

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Восток»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «СШ «Восток»  
И.А. Оськин

Принято на методическом совете  
МБУ «СШ «Восток»

Протокол № 1 от 21.08 2017г.

**Программа спортивной подготовки по  
КИКБОКСИНГУ**  
Срок реализации: без ограничений

Авторы:  
зам. директора по МР Подчуфарова Л.И.  
инструктор-методист Никулина Е.С.  
тренер Ульянов В.В.

г. Тула  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базы и детального планирования тренировочного процесса и всей подготовки отделения кикбоксинга МБУ ДО «ДЮСШ «Восток». Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве подготовки юных спортсменов. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей отделения кикбоксинга остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

Данная программа и методические рекомендации для тренеров-преподавателей по кикбоксингу подготовлена на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки юных спортсменов. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой.

При подготовке и разработке данной программы и методических рекомендаций были использованы зарубежный и отечественный опыт обучения и тренировки по кикбоксингу, практические рекомендации спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии.

Основной задачей этапа групп начальной подготовки является – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, которая направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым можно отнести: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- Групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- Работа по индивидуальным планам;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных боях;
- Инструкторская и судейская практика воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсмена по кикбоксингу: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую и соревновательную. Также представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятия, проводимых в ДЮСШ, в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

### **Настоящая программа составлена в 2 частях:**

Первая часть программы **нормативная** – включает в себя количественные рекомендации по группам, общефизической подготовке, специально-физической подготовке, технико-тактической и теоретической, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа подготовки.

Вторая часть программы **методическая** – включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля учащихся.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки кик – боксеров – этап начальной подготовки (НП) и групп тренировочного этапа спортивного совершенствования (ТСС). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы устанавливается администрацией в соответствии с Нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность ДЮСШ. В данном случае – это Устав учреждения и правила внутреннего трудового распорядка. В ДЮСШ в группу начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься кикбоксингом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, а также заявление и письменное согласие родителей или лиц их заменяющих. На этом этапе осуществляется

физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнения контрольных нормативов для зачисления на ТСС.

Группы тренировочного этапа спортивного совершенствования формируются на конкурсной основе из здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах ТСС осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

### **Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки**

<b>Вид спорта</b>	<b>Этапы подготовки</b>						
Кикбоксинг	Начальная подготовка			Тренировочный этап			
				Нач. спец.		Углуб. спец.	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
	10 - 11	11 – 12	12 - 13	13 - 14	14 - 15	15 - 16	16 - 17

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную школу на отделение «Кикбоксинг» по этапам подготовки начинается с 10 лет. Существует еще и формула боя, она определяется на официальных соревнованиях кик-боксеров в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

### **Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12 – 14 лет	Новички и 3 разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши 15 – 16 лет девушки	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуте
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	новички	3 раунда по 1,5 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

## 1.1 ВОЗРАСТНЫЕ ЗОНЫ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ

В кикбоксинге большинство спортсменов показывают лучшие результаты в достаточно широком возрастном диапазоне 19-30 и более лет. Однако спортсменов, чей возраст превышает 28 лет, не так уж и много, и в основном это спортсмены, выступающие в поединках, проводимых по профессиональным правилам, чей график подготовки, структура соревновательной деятельности существенно отличаются от тех, что есть в любительском кикбоксинге.

При рассмотрении вопроса о многолетней подготовке обычно выделяют следующие возрастные зоны:

- первых больших успехов;
- оптимальных возможностей;
- поддержания высоких результатов.

Для спорта характерно то, что в большинстве случаев достаточно способные спортсмены достигают зоны первых больших успехов через 4-6 лет подготовки, а к высшим своим достижениям приходят через 7-9 лет тренировок. И при планировании подготовки следует эти данные учитывать.

Подготовка также должна строиться на постепенном увеличении объемов и интенсивности нагрузок, выполняемых спортсменом, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки. Необходимо учитывать также оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному изменению. Отечественный кикбоксинг в большинстве своем ориентируется на лучшие достижения и каноны отечественной школы бокса, в соответствии с которой первых больших успехов спортсмены достигают к окончанию своих выступлений в группе старших юношей и в выступлениях в группе юниоров. С переходом в группу взрослых спортсменов они вступают и в зону возраста оптимальных возможностей. После 25-26 лет занимающиеся переходят в зону поддержания высоких результатов. Тренировка кик-боксеров в каждой из указанных возрастных зон имеет свои особенности.

В целях упорядочения процесса подготовки спортсменов выделяют различные ее этапы.

**Этап предварительной подготовки.** Это дети в возрасте 10-12 лет. На этом этапе решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного развития, начального обучения технике вида спорта. В этот период очень важно дать широкое разнообразие вариантов двигательной активности, что в дальнейшем способствует лучшему освоению техники и тактики кикбоксинга. Помимо собственно кикбоксинга занятия должны включать в

себя в достаточно большом количестве элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр и других видов спорта. С этой целью должны использоваться не только занятия в секции, но и уроки физической культуры в школе, на летнем отдыхе, участие в различных состязаниях, проводимых на материале того или иного вида двигательной активности.

Тренер должен рекомендовать ученику, его родителям в полной мере использовать перечисленные выше возможности занятий физической культурой вне стен секции кикбоксинга, в случае их заинтересованности в достижении ребенком высоких спортивных результатов в дальнейшем.

