

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол педагогического совета
№3 от «30» августа 2017г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 9 города Орла»
Г.В. Малахов
«30» ОРЛА 08 2017г.



Предпрофессиональная программа дополнительного образования по кикбоксингу

Возраст обучающихся с 10 до 18 лет
(для групп начальной подготовки и тренировочных групп)
нормативный срок реализации 8 лет
год составления 2014г

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Составили:
Методисты ДЮСШ №9
Латышева Лидия Николаевна
Орехова Анна Юрьевна
Тренер-преподаватель по
кикбоксингу
Векленко Павел Владимирович

Пояснительная записка

Программа по кикбоксингу для муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей - детско-юношеская спортивная школа № 9 г. Орла разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований у минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программ» от 12.09.2013г. №730.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дальнейшей детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов в целом.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является основным государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса.

Учебный план, рассчитанный на 13 - летнее обучение предусматривает теоретическую, физическую, психологическую, интегральную и профессиональную подготовку.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах. Отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации. Весь учебный материал излагается по следующим этапам: спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что позволяет тренера преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. На каждом этапе решаются определенные задачи. На спортивно-оздоровительном этапе:

1. Формирование навыков здорового образа жизни.

2. Укрепления здоровья и физического развития учащихся, закаливание организма.

3. Повышение общей физической работоспособности.

4. Обучение навыкам самоконтроля и привития стойкого интереса к занятиям спортом.

5. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировок.

На этапе начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.

2. Овладение основами техники кикбоксинга и других видов спорта.

3. Выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

4. Приобретение соревновательного опыта как в кикбоксинге, так и в других видах спорта.

5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

На учебно-тренировочном этапе:

1. Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.

2. Углубленное изучение основных элементов кикбоксинга.

3. Накопление соревновательного опыта.

4. Повышение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

5. Воспитание специальных психологических качеств. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование техники кикбоксинга.

2. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов.

3. Совершенствование соревновательного опыта.

4. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.

5. Подготовка кандидатов в состав сборной команды России.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточными или с дневным пребыванием.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период ДЮСШ организует спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом поединка, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксинга.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторской и судейской практики учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школе на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
 - уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- на этапе начальной подготовки:
- стабильность состава занимающихся;
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
 - уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- на учебно-тренировочном этапе:
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
 - динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
 - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
 - освоение теоретического раздела Программы;
- на этапе спортивного совершенствования:
- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
 - выполнения спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
 - динамика спортивно-технических показателей;
 - результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;
- на этапе высшего спортивного мастерства:
- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
 - число спортсменов, подготовленных в составе сборных команд России.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях ДЮСШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств.

1.1. Планирование системы подготовки кикбоксеров

Основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные и в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки кик боксеров, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорционально сроку, на который данный план разрабатывается;
- 6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;
- 7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки кикбоксеров на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатывается все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-9 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки кикбоксеров.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации кикбоксеров на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая

возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Примерное распределение соревновательной нагрузки в годичном цикле по этапам обучения представлено в таблице 1.

К документам текущего планирования относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);
- г) Организационные и воспитательные методические указания;
- д) Сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинский обследований. Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указывается сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

1.2. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие чувствительные фазы развития отдельных критических качеств.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий кикбоксингом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м., нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. (Табл.2).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждения планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях заносятся в личную карточку спортсмена. (Табл.3).

2.1. Учебный план

Примерный учебный план для отделений кикбоксинга в ДЮСШ представлен в табл.4. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы (табл.5) в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (табл.6). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 53 % в группах начальной подготовки и до 30 % в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

2.2. Контрольно - переводные нормативы для различных этапов обучения

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся.

Поэтому нормативы, представленные в таблице 7 являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета пола и весовых категорий учащихся.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10 - летнего возраста, желающие заниматься кикбоксингом имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень.

Система степени представляет собой десять обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 10-й к 1-й степени). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный кикбоксер получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. (Табл.8).

Кроме того, на начальном этапе (первый и второй год обучения в группах НП; белый, желтый и оранжевый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большего количества занимающихся. При этом представленная система степени преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических степеней осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней (пояса).

Аттестацию проводит комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям. (Табл.9).

2.3. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

♦ Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

♦ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

♦ Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

♦ Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью 0,1 с.

♦ Уровень технико-тактического мастерства оценивается в пятибалльной системе. Необходимо на 20 вопросов назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. План-схема годичных циклов подготовки

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки кикбоксеров.

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблице 4 с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать все, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия кикбоксингом.

Приведенный материал вполне вероятен, это не говорит о том, что из предлагаемый материал должен быть непременно изучен, освоен в совершенстве. Но в принципе каждый из них может быть взят за основу построения нестандартной ситуации «домашней заготовки». В этом и преимущество нетрадиционных методов подготовки спортсменов.

Примерное распределение учебного материала по годам обучения представлены в таблицах 10-21.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОП), специально-подготовительный (СП), контрольно-подготовительный (КП), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ПС), соревновательный (С) и восстановительно-разгрузочный (В).

3.2. Физическая подготовка

Решающую роль и основополагающую роль в подготовке кик-боксеров играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы. (Табл.22).

3.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Приведем примерный тематический учебный план (Табл.23) и программный материал по темам.

3.4. Содержание теоретической подготовки 1 раздел.

Физическая культура и спорт в России

Тема: Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема: Формы организации занятий в тренировке юных кикбоксеров. Урок как основная организационная форма спортивной тренировки. Групповая и индивидуальные формы организации тренировочной работы. Части учебно-тренировочного урока. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока. Самостоятельные формы организации занятий (утренняя гимнастика), индивидуальные (домашние) задания по совершенствованию техники, физических качеств, тактических комбинаций.

Тема: Планирование в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования.

Тема: Физическая культура и спорт в армии. Защитник Отечества. Подготовки призывников. Роль физической подготовки в армии.

Тема: Олимпийские игры. Известные спортсмены Мира. Олимпийские чемпионы России. Олимпийское движение. МОК и НОК. Олимпийские звания и титулы.

2 раздел. Личная и общественная гигиена

Тема: Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Подведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Солнечные, воздушные ванны и водные процедуры (умывание, обтирание, душ баня, купание, меры профилактики от потертостей, мозолей, перегревания и переохлаждения). Режим труда, учебы, тренировки, отдыха и сна юных кикбоксеров. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

Тема: Гигиенические требования к питанию юных кикбоксеров. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Пищевое отравление и его профилактика.

Тема: Гигиена инвентаря, оборудования и спортивного зала. Чистка спортивного костюма, бинта, шлема, фут, бандажа и шитков. Дезинфекции спортивных снарядов (груши, мешки, настенных подушек и др). Обслуживание ринга и спортивного зала. Хранение и ремонт тренажеров.

3 раздел. Закаливание организма

Тема: Значение закаливания организма. Значение закаливания спортсменам. Влияние закаливания в организме и здоровью. Врачебный контроль.

Тема: Основные правила закаливания. Средства и методы закаливания. Контрастные закаливания. Возрастные особенности. Объемы нагрузок. Предохранение. Временные периоды закаливания.

Тема: Закаливание в летнее время. Закаливание воздушными ваннами. Обливание. Правильное использование солнечных лучей. Правильное использование одежды и обуви.

Тема: Закаливание в зимнее время. Использование искусственных средств закаливания. Обливание холодной водой, обтирания. Хождение босиком по снегу. Предохранение в зимнее время. Требования использования одежды и обуви.

4 раздел. История развития кикбоксинга

Тема: История развития и современное состояние кикбоксинга. Истоки кикбоксинга. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития кикбоксинга.

Тема: История развития кикбоксинга в Море. Кикбоксинг в Европе и в США. Создание международных организаций (Европейских, Азиатских, Африканских ...). Родоначальники развития кикбоксинга.

Тема: Кикбоксинг в СССР. Первые шаги кикбоксинга в СССР. Период развития кикбоксинга в странах СНГ. Создание Федерации кикбоксинга.

5 раздел. Выдающиеся отечественные спортсмены

Тема: Спортсмены в Великой Отечественной войне. Бойцы отдельной мотострелковой бригады особого назначения ОМСБОН). Партизаны лесгафтовцы. Мужество футболистского киевского «Динамо». Герои войны.

Тема: Известные мастера ринга. Первые чемпионы России, СССР, Европы и Мира. Известные личности, Герои России, бизнесмены и др.

Тема: Олимпийские чемпионы. Звезды мирового спорта. Герои Российского спорта. Олимпийцы современности.

Тема: Выдающиеся спортсмены Советского времени. Мастера кожаной перчатки союзных республик и стран СНГ.

6 раздел. Самоконтроль, контроль и врачебный контроль

Тема: Самоконтроль в процессе занятия кикбоксингом. Контроль за пульсом, ортостатическая проба, индекс Руфье, Гарвардского степ теста. Запись результатов самоконтроля в дневнике кикбоксера. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля.

Тема: Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность кикбоксера. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

Тема: Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки спортсменов. Фазы развития спортивной формы.

Тема: Особенности периодов подготовки кикбоксеров. Сущность периодизации. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов.

Тема: Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).

Тема: Учет проделанной работы в процессе подготовки кикбоксеров. Учет как важнейшее условие эффективного управления подготовкой

кикбоксеров. Систематичность всесторонность учета. Основные формы учетной документации для тренера (журнал посещаемости, дневник тренера). Дневник кикбоксера - основной документ учета проделанной работы, самочувствия, самоконтроля, замечаний тренера. Реакция ученика на замечания тренера и другие особенности занятия и режима спортсмена. Планы (общие и индивидуальные) тренировки кикбоксеров как основные документы организации подготовки спортсменов к целевым соревнованиям.

7 раздел. Общая характеристика спортивной тренировки

Тема: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях кикбоксингом. Общие понятия об инфекционных заболеваниях. Источники инфекции и пути ее распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях кикбоксингом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

Тема: Травматизм и заболеваемость в процессе занятий кикбоксингом, оказание первой помощи. Виды и причины травматизма при занятиях кикбоксингом. Оказание помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема: Понятие об утомлении и переутомлении. Утомление как необходимый фактор развития функциональных возможностей. Особенности утомляемости детей (по сравнению со взрослыми). Переутомление как крайняя степень утомления. Профилактика переутомления.

Тема: Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

Тема: Общая характеристика тренировки юных кикбоксеров. Понятие о спортивной тренировке; ее цель, задачи, основное содержание. Место спортивной тренировки в системе подготовки кикбоксеров. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая подготовка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Общая и специальная части в технической, физической, тактической, психологической подготовке, их взаимосвязь.

Тема: Техническая подготовка юных кикбоксеров. Роль техники в кикбоксинге. Особенности обучения юношей технике кикбоксинга. Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой.

Тема: Тактическая подготовка юных кикбоксеров. Определение понятия «тактическая подготовка». Основное содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в кикбоксинге. Тактическое мышление. Виды тактики в кикбоксинге. Связь тактической подготовки с другими видами подготовки кикбоксеров.

Тема: Психологическая подготовка юных кикбоксеров. Воспитание нравственных качеств молодого человека, воспитание социального воспитания у юных кикбоксеров. Воспитание и умение концентрировать

внимание и волю на своих действия и на действиях противников. Воспитание целеустремленности, настойчивости и упорство, инициативы и самостоятельности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Регуляция и саморегуляция уровня эмоционального возбуждения кикбоксеров. Связи психологической подготовки с другими видами подготовки кикбоксеров - 8 раздел. Основные средства спортивной тренировки

Тема: Спортивный инвентарь и оборудование. Выбор инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Особенности их применения и хранения.

Тема: Средства и методы восстановления работоспособности кикбоксеров. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Тема: Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

Тема: Средства спортивной тренировки. Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма спортсменов. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.

Тема: Средства спортивной тренировки кикбоксеров. Физические упражнения как основное средство спортивной тренировки. Понятие о развивающих, компенсаторных, разминочных, восстанавливающих и соревновательных упражнениях, их специфичность и связь, зависимость функционального воздействия от спортивной подготовленности кикбоксеров, периода, этапа тренировочного процесса. Природные факторы тренировки (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы спортивной тренировки (вентиляция, освещенность, питание, режим и др). Технические средства тренировки (измерительная аппаратура, тренажеры, спортивный инвентарь, устройства для дополнительной мобилизации анализаторов).

