

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Городская комплексная специализированная детско-юношеская школа олимпийского  
резерва «Комета»



## Методическая разработка спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг ФУЛЛ-КОНТАКТ, ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИКОМ, К-1

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Имайкин Константин Александрович

С.П. тренер  
Имайкин Константин Александрович

Президент РСОЮ Федерации кикбоксинга  
Санкт-Петербурга

Логунков Д.Р.

Санкт-Петербург  
2017

Специально:  
зав. отд.  
Климова Н.Е.  
С/

Спорт, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, к планированию своего досуга, к режиму труда и отдыха, к правильному питанию и содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974 г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROF1, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксеров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие занимающихся определенного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Программа по кикбоксингу составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

Цель программы – внести желательные изменения в опыт, понимание и поведение занимающихся. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Содержание программы по кикбоксингу основано на обучении занимающихся. Обучение включает в себя способности к учению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные – сольные композиции; полуконтактные разделы – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов.

В настоящей программе выделен только один этап спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (УТ).

#### *Учебно-тренировочный этап (УТ)*

Формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Максимальный состав учебно-тренировочных групп не должен превышать 12 спортсменов. Возраст занимающихся 12-15 лет

**Особенности усвоения программы:** Спортсмен не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. В кикбоксинге, следуя международным традициям, обучение ударов руками проводится с использованием терминов на английском языке, а обучение технике ударов ногами на японском языке. Синтез бокса и каратэ предусматривает использование как английской, так и японской терминологии в образовательном процессе. Терминология соревнований предусматривает английский язык. Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста.

Мы рассмотрим только одно направление – это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам кикбоксинга и в других контактных единоборствах. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Тренировочный процесс, включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований. Расписание занятий (тренировок) составляется административной спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2 лет в подготовительный период средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков в перемещении по рингу и в школе кикбоксинга. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Средства ОФП

используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

На этапе обучения в группах УТ, рассматриваются пути реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе УТ: выведение спортсмена на уровень I юношеского разряда.

*Преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- формирование заинтересованности в выполнении высоких спортивных званий и достижении успехов в выбранном виде спорта;
- совершенствование техники кикбоксинга и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне I юношеского разряда.

Этап УТ характерен определенными зонами становления мастерства: Выход на уровень всероссийских турниров, успешное противостояние более опытным соперникам, осознание необходимости строгого соблюдения режима работы и отдыха. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. На этом этапе тренировочный процесс еще не должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов, но нельзя недооценивать его важность.

*Основные средства тренировочных воздействий:* общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинге и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

*Основные направления тренировки:* спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий кикбоксингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

единообразия. Основными средствами СФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, плавание на время и на объем. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гири, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестью в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с крыльями, при работе на выносливость увеличение пауз до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок и совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для кикбоксеров это очень важное средство повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

#### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Воспитательная работа:* возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семья, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневное сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолеть специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит,

прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка:** основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

*«Хороший тренер более редкий материал,  
нежели отличный спортсмен.  
Вырастить профессионального наставника  
можно далеко не из каждого борца  
и не из каждого Олимпийского чемпиона.»*

*Тренером надо родиться, в этой работе важно обладать такими человеческим качеством, как любовь к детям, нужно иметь силы и огромное желание воспитывать чужих ребятнишек»*

*(1-я ракетка Олимпийский чемпион Бундескап Сабитов)*

- ✓ Продолжать систематическое самообразование по теории и методике преподавания избранного вида спорта; (приобретение новой учебно-методической литературы, общение с тренерами других спортивных организаций, другими действующими спортсменами).
- ✓ Совершенствовать свои знания в области современной психологии и педагогики; (пройти курсы повышения квалификации).
- ✓ Разработать и применять систему привлечения талантливых детей для занятий кикбоксингом
- ✓ Формирование сплоченного дружного спортивного коллектива