

**Автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность» города Радужный**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный</p> <p>Протокол № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год</p>		<p>Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <b>К.В. Дыбенко</b> (инициалы, фамилия)</p> <p>Приказ № <u>03</u> от <u>30.08</u> 2024 год</p>
---	--	---

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Кикбоксинг»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденной Приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1129,*

*С учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 №885*

**Срок реализации программы:**

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Разработчики программы:**

Цысь Алексей Николаевич – тренер-преподаватель высшей категории  
Муртузалиев Шамиль Муртузалиевич - тренер-преподаватель высшей категории  
Басенко Маргарита Петровна – инструктор-методист

г. Радужный, 2024 год

I	Общие положение	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	7
2.4	Перечень учебно-тренировочных мероприятий Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	7
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6	Календарный план воспитательной работы	12
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.8	Инструкторская и судейская практика	15
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	17
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	18
IV	Рабочая программа по виду спорта Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	20
4.1	Учебно-тематический план	76
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	79
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	79
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	80
6.1	Кадровые условия реализации Программы	82
VII	Перечень информационного обеспечения	83

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 885.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

*Обучающие:*

- формирование общих представлений о кикбоксинге, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;

- сформировать знания о функциональных возможностях организма средствами кикбоксинга;

- сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовке;

- сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, в ринге и мерах по профилактике травматизма;

- совершенствование основных технических приемов и элементов;

- совершенствование технико-тактическим приемам ведения боя;

- освоить (сформировать) знания об официальных правилах судейства в кикбоксинге;

- обеспечить условия для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта на соревнованиях различного уровня.

*Развивающие:*

- развивать общую работоспособность и выносливость обучающихся;
- развивать быстроту, координацию, ловкость, силу и скоростно-силовые качества, необходимые в кикбоксинге;
- способствовать развитию концентрации внимания;
- развивать навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

*Воспитательные:*

- приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навыки ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- сформировать активную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие.
- сформировать навыки психологической устойчивости;
- развить умение накапливать соревновательный опыт;
- развить навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;
- воспитывать осмысленное отношение к занятиям бокса;
- воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности.

*Оздоровительные:*

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие обучающихся;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду,

осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный	Этап совершенств	Этап высшего

			этап (этап спортивной специализации)		ования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - тренировочные сборы;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование и контроль.

### 2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
<b>Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год.		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток		

### **Виды и объем соревновательной деятельности**

<b>Виды</b>	<b>Этапы и годы подготовки</b>
-------------	--------------------------------

спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Для спортивных дисциплин <b>лайт-контакт, поинтфайтинг.</b>						
Контрольные	-	2-3	5-8	5-8	2-4	2-4
Отборочные	-	1-2	2-4	3-5	2-4	2-4
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4

Для спортивных дисциплин <b>К-1, фулл-контакт, лоу-кик.</b>						
Контрольные	-	2-3	3-5	2-4	2-4	2-4
Отборочные	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и **правилам** вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение **общероссийских антидопинговых правил** и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны

соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.5. Годовой учебно-тренировочный план  
СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 37	27 - 29	25 - 30	15 - 19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	16 - 18	16 - 21	22 - 24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 1	0 - 4	5 - 10	7 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 44	46 - 48	37 - 41	33 - 42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 12	4 - 15	10 - 25	16 - 25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4

**2.5.1. Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки**

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	2 год 6 час.	3 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	82	84	112
2	Специальная физическая подготовка	30	48	64
3	Спортивные соревнования	-	6	12
4	Техническая подготовка	90	136	184
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	22	26	28
	тактическая подготовка	6	8	9

	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	6	8	9
6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
	Инструкторская практика	-	-	3
	Судейская практика	3	4	5
7	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	Медицинские, медико-биологические	3	4	4
	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	Тестирование и контроль	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

### 2.5.2. Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№	Виды подготовки	1 год 8 час.	2 год 10час.	3 год 10час.	4 год 12 час.	5 год 14 час.
1	Общая физическая подготовка	<b>112</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	156	138
2	Специальная физическая подготовка	<b>64</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	108	160
3	Спортивные соревнования	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	33	38
4	Техническая подготовка	<b>184</b>	<b>196</b>	<b>196</b>	230	232
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>116</b>
	тактическая подготовка	9	18	18	20	39
	теоретическая подготовка	10	18	18	20	39
	психологическая подготовка	9	18	18	22	39
6	Инструкторская и судейская практика	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
	Инструкторская практика	3	6	6	7	12
	Судейская практика	5	6	6	7	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>26</b>
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	6
	Восстановительные мероприятия	-	6	6	8	12
	Тестирование и контроль	4	4	4	6	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;	В течение года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
<b>Здоровьесбережения</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы, открытые уроки, мастер-классы,	В течение года

		<p>викторины (о здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные мероприятия;</li> <li>- инструктажи по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul> <p>Проведение бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).</p>	В течение года
<b>Патриотическое воспитание</b>			
1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- праздничных мероприятиях связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</li> </ul> <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.</li> </ul> <p>- Участие в мероприятии «Спортивная Элита»</p>	В течение года
			Апрель
<b>Развитие творческого мышления</b>			

1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.	В течение года
---	-------------------------	--	----------------

## 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

<i>Этап начальной подготовки</i>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг», «Ценности спорта»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
Онлайн-семинар по теме: «Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно»	В течение года	Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Беседы со спортсменами и тренерами-преподавателями на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>

спортсменов»		
Беседы на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	В течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.8. Инструкторская и судейская практика

Этап начальной подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

## 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское сопровождение спортсменов осуществляет работа медицинских работников учреждения.

Медицинский осмотр проводится в Муниципальном бюджетном учреждении здравоохранения (МБУЗ «ЦГБ»).

Для выдачи медицинского заключения лицам, желающим заниматься физической культурой и спортом необходимо обратиться к участковому врачу педиатру (терапевт). Заключение выдается на основании результатов профилактического медицинского осмотра, пройденного в течение года, без проведения дополнительных обследований.