Тема: Методы спортивной тренировки кикбоксеров. Единство методов объяснения и показа. Расчлененный и целостный методы совершенствования движений (повторный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный методы выполнения упражнений).

Тема: Организация и методы спортивной тренировки. Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряженно-компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности; использование слова, целостного упражнения, расчлененного упражнения). Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная форма организации занятия. Подготовительная, основная и заключительная части учебно-тренировочного урока. Самостоятельная и соревновательная формы занятий.

9 раздел. Физическая подготовка

Тема: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки кикбоксеров (технической, тактической, психологической, теоретической).

Тема: Физическая подготовка в тренажерах. Нестандартные тренажеры. Количество подходов и повторений с отягощениями. Отечественные и зарубежные тренажеры. Техника безопасности в тренажерах.

Тема: Физическая подготовка по различным возрастам и полу. Игровой метод. Этапы и периоды в учебном цикле. Возрастные ограничения и особенности. Объемы нагрузок в подготовительных, соревновательных, восстановительных и переходных периодах.

Тема: Костно-мышечная система человека, ее строение и функции. Череп, нижняя челюсть, верхняя челюсть, позвоночный столб, грудная клетка, верхние конечности, таз, нижние конечности. Мышцы головы, туловища, верхних и нижних конечностей. Сердце, артерии, вены, малый и большой круг кровообращения, легкие, желудок, тонкие и толстые кишки, печень, почки, нервная система, органы ощущения. Совершенствование взаимосвязи органов и систем - основа повышения спортивного мастерства.

10 раздел. Единая всероссийская спортивная классификация

Тема: Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ЕВСК и рост мастерства Российских спортсменов. Регламентирующая ЕВСК в управлении спортивной работой в стране. Периодичность ЕВСК, задачи ЕВСК, основные понятия ЕВСК.

Тема: Правила судейства, организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и формирование результатов соревнований.

Тема: Характерные особенности управления подготовкой кикбоксеров. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Разработка модели кикбоксера - победителя предстоящих соревнований.

Разработка средств и методов нагрузки и восстановления для реализации модельных характеристик. Разработка тестов контроля (текущего, оперативного, поэтапного, углубленного) за эффективностью процесса подготовки.

Тема: Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности кикбоксера. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Тема: Разряды, знаки и звания. Юношеские и спортивные разряды. Судейская категория. Нормативы и Положения. Заполнения формы и представление на разряды, знаки и звания.

3.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.5.1. Основные тактические схемы в кикбоксинге, средства их тренировки

Исходя из того, как складывается поединок, применение той или иной формы боя может длиться часть раунда, раунд или несколько раундов. Бой на ринге является сложным сочетанием передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях, с разной скоростью и силой. Дистанция, на которой ведется поединок, во многом он определяет особенности техники и тактики. Бой на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности, зависящие от лимита времени, определяющего возможность применения какой-либо защиты от ударов. Дефицит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей техники и тактических приемов, зависящие в свою очередь от различного уровня развития быстроты двигательных реакций и мышления, скорости и координации движений, силы и скорости в применении ударов и защит.

Ведя бой на дальней дистанции, кикбоксер находится вне сферы ударов, что позволяет ему готовить свою атаку, постоянно маневрируя и отвлекая внимание противника ложными действиями, затем уверенно атаковать, в то же время успевая относительно легко реагировать на все действия соперника. Бой на средней дистанции является развитием атакующих или контратакующих действий. Здесь идет борьба за инициативу моральное, физическое, техническое и тактическое превосходство. Для техники боя на средней дистанций характерна сгруппированная стойка применение преимущественно ударных серий, а также резких, акцентированных ударов. Бой на средней дистанции предъявляет повышенные требования к скорости реакции и движений. Высокая плотность боя, частота скорость и сила ударов требуют мгновенных переходов от атаки к защите и обратно, что предполагает высокий уровень развития физических и психических качеств.

Бой на ближней дистанции ведется, когда соперники находятся почти вплотную друг к другу. Чаще всего на этой дистанции «работают» низкорослые, физически крепкие, с сильными ударами кикбоксеры, умеющие вести силовую борьбу и переносить сильные удары противника. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий соперника ограничены и кикбоксер не может видеть, что делает противник, ему приходится руководствоваться главным образом мышечными и осязательными ощущениями. С их помощью воспринимаются положения туловища, плеч, рук, повороты тела, направление движения рук соперника.

Иногда кикбоксеры используют пребывание на ближней дистанции для того, чтобы отдохнуть. Применяется с этой целью «клинч» - захват туловища соперника вместе с руками, или проталкивание своих рук под руки противника и разведение их в сторону.

Здесь также приходится маневрировать, чаще идти вперед, чтобы соперник не освободился от «клинчевания».

На ближней дистанции в основном применяют короткие удары (снизу и боковые) в сочетании с защитами руками, туловищем и небольшими шагами в стороны или назад. От спортсмена на этой дистанции требуются высокоразвитые мышечно-двигательные ощущения, умение расслабиться и чувствовать своего соперника, а также большая специальная выносливость и стойкость.

Анализ специальной литературы по ударным единоборствам позволил рассмотреть основные, наиболее часто встречающиеся разновидности тактики ведения боя и примеры тактических действий против соперников различных манер ведения боя. В боевой практике их значительно больше, но в своей основе они всегда приближаются к отмеченным. Все кикбоксеры пользуются различными видами тактики по-разному. Редко можно встретить бойца, который с начала и до конца действует в одной и той же манере. В ходе боя, под влиянием обстановки и из-за необходимости противодействовать противнику, кикбоксер часто изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику. Он находит новые боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение, самому выйти из затруднительного положения и приспособиться к изменениям в тактике противника.

Тактика боя против кикбоксера комбинационного стиля (универсала). Тактика бойцов, применяющих комбинационный стиль, очень разнообразна. Это могут быть кикбоксеры как с сильным ударом, так и без него, но все они выигрывают бой за счет большого преимущества в очках.

Такие спортсмены уверенно действуют на всех дистанциях, хорошо маневрируют и умело пользуются всеми средствами, сочетая различные тактические установки, - обыгрывание и сильный удар, темп с ударами и др. Именно комбинационный стиль боя выявляет мастерство кикбоксера позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе поединка.

Основная тактическая задача кикбоксера, ведущего бой с противником, применяющим комбинационный стиль, - выяснение особенностей его манеры ведения боя, то есть излюбленной дистанции, применяемых приемов, дистанции боя решительного удара, с тем, чтобы противопоставить противнику так же комбинационную манеру ведения боя, но направленную на нейтрализацию и сковывание его основных действий.

Важно также навязать противнику несвойственный ему темп действия в данном случае зависят от особенностей противника и его боевой манеры. Кикбоксер может использовать все основные виды тактики. Если противник обладает, кроме того, еще и сильным ударом, то надо страховаться от возможного удара и вести бой на дистанции, с которой противнику трудно нанести его.

Тактика боя против технически искусного кикбоксера, применяющего тактику обыгрывания. Многие хорошо подготовленные кик боксеры предпочитают атаковать с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию. Такие бойцы обычно умело маневрируют и дезориентируют противника, легко и быстро передвигаясь в различных направлениях и меняя дистанцию. Разнообразный в тактическом отношении кикбоксер, сочетая финты и легкие удары с быстрыми и неожиданными атаками, часто пользуется для этого резким изменением темпа действий. Если он не успевает уйти от атак или контратак противника, то защищается подставками или применяет «клинч».

Тактика ведения боя против такого противника заключается в том, чтобы нейтрализовать его, лишить преимущества в скорости маневра, навязать не свойственные ему среднюю и ближнюю дистанции, оттесняя его к канатам и в углы ринга. Для этого кикбоксеры применяют: активное сближение, используя защиту при встречных ударах; разнообразные передвижения в сочетании с уклонами, нырками и подставками; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары; ближний бой.

Тактика боя против кикбоксера, предпочитающего контратаки. Кикбоксеры, строящие бой на контратаках, - одни из самых искусных, так как, обладая высокой быстротой, они умело вызывают противника на атаки и немедленно прерывают эти атаки защитой и контратакой.

Тактика ведения боя против таких противников заключается в том, чтобы вынудить их вести бой в несвойственной им манере и на непривычной для них дистанции. Для этого применяют: вызовы -ложные атаки и открытия с последующей контратакой, развиваемой на средней и ближней дистанциях; попутные защиты, сопровождающие атакующие действия; неожиданные атаки.

Тактика против кикбоксера «нокаутера». Кикбоксеры, стремящиеся выиграть бой с помощью нокаута, могут придерживаться разной манеры ведения боя. Имея в своем арсенале боевых действий один и несколько очень сильных ударов, применяемых в атакующей или контратакующей форме, они терпеливо выжидают, но чаще всего активно создают необходимую ситуацию и благоприятный момент для нанесения нокаутирующего удара.

Если нанесенный сильный удар потряс противника, но не вызвал нокаута или нокаута, то кикбоксер продолжает атаку сильными ударами с целью окончательно добить противника.

Тактическая задача кикбоксера, ведущего бой с противником, придерживающимся тактики «нокаутера», заключается в стремлении не попасть под сильный удар соперника и самому создавать условия для нанесения ответных и встречных ударов в момент нанесения сильного удара. В бою с нокаутером основное внимание должно быть уделено очень четкому выполнению защиты, концентрации внимания на действиях сильнейшей руки и на подготовительных действиях перед выполнением сильного удара соперником.

Тактика боя против кикбоксера «темповика». В соревнованиях часто встречаются кикбоксеры, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней или ближней дистанции сериями ударов и старающиеся выиграть бой за счет нанесения большого количества ударов. Они предлагают в первом раунде высокий, непосильный для противника темп, постепенно снижая его ко второму и третьему или, наоборот, увеличивая от раунда к раунду.

Тактика кикбоксера в поединке с таким противником состоит в том, чтобы сохранить свои силы до конца боя и набрать очки в тех раундах где противник предлагает невысокий темп, то есть проявлять активность и паузах между атаками соперника. В тех же раундах, где темп непосилен кикбоксеру нужно стараться не пропускать удары, утомляя противника своими действиями на дальней дистанции. Действия кикбоксера в данном случае заключаются в быстром, разнообразном и широком маневрировании преимущественно на дальней дистанции, в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, а также уклонами, с помощью которых спортсмен избегая ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными атаками после которых кикбоксер стремится не задерживаться на удобной для противника дистанции и вновь отходит на дальнюю дистанцию.

Тактика боя против кикбоксера, применяющего эпизодические взрывные атаки. Часто кикбоксеры, ведущие бой в спокойном, размеренном темпе, резко усиливают темп боя и бросаются во взрывную атаку, нанося серии быстрых и сильных ударов, с целью сломить сопротивление противника, ошеломить его своим натиском и досрочно выиграть бой. Если же атаки не принесли ожидаемых результатов, то кикбоксер переводит бой в спокойное русло и вновь начинает готовить очередные атаки.

В бою с таким противником очень важно вовремя среагировать на начало атаки и попытаться встретить его своими ударами, а если кикбоксер не успевает встретить, то защититься отходами назад или в стороны. При внезапном и быстром начале атаки можно защититься, войдя в «клинч».

Еще более рациональный способ ведения боя против таких кикбоксеров заключается в том, чтобы спортсмен сам вел плавный атакующий бой. В этом случае соперник практически полностью лишен возможности готовить и проводить свои атаки.

Тактика боя против кикбоксера, идущего на обмен ударами. Многие физически крепкие и стойкие кикбоксеры охотно идут на обмен ударами, пытаясь большим количеством сильных ударов, наносимых в ответное или встречной форме, подавить атаку противника и остановить его натиск. Часто на такой прием идут кикбоксеры, стремящиеся довести атаку до конца, несмотря на встречные и ответные удары противника.

В бою с таким противником, если кикбоксер не хочет идти на обмен ударами, он должен своевременно прерывать свою атаку и разрывать дистанцию. Если же противник идет на обмен ударами во время своей атаки, то лучше не проводить встречную атаку, а защищаться быстрыми ответными ударами с выходом на дальнюю дистанцию.

Тактика боя против кикбоксера, ведущего непрерывное силовое давление (тактика «силовика»). Довольно часто кикбоксеры, имеющие хороший уровень развития физических качеств, отличную функциональную тренированность и высокий уровень развития волевых качеств, но не имеющие достаточной технической подготовки, применяют тактику непрерывного силового давления. Она характеризуется непрерывным натиском на противника на всех дистанциях, по всему рингу и во всех фазах боя, когда кикбоксер, не особенно беспокоясь о своей защите, стремится смять противника и подавить его сопротивление.

