

Технико - тактическая подготовка в учебно-тренировочной группе по киокусинкай

МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

Разработала: инструктор-методист МБУ ДО «СШ Единоборств»

Курская область, г. Железногорск, 2024 год

Технико-тактическая подготовка является ключевым элементом в обучении и развитии спортсменов киокусинкай. Она направлена на формирование и совершенствование специфических навыков и стратегий, необходимых для успешного выступления на соревнованиях и эффективного применения техники в реальных боевых ситуациях.

В рамках учебно-тренировочной группы особое внимание уделяется комплексному подходу к технико-тактической подготовке, который включает в себя изучение базовой техники, развитие тактического мышления, отработку комбинаций и специальных приемов, а также психологическую подготовку спортсменов. Этот процесс требует систематического и структурированного подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого ученика и общие принципы киокусинкай.



Основы технической подготовки в киокусинкай

1

Кихон (базовая техника)

Изучение и отработка основных стоек, ударов руками и ногами, блоков и перемещений. Особое внимание уделяется правильной форме выполнения техники и развитию силы и скорости движений.

2

Ката (формальные упражнения)

Освоение и совершенствование формальных комплексов движений, которые развивают координацию, баланс и понимание принципов киокусинкай.

3

Кумитэ (спарринг)

Практика применения изученной техники в условиях реального боя, развитие навыков атаки и защиты, тайминга и дистанции.

4

Тамэсивари (разбивание предметов)

Развитие силы удара и концентрации через практику разбивания твердых предметов, что также укрепляет уверенность в своих возможностях.

Методика обучения базовой технике

1 Поэтапное обучение

Разбивка сложных техник на простые элементы с постепенным усложнением. Начало с изучения правильной стойки и базовых движений, переход к более сложным комбинациям.

3 Практика и повторение

Многократное повторение техник для развития мышечной памяти. Использование различных методов тренировки: индивидуальная работа, работа в парах, с тренажерами.

2 Визуальная демонстрация

Четкий показ техники инструктором с объяснением ключевых моментов. Использование видеоматериалов и фотографий для лучшего понимания деталей выполнения.

4 Корректировка и обратная связь

Постоянный контроль и исправление ошибок тренером. Использование зеркал и видеозаписей для самоанализа учениками своей техники.



Развитие тактического мышления

Анализ поединков

Просмотр и разбор видеозаписей соревнований и спаррингов.

Обсуждение различных тактических ситуаций и способов их решения. Развитие умения читать соперника и предугадывать его действия.

Моделирование ситуаций

Создание учебных сценариев, имитирующих реальные боевые ситуации. Отработка различных тактических схем в условиях, приближенных к соревновательным. Развитие способности быстро принимать решения в стрессовых ситуациях.

Индивидуальный подход

Разработка персональных тактических планов с учетом физических и психологических особенностей каждого спортсмена. Выявление сильных сторон и работа над слабыми местами. Формирование уникального боевого стиля.

Комбинационная работа в киокусинкай



1

Изучение базовых комбинаций

Освоение стандартных связок ударов и защитных действий, являющихся основой технического арсенала киокусинкай. Отработка плавных переходов между элементами комбинаций.

2

Развитие вариативности

Обучение модификациям базовых комбинаций и созданию собственных связок. Тренировка способности адаптировать комбинации к различным ситуациям и противникам.

3

Спарринговая практика

Применение изученных комбинаций в условиях легкого и полноконтактного спарринга. Развитие навыков выбора подходящих комбинаций в зависимости от действий противника.

4

Анализ и совершенствование

Регулярный разбор эффективности применяемых комбинаций. Работа над увеличением скорости и точности выполнения связок, а также над их энергоэффективностью.

Специальная физическая подготовка для технико-тактического совершенствования

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения на развитие взрывной силы и скорости реакции, необходимых для эффективного выполнения техник кикусинкай. Использование плиометрических упражнений, работы с утяжелителями и резиновыми эспандерами.

Повышение выносливости

Комплексы упражнений на развитие общей и специальной выносливости, позволяющей поддерживать высокую интенсивность боя на протяжении всего поединка. Интервальные тренировки, круговые тренировки с использованием специфических движений кикусинкай.

Улучшение координации и баланса

Специальные упражнения на развитие координации движений и чувства равновесия, критически важных для выполнения сложных технических элементов. Использование нестабильных поверхностей, упражнений на одной ноге, сложных координационных связок.

Развитие гибкости

Комплексы упражнений на растяжку, направленные на увеличение амплитуды движений и снижение риска травм. Динамическая и статическая растяжка, с акцентом на мышцы ног и поясничную область.



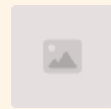


Психологическая подготовка в рамках технико-тактического совершенствования



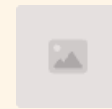
Развитие концентрации

Техники медитации и дыхательные упражнения для улучшения фокусировки внимания. Практика выполнения техник с закрытыми глазами для повышения кинестетического восприятия.



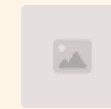
Укрепление воли

Тренировки в сложных условиях, преодоление физического и психологического дискомфорта. Постановка и достижение амбициозных целей в технической подготовке.



Управление эмоциями

Техники самоконтроля и регуляции эмоционального состояния. Моделирование стрессовых ситуаций на тренировках для развития эмоциональной устойчивости.



Визуализация

Практика мысленного представления идеального выполнения техник и тактических комбинаций. Использование визуализации для подготовки к соревнованиям и улучшения техники.

Оценка и корректировка технико-тактической подготовки

Метод оценки	Частота применения	Цель
Видеоанализ	Еженедельно	Детальный разбор техники и тактики
Тестирование технических навыков	Ежемесячно	Оценка прогресса в освоении техники
Спарринги с разными партнерами	2-3 раза в неделю	Проверка эффективности тактических навыков
Анализ соревновательных выступлений	После каждого турнира	Выявление сильных и слабых сторон в реальных условиях

