

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано
на методическом совете
МБУ ДО ЦДО «Хоста» г.Сочи
от «29» августа 2022 г.
Протокол методсовета № 1

Методическая разработка

«Базовая техника кикбоксинга»

Составитель:
Шахазизян Армен Рубенович,
педагог дополнительного образования

Сочи – 2022 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	2
2.	Основная часть	3-8
2.1.	Стратегия спарринга по кикбоксингу	4
2.2.	Разминочные упражнения	4-6
2.3.	Тренировка с боксерской грушей	6
2.4.	Техники нокаута	7
2.5.	Учебная программа курса	7-8
3.	Заключение	9
4.	Список литературы	10
5.	Приложения	11-14

1. Пояснительная записка

Методическая разработка "Базовая техника кикбоксинга, начальный уровень (белый пояс) основана на положительном педагогическом опыте педагога дополнительного образования Шахазизяна Армена Рубеновича и является частью учебно-методического комплекса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звездный Олимп. Направление кикбоксинг».

Предлагаемый материал может быть интересен как педагогам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, так и родительскому сообществу учащихся. Данная разработка может быть использована на практике педагогами и тренерами в подготовке к занятиям с детьми.

Кикбоксинг стал модной опорой в современной популярной развлекательной и спортивной культуре.

Основная цель этапа начальной подготовки в кикбоксинге это - сформировать у спортсменов богатый арсенал двигательных умений и навыков, освоить технические приемы. Работа на этом этапе закладывает фундамент будущего технического и тактического мастерства. Ограниченный арсенал и низкая результативность выполнения приемов у кикбоксеров в условиях соревнований является результатом имеющихся недостатков на начальном этапе технической и тактической подготовки и происходит, как правило, из-за того, что существует ориентация на изучение узкого круга приемов. Последнее, в свою очередь, приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки кикбоксеров, а также может стать тормозом в техническом совершенствовании в дальнейшем.

Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в единоборствах при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении широкого диапазона вариативности двигательных

навыков. Таким образом, на этапе начальной подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, которые приводят к закреплению двигательных навыков и факторами, которые увеличивают их целесообразную изменчивость.

Актуальность представленной работы заключается в том, что хорошая подготовка на начальном этапе помогает спортсменам достигать лучших результатов и правильно овладеть техникой кикбоксинга, не допуская распространённых ошибок.

Цель работы: освоить методики и техники кикбоксинга, способствующие формированию технико-тактических действий учащихся и развитию физических качеств.

2. Основная часть

В работе с учащимися должны использоваться практические методы обучения и здоровьесберегающие технологии. Показ техник может сопровождаться мультимедийными презентациями, наглядными практическими примерами. Практический метод обучения должен сочетаться с информационно-коммуникативным методом (рассказ, беседа, лекция, анализ, обсуждение). В работе должны быть задействованы игровой и соревновательный методы.

Во время тренировки преподавателем либо тренерам используются приемы стимулирования, контроля, самоконтроля, взаимоконтроля при отработке новых технико-тактических навыков. Виды работы: парная, индивидуальная и групповая.

Методы практических упражнений делятся на два блока: методы, которые развивают спортивную технику и методы, которые развивают двигательные способности.

Немаловажное значение имеет также контроль усвоения правил и технико-тактических приемов кикбоксинга. Контроль важно осуществлять на

регулярной основе, чтобы оценить, чему учащиеся смогли научиться и какие пробелы еще остались, чтобы вовремя скорректировать педагогический процесс. Своевременный и комплексный контроль должен проводиться с использованием объективных критериев. В качестве диагностических приёмов могут применяться тесты и контрольные испытания, которые соответствуют возрастной категории учащихся и показывают уровень сформированности физических качеств и усвоенных навыков. При проведении контрольных испытаний проверяются как физические навыки, так и двигательные способности, а также знание теории.

2.1 Стратегия спарринга по кикбоксингу, акробатическое мастерство на ринге

В спарринге есть искусство и наука. Наука в спарринге - это, конечно же, техники, используемые в бою. А навык заключается в тренировке. Искусство в спарринге - это интуиция бойца, а также способность предвидеть действия противника и противодействовать им. Правильный удар наносится пальцами ног и голени, бедрами, верхней частью туловища и руками, работающими вместе.

Скорость - король на ринге, поэтому необходимо тренировать кикбоксеров наносить удары действительно быстро.

В соревновательном матче нужно научить кикбоксеров всегда обходить своего противника; это “выведет его из себя” и выведет из равновесия, а кикбоксер сможет найти незащищенную область для атаки.

2.2. Разминочные упражнения

Неотъемлемой частью любого занятия по кикбоксингу являются физические упражнения.