В бою с таким противником нужно не вязаться с ним в непрерывный обмен ударами, а, по возможности, останавливать его натиск сильными встречными или ответными одиночными ударами с дальней дистанции, при этом постоянно маневрируя.

Тактика боя против кикбоксера, ведущего встречный бой.

Быстрые кикбоксеры, имеющие хорошую реакцию, высокий уровень развития физических и волевых качеств, часто применяют тактику встречного боя. Основными задачами такого боя являются захват и удержание инициативы, попытка подавить противника жесткими встречными и атакующими ударами, доказать противнику свое превосходство в физической и психологической подготовке, срывать развитие атак противника.

В бою с таким противником можно придерживаться разной тактики. Если кикбоксер уверен в своей подготовке и в своем превосходстве, то он продолжает свою атаку, несмотря на применение противником встречного боя, и пытается доказать свое превосходство. Если такой уверенности нет, то нужно изменить тактику проведения атак и наносить быстрые одиночные удары, разрывая дистанцию шагами назад и в стороны. Необходимо также увеличить количество ложных ударов, финтовых движений и «выдёргиваний».

Тактика боя против кикбоксера, применяющего тактику ближнего боя. Физически крепкие, низкорослые и волевые кикбоксеры часто применяют тактику ближнего боя. Они входят в ближний бой, или развивая свою атаку, или во время атаки противника, сближаясь с ним уклонами и не большими шагами. Кикбоксер, часто применяющий тактику ближнего боя, обычно

хорошо владеет техникой коротких ударов и защит от них, а также имеет повышенную осязательную чувствительность и отлично развитую быстроту нервно-мышечной реакции на тактильный раздражитель.

В бою с противником, стремящимся вести ближний бой, кик-боксер может или принять его, если чувствует себя достаточно уверенно в ближнем бою, или постараться избежать его. В этом случае он входит в «клинг», активно мешая противнику вести ближний бой, или максимально быстро отходит на среднюю и дальнюю дистанции, нанося удары на отходе. С такими соперниками необходимо чаще наносить мощные останавливающие удары ногами в корпус с последующим развитием атаки прямыми ударами в голову.

Тактика боя против кикбоксера-левши. Вести бой против кикбоксера - левши без предварительной подготовки трудно, так как неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применить привычные контрдействия дезориентируют противника и лишают его инициативы. Обычно кикбоксеры - левши ведут бой в правосторонней стойке и, несмотря на разные манеры боя, резко и сильно наносят удары левой рукой. Выбирая тактику боя против левши, надо учитывать, прежде всего, в какой манере этот кикбоксер ведет бой. Как правило, левши более открыты для удара правой рукой. И поэтому в качестве главного средства в бою с ними надо применять быстрые и резкие удары правой рукой в голову, отвлекая и угрожая левой, а также удары правой ногой раунд-хауз-кик в голову. Ведя бой с левшой, необходимо тщательно страховаться от сильных ударов левой рукой.

Одним из действенных приемов против левши служит перекрестный удар (сверху) левой рукой с шагом влево-вперед против атакующего удара правой. Для того, чтобы быстрее развить атаку и перейти на ближнюю дистанцию следует принять более фронтальную стойку, чем обычно, с тем, чтобы приблизить к левше правую руку, готовую к нанесению удара. Для нейтрализации сильнейшей левой руки соперника необходимо при маневрировании стремиться уходить влево за переднюю правую руку, выполняя при этом атакующие или контратакующие удары левой рукой в голову.

Тактика боя против кикбоксера - правши (рекомендации для кикбоксера-левши). Как правило, кикбоксеры - правши в бою против кикбоксера - левши избирают наступательную тактику, стремясь выйти на ближнюю дистанцию с целью проведения мощных прямых и боковых ударов.

Сближаются чаще всего по дуге с заходами за правую руку, нанося при этом прямой правый в голову или левый боковой в голову с последующим развитием атаки на ближней дистанции. Часто атакуют раунд-хауз-киком правой в голову или фронт-киком в туловище.

При выборе тактики против кикбоксера - правши надо учитывать, прежде всего, его манеру ведения боя. Если правша выбирает атакующий стиль, то левша может построить свою работу на контратаках. Легко

маневрируя в направлении вперед-назад и нанося легкие атакующие прямые удары с последующими «выдергиваниями», левша, тем самым, провоцирует правшу на атакующие действия. Атакующий порыв правши левша останавливает или встречным правым в голову с сайд-степом, или прямым левым в голову с небольшим уклоном вправо с целью избежать возможного встречного удара.

Ведущие кикбоксеры - левши успешно применяют в таких случаях встречный фронт-кик левой в туловище или левый раунд-хауз-кик в голову. Левши в ответной контратаке используют шаг назад влево левой ногой с легким отклонением туловища и последующим контрударом прямым левым в голову. На ближней дистанции левши часто наносят удары левой снизу в области солнечного сплетения и печени с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

Тактика боя против кикбоккера, применяющего оборонительную тактику. Многие кикбоксеры применяют разные варианты оборонительной тактики. Это может быть широкое маневрирование на дальней дистанции с целью избегания боя в случае травмы кикбоккера, пропущенного сильного удара или большого запаса очков, набранных в предыдущих раундах, а так же как необходимая передышка между атаками и подготовка очередной атаки.

Иногда кикбоксеры входят в «клинч», виснут на противнике, чтобы не дать ему возможность наносить удары и немного отдохнуть, а затем уходят на дальнюю дистанцию. Часто кикбоксеры, применяющие оборонительную тактику, наносят встречные и ответные удары на отходе назад и в стороны, чтобы не дать возможность противнику приблизиться.

В бою с противником, применяющим оборонительную тактику, нужно быстро разобраться в причинах, побудивших выбрать его такую тактику. Если он травмирован, устал или пропустил сильный удар, то необходимо резко усилить темп боя, натиск на противника и ограничить возможность его маневра, оттесняя в угол или к канатам. Если же он виснет или входит в «клинч», то нужно резко усилить атаку в ближнем бою сильными ударами с целью окончательно сломить сопротивление. Когда противник избегает боя, посчитав, что набрал достаточно очков для победы, кикбоксер должен резко увеличить темп проведения атак и силу наносимых ударов, всячески заставляя противника принять бой и максимально используя встречную атаку на его попытки остановить натиск своими ударами.

Тактика боя против кикбоккера, применяющего тактику «глухой» защиты. Обычно тактику «глухой» защиты кикбоксеры применяют с целью защититься от неожиданной атаки противника и переждать его основной напор и натиск. Иногда «глухую» защиту применяют с целью оттеснить противника в угол или к канатам

ринга, надежно прикрывшись руками и наступая на него. Часто «глухую» защиту применяют для сближения с противником во время его атаки и перехода к средней и ближней дистанции. Абсолютная «глухая»

защита необходима для кикбоксера, пропустившего сильный удар, с целью выиграть время для восстановления сил.

В бою с противником, применившим тактику «глухой» защиты, нужно быстро понять причины ее применения и соответственно этому действовать. Если такая защита применяется на атаку, значит нужно продолжить атаку и постараться раскрыть защиту ложными действиями и отведением рук противника вниз и в стороны. Если противник, применив «глухую» защиту, идет в наступление, то нужно быстрым маневром в сторону оторваться от противника и начать свою атаку. Когда противник применяет «глухую» защиту после пропущенного сильного удара, необходимо резко увеличить темп нанесения ударов, усилить натиск и постараться окончательно сломить его сопротивление.

Тактика боя против кикбоксера, применяющего тактическое разнообразие. Многие опытные, техничные и волевые кикбоксеры в бою постоянно меняют тактику, не давая возможности противнику приспособиться к ней. Они также быстро перестраивают свою тактику в ответ на изменение тактики противником. Это достигается за счет большого количества заранее подготовленных тактических приемов и действий на различные действия противника, выполняемые на разных дистанциях и фазах боя. Такие кикбоксеры, имея большой арсенал наигранных тактических действий, много импровизируют и показывают искусный, красивый кикбоксинг.

В бою с таким противником кикбоксер должен навязывать ему свою манеру ведения боя, быстро реагируя на всякое изменение тактического рисунка боя. Особое внимание должно быть уделено защитным действиям и скорости начала и развития атак. Различными подготовительными, атакующими и защитными действиями необходимо всячески сковывать инициативу, маневрирование и атаку противника.

В зависимости от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных и психических возможностей у кикбоксера формируется своя, присущая только ему индивидуальная манера ведения боя, а, следовательно, и индивидуальная тактика.

3.5.2. Элементы тактики

Тактика включает в себя следующие тактические подготовки и элементы: разведку, оценку обстановки, принятие решения (выбор плана тактики), реализацию решения (тактического плана). Раскроем их назначение ниже.

Целью разведки является сбор необходимой информации для разработки тактики. Она проводится тренером и спортсменом задолго до начала соревнований, в ходе соревнований и боев. Сбор информации проводится путем опроса, наблюдения и разведки боем.

Все виды разведки (схема 1) должны обеспечить получение достоверной информации о противниках и их подготовленности (технике,

тактике, физических и психических качествах), а также об условиях проведения соревнований, которые могут повлиять на реализацию тактики (место соревнований, освещенность, влажность, температура, состояние ринга, состав судей и др.).

С учетом разведки, проведенной задолго до начала соревнований, строится вся подготовка (физическая, техническая, морально-волевая, тактическая, теоретическая) спортсмена и команды в целом к предстоящим соревнованиям.

Информация, полученная разведкой в ходе соревнований, позволяет строить тактику боев с различными противниками, а на основании разведки, проведенной в ходе самого боя, вносить коррективы в тактический план поединка.

Разведка до начала соревнований проводится изучением видеоматериалов и литературы (статей в газетах о соревнованиях, отчетов тренеров и судей и т. д.) и опросом лиц (тренеров, спортсменов, судей), знающих спортсменов по прошлым встречам на ринге или по наблюдениям. Однако нужно иметь в виду, что сведения, полученные этим способом, не всегда являются достоверными.

На соревнованиях разведка ведется в основном путем наблюдения, а в ходе боя с помощью действий (разведки боем). Разведка боем применяется, как правило, в начале боя и каждый раз она имеет свои задачи. В большинстве случаев разведка боем направлена на то, чтобы получить дополнительные сведения о противнике (его силе, смелости, реакции на действия, излюбленных ударов и контрударов, способах реализации тактических задач и др.) и выяснить свои возможности по реализации намеченного ранее тактического плана боя. При проведении разведки в ходе боя спортсмен использует различные ложные действия, вызовы, раскрытия, перемещения, внимательно следя и анализируя ответные действия противника. Проводить разведку боем нужно уверенно и быть всегда готовым к отражению атаки противника.

Сбор сведений о противниках разведкой является не простым делом и всегда требует времени, терпения и навыка. Но это нужное и стоящее дело, всегда оправдывающее себя. Сведения, собранные разведкой перед данными соревнованиями, в ходе соревнований и боев, могут быть вполне использованы и в следующих соревнованиях. Информацию нужно будет только дополнить недостающими сведениями и новыми данными о противниках, используя все, что известно о них из прошлых встреч и соревнований.

Оценка обстановки. Все собранные в результате проведенной разведки сведения для оценки обстановки перед составлением плана тактики (схема 2) классифицируют по разделам, анализируют и делают выводы.

Аналізу подвергаются следующие сведения о противнике:

Техника - боевая стойка, применяемые атакующие и контратакующие действия, защиты, способы маневрирования;

Тактика - способы подготовки проведения атак (комбинации, ложные удары, замахи и др.);

Физические качества - сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

Морально - волевые качества - смелость, решительность, настойчивость, выдержка, инициативность, отношение к противникам, честность и точность в соблюдении пунктов правил соревнований, соблюдение режима и др.

По таким же разделам классифицируют и анализируют сведения о себе. Затем сведения о противнике по всем разделам сравнивают со своими данными по этим же разделам. На основании анализа полученных сведений всех противников (одной весовой категории) разделяют на две группы: сильных и слабых. К слабым относят тех, кто не имеет преимуществ по всем или большинству сравниваемых показателей. К сильным относят противников, имеющих преимущества над спортсменом или равных ему. Анализ и оценке подвергаются также и внешние условия, которые могут оказать влияние на результаты участия спортсмена в соревнованиях.

