

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

Методическая разработка на тему:

**«Основы методики обучения кикбоксингу в
предсоревновательный период»**

Разработал: педагог дополнительного
образования Пипия М.Г.

Принято: на Педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТ и ПВ»
Протокол № 5 от 01.09.2022г.

г.Тула 2022г.

Основы методики обучения кикбоксингу

Основным методом предсоревновательной подготовки спортсменов на 3-4 году обучения служат условные и вольные бои, хотя в процессе подготовки к соревнованиям необходима и индивидуальная работа со спортсменом. Наиболее часто в процессе обучения кикбоксингу применяется учебно-тренировочный план построения занятий, который состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В занятиях по боевой практике, являющихся основой подготовки к соревнованиям, совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям. Основным упражнением этого занятия является вольный бой с партнером, в котором кикбоксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях. В бою кикбоксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи. В зависимости от подбора партнеров используется:

1. Бой с высоким или низким партнером.
2. Бой с более легким или тяжелым партнером.
3. Бой против партнера - левши.
4. Бои с партнерами, применяющими различные виды тактики.

Поурочный план предсоревновательной подготовки спортсменов в кикбоксинге для групп спортивного совершенствования.

Каждый из тренеров имеет свои "домашние" заготовки при подготовке спортсменов для тех или иных соревнований. Оптимальным вариантом является проведение учебно-тренировочных сборов, включающих в себя двух-трех разовые тренировки на протяжении 18-21 дня перед соревнованиями; но это далеко не всегда удается по ряду причин: недостаток финансирования, непрерывность учебного процесса и др. Поэтому в этой публикации хочется рассмотреть десятидневный тренировочный цикл, проводимый в "домашних" условиях своего зала, что характерно для большинства клубов или секций для различных видов единоборств. В процессе описания тренировочных занятий я не касаюсь подготовительной части, то есть разминки, так как каждый тренер имеет свой арсенал технических средств, или разминка может носить индивидуальный характер, а также используются спортивные игры и др.

Занятие 1. Совершенствование контратакующего боя. Бой с тенью 2 раунда по 2 минуты отдых 40 сек. 1 раунд. Ведение боя против противника, который постоянно атакует, нанося контрудары с шагами назад и в стороны, двигаясь во всех направлениях и переходя из обороны к контратаке. 2раунд. Разнообразные способы развития атаки сериями на различных дистанциях, включая повторные атаки.

Условные бои: 6 раундов по 2 мин. со сменой работы партнерами:

- 1) Один боксер при помощи ложных движений вызывает партнера на атаку и в момент атаки разрывает дистанцию шагом назад или в сторону, нанося удары на отходе.
- 2) Один боксер ведет атакующий бой, нанося размашистые боковые удары, второй, пользуясь нырками и уходами назад, наносит одиночные контрудары и в случае попадания развивает атаку.
- 3) Первый номер (боксер) постоянно атакует, стараясь сблизиться с противником, второй защищается уходами в сторону и по кругу проводит контратаки.

Вольные бои: 3 раунда по 2 мин. Примерный план построения боя.

1 раунд - работа в максимальном темпе сериями из 3-6 ударов, чередуя уровни атаки от подсечек до головы, делая атаки остро и коротко без провалов и проносов, отвлекая противника финтам, двигаясь, меняя позиции.

2 раунд - бить мощно одиночными ударами, используя встречные атаки по усталому противнику, как только противник остановился, начинать атаку, использовать удары по корпусу. 3 раунд - очень интенсивно "взорваться" разнообразием технических приемов, следить за защитой, переходить в ближний бой, стараться владеть инициативой до конца поединка.

Работа на снарядах: 2 раунда по 3 мин.

Интервальная работа на мешке: 20 сек. максимальный взрыв, работая на скорости, полностью выкладываясь; 20 секунд работа на защиту у снаряда, нарабатывая уклоны, сайдстепы и др.

Занятие 2. Совершенствование контактного боя. Чередование боя с тенью с работой на скакалке, то есть 4 раунда по 2 минуты.