Не избегайте гимнастических упражнений при планировании занятий боевыми искусствами!

Гимнастические упражнения - это одна из самых важных вещей, которые

необходимо делать в школе кикбоксинга.

Если выполнять несколько разминочных упражнений перед началом тренировки, можно снизить вероятность повреждений во время тяжелых тренировок или даже драк на ринге.

Кроме того, это хороший способ увеличить частоту сердечных сокращений и расслабить мышцы для хорошей тренировки.

Все хорошие тренировки начинаются с простых упражнений на растяжку. Они предназначены для растяжки мышц спортсменов, чтобы они могли нормально работать во время тренировки.

1. Прежде чем делать какие-либо отжимания, необходимо сделать несколько круговых движений вытянутыми руками.

2. Прежде чем выполнять какие-либо приседания, сначала нужно сделать несколько касаний пальцами ног.

Все кикбоксеры по всему миру используют четыре основных упражнения для разминки перед занятием.

1. Отжимания 2. Приседания 3. Прыжки со скакалкой 4. Упражнения на удары ногами и растяжку.

И это делается перед любым поднятием тяжестей или боксом любого вида.

Бег, без сомнения, является важной частью тренировок любого профессионального кикбоксера.

Отжимания также важны, потому что они развивают мышцы рук и плеч спортсменов.

Опыт и физические упражнения позволят спортсменам наносить удары руками быстро и регулярно.

Приседания важны, потому что они развивают мышцы туловища.

А сильные мышцы туловища позволяют наносить удары в среднюю часть тела, не получив большого урона.

Скакалка также важна, потому что она развивает мышцы ног и увеличивает частоту сердечных сокращений, и развивает выносливость,

которая понадобится спортсменам в поединке по кикбоксингу, а выносливость - это инструмент номер 1 во время матча.

2.3. Тренировка с боксерской грушей

Боксерская груша - самая важная часть тренировки по кикбоксингу.

Все поединки по кикбоксингу проводятся на ринге, но выигрываются они в спортзале. Например, тренировка с боксерской грушей является единственным наиболее важным упражнением в кикбоксинге.

Прежде чем выходить на ринг по кикбоксингу, спортсмены должны провести гораздо больше времени в спортзале, наращивая мышцы своих рук и ног к тому дню, когда выйдут на ринг.

Если спортсмен будет постоянно тренироваться с боксерской грушей по 3 минуты в день, его руки станут одновременно сильными и быстрыми.

Упражнения на растяжку ног позволяют правильно ударить противника ногами.

Большинство учеников кикбоксинга способны бить только высоко, но упражнения на растяжку позволяют мышцам и сухожилиям растягиваться и двигаться более свободно, а также наносить взрывные удары.

И, конечно же, бег, всем профессиональным бойцам нужны скорость и выносливость в их стремлении к золоту.

Способность заставлять свое тело двигаться быстро, а сердце перекачивать огромное количество крови без утомления имеет первостепенное значение.

Это достигается путем тренировки тел спортсменов накапливать и доставлять огромное количество энергии.

Чтобы сделать это, необходимо начинать свой день с бега.

Бег развивает мышцы ног и увеличивает дыхательную способность легких. Бег позволяет организму накапливать огромное количество энергии.

2.4. Техники нокаута

Обычный человек может быть повержен в бессознательное состояние быстрым ударом в кончик челюсти или в висок черепа. Такого рода действия должны встряхнуть или шокировать мозг, приводя его в бездействие. Никогда нет никакой гарантии, что любой удар по голове приведет к нокауту. Но хорошо нанесенный удар по голове может оглушить или сбить с толку противника. Самая быстрая техника нокаута одним ударом состоит из перекрестного удара в кончик челюсти для нокаута.

Это не рекомендуется, потому что это буквально сигнализирует о вашем намерении нанести перекрестный удар

И противник может отойти назад или в сторону в ожидании, независимо от того, какую технику кикбоксер выполняет в матче. Если он продвигается вперед задней ногой, то сможет добавить больше силы своему удару. Иногда только нокдаун может означать разницу между победой и поражением.

2.5. Учебная программа курса

Знакомство с инструктором и школой.

Фаза 1 курса, 1-2 недели.

Стойки, Техника ходьбы, Джеб, Перекрестный удар, Базовые удары ногами, Техника блокирования, Удары спереди.

Поворотные удары спереди, Боковой удар, Поворотный боковой удар, Две комбинации ударов. Комбинации ударов руками и ногами.

Фаза 1 курса, 3-4-я неделя.

Две комбинации ударов, комбинации пинков, комбинации ударов руками и ногами.

