


**автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год	 Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Приказ № <u>02</u> год	Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия) от <u>30.08</u> 2024
---	--	---

**Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Кикбоксинг»**

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Ознакомительный
Возраст обучающихся	с 6 лет
Срок реализации программы	1 год

Составители программы:

№	ФИО	Должность
1	Муртузалиев Шамиль Муртузалиевич	Тренер-преподаватель
2	Солтанов Рауф Расим оглы	Тренер-преподаватель
3	Басенко Маргарита Петровна	Инструктор - методист

г. Радужный
2024 год

Пояснительная записка		3
1.	Нормативная часть программы	4
1.1.	Этапы подготовки	5
1.2.	Учебный план	5
1.3.	Режим тренировочной работы	6
1.4.	Планирование подготовки	7
1.5.	Соревновательная деятельность	8
1.6.	Требования к материально-технической базе	8
2.	Методическая часть программы	8
2.1.	Организационно-методические указания	8
2.1.1.	Организация тренировочного процесса	8
2.1.2.	Требования к технике безопасности	13
2.2.	Теоретическая подготовка	14
2.3.	Воспитательная работа	15
2.4.	Психологическая подготовка	18
2.5.	Восстановительные средства и мероприятия	35
2.7.	Педагогический и врачебный контроль	35
2.8.	Примерный программный материал для практических занятий	38
3	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	43
4	Система контроля и зачетные требования	44
5.	Оборудование и спортивный инвентарь	44
6.	Информационное обеспечение программы	45
7	Приложения	46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг - вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. В переводе с английского языка. «kick» - бить ногой и «boxing» - бокс.

Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сегодня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг.

Занятия кикбоксингом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно - важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (поинтфайтинг). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает спортсмен, набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

Цель программы - определение содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении личностного, социального и познавательного развития обучающихся, в формировании у обучающихся

здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе;
- укрепление здоровья;
- формирование и развитие спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Кикбоксинг» (далее – Программа) автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Юность» города Радужный (далее – Учреждение) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава АУ ДО СШ «Юность» города Радужный.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной

подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Тренером-преподавателем при подборе учебного материала применяется дифференцированный подход, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся (уровень физической, технической подготовленности).

Срок реализации программы составляет 3 года.

1.1. Этапы подготовки

Длительность этапов подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и их минимальное и максимальное количество в группе приведены в *Приложении 1*.

Основные задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к занятиям кикбоксинг, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- содействие укреплению здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- освоение и совершенствование техники и тактики кикбоксинга;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а так же навыков культуры поведения;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий, формирование личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и кикбоксинга в частности.

1.2. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель учебно-тренировочных занятий в условиях школы. Учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в *Приложении 2*.

Процентное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 3*.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 4*.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1.3. Режим тренировочной работы

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

На обучение по данной программе принимаются лица, имеющие стойкую мотивацию к занятиям кикбоксинга и не имеющие медицинских противопоказаний. Состав и наполняемость групп определена с учетом соблюдения правил техники безопасности, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу.

При проведении занятий с обучающимися из разных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов или званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала;
- максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель максимальной наполняемости.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы, в соответствии с программой.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей, а так же с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного занятия не должна превышать - двух часов.

1.4. Планирование подготовки

Планирование годичных циклов подготовки

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных кикбоксеров закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития обучающегося, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой кикбоксинга. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма обучающегося в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача «владения техникой» также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение

подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще подготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность обще подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к обучающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств, включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде – это поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде пользуются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять

индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных кикбоксеров.

Для кикбоксеров, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырех недельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом период составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Необходима смена характера двигательной активности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем интенсивности тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

Текущее и оперативное планирование

На основании годового плана тренировок разрабатывается оперативное планирование на месяц, неделю и каждое тренировочное занятие. В месячном плане общая нагрузка распределяется по неделям и дням; обозначаются дни соревнований и полного отдыха, регламентируется время.

Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии.

С одной стороны, планируются определенные "блоки" из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой – проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью обучающегося путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого "блока" тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности обучающегося. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки первого года периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной

подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

1.5. Соревновательная деятельность

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

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

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

1.6. Порядок организации тренировочных сборов

В целях качественной подготовки, обучающиеся могут привлекаться к участию в тренировочных сборах. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

1.7. Требования к материально-технической базе

- наличие тренировочного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе представлено в *разделе 5*.

I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно-методические указания

2.1.1. Организация тренировочного процесса

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки,

тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка кикбоксеров.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и т.д.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений.

Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Таблица 1

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	Учебно-	тренировочный	контрольный

		тренировочный		
Вводно-подготовительная	30	25	20	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50	55	65	80
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90	90	90	90

Разминка повышает функциональные возможности организма обучающегося, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность обучающегося усилением главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки – подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми).

Ее продолжительность – 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее

примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются

недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации кикбоксеров и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.1.2. Требования к технике безопасности

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу.

С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время тренировочных занятий.

Занятия по кикбоксингу проводятся на татами.