При проведении физкультурных и спортивных мероприятий оказание медицинской помощи (скорой и первичной медико-санитарной) спортсменам, специалистам и организаторам соревнований, а также зрителям и персоналу осуществлялась бригадами скорой помощи и врачами-специалистами медицинских учреждений.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
7.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил;

		- консультативный прием с тренерами и спортсменами.
--	--	---

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "кикбоксинг";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: "кик - форма", "свободная форма", "лайт-контакт", "поинтфайтинг";
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "кикбоксинг" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кикбоксинг";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.1. Система контроля и зачётные требования к результатам освоения

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество во раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	22
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	42
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее	
			6,5	4,5
2.3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее	
			52	38
2.4.	Нанесение ударов по воздуху за	количество	не менее	

	1,5 мин руками и ногами	раз	120	90
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

#### **IV. Рабочая программа**

##### **Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам)**

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

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки кикбоксеров, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств, методов контроля, за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач, которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
- 6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

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

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

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

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

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

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

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток, количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и методические указания;

е) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно - медицинских обследований.

Учет тренировочной и спортивной работы, ведется в журнале, где указываются общие сведения, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

В целях рационального построения многолетней подготовки необходимо ориентироваться на следующие показатели: возраст, в котором спортсмен показывает высшие результаты; время, которое есть до достижения оптимальных для высших результатов возрастных границ; объем и другие характеристики работы, которую он должен выполнить, определяемые закономерностями становления различных сторон мастерства, структурой подготовленности в различные периоды спортивной биографии; индивидуальные особенности.

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.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом следует помнить, что слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. В этот же возрастной период наблюдается наибольший прирост массы тела.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11–12 лет. В возрасте 13–14 и 16–17 лет темпы ее роста заметно увеличиваются.

*Быстрота.* Интенсивное развитие быстроты наблюдается в возрасте  $\approx$  10 лет, а также в возрасте 15–17 лет.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10 до 15 лет. После этого возраста рост этих качеств, продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробных возможностей в 15–17-летнем возрасте.

Анаэробные возможности имеют тенденцию к незначительному росту в 10–11 лет и в период с 15 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост показателей этого качества наибольший в возрасте от 7 до 13 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 10 до 12 лет.

Сенситивные периоды развития могут иметь значительные индивидуальные колебания, связанные с рядом других факторов. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Отечественный кикбоксинг в большинстве своем ориентируется на лучшие достижения и каноны отечественной теории и практики физического воспитания, в соответствии с которыми, 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 в зону возраста оптимальных возможностей. После 25–26 лет занимающиеся переходят в зону поддержания высоких результатов. Тренировка кикбоксеров в каждой из указанных возрастных зон имеет свои особенности.

Стратегическим направлением совершенствования подготовки спортсменов является повышение нагрузки, интенсификация ее. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в кикбоксинге следует отнести:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;

- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую. Планирование многолетней подготовки предполагает выделение макро-, мезо- и микроциклов. Макроцикл состоит из подготовительного периода, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный период макроцикла состоит из двух этапов: обще подготовительного и специально подготовительного. Составляющими макроцикла являются мезоциклы, которые планируются на основе микроциклов: втягивающих, ударных, подводящих, восстановительных, соревновательных.

В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.
3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.

5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.
6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.
7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку.
8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, само внушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).
9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).
10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.
11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.
12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.
13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.
14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.
15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.
16. Не увлекаться солнечными ваннами.
17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.
18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний, и особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большей частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП. В целях упорядочения процесса подготовки спортсменов выделяют различные ее этапы.

### **Этап начальной подготовки (НП)**

Подготовка включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство 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. 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.

### **Учебно-тренировочный этап (УТЭ)**

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки.

В начале ее еще достаточно большое место отводится общеподготовительным 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 кикбоксером 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 этом этапе 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 благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

Широко должны использоваться упражнения, сопутствующие 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.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке кикбоксёра. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями кикбоксёров, просматривать видеоматериал по кикбоксингу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Кикбоксёр, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традиции «кикбоксинга», его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, что бы привить спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочных этапах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

Темами бесед, в зависимости от возраста, должны стать истории физической культуры в целом, история бокса, кикбоксинга, философские

аспекты спортивного единоборства, методические особенности построения тренировочного процесса.

Также необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояние здоровья.

### **Физическая подготовка**

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня, принято обозначать как физическую подготовку. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом.

Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующим кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.).

В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга.

Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (семи, лайт, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.).

Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя.

Характерные особенности спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т. д.

В целом спортсмен высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня.

Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся – спорт атлетов! При работе со спортсменами следует учитывать явление “переноса” тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные.

С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов спортсмена, с другой стороны – физическая подготовка спортсмена по мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной.

Поэтому в начале годичного цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера.

На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера.

По мере же роста уровня квалификации “перенос” тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости, выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

## **Общая физическая подготовка**

### **Развитие силы**

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений.

Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов.

Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации.

Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой.

Возможно также проявление максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений.

В целом для кикбоксинга характерны многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений.

Уровень проявления силы также связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости. При совершенствовании силовых способностей следует учесть, что высокий уровень показателей силы, достигнутый в упражнениях общеподготовительного характера (жим, толчок штанги и др.), не означает высоких силовых характеристик в движениях специально-подготовительных и соревновательных. Необходима еще дополнительная работа по использованию имеющегося потенциала, ведущая к тому, что возросший уровень силовой подготовленности и специфические проявления двигательной и вегетативной функций приходят в соответствие. Как правило, после 4-6 недель с начала интенсивной силовой подготовки, особенно при применении упражнений общеподготовительного характера,

несколько нарушаются межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются характеристики темпа, ритма движений, притупляются многие из наработанных специализированных восприятий: чувство удара, дистанции, времени и т. д. В организме наблюдаются определенные перемены: идет настройка нового уровня силовой подготовленности со сложившимися координациями, устранение несоответствий и взаимное приспособление компонентов системы друг к другу, система приобретает новое качество. Далее наступает так называемая фаза приспособления, длящаяся 3-4 недели. Здесь постепенно повышаются возможности реализации силового потенциала, повышается коэффициент полезного действия системы. Восстанавливаются специализированные восприятия: чувство удара, чувство противника и т. д.

Техника движений приходит во все более полное соответствие с возросшим уровнем силы. Осуществляется переход к фазе параллельного развития, в которой компоненты (сила, скорость, техника и т. д.) развиваются пропорционально. Незнание указанных закономерностей на практике часто приводят к тому, что спортсмены прерывают интенсивные занятия по повышению уровня силовой подготовленности, т. к. начинают чувствовать некоторый дисбаланс и ухудшение качества наработанных систем движений. Они не проходят первого этапа, наиболее тяжелого в этом отношении.