Занятия на этом этапе подготовки проводятся 2-3 раза в неделю. Они относительно короткие: 1,5-2 часа. Соревнования в этом периоде должны проводиться порядка 4-5 раз в год. В основном это соревнования типа «открытый ринг».

**Этап начальной спортивной специализации.** Это возраст 13-14 лет, когда к занятиям видом спорта начинают относиться более серьезно, и подготовка включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство района, школы, города и др. Здесь подготовка, по сравнению с предыдущим этапом, носит более специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо культивировать достаточно частое участие в соревнованиях по различным видам спорта, тем самым прививая начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

Занятия в секции могут быть в большем объеме, чем на предыдущем этапе, как по количеству занятий в неделю, так и по их продолжительности.

**Этап углубленной специализации.** Это возраст 15-16 лет. Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится обще-подготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых кик-боксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств,

позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности.

Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этапе углубленной специализации подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т. д. Считается, что в этот период наиболее благоприятны условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Однако не следует особо большое внимание уделять узкому развитию скорости, например, скорости ударов руками, или вообще скорости в самых разнообразных ее проявлениях, в том числе и неспецифических: беговые упражнения, спортивные игры и т. д.

Широко должны использоваться упражнения, содействующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки.

## **1.2 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ОБУЧЕНИЕ» И «ТРЕНИРОВКА» В КИКБОКСИНГЕ**

**Обучение** кикбоксингу представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми ему для успешных занятий данным видом спорта. Эти знания, умения и навыки лежат в области техники, тактики кикбоксинга, физической, психологической подготовки и т. д. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Спортивная **тренировка** в кикбоксинге является лишь частью системы подготовки спортсмена и представляет собой процесс, основанный на

использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого человек познает себя приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку кик-боксеров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный спортсмен.

### **1.3 ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КИКБОКСИНГЕ**

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности будущего спортсмена. Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировок.

### **1.4 МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В КИКБОКСИНГЕ**

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и



тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

**Наглядные методы** - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

**С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:**

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двух-шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного

выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

**При обучении и тренировке** широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки кик-боксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.
- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими

для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля выполняемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще-подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

## **1.5 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ**

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные спортсмены становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера - преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

### **Направленность общей физической подготовки при обучении кикбоксингу**

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

## **Специальная физическая подготовка при обучении кикбоксингу**

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации, соответствующие основным боевым действиям кик-боксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в кикбоксинге, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

## **Обучение кикбоксингу в смешанных группах**

В практике современного кикбоксинга наряду с группами, сформированными по возрастному и квалификационному признаку: новички, спортсмены старших разрядов и т. д., встречается вариант, когда в одной группе занимаются представители разных возрастов и квалификаций. Это имеет наряду с определенными недостатками и свои достоинства. Вместе с тем в таких группах возрастает доля самостоятельной работы, самоконтроля. В ряде случаев такая система дает достаточно высокие результаты. Однако она не должна быть преобладающей в подготовке спортсменов. Это лишь

одна из ее форм, и она не исчерпывает всего многообразия возможных путей подготовки кик-боксеров. То же самое можно сказать и о случаях, когда высокомотивированный и имеющий хорошие данные индивид за счет наблюдательности, подражания, трудолюбия вырастает в великого спортсмена при минимальном участии в его обучении тренера!

## **1.6 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

На основании нормативной части программы в СДЮСШОР разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета и согласовывается с директором школы. В основу комплектования учебных групп отделения «Кикбоксинг» положена научно – обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива МС РФ, среднего стажа занятий и возраста занимающегося).

1.1.1 Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод воспитанников в следующую группу обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

### **Режимы учебной – тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Минимальное количество часов в учебной неделе	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<b>Группы начальной подготовки</b>				
1 - й	10	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2 - й	11	14	9	
3 - й	12	14	9	
<b>Учебно-тренировочные группы</b>				

1 – й	13	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2 – й	14	10	16	
3 – й	15	10	18	

- 1.1.2 Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допустимое превышение указанного возраста не более чем на 2 года.
- 1.1.3 Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
- 1.1.4 Количество установленных в отделении групп является минимальным.
- 1.1.5 На период учебно-тренировочных сборов, летнего оздоровительно – спортивного лагеря, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы изменяется и устанавливается в соответствии с наполняемостью и режимами работы сборного коллектива.
- 1.1.6 В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки не более чем на 25 %.

Ниже представлен учебный план для отделения кикбоксинга. Разрабатывая его автор учитывал режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель занятий непосредственно в СДЮСШОР и дополнительно 6 недель тренировки в спортивно – оздоровительном лагере, а также по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП		УТ	
		1-й год	2-3 год	1-2 год	Свыше 2 лет
1	Общая физическая подготовка	178	249	256	263
2	Специальная физическая подготовка	60	90	142	263
3	Технико – тактическая подготовка	60	113	170	350

4	Теоретическая подготовка	6	6	6	22
5	Контрольно – переводные испытания	4	6	12	12
6	Контрольные соревнования			6	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	8	10
9	Медицинское обследование	4	4	4	4
Общее количество часов		312	468	624	940

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Виды подготовки	Этапы подготовки			
	Начальная подготовка		Учебно-тренировочная	
	1 – й год	Свыше года	До 2 – х лет	Свыше 2 – х лет
Общая физическая	60	55	45	30
Специальная физическая	20	20	25	30
Технико – тактическая	20	25	30	35

### Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	Начальная подготовка		Учебно-тренировочная	
	До 1 года	Свыше года	До 2 - лет	Свыше 2 лет
Контрольные	-	-	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	1	1

### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,3	5,2	5,4
Бег 100м\с	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м\с	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места \с	183	190	195



Подтягивание на перекладине \кол – во раз	8	10	6
Отжимание в упоре лежа \ раз	40	43	35
Поднос ног к перекладине \раз	8	10	6
Толчок ядра 4 кг\м - сильнейшей рукой - слабой рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лежа \ кг М – собственный вес	М- 18%	М – 9%	М – 11%

**Приемные нормативы для зачисления на тренировочный этап  
(спортивной специализации)**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,0	4,9	5,1
Бег 100м\с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м\с	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места \с	188	197	205
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	10	12	8
Отжимание в	45	48	40

упоре лежа \ раз			
Поднос ног к перекладине \ раз	10	12	8
Толчок ядра 4 кг \ м - сильнейшей рукой	6,57	7,85	8,96
- слабойшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа \ кг М – собственный вес	М – 13%	М – 5%	М – 10%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку от новичка до состоявшегося спортсмена нужно рассматривать как единый процесс, который подчиняется определенным закономерностям и является сложной специфической системой со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Естественно, что в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Естественно, что спортивная тренировка юных воспитанников имеет ряд методических и организаторских особенностей. Тренировочные занятия с юными воспитанниками нельзя ориентировать на достижение высокого спортивного результата в первые годы занятий, особенно на этапах начальной подготовки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовленности и возрастает вес специальной подготовки. Также из года в год увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Таким образом, система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. За период тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить свои моральные и волевые качества.

## **2.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение основами техники.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике кикбоксинга;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1. Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам
2. Возрастные особенности физического развития
3. Недостаточный общий объем двигательных умений

### **Основные средства:**

1. Подвижные игры и игровые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. Элементы акробатики и само-страховки (кувырки, кульбиты, повороты)
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др.)

6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов)
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки
8. Введение в школу техники кикбоксинга
9. Комплексы упражнения для индивидуальных тренировок (задания на дом)

### **Основные методы выполнения упражнений:**

Игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки** - одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считается ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В некоторых случаях такой подход может дать положительные результаты. Но это может привести к тому, что юные спортсмены достигают высоких показателей при слабом общем физическом развитии, затем. Как правило первоначальный быстрый рост спортивно – технических результатов сменяется застоем.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь тоже имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Опыт автора показал, что на этапе начальной подготовки следует включать в программу занятий комплексы специально – подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом. Доказано, что на этапе начальной подготовки занятий спортом необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. Этим и достигается единство общей и специальной подготовки.

### **Особенности обучения:**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формировать параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Воспитанникам с самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение же основам техники, по мнению автора, необходимо проводить в облегченных условиях/ Одна из основных задач

первого года обучения – овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15 – 25 занятий.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует наиболее успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов

### **Методика контроля:**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день проводить испытание на скорость. Во второй – на силу и выносливость. Особого внимания требует соблюдение одинаковых условий контроля. Тут важно все – время дня, прием пищи, предшествующая нагрузка, погода, наличие разминки, Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной, соревновательной обстановке, собрав все группы отделения, коллег - тренеров и администрацию школы.

### **Врачебный контроль:**

Этот вид контроля предусматривает

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год
- медицинское обследование перед соревнованиями
- врачебно-методические наблюдения в процессе тренировочных занятий
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований, одеждой и обувью

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей

### **Участие в соревнованиях:**

Если воспитанник редко выступает на соревнованиях в будущем достигнуть высоких результатов ему будет сложно. На этапе начальной подготовки должно значительно увеличиваться число соревновательных упражнений. Особое преимущество надо отдавать игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки также рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно – педагогических экзаменов. Так как воспитанники не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики надо формировать в стенах СДЮСШОР. Программа соревнований их периодичность – возраст участников, должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Более того, юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально – ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **2.2 Тренировочный этап (спортивной специализации)**

### **Основная цель:**

Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

### **Основные задачи:**

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков
- Улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта
- Воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы

### **Обучение и совершенствование техники**

Постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок

Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

### **Факторы, организующие нагрузку:**

1. Функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. Диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. Неравномерность в росте и развитии силы.

### **Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения
- комплексы специально подготовленных упражнений
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга
- упражнения со штангой (вес штанги 30 – 70% от собственного веса)
- подвижные и спортивные игры
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах)
- изометрические упражнения

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно – переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

### **Основные направления тренировки:**

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. В этот момент тренер – преподаватель должен правильно подобрать соответствующие тренировочные средства с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. В этом случае средства тренировки должны иметь сходства по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. В этот период значительно увеличивается удельный вес специальной, физической, технической и тактической подготовки. Для воспитанника тренировочный процесс в этот период должен приобрести черты углубленной спортивной специализации.

Специальную подготовку тренеру – преподавателю лучше всего начинать с 13 – 15 летними воспитанниками и проводится в избранном виде она должна постепенно. Это возраст, когда юные спортсмены должны чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

Тренировочный этап (спортивной специализации) – этап на котором увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп более целесообразно путем локального воздействия, то есть с применением в тренировочном процессе специально подобранных комплексов или тренажерных устройств. Тренажерные устройства позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

У специальных тренировочных устройств и тренажеров есть следующие преимущества перед традиционными штангой, гантелями и гирями – а именно:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньше возможности для совершенствования
- способствует четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Но при применении тренажерного устройства тренеру-преподавателю следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы между упражнениями.

