступающими к бою с тенью, определенные задачи, например:

- совершенствоваться в передвижении во все стороны;
- применять ложные действия в сочетании с различными атаками;
- пользоваться определенными ударами и защитами;
- имитировать контрудары;
- вести бой с противниками разных физических данных и манеры боя. Боксер должен стараться представить себе, что он действует против реального противника.

В бою с тенью кикбоксер воспроизводит все действия, выполняемые в бою (маневрирование, перемещения туловища, ложные действия, страховку при ударе, серии ударов на всех дистанциях и т. п.) Он должен изменять темп боя, иногда доводя его до предельного.

Бой с тенью проводится обычно в конце подготовительной части урока, но может быть и в основной части после упражнений в условном и вольном боях. Бой с тенью иногда нужно вести перед зеркалом, чтобы боксер мог контролировать свои действия. По ходу боя с тенью преподаватель должен делать кикбоксеру необходимые замечания.

Соревновательные упражнения условного боя с партнером:

- Совершенствование заданных приемов защиты от прямых ударов партнера в одностороннем бою — 1 раунд

- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд

- Совершенствование определенных видов атак в одностороннем бою. Второй партнер защищается произвольно — 1 раунд

- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд

- Совершенствование по заданию тренера контратак от определенных атакующих ударов в одностороннем бою — 1 раунд.

- То же, но партнеры меняются ролями — 1 раунд

Всего — 6 раундов

Соревновательные упражнения вольного боя с партнером:

- Произвольное боксирование в быстром темпе с применением заданных тренером атак, защит и контратак (с установкой набрать в бою больше очков) — 2 раунда

Упражнения со снарядами выполняются по принципу сдачи зачетов.

Упражнения в ударах по боксерским снарядам ученики выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки (за исключением упражнений в ударах по лапам). Упражнения со снарядами даются в уроке после вольного (или условного) боя.

Упражнения с мешком позволяют кикбоксеру овладеть техникой ударов и, если кикбоксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук и ног кикбоксера.

Упражняясь с мешком, кикбоксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника как руками, так и ногами.

Подвижность боксерского мешка позволяет кикбоксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары кикбоксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает кикбоксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Кикбоксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклонения туловища в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

Упражнения с насыпной грушей позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов, по груше можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного кикбоксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

Упражнения с надувной грушей служат для совершенствования прямых и боковых ударов (одиночных, двойных и непрерывно повторяющихся). Эти упражнения развивают мышцы плечевого пояса, разгибатели рук и ряд других.

Систематические упражнения с надувной грушей развивают быстроту, точность, резкость удара, вырабатывают умение наносить короткие удары без замаха. В процессе упражнений кикбоксер приобретает способность

замечать малейшие изменения в колебании и направлении движения груши и мгновенно менять направление удара, что развивает у него быстроту реакции.

Удар по груше нужно наносить в конце ее движения резко и отрывисто. Здесь также надо обращать внимание на то, чтобы в момент удара кулак был сжат, а рука после удара мгновенно расслаблялась и возвращалась в исходное положение.

Упражнения с боксерскими лапами широко используются в обучении и тренировке кикбоксера как средство, позволяющее тренеру тщательно анализировать технику учеников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества кикбоксера.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать пройденное. В этих упражнениях тренер добивается от ученика правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в ближний бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер должен ставить перед обучающимся, упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер может наступать на обучающего, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо. Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую — лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары ученика.

На разных этапах обучения, в зависимости от возраста кикбоксера, его индивидуальных особенностей, подготовленности и задач, распределение упражнений (в парах, в условном и вольном боях, бою с тенью и со снарядами) и их количество могут изменяться.