Количество занимающихся не должно превышать норму установленных Санитарно - эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы доврачебной помощи;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых

случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять к врачу. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях кикбоксингом:

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную форму;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- до начала тренировочной схватки кикбоксёры должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;
- во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся должны немедленно прекратить спарринг;
- спарринги проводить между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;
- после окончания занятия осуществлять организованный выход из зала;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Таблица 2

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История, философия спортивных единоборств	История развития и философия избранного вида спорта
2	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе
3	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
5	Строение и функции организма	Строение и функции организма
6	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
7	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. ФССП избранного вида спорта. Антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое влияние
8	Экипировка. Инвентарь. Оборудование	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
9	Техника безопасности	Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта

2.3. Воспитательная работа

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.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена 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 - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами

задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена выражением положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является

привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время *активного отдыха*:

средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение; кино; литература; музей.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

В процессе тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Создание истории коллектива.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с

юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части

тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности кикбоксера достигать поставленные цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой. На пути к достижению цели кикбоксеру часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность кикбоксёра преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствует о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Обучающейся обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто кикбоксеру требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как и физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника кикбоксер использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля кикбоксера совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности кикбоксера добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств спортсмена. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее влияние на нервную систему спортсмена.

Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение обучающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.
6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Кикбоксер, смелый в схватке,

необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни ребенок, необязательно будет таким же на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость проявляется в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу кикбоксера. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость?

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу, занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе кикбоксеров выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если кикбоксер не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений обучающимся следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если кикбоксер при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия

на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления обучающихся превысить разумный предел.

2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения.

Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление обучающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая обучающихся опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию обучающийся может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными кикбоккерами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из 20 положений приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

а) через лежащую на ковре гирю;

б) через стул, через партнера;

в) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных обучающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти по одиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые обучающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т.п.

2. Постановка кикбоксеру, имеющему меньшую спортивную подготовку, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с кикбоксером высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастет. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Воспитание выдержки

Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого кикбоксер может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. обучающийся должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.
2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье обучающегося.
3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков. Так, например, тренер поставили задачу кикбоксеру удерживать угол в упоре в течение одной минуты. Спортсмен удерживал угол в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу держать угол максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но удерживать угол на 1-2 с. больше. Это было бы посильно, выдержка возросла бы.
4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.
5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
 - а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
 - б) сдерживание стремления копировать действия других обучающихся;
 - в) сдерживание игрового азарта;
 - г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
 - д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга.
11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации. Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки. Выдержка может развиваться в сочетании с физическими качествами – выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела. Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

- а) обучающийся не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;
- б) обучающийся теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;
- в) обучающийся плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место.
- г) во время схваток обучающийся часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;
- д) если кикбоксер в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Обучающийся стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;
- е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующей соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством – выносливостью.

Воспитание настойчивости

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток. Измерять настойчивость можно количеством неудачных

попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы обучающийся сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если обучающийся на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
5. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
6. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
7. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы кикбоксер мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

Воспитание решительности

Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность

временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех – внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для самбиста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.).

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Общая решительность кикбоккера совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т.е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований.

Волевой качество – решительность – можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований обучающемуся приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию тренера. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке – другие.
4. Схваток с форой. Кикбоксеру отводится определенное время для задачи – ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых кикбоксер не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8. Схваток, которые кикбоксер начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Основная задача в воспитании специальной решительности – добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

Воспитание инициативности

Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка.

Инициативность обучающегося зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых кикбоксером в схватках.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих обучающегося находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.
5. Игровые схватки, в которых кикбоксер должен «поймать» спарринг-партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.
6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.
7. Большое количество схваток с более слабыми спарринг-партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.
8. Самостоятельное (без опеки тренера) участие обучающегося в соревнованиях и тренировках (в других коллективах).

Формирование моральных качеств кикбоксера

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для кикбоксера норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств. Коллективизм. Коллектив – это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств кикбоксера:

товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у самбиста стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый обучающийся должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях или соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между обучающимися.

Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому обучающемуся, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. Развивать

товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед обучающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом обучающиеся сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда кикбоксеру трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

Тактичность. Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент.

Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. Основной метод воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. Дисциплина должна быть сознательной. Для этого кикбоксер должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из основных методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить кикбоккера выполнять определенные требования тренера. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность – способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др. Неточность кикбоккера воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему. Честность – правдивость, прямота, добросовестность кикбоккера – моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством

собственного достоинства. Четность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Честность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку.

Скромность – качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный кикбоксер не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нужно приучать обучающихся оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение – отрицательно.

Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку.

Общественная активность – качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции.

Общественная активность развивается у обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим обучающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться.

Трудолюбие – важное моральное качество кикбоксера. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся.

Любить труд, в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи.