### **Обучение и совершенствование техники кикбоксинга.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

По мнению автора, больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.



## **Методика контроля:**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе (спортивной специализации) должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль воспитанников за частотой пульса в покое. Качество сна, вес тела, аппетит, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного, соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных кик-боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных кикбоксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

## **2.3 СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла составляет одну неделю.

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4 до 9 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных

единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- Развивающий физический
- Развивающий технический
- Контрольный
- Подводящий
- Соревновательный
- Восстановительный

Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2 фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный, по воздействию, ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый, законченный этап тренировочного процесса, задачей, которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезо цикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

**Макроцикл** предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и, кикбоксинге в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, не смотря на 2-3 или более соревновательных периодов. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

#### **Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям**

Направленность микроциклов	Код микроциклов
Базовый – функционально-техническая направленность	РФ
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после	В

соревновательных нагрузок	
---------------------------	--

### Примерный годовой план распределения учебных часов

#### Для этапа начальной подготовки 1 год обучения

Месяцы\виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

### Примерный годовой план распределения учебных часов

### Для этапа начальной подготовки 2 год обучения

Месяцы\виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	2	2	1	2	2	1	2	2	2	-	-	-
Общая физическая подготовка	20	24	22	22	20	19	22	21	20	20	24	18
Специальная физическая подготовка	4	5	7	8	7	7	7	7	7	8	10	12
Технико – тактическая подготовка	6	5	5	6	6	6	6	6	6	8	8	5
Восстановительные мероприятия	-	4	4	4	3	3	4	4	4	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования	2-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	36	40	39	42	38	36	41	40	39	38	42	37
Всего за год	468											

На тренировочном этапе (спортивной специализации) годичный цикл подготовки включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2 лет в подготовительный период средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и

нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков в перемещении по рингу и в школе кикбоксинга. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжают развиваться физические качества, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

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

### **Примерный годовой план распределения учебных часов**

#### **Для тренировочного этапа (спортивной специализации)**

#### **1 - 2 год обучения**

Месяцы\виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
Специальная	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10

физическая подготовка												
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-		1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	--	-	-	--	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные и переводные требования соревнования +	4	4	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-
Всего за месяц	60	58	52	55	52	45	52	54	53	47	47	49
Всего за год	624											

### Примерный годовой план распределения учебных часов

Для тренировочного этапа (спортивной специализации) подготовки

**3 год обучения**

Месяцы\виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	22	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28

Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико – тактическая подготовка	30	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	--	-	-	-	-	-	2	-
Зачетные требования	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
Всего за месяц	84	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
Всего за год	936											

### **Примерный годовой план распределения учебных часов**

**Для тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 3 лет обучения**

Месяцы\виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18

физическая подготовка												
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачетные требования	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
Всего за месяц	88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
Всего за год	936											

## **2.4 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется 2 раза в год, в начале и в конце учебного года (см приложения 1 и 2).

### **2.4.1. Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие



гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование кик-боксеров 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 можно сделать вывод – цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### **Программа углубленного медицинского обследования**

1. Комплексная клиническая диагностика
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния
3. Оценка сердечно-сосудистой системы
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена
5. Контроль состояния центральной нервной системы
6. Оценка состояния органов чувств
7. Состояние вегетативной нервной системы
8. Уровень функционирования периферической нервной системы
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

#### **2.4.2. Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

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

Для контроля за функциональным состоянием юного спортсмена измеряется частота сердечных сокращений, она определяется попарно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

## Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС уд\мин	Направленность
100 – 130	Аэробная восстановительная
140 – 170	Аэробная тренирующая
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170 - 200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо-, и макро-подготовке. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменам.

### 2.5 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория имеет большое значение в подготовке спортсменов, ее главная задача в том, чтобы научить кик-боккера осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника, не стоит выполнять механически указания тренера – нужно подходить к ним творчески. Начинающие кик-боксеры должны обязательно посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия кикбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическую подготовку можно проводить в форме бесед, лекций и непосредственно тренировки, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Кик-боксер, впрочем, как и любой другой спортсмен должен обладать волевыми и моральными качествами, достойно представляющим Российскую Федерацию, город, свою спортивную школу на соревнованиях любого ранга.

На начально-подготовительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов выполнял какой-либо известный спортсмен.

В группах тренировочного этапа учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде бесед непосредственно перед началом занятий.

Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история кикбоксинга, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса.

Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно вести с юными спортсменами спортивные дневники, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

### Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – как важное средство укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	НП, ТСС
2	Зарождение и история развития кикбоксинга	История кикбоксинга	НП
3	Гигиена киксера. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви, уход за телом. Гигиена спортивных сооружений	НП, ТСС
4	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая специальная и физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	НП, ТСС
5	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания	НП, ТСС
6	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные, средства интегральной подготовки	ТСС
7	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности развития	ТСС

8	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, ТСС
9	Правила и организация соревнований по кикбоксингу	Теория соревнований	НП, ТСС
10	Анализ соревновательной деятельности кикбоксера	Разбор боев основных соперников и установки кикбоксерам и секундантам перед соревнованиями	НП, ТСС
11	Единая всероссийская спортивная квалификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТСС

## 2.6 Воспитательная и психологическая подготовка

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности, путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка может выступать не только как воспитательный, но и как самовоспитательный процесс. Центральная фигура этого процесса – тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. От того, насколько способен тренер-преподаватель повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания определяется успешность воспитания юных спортсменов.