Нужно узнать климатические условия, в которых будут проходить соревнования, ознакомиться с положением о соревнованиях и системой их проведения, состоянием ринга, условиями отдыха, работой транспорта, предприятий общественного питания, узнать симпатии и антипатии зрителей и судей, участников соревнований и др.

В подготовке к предстоящим соревнованиям основное внимание тренер и спортсмен обращают на разработку такого тактического плана действий, который бы обеспечил победу над сильными соперниками. Особой подготовки против слабых соперников спортсмену обычно не требуется.

Принятие решения (выбор плана тактики). С незнакомым соперником детализировать план предстоящего поединка — пустое дело. Как поведет он себя — предугадать трудно, поэтому при подготовке к бою основное внимание следует уделить готовности своих технических действий и психологическому настрою. Произведя предварительную разведку, можно уже представить, каковы намерения соперника, как он реагирует на определенные действия и пр.

Особенно тщательно нужно продумать начало боя, постараться разгадать, с чего начнет свои действия соперник и что в этом случае нужно предпринимать самому. В бою чаще приходится действовать исходя из складывающейся обстановки.

Необходимо учитывать, что соперник тоже не менее тщательно продумывает и анализирует обстоятельства предстоящего боя, поэтому надо быть готовым к любым сюрпризам с его стороны. Возможно, он заготовил для данного поединка новую тактическую уловку, а они-то преподносятся чаще всего в начале боя.

Намерения кикбоксера. Большое влияние на тактику ведения боя имеют намерения кикбоксера, зависящие от оценки им своих шансов в бою с противником. Если боец уверен в своих силах, он может ставить перед собой

цель выиграть бой досрочно и выбирает определенную тактику ведения боя. Она может быть тактикой подавления противника сильными ударами, темпом, силовым давлением и другими видами тактических действий, которые проводятся в атакующей или контратакующей форме.

Когда шансы противников примерно равны, но кикбоксер считает, что он выиграет бой, то он может ставить перед собой цель выиграть бой по очкам. Для этого он выбирает соответствующую тактику ведения боя и средства борьбы с противником.

Если противник намного сильнее кикбоксера, но бой вести нужно, то боец ставит перед собой цель не проиграть бой досрочно и выбирает для этого соответствующую тактику (широкого маневрирования, быстрых контратак и другие).

Намерения кикбоксера во время боя могут измениться под влиянием боевой обстановки, успешности действий или неожиданному и резкому изменению хода боя, в связи с нанесенными или пропущенным сильным ударом, травмой, неправильными действиями судьи на ринге и другими факторами.

Намерения и возможности противников. Во время подготовки кикбоксера к бою с определенным противником, его основной задачей является получение максимально возможной и достоверной информации о подготовке, намерениях и возможностях противника.

Сбор информации о противнике проводится разными способами: до соревнований, во время соревнований и в ходе боя. Сведения, собранные в результате разведки, классифицируются по разделам, анализируются и делаются предварительные выводы.

Аналізу подвергаются многие факторы и сведения о противнике:

- опыт, боевая и соревновательная практика;
- значение данного боя и соревнований вообще;
- его реакция на бой и подготовка к нему;
- характер судейства и его объективность;
- условия проведения боя;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- физическая подготовка;
- психологическая и волевая подготовка;
- состояние здоровья и наличие травм;
- характер победы в предыдущем бою или результат участия в последних соревнованиях.

По таким же разделам классифицируются сведения о себе, после чего сравнивают и делают выводы о силе противника и его шансах в бою. К сильным соперникам относят противников, имеющих преимущества в большинстве разделов, к равным соперникам - не имеющих преимуществ, и к слабым соперникам - уступающих кикбоксеру по большинству разделов.

Оценив обстановку кикбоксер принимает решение и планирует тактику ведения боя, учитывая намерения и возможности противника. На основании

оценки обстановки принимают решение, планируя тактику предстоящих боев (схема 3). Тактический план любого боя должен предусматривать цель боя, пути и средства ее достижения, наиболее вероятный замысел противника. При определении цели спортсмен планирует результат, который его устраивает в бою. Чтобы в ходе боя кикбоксер не чувствовал себя скованным и мог действовать, сообразуясь с обстановкой, лучше планировать максимальный и минимальный результат боя. Например:

- 1) выиграть бой досрочно нокаутом, в виду явного преимущества, или по очкам;
- 2) выиграть бой с любым преимуществом;
- 3) попытаться выиграть бой у заведомо сильного противника, но можно и проиграть, но только с минимальным преимуществом противника.

Для реализации цели боя предусматривают вид тактики, нападающие и защитные действия. Тактические планы могут быть самыми разнообразными. Они зависят от подготовленности противников и внешних условий проведения соревнований. Но во всех случаях план должен содержать средства реализации своего преимущества и пути нейтрализации преимущества противника.

План боя надо строить так, чтобы, учитывая сильные стороны своего тактико-технического мастерства, воспользоваться слабыми сторонами в подготовке противника. С этой целью кикбоксер должен использовать выгодные для себя условия и создать невыгодные для противника, то есть такие условия, в которых он плохо действует.

Например, зная, что противник медлителен, можно сделать ставку на опережение его в действиях за счет скорости своей реакции и проведении контрприемов.

Свое преимущество в выносливости можно спланировать так: сначала измотать рывками и ложными атаками и лишь после перейти к решительным действиям.

В бою кикбоксер стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или ввиду явного преимущества, или к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по очкам. Тактический рисунок поведения кикбоксера в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности. При планировании тактики очень важно по возможности учесть тактический замысел противника, предвидеть возможный ход его действий. Это возможно предусмотреть, если спортсмен хорошо знает своего противника, его подготовку, состояние и умеет правильно анализировать обстановку соревнований и свои возможности.

Тактический план, представляющий собой перечень последовательных задач и предполагающий способы их решения, является по сути программой основных действий спортсмена, вытекающих из анализа соотношения собственных возможностей и сил противника.

Основные разделы тактического плана:

чтобы подчинить противника своей воле. Спортсмен должен анализировать свои действия и действия противника, критически оценивать обстановку и в случае необходимости вносить коррективы в заранее намеченный тактический план. На любое изменение ситуации в поединке должны быть в запасе апробированные варианты тактических действий, своевременное подключение которых обеспечит выполнение поставленной цели.

3.5.3. Обучение разведывательным, наступательным и оборонительным действиям в кикбоксинге

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному» и т.д. При этом необходимо соблюдение следующих методических положений: осваивать технику с учетом тактического аспекта. Спортсмен должен знать, какие тактические задачи он сможет решать посредством изучаемой техники. В процессе же совершенствования техники необходимо довести ее до уровня тактического навыка.

Представления об изучаемом тактическом действии, которые создаются путем демонстрации и объяснения, необходимо углублять теоретическим анализом. Спортсмен должен познать и самостоятельно осмыслить конкретные ситуации и уметь творчески подходить к ним.

Практически необходимо осваивать тактическое действие в следующем порядке: без противника, с «пассивным» противником, с «активным управляемым» противником, в соревновательной форме с товарищами по команде.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

I. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила и модели тактических действий могут быть хороши до тех пор, пока практические данные придают этой модели достоверность, хотя и не могут установить ее полную справедливость.

II. Проблемный метод. Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности единоборца для принятия тактических решений. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

III. Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях (тренировочных и соревновательных).

Эвристический метод. Он основан на опыте. Чем он выше, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, которая помогает ему находить правильное решение. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, спортсмены должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

В ходе обучения перед кикбоксерами ставятся типичные задачи тактической подготовки. Для решения этих задач используются определенные методические приемы. Пути их решения:

- формирование умений поддерживать необходимый темп, скорость ударных действий, тактический рисунок технических действий, не смотря на сбивающие действия противника, - рекомендовать точное выполнение запланированного задания и проведение комбинаций, серий и приемов с преодолением сбивающих факторов;
- воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил - увеличить время раундов и количество раундов в бою;
- формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности – работа в парах, увеличивать от раунда к раунду интенсивность и слаженность боевых действий;
- апробация технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным, - вольные бои и спарринги с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника;
- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению - предоставление спортсмену возможности творчески решать определенные тактические задачи;
- формирование умения переключаться от одних тактических вариантов ведения боевых действий к другим в условиях смены ситуации переключение в условных боях от одних тактических комбинаций и приемов к другим в зависимости от обусловленных сигналов и применение в одном тренировочном занятии вольных или условных боев с различными партнерами;
- совершенствование быстроты и своевременности переключений тактических приемов с противниками, владеющими различными формами и видами тактики, - учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю и способности вести тактическую борьбу.

Для обучения тактике боя на практике целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1. Для обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).
2. Для обучения тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых действий и ситуаций).

Для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя.

Основной задачей обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов является отвлечение внимания противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку.

При подготовке к атаке и, особенно, в момент атаки боец должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Атакующему кикбоксеру надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть под контратаку.

Приемы атаки направлены на отвлечение внимания соперника от действительных ударов. Боец приучает противника к определенному удару, а затем мгновенно проводит прием другой рукой или ногой, например:

- а) несколько раз атакует прямой левой рукой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (начинает характерное движение левой рукой), наносит фронт-кик левой или правой ногой;
- б) показывает, что собирается нанести раунд-хауз-кик левой (до этого несколько раз наносил этот удар), а бьет фронт-кик правой;
- в) приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой рукой в туловище и продолжает атаку правым раунд-хауз-киком в голову.

Кроме того, кикбоксер должен обучаться и другой группе приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боец применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как атакующий, воспользовавшись этим, наносит удар. Например: кикбоксер выполняет финт фронт - кик левой в туловище и «пытается» нанести правой прямой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от фронт - кика, ожидая удар правой в голову, а боец наносит фронт-кик левой в туловище.

Также кикбоксеру необходимо овладеть и более сложными приемами чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар, что создает у него определенную неуверенность в своих силах.

Например: кикбоксер применяет финт - левой рукой в голову, а наносит фронт - кик левой в туловище, затем чередует показ левой рукой в голову с истинным ударом левой рукой в голову. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, мимикой лица и глаз, а также с помощью комбинации этих движений. Например: кикбоксер несколько раз подряд имитирует определенную атаку, а когда противник, решив, что она у кикбоккера не получается, будет защищаться менее осторожно, проводит действительную, быструю атаку.

Эффективна и группа упражнений в атаках с защитной дальней дистанции потому, что эти атаки неожиданны для противника, так как обычно с защитной дальней дистанции не атакуют. Для этого боец должен мгновенно сближаться и наносить удары «на скачке» или под «разноименные ноги». Например: кикбоксер маневрирует на защитной дистанции в левую сторону и, перенося вес тела на левую ногу, неожиданно скачком сближается с противником (отталкивание выполняется двумя ногами сразу, наклонив корпус в сторону соперника) и наносит прямой или боковой левой в голову.

Важное значение имеет группа приемов, построенных на том, что кикбоксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости

ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защищаться от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимание на медленные, принимая их за финты. Например: кикбоксер сознательно наносит медленные удары левой рукой в голову, от которых противник легко защищается. Приучив его к этому маневру, кикбоксер проводит быстрый удар в то же место левой рукой. Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие или контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Кикбоксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные контратакующие действия, а когда он начинает контратаку, то кикбоксер защищается и наносит ответные контрудары.

2. Кикбоксер, передвигаясь в «челноке», проводит «выдергивания», провоцируя соперника на атаку, кикбоксер готов к встречной контратаке и сам проводит ее.

3. Кикбоксер атакует легкими ударами, противник контратакует серией ударов с продвижением вперед, а кикбоксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Кикбоксер сближается с противником, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову (или выполняет раунд-хауз-кик в голову левой ногой), на что кикбоксер отвечает нырком и контратакует боковым правой (или перекрывается предплечьем правой руки и отвечает фронт-киком левой ногой).

2. Кикбоксер атакует прямым левой и, опустив правую руку, сознательно открывается под встречный правой в голову, а во время его контрудара правой резко уходит влево и наносит встречный удар правой в туловище.

3. Кикбоксер атакует прямым левой, открываясь опусканием правой руки под встречный удар правой, а в случае действительной контратаки соперника правой в голову резко оттягивается назад с одновременным подниманием рук с целью защиты головы от встречного удара и выполняет или встречный фронт-кик правой ногой в туловище, или раунд-хауз-кик левой в туловище.