1. Прыжки на скакалке с высоким подыманием бедра.
 2. Бой с тенью, применяя различные ложные действия, защитные действия; перемещаться, используя атаки с последующим акцентированным ударом правой рукой, развивая атаки на средней дистанции с последующим уходом в сторону или по кругу.
 3. Прыжки на скакалке с двойным поворотом.
 4. Ведение боя с тенью, используя повторные атаки, то есть: атака-защита-атака
- Условные бои: 6 раундов по 2 минуты со сменой в заданиях.
- 1) Первый номер применяет ложные движения левой рукой, уклоны и др., атакует левой рукой везде и правой по корпусу; второй номер применяет все виды защиты и контратакует левой рукой.
 - 2) Первый атакует правым прямым в голову, маскируя атаку ложными движениями. Второй применяет все виды защит и проводит контратаку правым прямым в голову или корпус.

3) Первый номер атакует только прямыми ударами руками. Второй защищается и контратакует левым или правым встречным прямыми или "кроссом" под левую руку противника.

Вольные бои 3 раунда по 3 минуты.

1) Один из боксеров ведет атакующий бой, а второй защищается и проводит контратаки в ответной форме без встречных ударов (2 раунда).

2) Оба партнера ведут наступательный бой, стараясь держать инициативу в своих руках.

СФП - интервальная работа сериями на всех дистанциях: гантели - работа на мешке -отдых, т.е. бой с тенью с гантелями весом до 2 кг. - 25 сек., работа на снаряде 30 сек, 25 сек. - отдых; темп максимальный на протяжении 10 мин.

В процессе проведения вольных боев стараться бить ногами без пауз - бедра должны быть "заряжены" на удар, например, после удара рукой. Если вы быстро наносите удар ногами, то второй боксер не осмелится или не успеет подойти к вам и контратаковать, а если атака проводится вяло, то противник наоборот будет вас опережать. В сложных ситуациях, работая с партнером, вы устали, и думаете, что уже не можете работать и делаете шаг назад - тем самым давая возможность противнику для маневра и атаки или для отдыха, и все, над чем вы работали, "зачеркивается", и соперник получает очки за чистые удары, и они остаются в памяти судей.

Занятие 3. Встречные атаки и развитие атаки после встречных ударов.

Бой с тенью: 2 раунда по 2 минуты, отдых 40 сек. 1. Вызывать соперника на атаку, делая ложные движения (финты) и встречать соперника, нанося удары с шагом вперед и в стороны с последующим развитием контратаки.

2. Вести бой с противником, имеющим в своем арсенале сильный правый прямой и левый боковой удар, использовать уклоны, подставки, работу на ближней дистанции. Условные бои: 6 раундов по 2 минуты.

1) Первый номер ведет бой на дальней дистанции с переходом в ближний бой, второй номер делает вход к сопернику и сковывает его. Задача для первого номера научиться встречать, проваливать противника, наносить встречные удары и апперкоты на ближней и средней дистанции,

2) Первый номер использует маневрирование и прямые удары для сохранения дальней дистанции, стараясь встречать соперника; второй пытается прижать к канатам и вести бой на ближней и средней дистанции

3) Первый номер атакует любыми одиночными и двойными ударами на дальней дистанции, второй старается провалить противника и встретить его после попадания - встречным ударом развивать контратаку. Вольные бои: 3 раунда по 2 минуты.

1) раунд. Работа одними руками (бокс): обоюдная работа в быстром темпе, но избегая суетливости, стремясь набрать как можно больше очков, т.е. попасть чистыми ударами по сопернику.

2) раунд. Оба партнера ведут наступательный бой, стараясь держать инициативу в своих руках.

3) раунд. Обоюдная работа, стараясь за раунд нанести как можно больше разнообразных встречных ударов, встречая атаки соперника ногами, наносить встречные удары левым и правым прямым, "кроссом", встречные удары с подставкой и др. СФП - работа на снарядах: интервальная работа на мешке по схеме 20 секунд "взрыв", 20 секунд отдых, на протяжении 10 минут. Темп работы максимальный, все удары наносить с взрывным началом.

Занятие 4. Совершенствование встречных атак, выходы из атаки.

Бой с тенью: 3 раунда по 2 минуты, отдых 40 секунд.

1. Передвигаясь во всех направлениях, сочетать передвижения с ударом левой рукой, прямые, боковые, снизу.

2. Вызывая противника на атаку, проводить встречные удары руками и ногами, используя шаги в сторону.