Дисциплинированность стоит начинать воспитывать с первых занятий, это означает строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение, все это должно постоянно находится в поле зрения тренера-преподавателя, потому что очень важно с самого начала спортивной карьеры воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, а это возможно прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий

В кикбоксинге очень важна мотивация. Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. В свою очередь, потребность – это состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования

Величайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить разнообразные варианты поведения, дает чувство меры и ответственности, и все необходимое для высокого результата, если не сразу то по истечению определенного времени . степень мобилизации возможностей спортсмена является очень важным показателем его желания решить поставленную задачу, и соответственно влияя на это желание е решить поставленную задачу и соответственно влияя на это желание можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей . Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике кикбоксинга мотивация решается 2 путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений, наказания, убеждений. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения. Повышается за счет специальных воздействий.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

По содержанию методы делятся на следующие групп:



### Средства психологической подготовки



В работе с юными спортсменами установлен определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях СДЮСШОР в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация – универсальный метод применяемый к спортсменам на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублиемация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения я другим. В таком методе остро нуждаются спортсмены с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.
4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

### **Развитие волевых качеств боксера**

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности – в тренировочном бою рекомендуется тренеру требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу и личную заинтересованность в спортивных достижениях

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

### **2.7 ЭКИПИРОВКА КИКБОКСЕРА**

Экипировка кик-боксера имеет своей целью максимально возможное снижение травматизма как следствия специфики кикбоксинга, заключающейся в нанесении ударов руками, ногами, подсечек. К экипировке кикбоксера относят перчатки, шлем, протектор для защиты зубов и губ от ударов противника, защитную раковину (страховка от последствий возможных ударов ниже пояса, в паховую область), щитки (защита передней и отчасти передне-боковых поверхностей голени), футы (защита подъема стопы, ее боковых поверхностей, ахиллесова сухожилия от ударов противника и последствий собственных ударов, особенно нанесенных в «жесткие места» - локоть противника, колено и т.д.).



Перчатки в кикбоксинге применяются боевые и тренировочные. Боевые перчатки веса, определенного правилами соревнований для спортсменов данной весовой категории, применяют в официальных боях, а также в спаррингах, вольных и условных боях, отработке заданий с партнером.



В соревнованиях достаточно крупного масштаба перчатки, в которых спортсмен проводит бой, выдаются организаторами соревнований. То же касается защитной обуви для ног и шлемов. В менее значимых соревнованиях спортсмены выступают, как правило, в своей экипировке. Поединки профессионалов, особенно титульные бои, проводятся в новых перчатках, еще не побывавших в бою.



Необходимым элементом экипировки кикбоксера являются бинты, укрепляющие кисти рук, предохраняющие кулак от травм, увеличивающие амортизационные свойства. В поединках по правилам легкого и ограниченного контакта спортсмен должен быть одет в штаны, которые бы не стесняли свободы его движений, делали бы возможными любые из



разрешенных правилами соревнований действий. Для боев в этих дисциплинах обязательной частью экипировки является футболка с короткими рукавами. В соревнованиях по сольным композициям характерной одеждой спортсмена является кимоно. Здесь, как правило, сохранен лишь его покрой. Остальные нюансы одежды являются продуктом творчества выступающего и являются одним из важнейших элементов зрелищности этих соревнований. Важной частью экипировки участников этих состязаний являются различные виды экзотического оружия: мечи, палки, алебарды, копья, цепи, шесты и др. На их перевозку нужно иметь специальное разрешение, которое по ходатайству спортивных организаций выдают соответствующие органы охраны правопорядка.

## **2.8 ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ КИКБОКСИНГОМ**

Опыт работы показывает, что бои в режимах легкого и ограниченного контакта, соревнования по сольным композициям могут проводиться на площадке для боя размером 8x8 м с мягким покрытием, а бои в режимах полного контакта, в режиме лоу-кик и тайского бокса - только на боксерском ринге со стандартными размерами, покрытием и т.д. В зале для занятий кикбоксингом в зависимости от его размеров и других условий желательно иметь ринг и (или) площадку для боев и выступлений по сольным композициям, снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий кикбоксингом.

В качестве инвентаря для занятий кикбоксингом тренеру-преподавателю желательно иметь:

- скакалку;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- металлические палки;
- штангу, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- булавы;
- шведскую стенку;
- перекладину;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки кикбоксеров, следует отнести:

- мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок; шарообразный мешок и т.д.);

- подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); просто чучело, используемое для отработки бросков, подсечек, ударов;
- пневматическая груша;
- насыпная груша;
- наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом);
- подвижная подушка на пружинах;
- различные варианты пункт-бола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.);
- настенная подушка;
- лапы;
- специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).

Указанные снаряды и инвентарь делают подготовку кик-боксера более полноценной, они призваны совершенствовать самые различные его возможности в плане развития физических качеств, совершенствования техники, тактики, специализированных восприятий и т.д. (в приложении смотри инструкции по работе с инвентарем)

## **2.9 ЭТАПНЫЙ, ТЕКУЩИЙ, ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Управление и контроль в подготовке требуют наличия сведений, которые определяют характер оценки хода подготовки и вносимых в нее корректив. В зависимости от ряда условий могут оцениваться результаты подготовки за достаточно длительный период, например, контрольные испытания уровня общей или специальной физической подготовленности, достигнутого к концу соответствующего этапа подготовки. Это поэтапный контроль.