Под принципиальностью понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип – внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности самбиста. Воспитание принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых обучающиеся проверяются какие-либо нормы, правила поведения самбиста в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики кикбоксинга, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный кикбоксер стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Гуманизм – это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Кикбоксер должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий.

Патриотизм – любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество – интернационализм. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на соревнования. Совершенствуется интернационализм упражнениями, схватками, в которых тренер поручает двум спортсменам разной национальности выполнять одну задачу, работать совместно. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых

отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные тренировки самбистов различных национальностей или тренировки с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместной тренировки получали положительные эмоции.

Средства и методы контроля моральных качеств

Проверить степень развития моральных качеств самбиста можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Методы регуляции психических состояний

Психические состояния обучающегося регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение – с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др. Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности.

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них. Так, самбисту возбудимого типа перед схваткой или соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в схватке в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Кикбоксер возбудимого типа на соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять приемы и защиты. Такого спортсмена перед схваткой следует успокоить, снизив значение предстоящей

борьбы или вызывая доминанту в коре головного мозга, направленную на другие виды деятельности, другие цели.

Кикбоксер «тормозного типа», возбуждаясь условиями соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед схваткой, повышая значение и самой схватки и оценки результатов предстоящей деятельности.

Кикбоксер высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Оперировав ими, можно регулировать психические состояния спортсмена.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.6. Педагогический и врачебный контроль

2.6.1. Педагогический контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические

наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3*10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется в начале и в конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП:

а) *Прыжки в длину с места.* Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3*10м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) **Подтягивание на перекладине** из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. упор на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке.

Оценивается знание терминологии кикбоксинга, умение правильно выполнить все элементы школы кикбоксинга. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия,

контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей.

В процессе подготовки кикбоксеров используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии обучающегося на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований обучающегося может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению физической формы и спортивного мастерства обучающихся.

Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.

2.6.2. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Обучающимся, рекомендовано проходить углубленные медицинские обследования.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования –

контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;

- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям кикбокингом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся один раз в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных кикбоксерах) и функционального состояния ведущих систем организма. Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или обучающегося.

Врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс.

Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях кикбоксингом.

2.7. Программный материал для практических занятий

1. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки. Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие кикбоксера в условиях тренировки и соревнований.

Этикет в спорте

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История кикбоксинга

История возникновения кикбоксинга. Первый чемпионат РФ. Успехи российских кикбоксеров в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира. Успехи кикбоксеров спортивной школы, коллектива. Сведения о развитии кикбоксинга за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики кикбоксинга.

Правила кикбоксинга

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функции скелета - опорная, защитная двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

Основы техники

Основные понятия об ударах, приемах, защитах, комбинациях, контактах расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых приемов защит и атак.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные). Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

2. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика-кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры - эстафеты, игры в касания в захваты. Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону;

прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах, строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены). Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м., переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч. Для развития выносливости бег 400 м, кросс - 2-3 км., подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднятие гантелей - 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках переползание попластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок,

вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – кикбоксер удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

3.2. Специальная физическая подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:

- Организация обучающихся без партнера на месте
- Организация обучающихся без партнера в движении
- Усвоение приема по заданию тренера
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

Методические приемы обучения основам техники кикбоксер:

- Изучение базовых стоек кикбоксер
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксер
- 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 приемам защиты в движении
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром
- Одиночные удары по тяжелому мешку

4. Психологическая подготовка

4.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником, в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления, в течение 20-40 с.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

4.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности кикбоксёра соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными кикбоксёрами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с кикбоксёрами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими кикбоксёрами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн-обучение по теме: «Ценности спорта»	В течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно»	В течение года	Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители

4. Система контроля и зачетные требования

На следующий этап программы обучающиеся переводятся по возрастному критерию.

При желании и наличии свободных мест на программе спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», обучающиеся могут быть переведены на соответствующий этап обучения.

В целях определения динамики спортивной формы, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, тренером - преподавателем проводятся контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

5. Оборудование и спортивный инвентарь

№ 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

6. Информационное обеспечение программы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
3. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов/В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/В.Н. Платонов. –М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
8. Теория и методика бокса: Учебник// Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
9. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М.: 1977. – 416 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 14 июня 2014 года № 449 – М.: Минспорт РФ, 2014. – 22 с.
12. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств)/В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп

Этап	Год этапа	Минимальный и максимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Учебная нагрузка
СОЭ	1-3 года	с 6 лет	15-30	4,5

Учебный план (на 42 недели) учебно-тренировочных занятий

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа
1	Общая физическая подготовка	72
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	75
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	16
	тактическая подготовка	4
	теоретическая подготовка	8
	психологическая подготовка	4
6	Инструкторская и судейская практика	2
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	0
	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	189

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	СОЭ		
Физическая подготовка	45	45	45
Технико-тактическая подготовка	50	50	50

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки(%)

Средства подготовки	Этапы подготовки		
	СОЭ-1	СОЭ-2	СОЭ-3
Общая физическая подготовка	25	25	25
Специальная физическая подготовка	45	45	45