Указанные закономерности и примерные сроки диктуют и время начала интенсивной силовой подготовки по отношению к предстоящим соревнованиям.

Средства воспитания силы – физические упражнения – в кикбоксинге используются как обще подготовительного, так и специально-подготовительного и специального характера. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы.

Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т. д. При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, около предельных и т.д. усилий (отягощений). Большое место среди упражнений силового характера отводится тем, которые формируют красивый мышечный корсет, что является модой, идущей от имиджа кумиров профессионального бокса и кикбоксинга (М. Тайсона, Л. Льюиса), выдающихся киноактеров (С. Сталлоне, Ж.-К. Ван Дамма).

Соответственно, в тренировке кикбоксеров все чаще стали использоваться режимы работы с отягощениями из бодибилдинга, ведущие к увеличению мышечной массы и созданию ее красивого рельефа. Одним из

таких режимов является использование отягощений 60-70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий: 3-5. Паузы между сериями: 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления. Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий: 3-5. Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин. За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель (30). Число занятий в неделю: 2-3. Достаточно широко в практике кикбоксинга используются около предельные и предельные отягощения, способствующие значительному приросту силы без существенного увеличения мышечной массы. Они должны использоваться в подготовке в основном взрослых спортсменов, и тренировки в данном режиме проводятся не чаще одного раза в неделю, т. к. связаны с максимальной мобилизацией возможностей спортсмена. Около предельные отягощения равны 90-95% от максимума. Это веса, которые спортсмен в состоянии поднять 2-3 раза. Интервалы отдыха между сериями должны обеспечивать полное восстановление. Оно определяется субъективно по готовности к выполнению следующей серии и длится до 4-5 мин.

В кикбоксинге широко применяются упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений: удары с гантелями в руках (их имитация), напульсниками (утяжелителями для рук); утяжелителями для ног, жилетами с отягощениями; поясами с отягощениями; перчатками утяжеленного образца; выполнение ударов в воде; набивные мячи; толкание ядра; метание камней и т. д. При этом необходимо выбирать движения, сходные по траектории с ударами, и выполнять их до тех пор, пока удастся сохранять скорость (пока она не начала заметно падать), структуру движения (пока управление этим движением не стало быть существенно затруднено). Затем, после отдыха, релаксации, переходят к выполнению этих же движений (ударов) без отягощений.

Количество “подходов” подбирается индивидуально и зависит от плана тренировочного занятия. Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой спрыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется спрыгивание – 0,2..0,5 м. важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног – одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их

возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть.

В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия. Упражнения обще подготовительного характера, связанные с совершенствованием силовых способностей, чаще применяются на обще подготовительном этапе подготовительного периода, далее все чаще начинают использоваться упражнения специально подготовительного и специального характера. Это работа на снарядах и с партнером.

Оценка силовых способностей кикбоксеров осуществляется посредством измерения проявлений силы в неспецифических упражнениях (жим, толчок штанги, количество отжиманий от пола, из упора лежа, подтягивания на перекладине, толкание ядра и т. д.) и измерения характеристик удара посредством специальной аппаратуры (различные варианты ударных динамометров и др.).

Как правило, каждый квалифицированный спортсмен имеет свои показатели, по которым он контролирует уровень состояния своих силовых способностей. Помимо указанных, возможны экспертные оценки степени проявления силы в различных, в первую очередь, соревновательных упражнениях.

### **Быстрота кикбоксера**

Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений.

Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные.

Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений.

К комплексным формам относят чаще скорость выполнения спортсменом целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д.

Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном определяют результат спортсмена, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению.

К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических

механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения с одних действий на другие. Для развития быстроты широко используются как упражнения обще подготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера).

Быстроту совершенствуют, как повышая скорость и отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.).

Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности спортсмена к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения. Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность спортсмена, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удастся достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т. ч. и не по специализации).

Игровой метод также применяется довольно часто и в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) и выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на

максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей. Здесь широко используются упражнения с предельной и около предельной интенсивностью.

Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8-10 секунд. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения спортсмена к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов. В целях улучшения показателей быстроты некоторые спортсмены применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости.

Скоростные качества могут оцениваться временем, потраченным на преодоление различных отрезков дистанции (30 м, 100 м); временем, потраченным на выполнение определенного числа отжиманий от пола (10, 20, 30 раз и т.д.). Это показатели неспециальной быстроты. Быстрота в специальных движениях может оцениваться по времени нанесения определенного количества ударов ногой или руками по мешку (ударов раундхауз кик по мешку с одной и той же ноги); с использованием специальной аппаратуры, определяющей время одиночных или серийных ударов, защит, передвижений и т.д. Достаточно часто применяется оценка скорости простой или сложной реакции посредством миллисекунд мера.

### **Выносливость кикбоксера**

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное.

Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д.

Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния спортсмена, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям спортсмена.

В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной). Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с. Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5-6 мин. Максимальное выделение энергии падает на 30-90 с.

Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов.

Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КРФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления.

С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные - серии ударов по мешку руками с максимальными силой и скоростью в течение 10 с. Отдых между спуртами до полного восстановления составляет 3..4 мин. Делается до 10-ти спуртов.

К совершенствованию гликолитических возможностей, в основе которых лежит процесс гликолиза с образованием молочной кислоты, ведет повторная работа с интенсивностью на уровне 80-90% от максимальной, выполняемая в течение 20..40 с.

В кикбоксинге чаще применяется специальная работа на снарядах в течение 40 с. Далее, 40 с длится отдых, 40 с работа, 40 с отдых, 40 с работа. Таким образом, общее время спуртовой работы ( $40 \text{ с} \times 3 = 120 \text{ с}$ ) составляет длительность одного раунда. Обычно работу рассчитывают таким образом, чтобы общее время спуртовой работы соответствовало количеству раундов предстоящего боя. Например, при подготовке к соревнованиям среди любителей, где бой длится 3 раунда, программа будет выглядеть следующим образом:  $(3 \times 40 \text{ с}) \times 3$ . Отдых между раундами ( $3 \times 40 \text{ с} = 120 \text{ с}$  - один раунд) длится по 3 - 4 мин.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода может с целью совершенствования гликолитических возможностей применяться неспецифическая работа, например, бег на 400 м соответствующей интенсивности. Совершенствованию аэробных возможностей способствует длительная работа умеренной интенсивности. Это кроссы, пешие прогулки,

переходы, спортивные игры, продолжительные тренировочные занятия, удлиненные раунды.