Оценка результатов, достигнутых за микроцикл, характеризуется как текущий контроль.

Оперативный контроль связан с оценкой результатов отдельного занятия, отдельной части занятия и направлен на оперативную коррекцию подготовки (например, снижение исходного уровня возбуждения спортсмена перед спаррингом, если оно по результатам контроля завышено).

Результаты контроля определяют направление дальнейшей работы, планирование подготовки, изменения в ее ходе, средствах, методах, приоритетах, объемах и интенсивности тренировок и т. д.

С целью контроля может использоваться достаточно широкий набор оценок. Это характеристики особенностей соревновательной деятельности

(плотность ведения боя, коэффициенты атаки и защиты, технико-тактическое разнообразие и степень освоения элементов техники и тактики и т. д.); реакции на нагрузку (биохимические пробы, врачебный контроль и др.); степень развития физических качеств; характер, количество и качество проделанной работы (ее объем и интенсивность и др.); психофизиологические показатели (скорость и точность реагирования, электрическое сопротивление кожи и др.); психологические и психолого-педагогические (оценка уровня реактивной тревожности, самооценка физического состояния, активности и настроения до и после нагрузки и др.). Их выбор обусловлен возможностями, заинтересованностью лиц, осуществляющих подготовку; их компетентностью; умением эффективно пользоваться соответствующей информацией.

Контроль всегда предполагает умение, возможность вмешаться в ситуацию, осуществить управляющие воздействия. Отсутствие действенных рычагов управления снижает и ценность получаемых контрольных сведений. Данные, которыми мы не умеем, не можем воспользоваться, могут расцениваться юным спортсменом и тренером-преподавателем как работа, выполненная впустую.

## **2.10. САМОКОНТРОЛЬ**

Существенную роль в тренировке кик-боксера играет самоконтроль, наблюдения за состоянием собственного здоровья, которые помогают познать себя, лучше подготовиться к соревнованиям, укрепить здоровье, избежать отрицательных результатов.

Основным правилам и положениям самоконтроля должен обучать спортсмена медицинский работник или тренер – преподаватель, сообщив ему соответствующую информацию, дав навыки простейших приемов в этом отношении. Чаще всего следят за такими показателями, как вес, самочувствие, желание тренироваться, аппетит, сон, пульс и др.

### **Признаками наступающего переутомления являются:**

- ухудшение самочувствия;
- подавленное, угнетенное настроение;
- нарушение сна;
- отсутствие аппетита;
- потеря веса.

В целях систематичности и последовательности юный спортсмен может вести дневник самоконтроля. По прошествии определенного времени и накоплении соответствующих данных появляется возможность делать выводы, прогнозировать развитие состояний, делать более обоснованные

заклучения. Обычно дневник самоконтроля ведется параллельно и в сопоставлении с величиной и характером нагрузок.

### **3.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ**

В практике кикбоксинга в той или иной форме достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. По традиции, идущей из практики восточных единоборств, достаточно широко применяются нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводится к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличиваются количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится в большинстве случаев визуально, путем сравнения с эталонными представлениями относительно того, каким должен быть тот или иной элемент, связка. При этом оценивается общая координация движений, их слитность, скорость, сила.

Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Сам по себе экзамен на соответствие подготовленности ученика тому или иному разряду, поясу, степени является элементом, несущим определенный стрессовый эффект. Достаточно большое количество таких испытаний, экзаменов по ходу продвижения ученика к более высоким степеням совершенства приводит к истощенности в испытаниях, адаптации к условиям, специфическим для данного вида единоборств, и умению настроить себя соответствующим образом, реализовать наработанный потенциал в условиях экзамена.

Нормативы по специальной физической подготовке в кикбоксинге сводятся к проявлению умения необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это нанесение одной из серий или связок ударов и защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Однако появление различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и

позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дает возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метание, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок кик-боксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливости. Так, бег на 30 м отражает в большей степени скоростные возможности спортсмена, бег на 100 м - скоростно-силовые показатели, бег на 1000 м - выносливость спортсмена. Различного рода отжимания, подтягивания на перекладине, толчки и рывки штанги характеризуют уровень различных проявлений силы спортсмена.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки. Осознанно или неосознанно они применяются любым тренером и спортсменом. В силу разнообразия условий, знаний, личного опыта и т.д. эти нормативы могут быть личными, т. е. теми, на которые ориентируются спортсмен и тренер в подготовке. Например, некоторые из них считают, что, когда в поединках спортсмен начинает проявлять определенную степень разнообразия техники и тактики, он подходит к состоянию высокой готовности к соревнованиям, подготовка протекает как надо, с хорошим эффектом.

Достижение определенного показателя, характерного для данного спортсмена в отношении, скажем, жима штанги лежа с груди, может являться показателем того, что в отношении уровня физической подготовленности он близок к своим лучшим результатам. У каждого спортсмена и тренера, достаточно длительное время практикующих кикбоксинг, накапливается материал в отношении тех ориентиров, на которые следует опираться в ходе подготовки, по которым они оценивают ее ход и результаты.

Помимо этого, при осуществлении тренировочного процесса широко применяются нормативы из других, близких к кикбоксингу, видов спорта: различных стилей каратэ, французского бокса, у-шу, бокса и т.д. Достаточно стройной и общепринятой системы нормативов пока нет. Ее создание - задача ближайшего будущего, которая должна решаться с учетом личного

опыта и опыта применения контрольных нормативов в практике спорта в целом.