3. Вести активный наступательный бой на всех дистанциях, используя встречные удары и повторные атаки. Условные бои: 6 раундов по 2 минуты.

1) Один боксер попеременно атакует одиночными прямыми, боковыми и ударами снизу. Второй только защищается.

2) Первый номер то же, второй старается встретить удары руками противника и на выходе из контратаки нанести удар ногой или провести подсечку на ближней дистанции.

3) Первый номер то же, второй номер прижимается к канатам или углу ринга и в момент атаки встречает противника, опережая его, выходит из угла ринга.

Вольные бои: 6 раундов по 2 минуты (со сменой после каждого задания).

1) Первый номер ведет активный наступательный бой на дальней дистанции, атакуя противника длинными прямыми и боковыми ударами, второй, не сближаясь, делает сайд-степ (шаг в сторону), уходы назад и наносит одиночные встречные и ответные контрудары (2 раунда).

2) То же задание, оба партнера используют удары ногами (2 раунда).

3) Один боксер ведет силовой бой, нанося размашистые боковые удары и правый прямой удар; второй номер, пользуясь нырками и уклонами, уходит и встречает противника, а в случае попадания развивает контратаку (2 раунда).

Работа на снарядах: 3 раунда по 3 минуты отдых 1 минута; работа на "взрывах"; 10 секунд "взрыв", 10 секунд работа на перемещения у снаряда.

Во время боя, как только противник делает "пустое" движение, т.е. движение без ударов и защиты, необходимо бить, при обоюдной работе на любое действие соперника должна быть атака или встречный или ответный удар. При каждом ударе руками работает спина, удары должны

быть без замаха и отвода руки для ударов, а также после ударов руки не падают вниз, т.е. удар идет от головы и к голове, руки после удара возвращаются, хотя бывают исключения в зависимости от ситуации и индивидуальной манеры ведения боя.

Занятие 5. Совершенствование ближнего боя. Бой с тенью: 2 раунда по 2 минуты отдых 40 сек.

1. Стараться провести встречную атаку и развить атаку на ближней дистанции с последующим уходом по кругу, чтобы не оставаться на ударной дистанции соперника.

2. Наносить удары ногами на дальней дистанции, двигаясь в стороны, наносить удары руками на сайд-степе и уходах назад и по кругу. Условные бои: 6 раундов по 2 минуты.

1) Один боксер старается вести активный ближний бой, другой сковывает его действия, мгновенно прижимаясь к груди, накладывая лапой на сгибы рук и др. (2 раунда).

2) Один боксер активно ведет ближний бой, другой выходит из ближнего боя, проводя нырки вправо и влево, вытягивая руки вперед и делая шаги в разные стороны, одновременно нанося удары по сопернику.

3) Один из боксеров становится в угол ринга или к канатам. Задача соперника войти в ближний бой, отработать в ближнем бою и выйти из ближнего боя, можно на выходе использовать удар ногой или подсечку (2 раунда). Вольные бои: 4 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

1) Первый номер боксирует исключительно на дальней дистанции, применяя останавливающие удары, удары набегах в сторону, маневрируя и нанося встречные удары. Второй номер боксирует, навязывая ближний бой, работая корпусом, и делает накладку на руки противника (2 раунда).

2) Та же работа, только добавляются удары ногами как на дальней дистанции, так и для вхождения в ближний бой (2 раунда).

Работа на снарядах: 3 раунда по 3 минуты.

1) Нанесение одиночных акцентированных ударов ногами, как на дальней дистанции, так и при выходе из ближнего боя с шагом назад.

2) Работа руками на ближней дистанции, на выходе удар ногой и Л по кругу после атаки.

3) Нарботка двух, трех и четырех ударных комбинаций в ближнем бою являющимися вашими коронками.

Занятие 6. Совершенствование ближнего боя в соревновательной подготовке Бой с тенью и работа на скакалках: 4 раунда по 2 минуты.

1. Работа на скакалках 2 мин.

2. Бой с тенью - бокс, используя встречные удары, "вхождение" на ближнюю дистанцию и отработка в ближнем бою, выходя из атаки

уходами в стороны и по кругу.

3. Скакалка 2 мин.

