

Структура и формы проведения тренировочных занятий по кикбоксингу.

Исаков Анатолий Викторович

Педагог дополнительного образования МБОУДОДТДМ

Занятие в кикбоксинге, как и в других видах спорта, имеет следующую структуру: вводно-подготовительную часть, основную и заключительную части занятия. Это деление обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма обучающегося во время тренировки.

Вводно-подготовительная часть занятия включает в себя построение, объявление цели и задач занятия, его программы, настройку спортсменов на предстоящую работу. Таким образом, должно быть сформировано предрабочее состояние обучающегося, за которым следует разминка, способствующая оптимальной подготовке организма к предстоящей деятельности.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки должна активизировать деятельность важнейших функциональных систем: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. В этой части используют общеразвивающие упражнения. Далее идут специально-подготовительные упражнения, ведущие к оптимальной готовности тех систем и функций, которые обеспечивают выполнение нагрузки основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части занятия определяется целями и задачами основной части занятия, индивидуальными особенностями ребенка. Этими же критериями определяется и выбор упражнений.

Разминка может проводиться как в группе, так и индивидуально. Для тренировок кикбоксеров характерна разминка с применением значительного количества упражнений на гибкость, обеспечивающих возможность выполнения ударов ногами.

В основной части решается главная задача занятия. Это может быть совершенствование техники, тактики, повышение уровня физической подготовленности, адаптации психики к высоким нагрузкам соревнований и

т.д. Продолжительность этой части занятия определяется задачами, характером и величиной нагрузки.

В заключительной части занятия нагрузку снижают, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к началу занятия, создать условия для хорошего восстановления.

Согласно сказанному, составляется конспект занятия, в котором указываются цели, задачи занятия, его содержание, дозировка упражнений и заданий - время на выполнение того или иного упражнения, интенсивность работы, ее режим (равномерный, переменная интенсивность, интервальная работа и т.д.); указания по организации занятия (порядок работы, подбор партнеров, корректирующие замечания) и др.

Конспект нужно составлять на каждое занятие. Это дает возможность точно вести учет проделанной работы, вносить коррективы, планировать работу с обучающимися. Таким образом, процесс тренировок становится управляемым, последовательным, систематичным и более эффективным.

Различают занятия учебные, тренировочные, учебно-тренировочные. Для учебных занятий характерно освоение нового материала при контроле над его ходом со стороны педагога, а также самого занимающегося. В качестве материала, подлежащего освоению, выступают элементы техники, тактики, связи элементов, теоретический материал. Данный тип занятий чаще применяется в подготовке начинающих спортсменов, в период обучения, а также в подготовительном периоде подготовки квалифицированных спортсменов, когда идет работа по созданию новых систем техники и тактики, связей и т.д., подлежащих совершенствованию в дальнейшем.

Характерной особенностью тренировочных занятий является отработка уже освоенных упражнений, многократное их выполнение в самых различных условиях: прогрессирующее утомление, различные по стилю и физическим данным противники, высокий уровень психического напряжения и др. Хорошо освоенные движения широко используются с целью совершенствования физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Тренировочных занятий становится больше по мере роста квалификации спортсмена, во второй половине подготовительного периода, в соревновательном периоде.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются совмещением подлежащего освоению нового материала с его закреплением.

Восстановительные занятия в подготовке кикбоксеров используются в основном в ходе проведения учебно-тренировочных сборов. Когда подготовка проводится без выезда на тренировочную базу, эти занятия проводятся индивидуально.

Основная их форма: игры (настольный теннис, футбол, волейбол и др.), легкие пробежки, пешие прогулки, плавание, упражнения на гибкость. По продолжительности эти занятия относительно короткие. Основная их задача - создать необходимые условия для эффективного восстановления. В большинстве случаев, это двигательная активность, не включающая в себя упражнений специального характера.

Одним из вариантов занятий являются модельные занятия. Они в основном применяются в подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Имеют место в период соревновательной подготовки. Их особенность в том, что они строятся в соответствии с программой предстоящих соревнований, их регламентом. В кикбоксинге, согласно правилам соревнований, в один день можно проводить несколько боев, что реально и случается при большом количестве участников. Интервал между повторными боями может быть самым разным: от нескольких минут до нескольких часов. Это предъявляет особые требования к способности спортсмена рационально использовать интервалы времени между боями для восстановления сил, подготовке к следующему бою. Указанные условия и моделируются в соответствующих занятиях.

Контрольные занятия предусматривают оценку уровня подготовленности, достигнутого к настоящему времени. Это могут быть занятия по сдаче контрольных нормативов (бег, отжимания, подтягивания на перекладине и др.), контрольные поединки. Программа этих занятий строится в соответствии с

подлежащей оценке стороной подготовленности и способом ее оценки. Для этого может использоваться измерение результатов (тестирование уровня развития скоростных качеств) или экспертная оценка какого-либо качества, стороны подготовленности. В последнем случае создается экспертная (просмотровая) группа. В соответствии с программой контроля она дает свое заключение на основании фиксации результатов наблюдения.

К формам организации занятий следует отнести: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.

Для индивидуальных занятий характерно отсутствие контроля со стороны тренера, простор для проявления инициативы и творчества, отсутствие стимулирующих влияний других занимающихся, партнера. Темп, ритм, интенсивность усилий, качество исполнения движений, степень мобилизации и другие характеристики работы контролируются самостоятельно. Данная форма занятий может иметь место на всех этапах спортивного совершенствования.

Групповые занятия отличает особый микроклимат, для которого характерно подчинение общему порядку работы группы, стимулирующее влияние тренера и партнера по работе, элементы конкуренции и соревнования.

Литература.

1. Гагонин А.С., Гагонин С.Г. Психотехника рукопашной схватки. СПб, 1999
2. История боевых искусств. От нового света до Черного континента. Под общей редакцией Г.К.Панченко. М., 1997
3. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Феникс. 2003.
4. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. Маленькие «секреты» больших школ. М., 1992
6. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература. - 1998