### **3.1 РОЛЬ И ФУНКЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ В КИКБОКСИНГЕ**

Без соревнований нет спорта – это аксиома, не требующая подтверждения. Соревнования в кикбоксинге следует рассматривать как продолжение учебно-тренировочного процесса, подведение его итогов, стимул для роста спортивного мастерства, как средство пропаганды спорта и здорового образа жизни.

Велика также воспитательная ценность соревнований: выполнение спортсменами и судьями их правил ведет к закреплению и проявлению и в других видах деятельности честности, корректности, взаимопомощи, объективности, формированию высоких стандартов поведения. В этом плане соревнования являются концентрированным и в значительной степени обнаженным проявлением тех отношений, которые существуют в человеческой жизни: борьба, победа, необходимость крайнего напряжения сил для достижения результата, творческий подход к деятельности, активность, умение направить максимум сил на подготовку и реализацию своего потенциала, накопление его, взаимовыручка, терпение и т.д. Экстремальные условия соревнований, противостояние соперников, команд, систем подготовки обнажают силы, свойства, цели, скрытые в обычных, привычных жизненных ситуациях.

Соревнования являются важным средством самопознания и самосознания личностью своих особенностей, своих возможностей, оценки со стороны других членов общества. Более того, соревнования кик-боксеров являются мощным средством пропаганды здорового образа жизни, идеалов здоровья, творческого отношения к деятельности, возможностей человека, его резервов. Очень разнообразны функции спортивных соревнований в системе подготовки кик-боксеров. Различают подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования. Их выделение обусловлено той преимущественной нагрузкой, которую они несут на себе как фактор подготовки спортсмена и оценки уровня его достижений.

При проведении практической работы по подготовке спортсменов желательно ориентироваться на цифры, характеризующие систему подготовки спортсменов со стороны количества соревнований, проводимых ими за определенный промежуток времени. Практика такого близкого к кикбоксингу вида спорта, как бокс, показывает, что на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмен должен в годичном цикле проводить 15-25 боев, участвуя при этом в 5-8 соревнованиях. За

неимением аналогичных данных, полученных на материале собственно кикбоксинга, в силу его относительной не разработанности в отношении данной проблемы мы предлагаем ориентироваться на эти цифры до их уточнения опытом практической работы и теоретического осмысления.

Необходимо отметить также, что по мере роста квалификации спортсменов количество и роль соревнований возрастают. Соревнования являются мощнейшим раздражителем для спортсмена, средством, позволяющим работать на максимуме возможностей. Подобной стимуляции активности и мобилизации ресурсов организма очень трудно добиться в условиях тренировочных занятий.

### **3.2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВА В КИКБОКСИНГЕ**

Для кикбоксинга характерно проведение как любительских, так и профессиональных поединков. Эти поединки отличаются формулой боя. Бои по профессиональным правилам в зависимости от ранга соревнований могут длиться от 5 до 12 раундов. Длительность раунда в кикбоксинге - 2 мин. Любительские поединки, как правило, состоят из трех раундов по 2 мин каждый.

Необходимо отметить, что наличие в кикбоксинге различных дисциплин: легкий контакт, полный контакт, ограниченный контакт, сольные композиции, тайский бокс и др. - вносят свои особенности в судейство соревнований. Несколько различаются также правила соревнований в отдельных организациях, развивающих этот вид спорта. В большинстве дисциплин кикбоксинга бой обслуживают три боковых судьи и судья в ринге. К ним могут добавляться ассистенты по подсчету количества очков, заработанных спортсменом (ограниченный контакт), или счетчики количества ударов, нанесенных ногами. (в боях по некоторым версиям, если спортсмен не нанес необходимого количества ударов ногами в раунде, с него снимаются баллы, и его шансы на победу снижаются.)

Каждый боковой судья заполняет судейскую записку, в которой отмечает результат раунда: победителю дается 10 очков, проигравшему - 9 очков, при сильном проигрыше раунда возможна разница в 2 очка. По окончании боя судья подсчитывает сумму очков, заработанных каждым спортсменом. На основании этих записок определяется победитель боя.

Другим, более чувствительным, вариантом судейства соревнований могут считаться правила ISKA (Международной ассоциации спортивного каратэ и кикбоксинга). Здесь проигравшему может даваться не один проигранный балл, а 0,5 балла. Таким образом, счет может быть более дифференцированным. Например, 10 на 9,5 баллов и т.д.

## **Судейство соревнований осуществляет судейская коллегия.**

В ее состав входят: главный судья, судьи на ринге (площадке для поединков в режимах легкого и ограниченного контакта) и боковые судьи, секретарь соревнований, врач соревнований, судья-хронометрист, судья при участниках, судья-информатор, комендант соревнований.

**Главный судья соревнований** осуществляет общее руководство проведением соревнований, следит за соблюдением правил и является гарантом соблюдения этих правил.

**Судья на ринге** (площадке) руководит ходом боя, обеспечивает соблюдение правил, вмешивается в ход поединка в случае необходимости, определяет степень нарушения правил и наказание за допущенные нарушения.

**Боковые судьи** оценивают ход боя и определяют победителя в раунде, затем путем суммирования определяются счет матча и победитель.

**Главный секретарь соревнований** руководит работой секретариата и подчиняется главному судье. В ведении главного секретаря находится вся документация соревнований: протоколы, графики, карточки участников, судейские записки, номера жеребьевки участников и т.д.