Вместе с тем развитию этого компонента выносливости способствует и работа более высокой интенсивности. Однако здесь важно, чтобы в период отдыха характеристики деятельности кислородно-транспортной системы не падали ниже определенных значений (пульс, частота дыхания и т. д.).

Следует помнить, что чрезмерное увлечение развитием выносливости, большие объемы работы (специального и неспециального характера) могут вести к угнетению скоростно-силовых и координационных способностей, снижать показатели гибкости.

Уровень проявляемой спортсменом выносливости помимо мощности и емкости соответствующих механизмов энергообеспечения работы зависит от экономичности техники, согласованности в деятельности различных функциональных систем, выносливости опорно-двигательного аппарата, личностных особенностей спортсмена.

Именно желание достичь результата определяет во многом то, насколько спортсмен, сумев мобилизовать себя, заставить терпеть, преодолев усталость, боль, неуверенность и др.

Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности (настойчивости, целеустремленности, упорства и т. д.) и мерилom их развития. Здесь кикбоксёр во многом формирует и проявляет себя. Выносливость оценивается по продолжительности выполнения работы заданной интенсивности, по соотношению показателей плотности боевых действий в начале и конце боя.

С этой целью может применяться объективный показатель (время выполнения работы, подсчет количества нанесенных ударов в том или ином раунде и др.) или оценка экспертов относительно тех или иных параметров работы спортсмена.

### **Координационные способности (ловкость) и их совершенствование**

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня. Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют: способность к овладению новыми движениями; умение дифференцировать (степень дифференцирования) характеристики движений и управлять ими; способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности спортсмена во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий совершенствования ловкости. Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме.

Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др. В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т. д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований.

Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта спортсменов.

Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах. В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей. Упражнения на развитие этих качеств, тем не менее, составляют значительную долю в подготовке кикбоксеров и присутствуют практически в каждом задании в той или иной степени.

Немаловажным моментом при развитии ловкости следует считать наработку способности проявлять высокую степень этого качества в условиях прогрессирующего утомления, которые весьма типичны для соревновательной деятельности кикбоксеров. Оценка координационных способностей в кикбоксинге осуществляется в основном на материале вышеизложенных критериев, визуально. Широко с этой целью используются экспертные оценки.

### **Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге**

Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой. В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена.

Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов.

При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения.

Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую.

Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд спортсменов, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость. Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества.

В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые спортсмены ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля. Одной из таких исключительных личностей является Альви (Сайд) Детхаджиев - неоднократный чемпион и призер чемпионатов России, СНГ, Европы, мира по кикбоксингу. Он успешно выступал в самых различных дисциплинах кикбоксинга, однако наибольшую славу ему принесли результаты в соревнованиях по сольным композициям.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин. Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости. Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, повороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает спортсмен (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д.

Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости спортсмена. Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить из 1 тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако это имеет место, если занятие дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости. Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюдать и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании (некоторые спортсмены ограничивали себя в мясной пище и даже предпринимали дозированное голодание). Гибкость в практике кикбоксинга

оценивается визуально (попытки применить инструментальные методы нам неизвестны).

### **Способность к сохранению равновесия**

Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Для групп начальной подготовки первого года обучения**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг. Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.
- Изучение базовых стоек кикбоксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приёмам защиты в движении.

#### **Для групп начальной подготовки второго года обучения**

- Организация занимающихся кикбоксёров на месте.
- Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.
- Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении.
- Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.
- Изучение базовых стоек кикбоксёров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

#### **Для групп начальной подготовки третьего года обучения.**

#### Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т. п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

#### Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

- Изучение базовых стоек кикбоксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

#### Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.

- Обучение приёмам защиты в движении.

### **Для учебно-тренировочных групп первого года обучения.**

#### Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.

- Организация занимающихся без партнера в одно шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах.
- Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
- Отработка точных ударов на лапах.
- Тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

#### Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

#### Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

### **Для учебно-тренировочных групп второго года обучения**

#### Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «ката».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг. Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоккера

- Изучение стоек кикбоккера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоккера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

#### Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

#### **Для учебно-тренировочных групп третьего года обучения**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоккера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в

усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

### **Для учебно-тренировочных групп четвертого года обучения**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

#### Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий.

Защита уходами с линии атаки.

### **Для учебно-тренировочных групп пятого года обучения**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

#### **Боевая стойка кикбоксера:**

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### **Техническая подготовка**

#### **Основные элементы техники кикбоксинга**

##### **Боевая стойка кикбоксера**

Боевая стойка в кикбоксинге мало чем отличается от стойки в боксе, и в этом также проявляется близость данных видов спорта. Главное требование к стойке - обеспечивать стартовое положение для ударов, защит, перемещений. При этом необходимо, чтобы тело кикбоксера находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести (ОЦТ). Она не должна выходить за пределы площади опоры.

Как правило, кикбоксеры стоят в положении, когда одно плечо находится ближе к противнику, чем другое, вполоборота. Это создает положение замаха для удара и сужает одновременно площадь зоны на теле спортсмена, особенно чувствительной к ударам. Голова слегка наклонена вперед.

Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность. Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но вместе с тем обеспечивает большую устойчивость. Она более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях. Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоккера, принявшего положение боевой стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч.

Стойка кикбоккера может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума.

Особенности стойки определяются манерой ведения боя, излюбленной дистанцией, техническими задачами, состоянием спортсмена, его предпочтениями. В различных ситуациях боя стойка может несколько меняться. Так, при ведении боя на ближней дистанции стойка более фронтальная, собранная, закрытая.

Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

### **Перемещения кикбоккера**

Кикбоксер должен быть в состоянии свободно совершать перемещения во всех направлениях, используя для этого приставные шаги, обычные шаги или бег, перемещения толчком одной или двух ног, скачки и т.д. Данный компонент техники чрезвычайно важен как средство выхода на нужную дистанцию, как средство создания стартового положения для ударов и защит, как средство создания более выгодного, по сравнению с соперником, положения вообще в требуемый момент времени. Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.

Обычно при перемещении приставным шагом вперед первый шаг делает нога, ближняя к противнику; назад - нога, дальняя от противника; вправо - правая нога; влево - левая. Другая нога делает под-шаг в нужном направлении с тем, чтобы как можно скорее занять стартовое, исходное

положение для последующих действий. Возможны и другие варианты передвижений. Например, при движении вперед первый шаг делается дальней от противника ногой, следующий шаг делает ближняя к противнику нога. При движении назад первый шаг может делать ближняя к противнику нога, затем дальняя. В любом случае следует избегать таких положений, при которых равновесие, устойчивость тела спортсмена могут быть нарушены, а для этого ступни ног должны находиться под корпусом. Это одно из важнейших требований к передвижениям.

