

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Муниципального образования Кандалакшский район**

**«Методика обучения ударам руками в кикбоксинге»
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

Составитель:
Тренер – преподаватель
по борьбе Солнцева Ирина Юрьевна
куратор инструктор – методист
Короткова И.Е.

2023г.

г. Кандалакша

«Методика обучения ударам руками в кикбоксинге»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Введение

Кикбоксинг – достаточно молодой вид спорта, который сформировался всего несколько десятилетий назад, однако уже завоевал популярность во многих странах мира. И в нашей стране у него есть немало поклонников

Кикбоксинг – требует и способствует всесторонней физической подготовке занимающихся всех двигательных качества, все свойства опорно-двигательного аппарата необходимы кикбоксеру при выполнении специальной деятельности.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Кикбоксинг динамичный, универсальный и зрелищным вид спорта. Соответственно, успешное выступление в поединке требует от кикбоксеров адекватного уровня подготовленности не только в физическом и функциональном отношении, но и в технико-тактическом компоненте, определяющем уровень специальной подготовленности к соревнованиям и предоставляющий спортсменам наибольшие резервы. Все это побуждает кикбоккера к применению эффективных технико-тактических действий, выполняемых руками и ногами, что в свою очередь, побуждает тренеров и спортсменов к поиску наиболее прогрессивных методов тренировки на более ранних этапах обучения, где закладывается фундамент многолетнего спортивного совершенствования.

Технические элементы кикбоксинга можно разделить на две основные части: техника рук, базирующаяся на правилах современного бокса, и техника ног, позаимствованная из многих восточных стилей, но придерживающаяся основных правил.

Удары руками являются универсальным оружием, которое используют бойцы разных видов единоборств. Это удобный инструмент для защиты в узком пространстве. При ударах руками движения осуществляются мышцами гораздо меньшего размера (по сравнению с ногами), что обеспечивает скорость и точность ударов. Даже при том, что удары ногами более мощные и результативные, на ринге кикбоксеры наносят руками намного большее количество ударов.

Цель работы – демонстрация методики обучения ударам руками на занятиях по кикбоксингу и её влияние на процесс формирования физических качеств, технико-тактических действий занимающегося.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники о методиках обучения ударам руками и выявить особенности.
2. Разработать содержание методики обучения, основанной на технических приемах руками.
3. Определить эффективность разработанной методики в учебно-тренировочном процессе на начальном этапе подготовки.

Методическая разработка посвящена проблеме качественного обучения ударам руками и предназначена для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей по кикбоксингу. Данный материал призван помочь специалистам организовать работу секций в учреждениях дополнительного образования на начальном этапе подготовки кикбоксеров.

Мы предполагаем, что разработанная методика, основанная на технических приемах руками, позволит повысить качество процесса обучения и тренировки кикбоккера.

При правильном построении учебно-тренировочного цикла и использовании педагогом в процессе обучения различных подводящих и имитационных упражнений, окажет положительное влияние на сам процесс обучения. Спортсмены намного быстрее и удовлетворительно усвоят технику ударов руками.

Общее понятие о технике ударов руками

Удары руками – важное средство «нападения» и один из основных компонентов технической оснащенности в боксе и кикбоксинге.

При нанесении удара рукой необходимо попасть в определенное место противника и достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на его боеспособность. Точность ударного движения зависит от скорости и длительности движения. Чем выше скорость, тем сложнее управлять движением, чем короче ударное движение, тем сложнее оказывать воздействие на него. Поэтому эффективность ударов руками сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях его выполнения.

По механике выполнения технику каждого из ударов руками характеризует ее основа и детали.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия. Так основу техники прямого удара правой рукой в голову составляют:

- перемещение тела в направлении удара,
- поворот туловища справа-налево,
- ударное движение правой руки.

Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма. К деталям техники прямого удара правой рукой в голову относятся:

- положение головы во время удара,
- положение левой руки,
- скорость возврата в исходное положение.

Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения конкретного действия и от индивидуальных особенностей спортсмена.

Кроме того, каждый из основных ударов руками может видоизменяться по длине и направленности в зависимости от дистанции, с которой он наносится, положения рук противника, его защиты, а также от самого атакующего, который должен страховаться защитами во время своих атак. Но индивидуализация техники ударов руками возможна только с приобретением боевого опыта и на основе совершенного владения основной техникой выполнения ударов руками.

Методика обучения ударам руками

Процесс обучения отдельному приему можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. понять прием,
2. разучить прием,
3. закрепить прием,
4. научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков кикбоксера.

Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения. Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретает способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения в нестандартных условиях обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретает важнейшее качество, обуславливающее мастерство кикбоксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Особую роль на начальном этапе играют подводящие упражнения, которые делают методику обучения ударам руками более качественной.

Например, при изучении прямого удара рукой в голову из фронтальной стойки можно использовать следующий комплекс подводящих упражнений.