4. Кикбоксер сближается с противником с опущенной левой рукой, а когда противник атакует прямым в голову (левой или правой рукой), то он опережает его действия встречным правой в голову.

Кикбоксер атакует прямым левой в голову, а когда противник встречает правым прямым в голову, то кикбоксер уклоняется влево и отвечает левым боковым в голову или левым снизу в туловище.

Тренер и спортсмен должны подбирать для отработки такие упражнения в атаке и контратаке, которые наиболее полно подходят к индивидуальной манере кикбоккера. При отработке выше приведенных упражнений необходимо творчески подходить к изучаемому материалу и стараться заканчивать серию ударами ног, что значительно увеличит ударный потенциал и эффективность атак и контратак.

Изучая подготовительные, наступательные и оборонительные действия, кикбоксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных кикбоксеров, а также учится их применять.

Для обучения этим действиям можно рекомендовать следующие упражнения, например:

1. Противнику предлагается применять тактику кикбоксера - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми мощными ударами, пытаясь ошеломить кикбоксера стремительностью и натиском. Кикбоксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции, применяя:

а) маневрирования;
 б) уходы в стороны приставными шагами, приставными шагами с одновременным выполнением отклонов назад, нырков, уклонов в сторону движения, «сайд-степ» - шаги в сторону с одновременным поворотом туловища в противоположную сторону движения, заставляющие противника промахиваться;

в) встречные удары левой рукой во время отходов;
 г) встречные удары правой рукой, останавливающие наступательный порыв противника;
 д) встречные удары с развитием атаки или входом в «клинч» в случае необходимости (не успеваешь выполнить защиту, разорвать дистанцию, пропустили удар, устали и пытаетесь отдохнуть).

2. Противник получает то же задание. Кикбоксер применяет фронтальный оборонительный маневр, сближается, защищается и контратакует:

а) скрывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи и бицепсы с последующим шагом назад и атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированные защиты и серии встречных и ответных ударов с ближней и средней дистанции;

в) чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

3. Противник, ведущий бой на средней дистанции, получает задание идти на сближение, стараясь навязать кикбоксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Кикбоксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, а также длинными встречными ударами рук и ног. Кикбоксер должен выходить после каждой контратаки на дальнюю дистанцию.

4. Противник получает то же задание и прижимает кикбоксера к канатам. Кикбоксер делает ложное движение влево и уходит вправо, а сам атакует противника, оказавшегося у канатов.

5. Кикбоксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов, а кикбоксер «вяжет» его, накладывая кулаки или предплечья на плечи или бицепсы противника и не дает наносить удары. Затем резко

сближается с противником и, захватив правой рукой левую руку, а левой рукой толкая в правое плечо противника, быстро поворачивает его, чтобы противник сам оказался в углу ринга, после чего атакует сам.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а кикбоксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого он применяет фланговые маневрирования (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад и последующими ударами в голову или туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

Научившись наступательным и оборонительным действиям, кикбоксер всегда сможет применить в бою необходимые ему приемы в бою с противниками самых различных манер ведения боя.

Тренер обязан разъяснить кикбоксеру, как можно выявить излюбленные удары и атаки соперника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов. Поставить перед ним задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и по мере их усвоения усложняться. Можно предложить бойцам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными. Можно обоим бойцам поручить разведать, как каждый из них действует в бою. Обучаясь этим действиям, кикбоксер становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям.

В процессе обучения надо воспитывать у бойца способность к постоянному контролю за действиями противника и их сменой в течение боя.

После окончания условных и вольных боев, кикбоксер должен рассказывать тренеру, что удалось ему выяснить в ходе боя, чем вызваны его действия в бою, какие он имел намерения, что помешало ему выполнить задуманное и т. д. Боец должен в деталях разбирать каждый условный и вольный бой, причем тренер должен анализировать вместе с ним его психические ощущения, определять, насколько правильно и быстро боксер воспринимал боевую обстановку и реагировал на нее.

В построении процесса обучения двигательному действию можно выделить три этапа формирования двигательного навыка:

1. Этап качественного разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме).

2. Этап углубленного разучивания (когда двигательное умение частично переходит в навык).

3. Этап закрепления и совершенствования (когда формируется прочный и вариативный навык).

Начальное разучивание двигательного действия. Разучивание двигательного действия начинается с формирования у спортсмена представления о нем:

- умственного (сообщается краткая характеристика действия, объясняется его назначение);
- наглядного (демонстрируется техника приема в натуральном ритме и в замедленном);
- двигательного (восстанавливается и дополняется двигательный опыт кикбоксера элементами, которые нужны для освоения основы техники изучаемого действия).

Этим обеспечивается полноценное представление об изучаемом действии, после чего он самостоятельно выполняет основу действия в целом. Если у кикбоксера не получается движение в целом, то он должен выполнять его по частям под контролем тренера.

Углубленное изучение двигательного действия. Здесь ставятся следующие задачи:

- закрепить у кикбоксера умение выполнить действия в целом с соревновательной скоростью;
- углубить понимание закономерностей техники действия и смысла его применения в различных ситуациях;
- последовательно разучивать общие детали техники выполнения и применения приема (разучивать детали нужно в соответствии со степенью важности каждой: сначала самую необходимую, потом менее важную и т.д.);
- сформировать общий ритм и качество выполнения приема или действия (выполнение должно быть четким, свободным, слитным и быстрым).

Закрепление и совершенствование двигательного действия. Чтобы навык был прочным и вариативным, процесс закрепления приема или действия кикбоксером необходимо строить с применением разнообразных средств и методов:

- использование приема «в связке» с другими боевыми действиями;
- выполнение действия в отработке и боевой практике с различными партнерами (высокими, низкими, сильными и др.);
- работа над действием в условиях повышенной эмоциональной напряженности (при утомлении, с более квалифицированным партнером, в условных и сольных боях).

Теоретические и экспериментальные исследования, обобщение работы тренеров, анализ тренировочных занятий на уровне сборных команд показали недостаточную разработанность методики применения тактической деятельности в спорте. В практической работе тренеры применяют достаточно обширный круг специальных упражнений. Однако методика их применения требует значительных коррекций. В принципе важно не только подобрать специальные упражнения или задания, способствующие изучению или совершенствованию тактики кикбоксера, но и методически грамотно их применять. Методика тактической подготовки - это, пожалуй, одно из слабых

мест при построении учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Да и анализ специальной литературы по единоборствам показывает, что методика применения упражнений описана крайне слабо и требует проведения дополнительных теоретических и экспериментальных исследований. Как известно, одно и то же упражнение, выполненное с разной интенсивностью, продолжительностью и разными интервалами отдыха и др. дают в конечном итоге принципиально отличающийся конечный эффект.

В зависимости от условий, так же как и от методов при выполнении одного упражнения, можно получить различные сдвиги характеристик подготовленности, на которые они направлены. К тому же в единоборствах значение имеет партнер, с которым проводится основное тренировочное время по совершенствованию техники и тактики: его вес, квалификация, морфологические особенности асимметрии конечностей, манера ведения боя и др. С этой целью наиболее часто встречающиеся условия выполнения заданий вынесены отдельно. В таблице 24 представлены наименования, шифры и условия выполнения специальных педагогических условий для совершенствования тактико-технического мастерства кикбоксеров.

Эти условия должны указываться при выполнении задания обоим кикбоксерам, тогда вариативность этих заданий будет намного больше, а задачи, решаемые при совершенствовании техники, можно значительно расширить и дифференцировать, особенно при индивидуальной работе с кикбоксером.

Обучение кикбоксера тактической грамотности проходит по двум направлениям: развитие его интеллектуальных способностей, непосредственно проявляемых в кикбоксинге, и обучение тактики ведения боевых действий с разными соперниками.

Нами предложены тренировочные задания по совершенствованию технико-тактического мастерства кикбоксеров, состоящие из трех блоков (табл. 24), взаимосвязанных в соревновательном поединке:

Система заданий в методике совершенствования мастерства кикбоксеров должна строиться с учетом следующего: сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физической нагрузки; усложнения исходных и промежуточных взаимоположений кикбоксеров; подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования; уровня и точности выполнения удара; степени расслабления и напряжения мышц; образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Для удобства наблюдения за тактическими действиями целесообразно пользоваться специальным протоколом (табл. 25), образец которого приводится.

В протоколе оценки проставляются по пятибалльной системе за каждый раунд, а затем путем вычисления средней арифметической выводится общая оценка тактического мастерства кикбоксера за весь бой.

Описанные способы оценки тактических действий объективны, но весьма трудоемки, так как требуют наблюдений за большим числом быстро меняющихся действий и ситуаций. Поэтому их следует применять только при необходимости (например, для разработки модельных характеристик соревновательной деятельности боксеров или с исследовательскими целями - в этих случаях большую помощь может оказать применение видеоманитофонной техники).

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В данном разделе Программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

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 являются единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года», принятой Правительством Российской Федерации 29 октября 2002 г., отмечается, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
 - профессиональные качества (волевые, физические);
 - социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к отечественным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Краткий перечень задач, для решения которых может быть использована психические саморегуляция.

1. Смелость, решительность
2. Воля к победе
3. Настойчивость в достижении цели
4. Желание тренироваться.
5. Трудолюбие.
6. Уверенность в себе и своих силах.

7. Умение терпеть (переносить усталость, утомление и связанные с ними болевые ощущения и расстройства настроения).

8. Умение концентрировать мысли и внимание и переключать их с одного предмета на другой.

1. Развитие подвижности психических процессов, облегчающей переход с одного вида деятельности на другой, смену микроциклов тренировочного процесса.

2. Развитие способности и быстрого освоения новых двигательных навыков, методов тренировки.

3. Умение ждать своего «с звездного часа», отказываться, если это необходимо, от побед на промежуточных этапах подготовки к большому соревнованию и в то же время готовность показать максимально возможный результат на любом соревновании с целью поддержания и развития психической готовности к ведению бескомпромиссной борьбы.

4. Умение приспосабливаться к постоянному плавному и скачкообразному повышению требований и нагрузок, применяемых при современной тренировке.

5. Психологическое облегчение и повышение уровня доступности, т.е. способности переносить повышающиеся нагрузки, без которых в настоящее время немислимы достижение побед в соревнованиях высокого ранга, при сохранении психического и физического здоровья и возрастании работоспособности.

6. Развитие самостоятельности, инициативности.

7. Развитие индивидуальных положительных данных и качеств, опираясь на которые можно ускорить рост спортивного мастерства.

Например, если спортсмену свойственна повышенная выносливость, используя это качество, следует увеличить интенсивность и продолжительность нагрузок, сопровождая словесным подкреплением возможность безболезненного преодоления их.

8. Умение преодолевать психологические барьеры, например, поединок с определенным сильным соперником.

9. Готовность к поединку в условиях жесткой конкуренции.

10. Оптимизация уровня эмоционального возбуждения (успокоения, возбуждения, мобилизация функциональных резервов организма, само приказ на сверхусилие).

11. Расслабление и напряжение отдельных групп мышц.

12. Контроль за мимикой лица и ее регуляция.

13. Контроль за качеством дыхания и его регуляция.

14. Активизация отдыха и восстановительных процессов (самовнушенный сон и отдых).

15. Объективная оценка своих сил и возможностей.

16. Критическое отношение к своим недостаткам.

17. Честность и бескомпромиссность в поединке.

18. Вера в свои возможности.

19. Чувство уважения к сопернику.

20. Чувство превосходства над соперником.
21. Чувство гордости за оказанную честь.
22. Чувство ответственности за порученное дело.

Устранение нежелательных характерологических особенностей и болезненных явлений.

1. Неуверенность в себе.
2. Нерешительность.
3. Беспокойство, тревога, страх, трусость.
4. Нежелание тренироваться.
5. Лень
6. Зазнайство.
7. Самоуверенность, самонадеянность.
8. Неправильная оценка собственных сил и возможностей.
9. Неправильная оценка собственных сил и возможностей соперника.
10. Раздражительность.
11. Неустойчивость настроения.
12. Неустойчивость внимания.
13. Навязчивые явления (мысли, чувства, действия)
14. Нарушения сна.
15. Диспепсические явления (расстройства аппетита, рвота, нарушения работы кишечника).
16. Головная боль.
17. Головокружение.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На каждом отдельно взятом этапе подготовки спортсменов в различных периодах учебного года, необходим индивидуальный подход и примерный план-схема (Табл. 26) психологической подготовки спортсменов.