В кикбоксинге различают также перемещения обычным шагом, бегом, сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки, создания стартового положения для ударов ногами, повороты и развороты на одной и двух ногах.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах.

### **Удары руками в кикбоксинге**

Удар должен быть достаточно чувствительным для противника и влиять на его боеспособность, иначе он теряет свой смысл как средство контроля за ситуацией на ринге и достижения победы. Для обеспечения достаточной силы удара в момент его нанесения спортсмен должен находиться в устойчивом положении.

Считается, что наибольший вклад в удар вносит толчок ноги, и этот импульс, передаваясь корпусу и от него - руке, последовательно усиливается. Таким образом, для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, руки в движение. Этим обеспечивается опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему, растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение. Разгон руки должен представлять собой своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке. Нарушение рациональной последовательности этой передачи ведет к ухудшению баллистических характеристик удара.

При нанесении удара одна нога, как правило, является опорной, другая - толчковой. Опорная нога выполняет функцию стопора и предупреждает заваливание спортсмена вперед, в направлении наносимого удара.

Обычно при обучении объясняют, что удар производится толчком ноги и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через опорную ногу и одноименное плечо. Ознакомление с ударом часто начинают, предложив нанести его из фронтальной стойки. Толчком, скажем, правой ноги и переносом веса тела на левую ногу осуществляется вращение туловища

вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо; правое плечо при этом выносится вперед и наносится удар: прямой, боковой, снизу. Данное движение обычно сравнивают с вращением закрывающейся двери. Аналогичным движением, по толчкам левой ноги, выносом вперед левого плеча и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через правую ногу и правую сторону туловища, осуществляются удары левой рукой. Эта ось - нога и одноименное плечо - дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения. Удары при этом получаются мощные, красивые, с полной амплитудой.

Оси вращения при отработке ударов нужно представлять, по максимуму использовать моменты вращения, рычаги, анализировать движения с этих позиций. Хорошего спортсмена отличает умение в нужный момент "взять рычаг". Это один из показателей класса!

К потере осей вращения приводит неверный расчет дистанции, что заставляет кикбоккера наклоняться или валиться вперед, в надежде дотянуться до противника и излишне напрягать мышцы и др.

Кикбоксер может наносить удары более или менее сильные в зависимости от ряда условий и задач. При этом наиболее сильные удары наносятся за счет ног и туловища. За счет включения лишь мышц руки наносятся удары легкие.

Для высококлассного мастера характерно умение наносить самые разные удары: легкие, средней силы, сильные. Это один из важнейших компонентов мастерства, разнообразия техники. О сильных ударах было сказано выше. Легкие же удары могут быть подразделены на быстрые, точные, мешающие, сбивающие, ложные, закрывающие глаза противника и т. д. Они - одно из проявлений многообразия и технико-тактического богатства кикбоксинга. Владение ими определяет степень универсализма кикбоккера.

При нанесении удара - и это очень важно - кисть бьющей руки должна быть в определенном, правильном положении. Основная нагрузка должна приходиться на область головок 2-й и 3-й пястных костей. В момент соударения с целью кисть должна быть жестко зафиксирована, а предплечье должно быть перпендикулярно плоскости цели. Неправильное положение кулака, недостаточно жестко зафиксированная кисть приводят к травмам. Кроме того, недостаточная жесткость в этом звене ударного движения снижает его (удара) поражающие свойства.

Много внимания с целью достижения высших показателей эффективности ударных движений необходимо уделять закаливанию ударных поверхностей. Для этого применяют различные упражнения для укрепления соответствующих суставов. Это - использование эспандеров для

укрепления мышц сгибателей и разгибателей кисти, теннисных мячей; работа на снарядах без бинтов и перчаток; отжимание в упоре лежа на кулаках, пальцах, тыльных поверхностях кисти и др.

Помимо указанного выше положения кисти при ударах рукой, характерных для бокса, в кикбоксинге есть еще удар, наносимый тыльной стороной кисти (бэкфист). Чаще он наносится с разворотом и известен как раскручивающийся удар. Это очень коварный удар с непривычной траекторией. Он разрешен только в поединках по профессиональным правилам в отдельных организациях, развивающих кикбоксинг. Данный вариант нанесения удара рукой тем не менее подчеркивает различия бокса и кикбоксинга в отношении некоторых элементов техники.

### **Прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (джеб)**

Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука бросковым движением посылается по прямой линии к цели. В конечном положении удара вес тела в большей степени приходится на левую ногу. Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдалится от цели. Замах увеличивает силу наносимого удара.

Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову.

Данный удар - один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

### **Прямой удар дальней от противника рукой (панч)**

При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя.

Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы впереди стоящей левой ноги.

При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир - вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника.

Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.

### **Боковой удар левой в голову (хук)**

Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он наносится на скачке вперед, под шаг разноименной (правой) ноги или после правого прямого удара в голову или туловище (речь идет об ударе с ближней к противнику руки).

Для его выполнения сначала делается некоторый замах. С этой целью туловище нужно слегка повернуть влево вокруг вертикальной оси. Вес тела также переносится на эту (левую) ногу. Ударное движение, аналогично описанному выше, начинается с поворота туловища вправо с одновременным отталкиванием левой ногой от опоры. Однако здесь удар производится по дуге, идущей слева направо. При этом ударе рука может быть в зависимости от необходимых характеристик траектории более или менее согнута в локтевом суставе.

### **Боковой удар правой в голову (хук)**

Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой. Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге слева направо. Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, еще дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

### **Удар снизу левой (апперкот)**

Этот удар чаще наносится в туловище. При его нанесении вес тела переносится на левую (стоящую впереди) ногу, туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси, рука отводится назад и вниз - создается положение замаха. Далее туловище поворачивается вправо, вокруг вертикальной оси с одновременным толчком левой ноги. Этот удар наносится по дуге снизу вверх. Вес тела может оставаться на левой ноге, а может переноситься на правую.

При ударе тыльная сторона кисти обращена к противнику.

### **Удар снизу правой (апперкот)**

В начале удара туловище поворачивается влево вокруг оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади правой ноги. Правая рука

несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге снизу-вверх наносится этот удар.