**Главный врач соревнований** ведет наблюдение за спортсменами в ходе соревнований и в случае необходимости оказывает им медицинскую помощь. Врач не имеет права непосредственно вмешиваться в ход поединка, однако через главного судью он может потребовать даже прекращения боя, если это, по его мнению, опасно для здоровья спортсмена.

На соревнованиях кик-боксеров обязана дежурить бригада скорой помощи, а также должна быть готова машина с целью оказания соответствующих медицинских услуг.

**Судья-хронометрист** следит за течением времени поединка и с помощью гонга объявляет о начале или конце раунда. По сигналу судьи на ринге хронометрист останавливает отсчет времени поединка и вновь начинает его отсчет по команде "тайм". Остановка времени боя может иметь место в случае неисправности экипировки, инвентаря, травмы и других предусмотренных правилами причин.

**Судья при участниках** обеспечивает своевременный выход спортсменов на ринг или площадку. Он должен наблюдать за правильностью экипировки, состоянием инвентаря. В своей работе судья при участниках должен руководствоваться списком очередности пар, предупреждать о выходе на ринг или площадку, цвете угла и т.д.



**Судья-информатор** объявляет участников соревнований, решения судей и др.

**Комендант соревнований** обеспечивает необходимые условия для проведения соревнований: подготовку места соревнований в соответствии с их правилами, обеспечение участников и судей всем необходимым для работы (помещением, раздевалками, аппаратурой и др.). Комендант должен находиться рядом с главным судьей и действовать в соответствии с его указаниями.

По окончании каждого дня соревнований главным судьей проводится в присутствии судей и представителей команд утверждение итогов дня соревнований, разбираются спорные моменты, даются разъяснения. В случае несогласия с решением судей в судейскую коллегия может быть направлен письменный протест. Необходимым условием принятия протеста к рассмотрению является конкретное указание на пункт правил, который был нарушен при проведении поединка и который повлиял на решение судей о присуждении победы и т.д. Основанием для протеста могут быть и иные нарушения (взвешивание, жеребьевка и др.). Одновременно с подачей протеста вносится денежный залог в размере, определяемом оргкомитетом соревнований. В случае неудовлетворения протеста по его рассмотрению эти деньги не возвращаются и остаются в распоряжении организаторов соревнований. Если протест удовлетворен и первоначальное решение судей изменяется, денежный залог возвращается.

Необходимым условием проведения соревнований является положение о них, которое рассылается в местные организации кикбоксинга и является официальным вызовом на соревнования. Положение составляется организацией, проводящей соревнования. Положение о соревнованиях содержит следующие пункты.

1. Цели и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Время и место проведения.
4. Участники соревнований.
5. Условия соревнований.
6. Награждение команд и участников.
7. Заявки на участие в соревнованиях.
8. Прием участников.

При подготовке к соревнованиям создается организационный комитет, который осуществляет все действия, направленные на реализацию программы подготовки.

### **3.3 УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Начало мышечной деятельности связано с вработыванием. Происходит постепенное налаживание необходимого ритма и качества рабочих движений, улучшается координация и, соответственно, коэффициент полезного действия системы, в результате чего энерго затраты на единицу работы снижаются. Работа выполняется более экономично, с высокими показателями различных характеристик деятельности.

Период вработывания для различных систем обеспечения работы неодинаков. Например, показатели частоты сердечных сокращений достигают устойчивого, необходимого для выполнения данной работы уровня, быстрее, нежели показатели минутного объема кровообращения и др. Таким образом, период вработывания характеризуется установлением определенной степени соответствия уровня функционирования различных органов и систем организма, необходимых для выполнения данной работы.

По окончании периода вработывания определенное время работа выполняется при относительно стабильных ее показателях в так называемом устойчивом состоянии. Оно характеризуется максимально согласованным для данного случая функционированием органов и систем.

По мере продолжения работы и постепенного истощения резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Соответственно сказанному утомление принято делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений. По мере продолжения работы и более глубокого истощения наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное, которое характеризуется снижением работоспособности, ухудшением всех показателей выполняемой работы. Подведение соперника к состоянию явного или скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе кикбоксера. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления, и это может быть причиной поражения одного из спортсменов. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок, - вработывание, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление, - и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними. В качестве причин этого называются: истощение имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д.

При выполнении мышечной работы происходит определенное истощение потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверх восстановление и последующая его стабилизация на до рабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверх восстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к тому, что следовые явления после отдельных тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма спортсмена по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В после рабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются. Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверх восстановления организма. Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности

спортсмена. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок. Восстановление более эффективно протекает у высококлассных спортсменов, и это верно, как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

## Глоссарий

**Терминология** - это совокупность, система терминов. При этом термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т. д. (Ожегов С.И., «Толковый словарь»).

**Техника** кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

**Боевая стойка** может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

**Удар в кикбоксинге** представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной - траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногами: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

**К подсечкам**, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

**Перемещения** совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

**Защиты** представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кик-боксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кик-боксеры при ведении боевых действий.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левой, боковой правой и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

- *джеб* - прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч* - прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;
- *бэкфист* - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвинг* - подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Следует добавить также, что в теории и практике кикбоксинга в силу ряда причин не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление - дело будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас.

## **Литература:**

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед. институт физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5-230-10656-5
- 2 Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.- ISBN 8-496-62435-9 (впер)
4. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.-ISBN 996-7133-59-1
5. Федеральные государственные требования (Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. №730 г. Москва).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.