

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА**

**муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №3
муниципального образования город-курорт Анапа**

**Методическая разработка
«Методика тренировки нокаутирующего удара у
кикбоксеров»**

Разработчики:

Мамонтов Владимир Андреевич- тренер-преподаватель

Савелов Виктор Николаевич- тренер-преподаватель

г. Анапа 2020

Тренировка акцентированного удара у кикбоксеров даже высокой квалификации (мс, кмс, I р.), это очень сложный и трудоемкий процесс, который требует от спортсменов выполнения больших объемов однообразной и монотонной нагрузки. Поэтому, чтобы тренировочный процесс спортсменов сделать более разнообразным, следует при совершенствовании техники излюбленных ударов использовать различные упражнения, сочетающие в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении.

По мнению В. М. Клевенко (1968), наиболее существенные сдвиги в повышении силы и скорости ударов дали упражнения с отягощениями расчлененного характера. Ранее было установлено, что при нанесении удара принимают участие мышцы ног, туловища и рук. В связи с этим и упражнения с отягощениями для спортсменов подбирались таким образом, чтобы они способствовали развитию перечисленных мышечных групп, каждой в отдельности. Поэтому для развития у боксеров мышц ног, участвующих в отталкивающем разгибании, применялись упражнения со штангой на плечах — полуприседания и «разножка». Для развития мышц туловища, выполняющих вращательно-поступательное движение, использовались повороты корпуса с грифом на плечах. С целью развития мышц рук, выполняющих разгибательное движение, применялось упражнение жим штанги «лежа». В результате многолетних исследований (1980-95г.г.), на предсоревновательном этапе подготовки была разработана и широко использована методика тренировки боксеров, включая в себя упражнения со штангой и настенной подушкой, сочетающая в себе принцип динамического соответствия, с применением упражнений расчлененного характера.

Для этого в тренировках кикбоксеров использовались упражнения со штангой и настенной подушкой. В течение 30 дней спортсмены тренировались по следующей схеме:

1. Три раза в неделю (понедельник, среда и пятница) после 15-ти минутной разминки, выполнялись упражнения с настенной подушкой, по которой наносились «коронные» удары в течение 10 раундов. Темп выполнения ударов в 3 секунды один удар. Всего за тренировку наносилось 500-600 ударов (за 1 раунд 50-60 ударов). Удары выполнялись с установкой максимально сильно. Отдых между раундами длился 1 минуту.

2. Во вторник, четверг и субботу проводилась тренировка со штангой, которая включала следующие упражнения:

а) полуприседания (разножка) со штангой на плечах, вес штанги 70% от собственного веса спортсмена. Полуприседания с последующим выпрямлением ног и выходом на носки предлагалось выполнять спортсменам сериями (5 серий), по 20 повторений в каждой. Отдых между сериями был 1-

2 минуты.

б) повороты туловища с грифом на плечах выполнялись сериями (5 серий), по 20 повторений в каждой серии. Вес грифа штанги был в пределах 15-20 кг. в зависимости от весовой категории спортсмена (15 кг. гриф использовали спортсмены до 71 кг., а свыше 71 кг — гриф весом 20 кг.). Отдых между сериями 1-2 минуты.

с) жим штанги лежа выполнялся по 5 серий. В каждой серии было максимальное число подъемов (до отказа). После разминки с легкими весами, спортсмены выполняли: 1-ю серию с 70% весом от максимального веса штанги, поднятого боксером; 2-ю серию — с 75%; 3-ю серию — с 80%; 4-ю серию — с 85% и 5-ю серию — с 90% весом. Отдых между сериями 1-2 минуты.

Продолжительность тренировки со штангой длилась 60-80 мин., пульс при этом находился в диапазоне от 140-160 уд. /мин. Отдых между сериями заполнялся упражнениями на расслабление или имитацией ударов.

После завершения вышеописанной тренировочной программы у всех боксеров наблюдалась большая амплитуда как в ударных, так и защитных движениях. Кроме этого, почти все боксеры, по своим субъективным оценкам, отмечают, что ударные движения после тренировки со штангой стали выполняться с большой мощностью, а скорость движений существенно снизилась. Вместе с тем, участники эксперимента свидетельствуют, что их ударные движения стали более слитными и согласованными. Однако, многие боксеры остались недовольными в связи с приобретением новых ощущений, после использования в своей тренировке упражнений со штангой. Поэтому, до упражнений со штангой участникам эксперимента необходимо разъяснить, что эти ощущения носят временный характер и прекратятся через 15-18 дней после завершения тренировочной программы с отягощениями.

В наших исследованиях установлено, что субъективные ощущения быстроты реакции, легкости передвижений и скорости нанесения ударов вновь возникают на 18-20 день после прекращения упражнений со штангой. Экспериментально доказано, что на 21 день у всех участников исследования наблюдается значительный прирост всех специальных скоростно-силовых показателей ударов. В связи с этим использование упражнений со штангой в учебно-тренировочном процессе боксеров необходимо прекращать за 18-20 дней до начала соревнований, а в этот период целесообразно больше внимания уделять совершенствованию технико-тактического мастерства и специальной выносливости спортсменов.

С учетом вышеизложенного предлагается научно-обоснованная методика формирования рациональной техники ударных движений у кикбоксера, с одновременным развитием у них скоростно-силовых качеств на различных этапах подготовки.

Повышение эффективности ударных движений достигается с помощью упражнений с отягощениями, которые апробированы в практике работы как с кикбоккерами-юношами, так и взрослыми спортсменами. Кроме этого, нами разработана система применения отягощений (табл.1) для спортсменов различных весовых категорий и возраста.