Вес тела переносится на впередистоящую левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

### **Бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой**

Производя данный удар, необходимо сделать резкий поворот на 360° вокруг оси, проходящей через впередистоящую левую ногу и плечо левой руки. При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание дает упругую деформацию, необходимую для удара. Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной руки.

### **Удары ногами в кикбоксинге**

Удары ногами - мощное оружие кикбоксера. Однако их нанесение сопряжено с большими энергозатратами. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения, хотя правила регламентируют минимальное число ударов ногами в раунде, ниже которого опускаться нельзя. Опыт подготовки и участия в соревнованиях наших кикбоксеров говорит о том, что мастерское владение техникой ударов руками, умелое их применение позволяет более полно раскрыть потенциал, заключенный в возможности нанесения ударов ногами, красоту этих ударов, повысить зрелищность поединка в целом. И наоборот. Хорошее владение техникой ударов ногами позволяет сделать работу рук кикбоксера более эффективной.

### **Прямой удар ногой (фронт кик)**

Ударная нога с одновременным ее сгибанием в колене выносится на уровень груди. Затем толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги производится удар по прямой линии. Очень важно, чтобы таз при ударе подавался вперед, удлиняя траекторию движения и помогая разгону бьющей ноги, придавая необходимую мощь удару.

Прямой удар ногой может наноситься в голову или туловище. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, с шагом, с подскоком на опорной ноге, в прыжке.

### **Боковой удар ногой (сайд кик)**

В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в коленном суставе.

Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка, или «ребро стопы».

Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

### **Полукруговой удар ногой (раундхауз кик)**

При нанесении этого удара нога совершает движение, аналогичное по траектории боковому удару рукой. Согнутая в колене нога выносится вперед - вверх. Затем следует разворот стопы опорной ноги (пятка в большей или меньшей степени направлена в сторону противника); голень и стопа бьющей ноги, а также ее бедро приводятся в положение, когда все они лежат в одной горизонтальной плоскости, и отсюда наносится полукруговой удар. Удар может наноситься в голову, туловище, бедро. В последнем случае он классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (лоу-кик).

Полукруговой удар чаще, чем другие удары ногой, используется при ведении боя. Он наносится в основном подъемом стопы, хотя может наноситься и той ее частью, которой наносится фронт-кик.

### **Обратный круговой удар (хук кик) ногой**

Производится движением, имеющим траекторию, обратную полукруговому удару. Бьющая нога выносится вперед - вверх - вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина). Траектория удара аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что наносится ногой. Обратный круговой удар может наноситься с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение по заданной траектории, завершится поворот на 360°, спортсмен снова займет положение привычной боевой стойки.

### **Задний прямой удар (бэк кик) ногой**

Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом туловища. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180°. При этом через плечо (правое при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и

усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лягающей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем, чтобы занять положение боевой стойки.

С поворотом ноги на 180° может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника.

### **Рубящий удар (экс кик) ногой**

При этом ударе нога выносится достаточно высоко по отношению к цели с тем расчетом, чтобы ее (цель) можно было поразить рубящим движением ноги, направленным сверху вниз. Вынос ноги (замах) может осуществляться как движением изнутри наружу, так и наоборот. Затем следует рубящее движение.

### **Удары в прыжке ногами (джампинг кик)**

Практически все удары (и удары руками в том числе) могут наноситься в прыжке. Это придает им определенное своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил.

Говоря об ударах ногами, следует отметить, что они используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые, обратные круговые удары с разворотом, рубящие удары применяются очень редко, и во многих боях спортсмены обходятся без них.

### **Защиты в кикбоксинге**

Наличие ударов предполагает и наличие защит от них. И ничто так не стимулирует к совершенствованию в умении защищаться, как пропущенные удары. При этом кикбоксеров высокого класса отличает то, что они, мастерски владея защитой, практически не пропускают ударов. Именно поэтому они достигают высоких результатов.

В кикбоксинге следует различать защиты руками, защиты движением туловища и защиты с помощью ног, а также комбинированную защиту.

Из защит с помощью рук наиболее известны блоки. Они представляют собой встречные движения (предплечьем, кистью и т. д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью. Например, рука защищающегося может выбрасываться вперед до полного выпрямления, подобно джебу, и накладываться на бицепс, плечо или кисть противника. Так происходит остановка удара. При этом он (удар) может останавливаться в самом начале движения или перед началом

движения так, что противник даже не в состоянии произвести ударное действие.

Другая часто применяемая защита с помощью рук - защита подставкой. В этом случае под удар противника подставляются малоуязвимые, наименее чувствительные к удару места тела защищающегося: предплечье, плечо, локоть, кисть и т. д. Они не дают удару пройти в планируемую цель.

К защитам с помощью рук относят также отбивы. В данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производиться внутрь, наружу, вверх, вниз.

К защитным действиям относят и контрудар. Это встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее. Удар, атака всегда считались одним из самых лучших средств защиты, тормозящих действие противника, вынуждающих его переходить к защите, блокирующих его активность. Практика и теория ударных единоборств неоднократно фиксировали ту закономерность, что наносящий больше ударов спортсмен, как правило, становится победителем боя в целом. Известные редкие исключения не относятся к боям спортсменов высокой квалификации.

К защитам за счет движений туловищем относят:

- уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара;
- отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинение, в результате чего удар противника не достигает цели);
- нырок (в данном случае речь идет о движении головы вниз в сторону модбьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как и случае уклона, убрать цель с траектории удара).

К защитам с помощью ног относят шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию, уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства. Эти действия, помимо всего прочего, увеличивают надежность защиты, снижают напряженность поединка, дают возможность, хотя и кратковременной, передышки.

За счет ноги можно также сделать блокирующее действие или отбив, как в случае с защитой руками, и также нанести встречный удар, разрушающий атаку противника.

При всех защитах, особенно за счет шагов назад, в стороны, уклонов и отклонов, не должно быть длительной остановки в крайнем положении, крайней точке амплитуды движения тела защищающегося.

Эта так называемая «мертвая точка», в которой спортсмен как бы «зависает», меняя движение тела на противоположное с тем, чтобы вернуться

в исходное положение, является удобным моментом для атаки противника, т. к. скорость и подвижность защищающегося в этой точке близки к нулю.