4. Кикбоксинг, работая на всех дистанциях, нанесение встречных ударов, заканчивая атакующие серии руками, ударом ногой и уходами в стороны и по кругу. Условные бои: 6 раундов по 2 минуты.

1) Первый номер атакует ногами, стараясь не подпустить к себе соперника, второй номер делает входжение на среднюю дистанцию за счет контратаки руками, во встречной и ответной форме (2 раунда).

2) Первый номер защищается в ближнем бою в глухой защите (давая отработать партнеру), второй номер проводит серии в ближнем бою с постоянными уходами в стороны, стараясь выполнять комбинации ударов в ближнем бою слитно и без пауз (2 раунда).

3) Первый номер атакует любой "двойкой", второй номер проводит встречную или ответную контратаку (2 раунда). Все раунды отрабатываются со сменой после задания. Вольные бои: 3 раунда по 2 минуты.

1) Активное положение рук в ближнем бою, не соприкасаясь с противником, руки свободны, стараясь не ввязываться. Задание: отработать ведение ближнего боя с уходами под углом 45 градусов, нырками и уклонами с последующей контратакой (1 раунд). 2-3) раунды: ведение вольного боя, желательно со сменой партнеров (высокий, низкий, левша и др.).

СФП Нанесение ударов с гантелями весом от 500 гр. до 1,5 кг. по схеме: 5-6 ударов с гантелями, 10-12 ударов без гантелей. Особое внимание обратить на скорость и взрыв в выполнении серий и расслабленность плечевого пояса. Удары наносить в атаке, со смещением в сторону, во встречной форме и ближнем бою. Общее время работы 10 минут.

Занятие 7.

В процессе подготовки к соревнованиям накапливается физическая и психологическая усталость, что может привести к общему переутомлению организма. В 7 день тренировок можно провести спортивные игры (футбол, баскетбол) и закончить тренировку посещением бани.

Занятие 8. Условные и вольные бои с различными партнерами.

Бой с тенью, скакалка: 4 раунда по 2 минуты.

1. Скакалка 2 мин.

2. Бой с тенью - входжение в ближний бой, защищаясь уклонами или нырками от воображаемого противника, проведение контратаки и выход из ближнего боя, делая шаг назад или в сторону.

3. Скакалка 2 мин.

4. Вести бой с воображаемым противником, который постоянно атакует, передвигаясь во всех направлениях, сочетать передвижения с ударами,

наносить контрудары с отходом назад и с переходом от обороны к атакующим действиям.

Условные и вольные бои: 5 раундов по 2 минуты.

1) Ведение боя только левой рукой (1-ий раунд).

2) Практика подготовки атаки ложными ударами, отвлекая внимание партнера от начала атаки, стараясь раздразнить соперника и провести атаку (2-ой раунд).

3) Обоюдное ведение боя на ближней дистанции с использованием уходов по 45 градусов после атаки и вхождением в ближней бой со встречными ударами. (3-й раунд). 4-5) Ведение вольного боя против кикбоксера левши (со сменой), постоянно смещаясь влево за переднюю ногу противника.

Работа на снарядах: 5 раундов по 2 минуты.

1 раунд. Акцентированные удары руками. Обращать внимание на правильность постановки удара, расслабленность плечевого пояса.

2 раунд. Одиночные и двойные удары ногами, с обязательным приходом в боевую стойку.

3-5 раунд. Трехраундовая работа на различных дистанциях, использование защиты, встречных ударов. При проведении вольных боев с соперниками все удары на средней и ближней дистанции наносить за счет корпуса, руки должны быть расслаблены, ноги не стоят на месте и находятся под туловищем, не расползаясь слишком широко, удары наносить без замаха. Как только соперник делает "пустое" движение, т.е. движение без защиты или удара, необходимо сразу же атаковать. Во время поединка инициативу стараться держать в своих руках, все время, подавлявая противника, а если делаете шаг назад, "расстреливать" его на отходе. Чем больше времени вы можете быть рядом со своим противником, тем лучше. Это особенно видно при поединках боксеров профессионалов - плотные и жесткие бои, без убеганий и ухода от "драки". В этом и заключается профессионализм боксера.

Занятие 9. Совершенствование выходов из углов ринга. Боевая практика.

Бой с тенью, скакалка: 4 раунда по 2 минуты. 1. раунд. Работа на скакалке 2 мин.