Для облегчения оценки психологической подготовленности (кикбоксеров предлагается специальный протокол (табл.27). В нем предусматривается оценка в баллах всех перечисленных психических качеств по раундам боя, на основе, которой выводится общая оценка психологической подготовленности кикбоксеров. При этом оценивается и

степень напряженности боя. Чем выше эта оценка, тем большее значение следует придавать оценкам психических, качеств спортсмена.

Общая оценка психологической подготовленности дается в 5 -ти балльной системе и дополнительно указываются сильные и слабые стороны кикбоксера. Например, психологическая подготовленность кикбоксера Иванова оценивается в 3 балла. Кроме того, отмечается, что это смелый и стойкий кикбоксер, однако безинициативный, что у него низкая эмоционально-поведенческая устойчивость (теряется и проявляет пассивность после получения сильных ударов), что он не способен мобилизовать силы для перехвата инициативы.

3.7.1. Основные правила воспитания волевых качеств

Встречаясь на тренировке и в другое время, напоминайте им, что волевые качества рождаются в практической борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой. Чтобы все сказанное о воспитании моральных и волевых качеств стало убеждением спортсмена, его волей, его характером, необходимо большое самосознание, активное самовоспитание. Другое дело, что вы оказываете в этом значительную помощь, организуя и направляя процесс воспитания.

Познакомьтесь теперь с рядом основных правил, которые помогут вам вести тренировочные занятия более эффективно, делая акцент на воспитание волевых качеств.

1. Организованность, порядок, дисциплина и известная ученикам программа тренировочного занятия - важнейшая основа его эффективности.

2. Не забывайте о роли эмоционального фона занятий. Используйте для этого все средства: от вашего влияния на группу до музыкального сопровождения

3. Чаще проводите групповые занятия.

4. Если есть возможность, приглашайте для совместных занятий более подготовленных спортсменов.

5 Используйте в тренировочных занятиях соревновательный метод: прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, гибкость, силу и т.п. 6. С учетом реальных возможностей участников проводите в тренировочных занятиях состязания с гандикапом (в передвижении на разные дистанции, эстафетах, поднятии штанги, прыжках, метаниях, в набранных очках и др.)

7. Возможно шире используйте предметную нацеленность.

8. На очередном занятии давайте ученикам задание: превысить достигнутый рубеж в выполнении какого-либо одного упражнения (большее число раз, чем на предыдущих занятиях, поднять штангу большего веса, быстрее пройти намеченную дистанцию, лучше выполнить технический элемент и т.п.)

9. Включайте хотя бы одно упражнение для выполнения в более трудных и более сложных условиях (передвижение на время по песку, против течения, в гору, с преодолением препятствий, прыжки в высоту с отталкиванием от мягкого грунта, метание утяжеленного снаряда и т.п.)

10. Не забывайте о сверхсоревновательных упражнениях. Если есть возможность, включайте их в занятия ежедневно или через день.

11. Раз в 1 - 2 недели включайте упражнение, требующее некоторого риска, и создавайте ситуацию для более эффективного проявления смелости и мужества (например, прыжки и другие виды преодоления твердых препятствий поточным методом).

12. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений применяйте время от времени метод «до отказа» (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и т.п.)

13. В определенные дни (1 раз в 2 - 3 недели) соревновательного периода проводите тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования в условиях, сходных с соревновательными (стадион, бассейн, рельеф местности, число попыток, время старта, программа соревнования и т.п.)

14. Изредка проводите прикидки и соревнования лишь одной попыткой (в прыжках на лыжах, в прыжках в воду и в легкоатлетических прыжках, в метании и др.)

15. Проводите тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде.

16. Когда только возможно, пользуйтесь возможностями обратной связи.

17. Настраивайте учеников быть предельно внимательным в ходе каждого тренировочного занятия и подсказывайте им, когда надо проявлять максимальные усилия и преодолевать усталость.

18. В занятиях и беседах чаще приводите примеры бесстрашия спортсменов, их другие волевые качества соответственно задачам тренировки.

19. Не помогайте и не подсказывайте ученикам во время соревнований. Пусть они проявляют себя без вашей помощи.

20. Не забывайте похвалить учеников за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Никогда не упрекайте нерешительных учеников, еще не обладающих волевыми качествами в требуемой мере. И помните - даже очень маленький их успех заслуживает вашей похвалы.

Итак, волевые качества рождаются у спортсмена в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Напоминаю, что большую роль в этом отношении играет самовоспитание. Чтобы все сказанное о воспитании моральных и волевых качеств стало убеждением спортсмена, его волей, его характером, необходимо большое самосознание, активное самовоспитание. Другое дело, что значительную помощь должны оказывать вы, организуя и направляя процесс воспитания.

3.8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Учет процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется спортсменами в дневнике и в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план (важно иметь общую картину выполнения плана).

В целях объективного определения перспективности занимающихся кикбоксингом и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

С целью эффективной организации отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок (Табл.29) в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных кикбоксеров используется частота сердечных сокращений (ЧСС).

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 30 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки.

Контроль за ходом подготовки спортсменов осуществляется в следующих направлениях:

А. Фиксация фактического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим частям тренировочного процесса.

Б. Ежедневное определение состояния спортсмена, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др. Осуществляется это путем опроса учеников и на основе данных самоконтроля спортсмена, а также ваших наблюдений за ходом тренировки и ее результативности, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д.

В. Измерение уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, меткости и многих других) путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям вида спорта. Это,

прежде всего выполнение соревновательного упражнения или части его, а также специальных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности из четырех разделов по ОФП (скоростные выносливость скоростно-силовые, силовые) норматив контрольных упражнений выполняются по выбору осуществляется в начале и в конце учебного года.

3.8.1. Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование кикбоксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов (Табл.31), назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. (Табл.32)

3.8.2. Перечень медицинских противопоказаний для занятий кикбоксингом

Нервная система: атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

Органы кровообращения: артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, эндокардит хронический, врожденные заболевания сосудов.

Органы дыхания: астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

Органы пищеварения: ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевание печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

Мочеполовая система: блуждающая почка, нефрозы, нефрит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

Кровь: анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогрануло-матоз, эритремия, гемофилия, геомрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).

Эндокринная система: Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.

Глазные болезни: астигматизм, близорукость (свыше пяти диоптрий, для юношей - свыше четырех диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

Заболевания уха, горла, носа: аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, Меньера симптомокомплекс, отосклероз. Острые заболевания полости рта, съемные зубные протезы.

Заболевания кожи: инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

Болезни опорно-двигательного аппарата: артрит деформирующий, артрит нефродистрофический, полимиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночные третьей степени, анкилозы, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеомиелит хронический.

Временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений); гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями); травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.

3.8.3. Правила поддержания спортивной формы

Естественно, для поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета и его спортивной формы требуется, прежде всего, правильная организация процесса тренировки и режима жизни. Включая различные формы, методы и средства тренировок, в том числе подготовка в среднегорьях (Табл.33) в различные периоды учебного года. Ниже приводится ряд правил и положений, которыми следует руководствоваться в соревновательный период для развития и поддержания спортивной формы, а также предупреждения перетренировки.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным отдыхом и обычным отдыхом.

2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить полное восстановление всех сил спортсмена.

3. После тренировочного занятия и соревнования проводить заключительную часть.

4 Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.

5. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.

6. За 24 часа до начала соревнования проделать разминку.

7. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.

8. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.

9. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.

10. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).

11. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).

12. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.

13. Не тренироваться при отклонении в состоянии здоровья.

14. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.

15. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.

16. Не участвовать в состязаниях при появлении после разминки нежелания соревноваться. В этом случае перейти на занятия другими физическими упражнениями и посоветоваться с тренером и врачом.

17. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, чаще проводить их в лесу, на местности и т.п.

18. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2-3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.

19. «Периодическая смена комплексов тренировочных действий (через каждые 4 недели) после того, как спортсмен вошел в состояние спортивной формы, способствует ее сохранению»

20. Не увлекаться солнечными ваннами.

21. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.

22. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большею частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку.

По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

23. Не оглушать себя сверхгромкой музыкой дома или в дискотеке.

3.8.4. Регулирование и сгонка веса тела

Регулирование массы тела это комплексный процесс, включающий в себя правильное построение тренировочного режима, уменьшение объема и калорийности питания, а также использование тепловых процедур. При этом учитываются конституционные, типологические особенности спортсмена, его возраст, пол и состояние тренированности.

Способы сгонки массы тела:

1. Равномерный - ежедневно на протяжении всего периода сбрасывается одинаковая масса тела.

2. Ударный (форсированно рассредоточенный) - в течение первых двух дней спортсмен снижает 40-50% массы тела от необходимой для выступления в соревнованиях. В последующие дни сгонка массы тела постепенно уменьшается до дня официального взвешивания.

3. Постепенно нарастающий - изо дня в день потеря массы тела увеличивается.

4. Интервальный - 3-4 дня спортсмен форсированно снижает массу (на 1-3 кг), а затем старается ее держать в течение нескольких дней; далее вновь форсированно сгоняет определенную массу тела и т.д.

5. Волнообразный - на фоне постепенного снижения массы тела спортсмен допускает на некоторое время умеренное ее увеличение («виражи»).

6. Форсированный - снижается необходимая масса тела накануне или в день старта.

Спортсменам, снижающим от 5 до 9% массы тела лучше использовать равномерный и постепенно нарастающий варианты. При сгонке массы тела свыше 9% форсированно рассредоточенный, интервальный и волнообразный способы. Тяжеловатым и спортсменам имеющим незначительное превышение массы тела, разрешается применять форсированную сгонку.

При незначительной сгонке массы тела наступают существенные изменения жирового обмена (повышение концентрации в крови беталипопротеидов, общих липидов, снижение содержания незэтерифицированных жирных кислот), белкового обмена (повышается в крови содержание общего белка, и остаточного азота) и углеводного обмена. После физической нагрузки на фоне форсированной сгонки массы тела нарастает гипогликемия, увеличивается содержание в крови молочной и пировиноградной кислот и т.д.

По характеру изменений обмена веществ форсированная сгонка массы тела соответствует сдвигам, определяемым после значительной нагрузки. Это предопределяет требования к планированию нагрузки в обратной зависимости от степени сгонки массы тела.

Питание при регулировании массы тела спортсменов отличается сохранением высоких норм потребления белков животного происхождения и введением в питание углеводов в виде моносахаридов. Питание ограничивается в основном за счет уменьшения жидкости, жиров, полисахаридов. Учитывается специфика вида спорта и энергетические траты за сутки (см. «Питание спортсменов»).

Калорийность снижают постепенно до 30-45 ккал на 1 кг массы тела в сутки (2,2-2,5 г белка, 1-2 г жира и 4-4,5 г углеводов). Жиры можно уменьшить до еще более низких цифр при употреблении растительного масла в пределах 10-15 г в сутки. При умеренном форсированном снижении массы тела (3% за 48 часов) сокращают употребление белков (на 17,4%), жиров (27,3%), углеводов (на 31,6%). Общее количество жиров и белков при интенсивном режиме сгонки массы тела (5% за 48 часов) снижают в 2,5 раза по сравнению с обычным рационом, а жиров и белков растительного происхождения соответственно в 4-и 6,6 раза.

Снижение содержания жиров растительного происхождения в рационе, а также интенсивный режим тренировок могут привести к жировой дистрофии печени.

В первые дни перехода на ограничительную диету уменьшают объем первого блюда (до 200 г) и ограничивают гарниры, содержащие углеводы (картофель, макароны, каша), а также хлеб. В пищу включают такие продукты, как нежирные сорта мяса, курицу, свежую нежирную рыбу, творог, сырые овощи, фрукты, сахар, мед.

Для профилактики нарушений деятельности кишечника (запоров) не следует полностью исключать продукты, содержащие клетчатку. Она имеется в овощах, фруктах (яблоки, чернослив). Полезен кефир до 100г.

При регулировании массы тела необходимо уменьшить калорийность питания по сравнению с соответствующими энергозатратами. Снизить калорийность можно до 1800-2000 ккал при объеме суточного рациона не более 1,5-1,8 кг.

При продолжительном соблюдении ограничительных диет один раз в 7-12 дней используются «виражи» - дни с более обильным питанием по вкусу спортсмена.