Аналогом может служить крайняя точка амплитуды колебаний маятника. Соответственно, движений защиты с большой амплитудой быть не должно, т. к. они ведут к потере подвижности, затрудняют ответные действия, снижают темп боя и эффективность многих его составляющих.

Невозможность своевременно выполнить ответный удар после защиты является в ряде случаев следствием слишком большой амплитуды выполненного защитного движения: слишком большой отклон или шаг назад, слишком глубокий уклон и т. д.

Именно это часто не дает «поймать» противника в крайней точке амплитуды его движения, когда он открыт и не может эффективно противодействовать вам.

Помимо указанных выше, могут применяться и комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит. Например, одновременная подставка предплечья, плеча и колена одноименной ноги под атаку противника, широко применяемая в тайском боксе. Комбинированная защита считается более надежной. Она особенно часто применяется, когда не все параметры атаки противника ясны. Популярной защитой также является подставка плеча ближней к противнику руки с одновременным амортизирующим движением туловища назад, смягчающим удары противника. При этом локоть и предплечье ближней к противнику руки защищают область селезенки и солнечного сплетения, а кисть дальней от противника руки страхует подбородок или челюсть защищающегося.

При ударах по бедрам (лоу-кик) часто применяется движение бедра в сторону, смягчающее удар противника (от него), и подставку под удар менее чувствительной задней поверхности бедра; помимо этого, при ударах лоу-кик может применяться движение ногой, напоминающее отбив внутрь или наружу, а также подставка колена под удар ноги нападающего.

Одним из активных видов защит может считаться подсечка, делающая невозможным продолжение атаки противника вследствие потери им равновесия или падения.

В отдельных случаях с целью защиты используют клинч, т. е. положение, делающее невозможным нанесение ударов противником, вследствие слишком близкой дистанции и специфического расположения звеньев тела. Клинч, являясь одним из надежнейших защитных положений бойцов, тем не менее не пользуется популярностью у зрителей, не одобряется ими. Частые клинчи снижают темп боя, его динамичность, не дают продемонстрировать красивый и зрелищный кикбоксинг, ведут к штрафным санкциям со стороны рефери.

Одной из разновидностей защит является так называемая глухая защита, при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук. Глухая защита в основном относится к тем дисциплинам кикбоксинга, которые обозначаются как полный, легкий, ограниченный контакты. Если разрешены удары ногами по ногам, то закрыть все цели не удастся.

В современном кикбоксинге описанные разновидности защит применяются неравномерно. Наиболее часто применяются защиты, направленные на изменение дистанции до противника, подставки, удары; далее по частоте применения следуют защиты за счет движений туловища. Отдельные виды защит, например, нырок, шаг в сторону, используются эпизодически.

Мастерское владение защитой отличает лучших представителей кикбоксинга. Можно утверждать, что в кикбоксинг высших достижений отбираются спортсмены, практически не пропускающие достаточно чувствительных ударов. Именно это позволяет им долго и стабильно показывать высокие результаты. В первую очередь, это, конечно, относится к дисциплинам фулл-контакт, лоу-кик, тайский бокс.

### **Места нанесения ударов в кикбоксинге**

Наиболее уязвимыми местами на теле, которые следует защищать в первую очередь, являются:

- челюсть, переносица, подбородок, висок, сонная артерия на шее, область сердца, солнечное сплетение, левое и правое ребра (их нижние края) и подреберья (области селезенки и печени), внешние и внутренние поверхности бедер.

Ударами в эти области гораздо легче лишить противника боеспособности за счет разрешенных в кикбоксинге ударов, чем в другие, допускаемые правилами соревнований цели. Однако практике кикбоксинга известны случаи направленного нанесения большого количества ударов в места, не описанные нами выше, например в плечо. Несколько сильных ударов в одно и то же место, которое противник не стремится обычно защищать, могут вывести данный сегмент тела из строя и привести к поражению.

### **Тактическая подготовка**

#### **Элементы тактики**

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

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

Все виды разведки (схема 1) должны обеспечить получение достоверной информации о противниках и их подготовленности (технике, тактике, физических и психических качествах), а также об условиях проведения соревнований, которые могут повлиять на реализацию тактики (место соревнований, освещенность, влажность, температура, состояние ринга, состав судей и др.).

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

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

Разведка до начала соревнований проводится изучением видеоматериалов и литературы (статей в газетах о соревнованиях, отчетов тренеров и судей и т.д.) и опросом лиц (тренеров, спортсменов, судей), знающих спортсменов по прошлым встречам на ринге или по наблюдениям. Однако нужно иметь в виду, что сведения, полученные этим способом, не всегда являются достоверными. Через эти каналы можно получить и ложную информацию, которая может передаваться умышленно, чтобы сбить с толку своих противников, и неумышленно в связи с субъективностью оценок.

На соревнованиях разведка ведется в основном путем наблюдения, а в ходе боя с помощью действий (разведки боем). Разведка боем применяется, как правило, в начале боя и каждый раз она имеет свои задачи. В большинстве случаев разведка боем направлена на то, чтобы получить дополнительные сведения о противнике (его силе, смелости, реакции на действия, излюбленных ударов и контрударов, способах реализации тактических задач и др.) и выяснить свои возможности по реализации намеченного ранее тактического плана боя.

При проведении разведки в ходе боя спортсмен использует различные ложные действия, вызовы, раскрытия, перемещения, внимательно следя и анализируя ответные действия противника. Проводить разведку боем нужно уверенно и быть всегда готовым к отражению атаки противника.

Сбор сведений о противниках разведкой является не простым делом и всегда требует времени, терпения и навыка. Но это нужное и стоящее дело,

всегда оправдывающее себя. Сведения, собранные разведкой перед данными соревнованиями, в ходе соревнований и боев, могут быть вполне использованы и в следующих соревнованиях. Информацию нужно будет только дополнить недостающими сведениями и новыми данными о противниках, используя все, что известно о них из прошлых встреч и соревнований.

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

Аналізу подвергаются следующие сведения о противнике:

а) техника - боевая стойка, применяемые атакующие и контратакующие действия, защиты, способы маневрирования;

б) тактика - способы подготовки проведения атак (комбинации, ложные удары, замахы и др.);

в) физические качества - сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

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

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

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

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

Принятие решения (выбор плана тактики). С незнакомым соперником детализировать план предстоящего поединка - пустое дело. Как поведет он

себя - предугадать трудно, поэтому при подготовке к бою основное внимание следует уделить готовности своих технических действий и психологическому настрою. Произведя предварительную разведку, можно уже представить, каковы намерения соперника, как он реагирует на определенные действия и пр.