ШТАНГА

Комплекс № 1

1. Полуприседания со штангой на плечах с последующим выпрямлением ног и выходом на носки.
2. Повороты туловища с грифом на плечах.
3. Толчки грифа от груди из фронтальной стойки.

Комплекс № 2

1. Разножка со штангой на плечах.
2. Повороты туловища с руками, держащими вертикально стоящий гриф, один конец которого закреплен на полу.
3. Толчки вертикально стоящего грифа из боевой стойки левой и правой рукой.

Комплекс № 3

1. Многоскоки со штангой на плечах.
2. Наклоны туловища вперед.
3. Жим штанги лежа.

Отягощения для боксеров различных весовых категорий и возраста

Таблица 1

Отягощения, кг.	Мышцы звеньев тела	Весовые категории						
		Взрослые			Юноши			
		48-60	60-71	71 и выше	44-54	54-64	64-74	св.74
Штанга, гриф	Ноги	40-50	50-65	65-85	25-35	35-45	45-55	55-75
	Туловище	10-15	15-20	20-25	6-8	8-10	10-12	12-15
	Руки	5-10	10-15	15-20	3-5	5-8	8-11	11-15
Набивные мячи, ядра	Ноги	3-5	5-7	7-10	2	3	4	5
	Туловище	3-5	5-7	7-10	2	3	4	5
	Руки	3-5	5-7	7-10	2	3	4	5
Гантели, манжеты	Ноги	1-3	3-5	5-7	1,5	2,0	3,0	5,0
	Туловище	1-1,5	1,5-3	3-5	1,0	1,5	2,0	3,0
	Руки	0,5	1,0	1,2	0,3	0,5	0,7	1,0
	Бои с тенью	0,2- 0,5	0,5- 0,8	0,5-1,5	0,1- 0,3	0,3- 0,5	0,5- 0,7	0,5- 1,0

НАБИВНЫЕ МЯЧИ, ЯДРО.

Комплекс № 1

1. Толчки набивного мяча левой (правой) рукой из положения сидя.
2. Толчки набивного мяча вращательным движением туловища и разгибательным движением руки из положения сидя.
3. Толчки набивного мяча из боксерской стойки с акцентированным разгибанием сзади стоящей ноги.

Комплекс № 2

1. Подбрасывание мяча вверх из положения полуприседа с последующим выпрямлением ног.
2. Повороты туловища с мячом в руках (руки параллельны полу).
3. Толчок мяча двумя руками от груди.

ГАНТЕЛИ

Комплекс № 1

1. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения боевой стойки.
2. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения сидя на скамейке за счет вращательного движения туловища и разгибательного движения руки.
3. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов из положения сидя на скамейке за счет разгибательного движения руки.

Комплекс № 2

1. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа с гантелями в руках.
2. Повороты туловища с разведенными в сторону руками, в которых находятся гантели.
3. Разгибание и сгибание в локтевом суставе рук с гантелями.

Каждый описанный комплекс упражнений с отягощениями предусматривает проведение занятий продолжительностью от 40 мин. до 1 часа 20 мин., интенсивность при этом умеренная, а пульс имеет диапазон от 140 до 160 уд/мин. Упражнения с отягощениями необходимо выполнять сериями от 5 до 6, в каждой серии 10-12 повторений; пауза отдыха между сериями зависит от восстановления спортсмена и длится от 2 до 5 мин., заполняясь упражнениями на расслабление и нанесением быстрых ударов по воздуху. Важное значение при этом имеет контроль за правильностью нанесения ударов, а также выполнение в период отдыха самомассажа мышц, несущих основную нагрузку. Все упражнения с отягощением выполняются с заданием выполнить движение максимально сильно-быстро.

После завершения комплекса упражнений с отягощениями, целесообразно в течение 3-5 раундов отрабатывать «коронные» удары на боксерских снарядах, обращая при этом внимание на технику их выполнения. Учитывая

особенности построения тренировочного процесса в боксе, необходимо дифференцировать средства силовой подготовки на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах. На общеподготовительном этапе подготовки боксеров следует шире включать в тренировки 1-3 комплексы упражнений со штангой, что будет способствовать развитию силы мышц, участвующих в ударном движении. На специально-подготовленном этапе целесообразно использовать различные варианты ударного метода и тренажерные устройства как более эффективные средства тренировки, повышающие эффективность ударов боксера.

Использованная Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1991г.
2. «Акробатика» под редакцией Е.Г.Соколова. ФиС. 1973г.
3. Леммене Г. Кикбоксинг – средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство. Ростов – на – Дону, 1998г.
4. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге. Челябинск, 2004г.
5. Филимонов В.И., Юсупов Р.А. Кикбоксинг – основы теории и методики

Рецензия

На методическую разработку Мамонтова Владимира Андреевич и
Савелова Виктора Николаевича
«Методика тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров».

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что совершенствование тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров требует постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование упражнений со штангой и настенной подушкой.

В исследовании автору удалось отразить методику тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров, в зависимости от индивидуальных стилей спортсменов. Автор также предложил комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств на различных этапах подготовки. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Заведующий отделением дополнительного образования
и профессиональной переподготовки
Анапского филиала МПГУ



Н.П. Прокопиди

18.02.2020г.

Рецензия

На методическую разработку Мамонтова Владимира Андреевича и
Савелова Виктора Николаевича

«Методика тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров»

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что совершенствование тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров требует постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование упражнений со штангой и настенной подушкой.

В исследовании автору удалось отразить методику тренировки нокаутирующего удара у кикбоксеров, в зависимости от индивидуальных стилей спортсменов. Автор также предложил комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств на различных этапах подготовки. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Директор Анапского филиала МПГУ,
кандидат философских наук,
доцент кафедры экономики и управления



Е.А. Некрасова

18.02.2020г.