Техника Боба и плетения, Блок левой голени, Блок правой голени, скольжение влево и вправо, ложные удары руками, ложные удары ногами.

Фаза 2 курса, 1-2 недели.

Три комбинации ударов руками, Комбинации ударов ногами, комбинации

ударов руками и ногами.

Скольжение с левой стороны, Скольжение с Правой стороны, Блок Левым локтем, Блок Правым локтем, Блок Бедром.

Фаза курса 2. 3-4-я неделя.

Три комбинации ударов, комбинации ударов руками и ногами.

Блок левой голени, Блок правой голени, Подпрыгивание и раскачивание, Боксерская груша, Скоростная груша,

Фаза 3 курса, 1-2 недели.

Завершение приемов кикбоксинга левой, правой и левшой.

Две комбинации ударов, три комбинации ударов. Пять комбинаций ударов. Комбинации ударов руками и ногами.

Завершение техники нанесения ударов кулаком, завершение техники нанесения ударов ногами. Выполнение блокирующих приемов, упражнений на боб и плетение, упражнений в стойке бойца, упражнений на блокирование и парирование. Ложные удары руками, ложные пинки ногами.

Фаза 3 курса, 3-4-я неделя.

Завершение приемов кикбоксинга левой, правой и левшой. Две комбинации ударов, три комбинации ударов. Пять комбинаций ударов. Комбинации ударов руками и ногами. Завершение техники нанесения ударов кулаком, завершение техники нанесения ударов ногами. Завершение блокирующих техник, Упражнения на боб и плетение, упражнения в стойке бойца, упражнения на блокирование и парирование. Ложные удары руками, ложные пинки ногами. Прохождение курса кикбоксинга и получение сертификата.

3. Заключение

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге на этапе начальной подготовки:

1. рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
2. планировать нагрузку спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
3. учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
4. активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя спортивные и подвижные игры, эстафеты;
5. в подготовке кикбоксеров основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию комбинаций и связок;
6. строить отношения со спортсменами на принципе взаимопонимания и взаимоуважения;
7. педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
8. корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

4. Список литературы

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. - М.; МАГО, 1996. - 44 с.
Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя; Автореф. д и с., канд. пед. наук. - Челябинск, 2002. - 23 с.
2. Галкин П.Ю . Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод, конф. 25 лет ЧГИФК - Челябинск, 1995. - С. 141-142.
3. Галкин П.Ю ., Романов Ю .Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. - Челябинск, 2000. - С. 15-16.
4. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. - Воронеж, 1999. - 116 с.
5. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера/ Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.

Конспект занятия по кикбоксингу

Тема занятия «Общая физическая подготовка и обучение основным положениям кикбоккера в бою».

Цель: освоение техники выполнения прямых ударов ногами.

Задачи: общая физическая подготовка и обучение основным положениям кикбоккера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, положение кулака, боевая дистанция).

Методическое оснащение:

практические приемы и методы: упражнение, повторение, алгоритмизация, самостоятельная работа, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: похвала, эмоциональное воздействие, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации;

инвентарь и оборудование: секундомер, скакалки, спортивная форма.

№п/п	Содержание занятия	Время	Методические указания
1.	<p>Подготовительный этап - Построение, приветствие, расчет.</p> <p>Разминка. 1). Ходьба. 2). Бег. 3). Бег спиной вперед. 4). Бег с захлестыванием голени назад 5). Бег с высоким подниманием бедра. 6). Движения приставными шагами правым, затем левым боком. 7). Бег с крестным шагом правым, затем левым боком. 8). Прыжки на правой, затем левой и двух ногах. 9). Ходьба с вращением головы вправо, затем влево 10). И.П.-руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Круговые вращения в лучезапястных суставах 5 от себя - 5 раз к себе. 11). И.П.-руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Круговые вращения в локтевых суставах</p>	20 мин	<p>Проверить самочувствие. По кругу в зале. Дистанция 2 шага. См. через правое плечо. Касаемся ладоней коленями. Касаемся ягодиц пятками. Ноги вместе не соединять, высоко не прыгать. Передвигаемся на носках. Стараемся идти ровно. Руки в локтях не сгибаем. Кулаки не разжимаем. Спину держать прямо. Кулаки сжимать. Обращаем внимание</p>

	5 раз от себя - 5 раз к себе. 12). И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 5 раз назад - 5 раз вперед. 13). И.П.-руки за головой кисти в замок. Ходьба с поворотами туловища спиной вперед, затем лицом вперед. 14).И.П.-широкая стойка, наклоны 4 раза -к правой ноге, к полу, к левой ноге. И.П. 15).И.П.-ноги на ширине плеч руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе. Растяжка.		на защиту. Ноги в коленях не сгибаем. Упор на носки ног.
2.	Основной этап - Работа на снарядах: 1). Разучивание основных положений кикбоксера <ul style="list-style-type: none"> • боевая стойка кикбоксера • боевая дистанция • передвижение по рингу 	60 мин	Объяснение, показ и упражнения в стойке
3.	2). Баскетбол Итоговый этап - Подведение итога занятий. Обучающие осуществляют самоанализ занятия, также оценивают свою деятельность. Уборка зала.	10 мин	Провести рефлексию, сделать отметки в дневниках самоконтроля, сбор инвентаря – скакалки, гантели.