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

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

Намерения кикбоксера. Большое влияние на тактику ведения боя имеют намерения кикбоксера, зависящие от оценки им своих шансов в бою с противником. Если боец уверен в своих силах, он может ставить перед собой цель выиграть бой досрочно и выбирает определенную тактику ведения боя. Она может быть тактикой подавления противника сильными ударами, темпом, силовым давлением и другими видами тактических действий, которые проводятся в атакующей или контратакующей форме.

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

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

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

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

Сбор информации о противнике проводится разными способами: до соревнований, во время соревнований и в ходе боя. Сведения, собранные в

результате разведки, классифицируются по разделам, анализируются и делаются предварительные выводы.

Аналізу подвергаются многие факторы и сведения о противнике:

- а) опыт, боевая и соревновательная практика;
- б) значение данного боя и соревнований вообще;
- в) его реакция на бой и подготовка к нему;
- г) характер судейства и его объективность;
- д) условия проведения боя;
- е) техническая подготовка;
- ж) тактическая подготовка;
- з) физическая подготовка;
- и) психологическая и волевая подготовка;
- к) состояние здоровья и наличие травм;

л) характер победы в предыдущем бою или результат участия в последних соревнованиях.

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

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

Например:

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

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

средства реализации своего преимущества и пути нейтрализации преимущества противника.

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

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

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

В бою кикбоксер стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или ввиду явного преимущества, или к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по очкам. Тактический рисунок поведения кикбоксера в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности.

При планировании тактики очень важно по возможности учесть тактический замысел противника, предвидеть возможный ход его действий. Это возможно предусмотреть, если спортсмен хорошо знает своего противника, его подготовку, состояние и умеет правильно анализировать обстановку соревнований и свои возможности.

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

Основные разделы тактического плана:

- а) главная задача;
- б) общая форма тактической борьбы и ее варианты;
- в) распределение сил на весь турнир (от боя к бою);
- г) распределение сил в процессе каждого боя и раунда;
- д) возможные переключения от одной тактики к другой в процессе боя в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;
- е) способы и методы маскировки собственных намерений (финты, «выдергивания», обманные движения);

ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке и соответствующие

приемы атаки и контратаки;

з) приемы психологического воздействия на соперника (демонстрация уверенности и общей

готовности к бою перед разминкой, в разминке, либо, напротив, маскировка своих

возможностей вплоть до решающего момента, имитационные и мимические приемы во время

поединка, создающие у соперника обманчивые представления о намеченных действиях

### **Психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая 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 здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как кикбоксинг, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), 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 задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее

уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. 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 средства и методы делятся на следующие группы:

- убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические
- суггестивные, ментальные, социально - игровые, психофизиологические, аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы 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. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод

наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетеро рационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника.

Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

#### РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КИКБОКСЕРА.

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном

процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить со спортсменом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, кикбоксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в

бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять спортсмена встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

**Самообладание.** В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает кикбоксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки;

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размеренное дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической

направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз. В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный

представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось.

Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать. Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату. Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена. Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины. Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!». Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

### **Инструкторская и судейская практика**

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кикбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения кикбоксингу. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда кикбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера - новичка на соревновании типа «открытый ринг».

**Судейская практика** дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксингу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях муниципального, регионального уровней.

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10– 15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно - мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основным приемом – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин.

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления. Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: общетонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

### **Фармакологические средства восстановления и витамины**

Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

1) Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4) При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5) Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

### **Участие в соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта кикбоксинг;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта кикбоксинг;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Для подготовки кикбоксёров разных уровней тренированности на разных этапах эффективно применять другие виды спорта, способствующие повышению мастерства и подвижные игры для разнообразия тренировочного занятия.

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание;
- скоростно-силовые упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- изометрические упражнения;

### **4.1. Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет	600/960		

спортивной специализации)	обучения/свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Осуществление спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "кик - форма" (далее - кик - форма), "свободная форма" (далее - свободная форма), "лайт-контакт" (далее - лайт-контакт), "поинтфайтинг" (далее - поинтфайтинг), "K1" (далее - K1), "фулл-контакт" (далее - фулл-контакт), "лоу-кик" (далее - лоу-кик), основаны на особенностях вида спорта "кикбоксинг" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "кикбоксинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "кикбоксинг».

### **5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий.
3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях".

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3.	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4.	Зеркало настенное (1,6 x 2 м)	штук	4
5.	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6.	Лапа боксерская	штук	12
7.	Лапа-ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	10
9.	Манекен водоналивной	штук	4
10.	Мешок боксерский	штук	3
11.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	5
13.	Мяч волейбольный	штук	5
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16.	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17.	Ринг боксерский	комплект	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22.	Утяжелитель для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23.	Утяжелитель для рук (2, 5 кг)	комплект	12

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№	Наименован	Едини	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п	ие	ца измер ения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренирово чный этап (этап спортивно й специализ ации)		Этап совершенс твования спортивно го мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				коли чест во	срок экспл уатац ии (лет)	кол иче ств о	срок экспл уатац ии (лет)	кол иче ств о	срок экспл уатац ии (лет)	кол иче ств о	срок экспл уатац ии (лет)

### 6.1. Кадровые условия реализации Программы

6.1.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "кикбоксинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.1.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

## Информационно-методические условия реализации Программы

### Перечень информационного обеспечения

1. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для ВУЗов / В.Н. Клещев. – М.: Академический Проект 2006 – 287с.  
<https://obuchalka.org/20210210129198/kikboksing-kleshev-v-n-2006.html>
2. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.  
<rosmedlib.ru>ru/book/ISBN9785971804147.html>
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М: ФиС, 1979.-287 с. <https://nashol.me/20200225118632/boks-uchebnik-dlya-institutov-fizicheskoi-kulturi-degtyarev-i-p-1979.html>
4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с. <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOKS.html>
5. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 1999. - 416 с. [https://www.koob.ru/filimonov\\_v\\_i/](https://www.koob.ru/filimonov_v_i/)
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012. — 40 с. <https://www.roller.ru/content/cat-181/article-1546.html>
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов Л.П. Матвеев. “Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.  
<https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480  
[https://rusneb.ru/catalog/000200\\_000018\\_RU\\_NLR\\_bibl\\_253564/](https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_bibl_253564/)
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
11. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
12. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1977. – 416 с.