Фрагмент занятия

Часть занятия	Содержание учебно-тренировочного материала	Организационно-методические указания
Основная часть	<p>I. Изучение прямого удара рукой в голову из фронтальной стойки</p> <p>Педагог</p> <p>Из фронтальной стойки, разворачивая туловище слева-направо в тазобедренном суставе, одновременно поворачиваясь на носке левой ноги, резко вывести плечо вперед и направить кулак левой руки прямолинейно в цель, приподнимая левое плечо (прикрывая подбородок). Локоть правой руки защищает туловище, а кулак закрывает подбородок (страхует от встречных ударов). Вес тела равномерно распределить на обе ноги.</p> <p>Вернуть левую руку в исходное положение по траектории удара и принять фронтальную стойку. То же – правой рукой.</p> <p>Обучающиеся</p> <p>Практические действия: выполнение упражнения</p> <p>II. Подводящие упражнения (стоя лицом к зеркалу) для изучения прямых ударов в голову</p> <p>1). И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – перенос веса на левую ногу, 2 – И.п., 3 – то же на правую ногу, 4 – И.п.</p> <p>Пауза отдыха</p> <p>2). И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – разворот наружу пятки левой ноги, 2 – И.п., 3 – то же другой ногой 4 – И.п.</p> <p>Пауза отдыха</p> <p>3). И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища вправо, 2 – И.п., 3 – толчком правой ноги с разворотом пятки</p>	<p>Показ и объяснение изучаемого удара.</p> <p>Воспитанники выполняют упражнения под присмотром педагога</p> <p>Показ педагога</p> <p>Средняя стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно, При выполнении упражнения ноги не выпрямлять. При перенесении веса на левую ногу, правую приподнять на носок и наоборот.</p> <p>Стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельно.</p> <p>При повороте стопы туловище остается на месте, голову не поворачивать.</p> <p>Попороты выполнять вокруг вертикальной оси без смещения общего центра тяжести (ОЦТ). Голову не поворачивать.</p> <p>Руки согнуть в локтевых суставах, голову наклонить вниз, живот втянуть, кисти разжать и поставить у подбородка. Вес тела распределить на две ноги.</p> <p>Воспитанники выполняют упражнения под присмотром педагога</p>

	<p>наружу поворот туловища влево, 4 – И.п. Пауза отдыха 4). Нанесение прямых ударов ладонью на месте. И.п. – фронтальная стойка 1 – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра, таза, плеч, левую руку вынести вперед ладонью вниз, 2 – И.п., 3 – то же с толчком правой ногой и выносом правой руки, 4 – И.п. Пауза отдыха</p>	
	<p>III. Выполнение прямого удара рукой в голову из фронтальной стойки (у зеркала) Показ педагога Обучающиеся Практические действия: выполнение упражнения Пауза отдыха IV. Выполнение прямого удара рукой в голову из фронтальной стойки в парах Показ педагога Обучающиеся Практические действия: выполнение упражнения И.п. Стоя лицом друг к другу во фронтальной стойке. 1-ый номер наносит одиночные прямые удары левой и правой рукой по ладони второго номера. 2-ой номер принимает Смена заданий у номеров. Пауза отдыха</p>	<p>Во время нанесения удара следить за положением головы, кулака, плеча, туловища, ног. Удары наносить поочередно, без акцента. Следить за положением головы, плеча, туловища, ног. Сохранять правильное положение кулака (пальцы согнуть и прижать к ладони, большой палец – к средней фаланге указательного). Кулак крепко сжимать только перед самым ударом (касанием по ладони).</p>

Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера.

Возвращаясь к нашему фрагменту занятия (где мы изучали прямой удар рукой в голову из фронтальной стойки), в качестве закрепления навыка можно использовать следующие упражнения:

- выполнение прямых правого и левого ударов в связке из двух и более ударов,
- выполнение ударов в движении (удар рукой выполняется под шаг разноименной ногой),

- выполнение ударов в движении назад (бьет рука, одноименная шагающей ногой).

В коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Говоря в данном случае о стереотипе навыка, следует учесть, что здесь имеется необходимость стереотипизации не только действия, а основных элементов техники, составляющих это действие кикбоксера.

Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Так как каждый противник имеет свои специфические особенности, в кикбоксинге не существует одинаковых условий для каждого боя. Поэтому особенно важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Тщательно отработанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы центральная нервная система могла осуществлять эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения и тренировка. Специальная тренировка выполнения приемов должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов – возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга.

Самые большие трудности в изучении приемов кикбоксинга возникают на начальном этапе занятий. После того, как кикбоксер овладеет самыми основными приемами боя и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет кикбоксеру на основе старых навыков сформировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большое количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, переделке и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства кикбоксера.

Изучение ударов руками целесообразно начинать с фронтального положения ног, чтобы занимающиеся хорошо ощутили перемещение массы тела с ноги на ногу, с действиями поступательного и вращательного характера, потом переходить на изучение ударов из боевой стойки.

Обучение технике ударов руками следует начинать с прямых, далее переходить к ударам сбоку и снизу (разноименным и одноименным), затем связывать отдельные удары в разные сочетания.

Овладение техникой кикбоксинга, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих.

На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствование техники выполнения основных приемов. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки.

Заключение

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его изучение.

Особую роль на начальном этапе играют подводящие упражнения, которые делают методику обучения ударам руками более качественной. Опыт показал, что при правильном построении педагогом учебно-тренировочного процесса и использовании им различных подводящих и имитационных упражнений, дает положительный результат – спортсмены намного быстрее и удовлетворительно усваивают технику ударов руками.

Однако не следует стремиться к тому, чтобы воспитанник обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся предпосылками для роста мастерства спортсменов.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов на основе известных приемов.

На начальном этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В учебно-тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента выявлено, что разработанная методика обучения ударам руками в кикбоксинге позволила повысить уровень качества выполнения ударов руками у начинающих спортсменов. Это свидетельствует о том, что поставленные задачи в методической разработке решены полностью.

Список литературы

1. Белобородов Н.М. Бокс. Техника и тактика. – Казань, 2005.
2. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. – Йошкар-Ола, 1994.
3. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев, 1994.
4. Клещев В.Н. Кикбоксинг – М., 2006.
5. Педагогика: педагогические теории, системы и технологии /под ред. С.А. Смирнова. – М., 1998.
6. Романенко М.И. Бокс – Киев, 1978.
7. Филимонов В.И., Юсупов Р.А. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной тренировки. – Казань, 2009.
8. Филимонов В.И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка – М., 2012.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М., 2001.
10. Харламов И.Ф. Педагогика. – Минск, 1998.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2003.
12. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. – М., 2007.