Бессолевая диета применяется лишь на первом этапе регулирования массы тела при небольших тренировочных нагрузках на протяжении 1-2 дней при сохранении привычных норм приема жидкости.

Ограничение питьевого режима, особенно в первые дни, может вызвать повышение возбудимости нервной системы и жажду. Если спортсмен не имеет кариозных зубов, заболеваний слизистой оболочки полости рта и желудочно-кишечных расстройств и не употребляет острых специй, алкоголя, селедки, от чувства жажды он может избавиться, полоская рот подкисленной водой и употребляя кислые леденцы, мятные пастилки и т.п. Углеводистая пища способствует задержке воды в организме, молочно-растительная - ее выделению. В процессе окисления пищевых веществ образуется вода. При окислении 100 г углеводов образуется 55 г воды, 100 г жиров — 110 г воды, а при окислении 100 г белков - 41 г воды.

При жажде вызванной ограничением воды и тренировкой с большой нагрузкой, а также при обильном потоотделении необходим прием воды и поваренной соли. Дозы определяются индивидуально. При чрезмерном, обильном приеме воды на фоне предварительного ограничения жидкости могут быть расстройства в состоянии здоровья (водная интоксикация: отеки, мышечные судороги, снижение работоспособности).

Жажду хорошо утоляют газированная вода (принимать во время хода соревнований не рекомендуется), высушенный кисло-соленый творог (гурд), хлебный квас, томатный сок с солью, овощные соки, чай, особенно зеленый.

Жажда при сгонке массы тела в бане, как правило возникает при снижении потоотделения. Потребность в питье уменьшается.

При регулировании массы тела в тренировку включают продолжительные нагрузки, выполняемые в теплом костюме или шерстяном трико. Сгонка большой массы тела требует комплекса мероприятий, зависящего от специфики вида спорта. Постепенное снижение массы тела

сопровождается существенно меньшей декомпенсацией обмена веществ. Это позволяет проводить более интенсивную плановую тренировку.

Для нормализации обмена веществ и профилактики неблагоприятных сдвигов можно использовать: глюкозу, холин, мегнион, витамин В15, ненасыщенные жирные кислоты. Важное значение имеют психотерапия, ПМТ, мероприятия по регулированию сна (электросон, успокоительные препараты).

Методы контроля: самоконтроль; взвешивание (натощак, до и после тренировки и в бане); ЧСС, сейсмокардиография, мочевины крови, креатин в моче и др.

В период сгонки массы тела спортсмену необходимо твердо знать динамику ее изменения (за период ночного сна, тренировки различной направленности, после сауны и каждого приема пищи).

Уменьшение массы тела за счет перспирации (неощутимой потери массы тела) составляет в сутки: через органы дыхания 138-468 г; кожу - 0,45-1,9 кг. Стандартная величина потери массы тела путем перспирации - 23 г за 1 час на 1 м² поверхности тела. После выхода из ванны на теле человека с выраженным волосным покровом остается 50 г. воды, а при отсутствии такового - 30 г. При обильном потоотделении на теле содержится около 40 г пота. Нижнее белье может впитать в себя до 150 г пота.

На последнем этапе сгонка массы тела дается с трудом. В этом случае не следует излишне долго находиться на полке. Лучше (после 2-3 заходов) немного поесть (полстакана крепкого сладкого чая с лимоном, вареньем или медом, апельсин, яйцо и т.п.), а затем после небольшого отдыха вновь войти в парилку. Отправляясь в баню необходимо иметь при себе термос с горячим чаем, немного высококалорийной пищи, фрукты, одеяло, теплые тренировочный костюм и шапочку.

3.8.5. Основные гигиенические требования спортивного зала

Для различных спортивных помещений в соответствии с их функциональным назначением и со спецификой вида спорта и связанного с этим характера спортивных тренировок, возрастно-половых функциональных, психофизиологических квалификационных различий занимающихся установлены свои гигиенические нормы температуры воздушной среды.

Оптимальные микроклиматические условия в крытых спортивных сооружениях создаются с помощью систем отопления и вентиляции.

В спортивных сооружениях применяется, как правило, центральное отопление (водяное, паровое или воздушное).

Основные гигиенические требования к системе отопления спортивных сооружений. Она должна позволять:

- поддерживать в отдельных помещениях нужную равномерную температуру воздуха при любых колебаниях температуры наружного воздуха;
- поддерживать необходимое качество воздушной среды.

Система отопления спортивных сооружений должна обеспечивать в них определенную температуру даже в самую холодную для данной

местности погоду. Величина гигиенически оптимальных температур для различных спортивных сооружений зависит и от возможного количества присутствующих зрителей. Например, оптимальная температура воздуха для спортивных залов при отсутствии мест для зрителей составляет 15°C .

В спортивных залах вместимостью до 800 зрителей температура воздуха для холодного периода года должна быть 18°C и не более чем на 3°C выше этой температуры в теплый период года.

Микроклиматические условия в спортивных сооружениях во много зависят и от относительной влажности и подвижности (скорости движения) воздуха. Гигиенически оптимальная относительная влажность воздуха в спортивных сооружениях составляет в холодный период года 40 - 45 %, в теплый - 50 - 55 %. В спортивном сооружении, в зонах нахождения занимающихся, подвижность воздуха должна быть не более 0,3 м/с, в спортивных залах для борьбы, настольного тенниса и в крытых катках - не более 0,5 м/с. Этим требованиям в наибольшей степени отвечает водяное отопление низкого давления.

В спортивных залах радиаторы отопления должны закрываться защитными решетками, находящимися в одной плоскости со стеной.

Для своевременного удаления избытка тепла, влаги и вредных газообразных загрязнителей воздуха, образующихся в результате деятельности спортсменов и зрителей, спортивные сооружения оборудуются специальными системами вентиляции, естественной и искусственной.

Эффективность работы вентиляционных систем в спортивных сооружениях, их способность обеспечить поддержание чистоты воздуха в помещениях оценивается по обеспечению для каждого занимающегося или болельщика необходимого объема воздуха (воздушный куб) и его регулярной сменой наружным воздухом.

В соответствии с гигиеническими требованиями в спортивных залах воздушный куб равен 30 м^3 , объем вентиляции - 90 м^3 на человека в час. Иначе говоря, требуется такая мощность вентиляционных систем, которая бы могла обеспечить не менее чем трехкратный обмен воздуха в них за час.

Естественная вентиляция. В спортивных помещениях она осуществляется за счет инфильтрации воздуха, возникающей вследствие различий величин температуры наружного воздуха и температуры воздуха внутри помещений. Чем больше различий (перепад) в величине температур внутри и вне помещений, тем выше интенсивность инфильтрации воздуха. Но даже при оптимальных условиях она способна обеспечить лишь 0,5-кратный воздухообмен в спортивных сооружениях закрытого типа за час. При отсутствии искусственной вентиляции закрытые спортивные сооружения проветриваются преимущественно через форточки и фрамуги. С гигиенической точки зрения фрамуги более целесообразны, так как через них воздух вначале попадает в верхнюю зону спортивных помещений, там прогревается, а затем уже нагретый поступает в зону дыхания посетителей спортивных сооружений или спортсменов. Тем самым обеспечивается защита занимающихся от возможных простудных заболеваний. В соответствии с гигиеническими нормами общая площадь фрамуг в

спортивных помещениях должна составлять не менее 1/50 общей площади их пола.

Искусственная система вентиляции. Искусственной называется такая система вентиляции, при которой воздух перемещается как внутрь спортивного помещения, так и из него при помощи различных вентиляторов.

Выделяется местная и центральная искусственная вентиляции. Местная предназначена для вентиляции воздуха только в одном помещении. Например, в окнах или проемах стен, лучше в дальнем от двери углу, устанавливается вентилятор, с помощью которого воздух либо удаляется (вытяжка) из помещения, либо подается (приток) в него.

Центральная искусственная вентиляция - это комплекс специальных сооружений и технических устройств, обеспечивающих воздухом все крытое спортивное сооружение. Она может быть приточной, вытяжной или приточно-вытяжной. Приточно-вытяжная вентиляция в спортивных сооружениях обычно устраивается по следующей схеме: наружный воздух с помощью вентилятора поступает в приточную камеру, в ней он механически очищается от пылевых частиц, а в холодное время еще и подогревается и через вентиляционные каналы подается в помещения.

Для удаления загрязненного воздуха оборудуется сеть вытяжных каналов. Они выводятся в общий коллектор на потолочном перекрытии спортивных сооружений, и уже из него воздух удаляется при помощи мощного вентилятора. С гигиенической точки зрения в спортивном зале целесообразнее располагать приточные и вытяжные отверстия искусственной вентиляции на противоположных торцовых стенах. Такое решение исключает образование в отдельных помещениях застойных зон загрязненного воздуха. Наилучшим вариантом искусственной вентиляции в спортивных сооружениях считается приточно-вытяжная вентиляция. В них обычно она оборудуется с некоторым преобладанием притока воздуха. В некоторых помещениях (душевые, санузлы) оборудуется только вытяжная искусственная вентиляция, в них она должна обеспечить не менее чем 10-кратный воздухообмен, в санитарных узлах - 100 м³ч вытяжки воздуха на 1 унитаз или писсуар. Системы вентиляции основных и вспомогательных помещений должно быть отдельными.

Современная и гигиенически наиболее приемлемая система искусственной вентиляции спортивных сооружений - кондиционирование воздуха. Она автоматически поддерживает в течение достаточного времени заданные оптимальные параметры воздушной среды: температуру, относительную влажность, скорость движения (подвижности) и чистоту воздуха. Воздух, поступающий в кондиционер, подогревается или охлаждается, осушается или, наоборот, увлажняется, очищается от пыли и бактерий и подается в помещение с заданной определенной скоростью.

Помещение зала кикбоксинга. Занятия кикбоксингом проводятся, как правило, в закрытых помещениях, и только летом их можно устраивать на открытом воздухе.

Тренировочный зал обычно представляет собой помещение, которое либо специально выстроено для этих целей, либо приспособлено.

Стандартом тренировочного зала при специальном его строительстве считается помещение размером 18x12 м, высотой 3 м 90 см.

В зале не должно быть острых выступающих углов и колонн. Радиаторы центрального отопления следует оградить металлической сеткой, стены - окрасить клеевой краской и на высоту до 2,5 м от пола покрыть масляной краской. Пол нельзя натирать воском или мастикой.

Эффективность педагогического процесса при занятиях кикбоксингом в значительной степени зависит от нормального состояния зрения. Плохое освещение неблагоприятно отражается на зрении, быстро утомляет его и нередко приводит к травмам. Поэтому желательно иметь двустороннее оконное освещение, обеспечивающее световой коэффициент не менее 1:5. Вечерняя искусственная освещенность должна быть не ниже 100 люксов. Лучше всего верхнее освещение светильниками рассеянного света. Во время соревнований освещается только ринг, над которым устанавливаются светильники освещенностью не менее 250 люксов.

Преподаватель обязан систематически следить за соблюдением санитарно-гигиенических условий мест занятий и добиваться, чтобы спортсмены глубоко осознали, насколько отрицательно влияют плохие санитарно-гигиенические условия на состояние здоровья и рост спортивных результатов.

3.8.6. Травматизм при занятиях кикбоксингом и его профилактика.

У многих тренеров и преподавателей. Особенно у медицинских работников, существует представление о якобы высокой степени травматизма в кикбоксинге. Однако изучение травматизма при занятиях кикбоксингом показывает, что это неверно: по числу травм кикбоксинг уступает многим видам спорта, таким, как футбол, хоккей, спортивная гимнастика, велосипедный и др. При этом следует иметь в виду, что в каждом виде больше всего травм бывает там, где плохо или вовсе не ведется борьба с причинами спортивного травматизма и, наоборот, отлично поставленная профилактическая работа характеризуется отсутствием травм или сведением их до минимума.

Бесспорно, что для успешной деятельности в области профилактики травм необходимо знание причин и механизма спортивных повреждений.

Условно все факторы, ведущие к травмам, можно разделить на две группы: 1) внешние, зависящие от целого ряда внешних условий; и 2) внутренние, зависящие от спортсмена.

К наиболее часто встречающимся причинам первой группы, составляющим, по данным различных авторов, от 30 до 40 % всех спортивных повреждений, относятся плохое материально-техническое оснащение и недостатки в методике обучения и построения учебно-тренировочного процесса.