2 раунд. Защита от ударов воображаемого противника шагами в стороны, уходя по кругу от воображаемых канатов и углов ринга, нанося встречные удары и переходя от защитных действий к контратаке.

3 Раунд. Скакалка 2 мин.

4 раунд. Работая корпусом, сближение с воображаемым соперником, вхождение в ближний бой, нанесение ударов ногами или подсечек при выходе из ближнего боя Условные бои: 6 раундов по 2 минуты.

1) Первый номер находится у канатов или в углу ринга и защищается кулаками, нырками, подставками от атакующего противника. Противник проводит атаку на средней и ближней дистанции одиночными и двойными ударами. После окончания раунда, смена: кто защищался - атакует.

2) Первый номер, стоя у канатов, старается встретить соперника серией ударов рук. Второй номер осуществляет вхождение на среднюю и ближнюю дистанцию и проведение четких, не смазанных двух-трех или четырех ударных серий, проводя на выходе из ближнего боя подсечку или удар ногой.

3) Обоюдная работа в ближнем бою, использование сковывания соперника, накладки на руки и "глухая" защита, разворот соперника, стоя у канатов или углу ринга. Вольные бои: 3 раунда по 2 минуты.

Кикбоксеры проводят вольные бои, можно со сменой партнеров после каждого раунда, стараясь "пристреляться" к каждому противнику, ища верные тактические линии ведения поединка. Работа на снарядах: 3 раунда по 2 минуты.

Самостоятельная работа на снарядах в быстром темпе, используя соревновательный настрой, нанося акцентированные удары, совершенствуя свои комбинации на различных дистанциях.

Занятие 10. Спортсмен корректирует свои тактико-технические возможности и вес, работая на скакалках, выполняя бой с тенью. За один день перед началом соревнований или взвешиванием кардинально уже ничего в технике или тактике спортсмена изменить нельзя. Некоторые спортсмены могут провести легкий вольный бой, чтобы не пропало "чувство партнера" особенно, если предстоит выехать в другие города; другие же стараются в этот день вообще не вставать в спарринг, чтобы не травмироваться перед началом соревнований, или же давая зажить полученным травмам.

В этот день можно больше времени уделить работе на лапах с тренером или провести тренировку по самочувствию.

Научиться и научить можно только на практической основе того же самого боя. В реальный зачет идет только конкретный, лично пережитый спарринговый опыт. Учиться драться в реальном бою можно только на примере реального боя. В разделе фулл-контакт, т.е. полный контакт, стратегия поединка направлена на полное подавление соперника. Сломать психологическую оборону противника, подавить его волю к победе, заставить запаниковать, привести в состояние шока и отправить в нокаут.

Это основная цель поединка. Удары следует наносить без пауз, по ходу движения, без остановки перед началом атаки. Если вы на средней или ближней дистанции при ведении боя с противником делаете шаг назад, а соперник в этот момент развивает атаку, вы проигрываете бой. Вместо этого необходимо наносить удары, не давая "расходиться" противнику, заставляя его отступать, искать защиту от ваших ударов. При подготовке к основным соревнованиям года спортсмены высших спортивных разрядов предварительно проходят через серию промежуточных соревнований,

спаррингов или учебно-тренировочных сборов в составе сборной команды города, области и др., микроэтапов подготовки к ним. Промежуточные соревнования рассматриваются как этапы подготовки к более ответственным турнирам и средство контроля за становлением спортивной формы. К основным соревнованиям спортсмен должен подойти на "пике" своей спортивной формы. При составлении индивидуального плана кикбоксера учитываются следующие данные: возраст кикбоксера, состояние здоровья, боевой опыт, количество побед и поражений за последние 6-7 месяцев, уровень тактико-технической подготовки, физическая подготовка, моральноволевые качества, тренированность, способность переносить большие нагрузки в процессе подготовки, особенности стиля и манеры ведения боя, бытовые условия, характер повседневной деятельности (учеба, работа), мотивация к достижению спортивных результатов, физиологические особенности, способность регулировать массу тела.

Это примерный план предсоревновательной подготовки, в который не включены индивидуальная работа по ОФП (кроссы и др.), спортивная смена, работа на "лапах" и др. Вариантов и тактических задач множество.