ПЛАН – КОНСПЕКТ ПО КИКБОКСИНГУ

Тема занятия - «Совершенствование работы ударов руками на дальней дистанции»

Цель: усовершенствовать умения выполнять контратакующие и атакующие действия руками

Задача: Совершенствовать самостоятельно выполнять технические и тактические задачи на дальней дистанции.

№ п/п	Содержание занятия	время	Методические указания
1.	Подготовительный этап - Построение, приветствие, расчет. Разминка. 1). Ходьба. 2). Бег. 3). Бег спиной вперед. 4). Бег с захлестыванием голени назад 5). Бег с высоким подниманием бедра. 6). Движения	20 мин	Проверить самочувствие. По кругу в зале. Дистанция 2 шага. См. через правое плечо. Касаемся ладоней коленями. Касаемся

	<p>приставными шагами правым, затем левым боком. 7). Бег с крестным шагом правым, затем левым боком. 8). Прыжки на правой, затем левой и двух ногах. 9). Ходьба с вращением головы вправо, затем влево 10). И.П.-руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Круговые вращения в лучезапястных суставах 5 от себя - 5 раз к себе. 11). И.П.-руки впереди, кисти сжаты в кулаки. Круговые вращения в локтевых суставах 5 раз от себя - 5 раз к себе. 12). И.П.-руки к плечам. Круговые вращения в плечевых суставах 5 раза назад - 5 раз вперед. 13). И.П.-руки за головой кисти в замок. Ходьба с поворотами туловища спиной вперед, затем лицом вперед. 14).И.П.-широкая стойка, наклоны 4 раза -к правой ноге, к полу, к левой ноге. И.П. 15).И.П.-ноги на ширине плеч руки на поясе. Вращение ног в голеностопном суставе. Растяжка.</p> <p><u>«Бой с тенью».</u></p> <p>Тренер стоит лицом к обучающимся, имитирует атаку одиночными правыми и левыми ударами прямыми в голову. Обучающиеся выполняют защиту уклонами.</p> <p>Отдых.</p> <p>2. Основной этап - Работа на снарядах:</p> <p>1).Атака любым одиночным ударом с дальней дистанции.</p> <p>Отдых.</p> <p>2). Атака двойными ударами с дальней дистанции.</p> <p>Отдых.</p> <p>3). <i>Индивидуальная работа на лапах с тренером.</i></p> <p>Остальные отдыхают. По очереди.</p> <p>4). «Бой с тенью».</p> <p>Отдых.</p> <p>Развитие физических качеств: гибкости и силы.</p>	<p>60 мин</p>	<p>ягодиц пятками. Ноги вместе не соединять, высоко не прыгать. Передвигаемся на носках. Стараемся идти ровно. Руки в локтях не сгибаем. Кулаки не разжимаем. Спину держать прямо. Кулаки сжимать. Обращаем внимание на защиту. Ноги в коленях не сгибаем. Упор на носки ног.</p> <p>Руки в локтях не сгибаем.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Кулаки сжимаем.</p> <p>Обращаем внимание на защиту.</p> <p>Далее во время отдыха. Готовим атаку.</p> <p>«Дёргаем».</p> <p>Минимум времени между защитой и ответными действиями.</p>
--	---	---------------	--

3.	<p>1). Сгибание и разгибание рук в обратном упоре на скамье</p> <p>2). И.П.-лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями в пол, ноги вместе. Достать пол за головой ногами</p> <p>3). Приседания</p> <p>4). И.П.-лежа на животе, руки за головой кисти в замок. Одновременно на каждый счёт отрываем от пола ноги и туловище прогибаемся в спине</p> <p>Итоговый этап - Подведение итога занятий. Тренер выставляет оценки, обучающие осуществляют самоанализ занятия, также оценивают свою деятельность. Уборка зала.</p>	10 мин	<p>После ударов не оставаться.</p> <p>Работа с учетом личных особенностей каждого спортсмена.</p> <p>Провести рефлексию, сделать отметки в дневниках самоконтроля, сбор инвентаря – скакалки, гантели.</p>
----	--	--------	--