Плохое состояние снаряжения, особенно тяжелых мешков, а также перчаток часто приводит к наиболее распространенным у кикбоксеров нарушениям в области фланг пальцев кисти, лучезапястного локтевого суставов, голени, коленных и голеностопных суставов.

Неправильная установка ринга, плохо натянутые канаты и брезентовая покрывка зачастую приводят к травмам голеностопных и коленных суставов.

Неправильная методика учебно-тренировочных занятий, неудачный подбор спарринг-партнеров, недисциплинированность занимающихся, отсутствие организующего влияния тренера во время условных и вольных боев также могут служить причиной травм. Помимо этого, частой причиной повреждений (растяжений, надрывов и разрывов отдельных мышечных волокон) бывают отсутствие или неполноценность разминки, выполнение боксерами упражнений без предварительной подготовки к ним.

В связи с возрастающим объемом общей физической подготовки у кикбоксеров появляются повреждения, не связанные со специфической деятельностью спортсменов. Травмы у кикбоксеров в занятиях по общей физической подготовке обычно вызываются тем, что юные спортсмены недостаточно осваивают технику новых упражнений и несвоевременно или чрезмерно интенсивно применяют упражнения, требующие большого физического напряжения.

К внутренним причинам, наиболее часто вызывающими травмы, относятся прежде всего недостаточная техническая, физическая и психологическая подготовленность кикбоксеров, неудовлетворительное состояние их здоровья и тренированности, а также перенапряжение и утомление. Особое место среди вышеперечисленных факторов занимают перенапряжение и утомление.

Травматизм при утомлении обычно вызывается нарушением координации движений, а также ухудшением реакции и внимания, что нередко приводит к тяжелым повреждениям, нокадаунам и нокаутам. Зная причины, вызывающие наиболее частые повреждения при занятиях кикбоксом, нетрудно принять меры, направленные на профилактику травматизма.

3.8.7. Оборудование и инвентарь спортивного зала, необходимые для одновременной тренировки 15-20 кикбоксеров

Оборудование для специализированных упражнений

Ринг размером от 5x5 до 6x6 м

Груши боксерские пневматические с

Мешки боксерские массой разных платформой - 2

размеров - 6 (два подвижные) Настенные подушки (боксер.стенка)

Мешки кикбоксерские длинные- 4 -4

Груши боксерские насыпные Пуиктбол (тени.мячи на веревочках) -2

(наливные) - 4

Пинчбол (мячи на резинах) - 2

Инвентарь

Перчатки боксерские 14 унц - 20 пар Лопы тренерские - 4 пары

Перчатки боксерские 12 унц - 16 пар Лопы большие кикбоксерские -3 пар

Перчатки боксерские 10 унц - 14 пар	Лапы для работы ног - 6
Перчатки боксерские для снарядов - 20 пар	Маски боксерские - 20
Скакалки - 25	
Футы кикбоксерские - 20 пар	Гантели 0,5-2 кг - 20 пар
Щитки кикбоксерские - 20 пар	Булавы утяжеленные - 20 пар

Оборудование для общеразвивающих упражнений

Настенные блоки с грузом - 2	Ворот - 1
Гимнастическая стенка - 6 пролетов	Блочная установка - 1
Штанга укороченная - 1	Кольца гимнастические - 1 пара
Гимнастические скамейки - 3	Боксерский батут - 1
«Мягкая наковальня» с молотом - 2	Станок «Геркулес» - 1
Палки гимнастические утяжеленные - 20	
Мячи набивные 1,5-4 кг - 8	Мячи большого тенниса - 20
Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные) - 6	Мячи на резинах (пинчбол) - 2

Общее оборудование

Ковровые дорожки	Электросекундомер - 1
Зеркало настенное дл-5м, вые- 1,5м.	Аптечка- 1 3.9.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

3.9.1. Восстановительные средства

Применение восстановительных средств может быть также основано на принципе избирательного восстановления тех функций органов и систем, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии или его части, однако будут предельно мобилизованы в последующей работе. Например, если первое занятие дня направлено на повышение анаэробной производительности, а второе - аэробной, то комплекс восстановительных средств, используемых после первого занятия, рекомендуется подбирать так, чтобы он был избирательно направлен на восстановление тех функциональных систем организма, которые связаны с аэробным энергообеспечением работы и поэтому в первом занятии анаэробной направленности не подверглись основному воздействию, однако будут максимально мобилизованы во втором занятии, решающем задачи развития аэробных возможностей спортсмена. Рекомендуется также, чтобы используемые здесь восстановительные средства обладали направленным воздействием. Они должны ускорять, восстановление работоспособности, связанной с аэробными механизмами энергообеспечения, и в то же время углублять утомление, вызванное занятием, в котором выполнялась работа анаэробной направленности (табл. 32).

Мероприятия с использованием средств восстановления, которые направлены на нормализацию естественных восстановительных реакции в организме спортсмена и их ускорение, следует проводить сразу после завершения тренировочного занятия, то есть в ближайшем

восстановительном периоде. Они способствуют увеличению объема работы во втором занятии, что повышает качество тренировочного процесса.

3.9.2. Медико-биологические средства восстановления Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. (Табл.34) Работа кикбоксеров характеризуется мышечными усилиями большой и высокой мощности с преобладанием анаэробного характера энергообеспечения. Поэтому рацион кикбоксера должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25 % углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. (Табл.35) Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двух разовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак - 5%	Обед - 35%
завядка	Полдник - 5%
второй завтрак - 25%	вечерняя тренировка
дневная тренировка	ужин - 30

3.10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

3.10.1. Учебно-тренировочные группы

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление места и подготовка ринга.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1 - 2 - го обучения. Проведение занятий.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров

и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

3.10.2. Группы спортивного совершенствования

Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной секции по кикбоксингу.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения и спортивного совершенствования.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города.

Организация и судейство районных и городских соревнований по кикбоксингу.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Выполнение требований на присвоение звания «Общественный инструктор по спорту» и судейского звания 2-ой категории.

3.10.3. Группы высшего спортивного мастерства

Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

Помощь тренеру в проведении занятий и в наборе ДЮСШ. Индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими товарищами.

Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе, в роли Главного судьи, Зам. главного судьи, Главного секретаря.

Судейство городских соревнований в роли судьи, рефери, заместителя Главного секретаря. На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Выполнение требований на присвоение звания «Инструктора по видам спорта» и судейского звания судьи 1-ой категории производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

Примерный план распределения учебного материала

Год обучения Содержание занятий	СО	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	12	16	16	18	21
Практические занятия									
Общая физическая подготовка	121	105	122	122	108	106	112	102	108
Специальная физическая подготовка	95	95	95	95	175	199	248	258	282
Техника	48	60	143	143	120	192	220	218	230
Тактика	36	40	98	98	205	211	232	336	393
Приемные и переводные испытания	6	6	4	4	4	4	4	4	6
Участие в соревнованиях									
Восстановительные мероприятия									
Всего часов	312	По календарному плану							
		312	468	468	624	728	832	936	1040
		по индивидуальному плану							

Примерный план - график распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая, физическая подготовка	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	10	121
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	5	4	4	5	4	4	5	5	3	3	3	3	48
Тактика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Приемные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
По календарному плану													
по индивидуальному плану													
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

Методист ЛЮСШ №9  Л. Н. Лапышева

**Примерный план - график распределения учебного материала
для групп начальной подготовки I года обучения**

Мески Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	8	8	8	9	105
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	6	5	5	6	5	5	6	6	4	4	4	4	60
Тактика	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Примемые и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

По календарному плану

по индивидуальному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для групп начальной подготовки 2,3 годов обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка		1		1	1		1	1		1			6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	10	10	12	9	9	12	12	7	9	10	10	122
Специальная физическая подготовка	10	7	7	9	7	7	9	9	7	7	8	8	95
Техника	14	10	11	14	11	12	14	14	10	11	11	11	143
Тактика	9	8	8	9	8	8	9	9	8	8	7	7	98
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	45	36	36	45	36	36	45	45	36	36	36	36	468

По календарному плану

по индивидуальному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	1	2	2	1	2	2	1	1					12
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	6	10	10	10	108
Специальная физическая подготовка	17	13	13	17	13	13	17	17	13	14	14	14	175
Техника	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	9	120
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	15	15	15	205
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	60	48	48	60	48	48	60	60	48	48	48	48	624

По календарному плану

по индивидуальному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	8	11	11	6	8	8	8	106
Специальная физическая подготовка	19	15	15	19	15	15	19	19	15	16	16	16	199
Техника	18	15	15	18	15	15	18	18	15	15	15	15	192
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	17	17	17	211
Приемные и переводные испытания													
Участие в соревнованиях									4				4
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	70	56	56	70	56	56	70	70	56	56	56	56	728

По календарному плану

по индивидуальному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения**

Месца Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	9	12	10	8	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	23	19	18	23	19	18	24	23	18	21	21	21	248
Техника	21	17	17	21	17	17	20	22	17	17	17	17	220
Тактика	23	18	19	23	18	19	21	23	17	17	17	17	232
Применные и переводные испытания									4				
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	80	64	64	80	64	64	80	80	64	64	64	64	832

- По календарному плану

по пятигодичному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3					18
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	7	7	10	8	8	9	9	8	8	9	9	102
Специальная физическая подготовка	25	20	20	25	19	19	25	25	19	21	20	20	258
Техника	21	17	17	21	17	17	21	21	17	17	16	16	218
Тактика	32	26	26	32	26	26	32	32	24	26	27	27	336
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	90	72	72	90	72	72	90	90	72	72	72	72	936

По календарному плану

по индивидуальному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	4	1	1	4		2	4	5					21
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	27	22	22	27	22	21	27	27	19	22	23	23	282
Техника	22	18	18	22	19	18	22	22	17	18	17	17	230
Тактика	38	30	30	38	30	30	38	37	29	31	31	31	393
Приемные и переводные испытания													
Участие в соревнованиях									6				6
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	100	80	80	100	80	80	10	100	80	80	80	80	1040

По календарному плану

по индивидуальному плану

Контрольные (приемные) нормативы для групп этапа начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м(с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Челночный бег 3х10м(с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
6	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10
8	Бросок набивного мяча (3кг) из-за головы	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

Контрольные (приемные) нормативы для групп учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Бег 30 м(с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2	Челночный бег3х10м(с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16
6	Бег 1500м(мин, с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
7	Бег 400м (мин, с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	12	10	8	10	8	6
10	10 бросков партне́ра своего веса через белро	24	28	32	28	32	36

Контрольно-переводные нормативы для группы учебно-тренировочного этапа (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1			2			3			4		
		до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг
1	Бег 30 м(с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2	Челночный бег3x10м(с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
3	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210	225	220	215	230	225	215
4	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
5	Бег 1500м(мин, с)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
6	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7	12	11	10	14	13	12
7	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	18	17	15
8	Сгибание туловища лежа на спине	13	12	10	14	13	12	15	14	13	16	15	14

9	за 20с (раз) Бросок набивного мяча (3кг) из- за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,5	8,0
10	Бросок набивного мяча (3кг) из- за головы	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,0	8,5

Контрольно-переводные нормативы для групп учебно-тренировочного этапа (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения														
		1			2			3			4					
		ДО 48кг	СВ 63кг	ДО 48кг	ДО 48кг	СВ 63кг	ДО 48кг	ДО 48кг	СВ 63кг	ДО 48кг	ДО 48кг	СВ 63кг	ДО 48кг	ДО 48кг	СВ 63кг	
1	Бег 30 м(с)	5,3	5,4	5,45	5,25	5,3	5,35	5,15	5,2	5,25	5,2	5,2	5,25	4,6	5,0	5,5
2	Челночный бег3х10м(с)	7,2	7,3	7,6	7,1	7,2	7,5	7,0	7,1	7,4	7,1	7,1	7,4	6,9	7,0	7,3
3	Прыжок в длину с места (см)	190	195	195	195	200	200	205	210	210	210	210	210	215	220	220
4	Бег 1500м(мин, с)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	6,6	6,6	6,8	6,3	6,5	6,7
5	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	12	11	9	13	12	10	14	13	11	13	13	11	15	14	12
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	13	13	12	15	14	13
7	Подтягивание в висе лежа (раз)	23	24	22	25	26	24	26	27	25	27	27	25	27	28	26
8	10 бросков партнера своего веса через бедро*	26	28	30	25	26	28	23	24	26	24	24	26	21	22	24