Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ»
_____ М.Ю. Баренбаум
«02» февраля 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «кикбоксинг»

г. Каменск-Уральский
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбо́ксинг — спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток (тайский бокс, шутбоксинг, саньда, сават и пр.).

Родиной «американской» ветви кикбоксинга являются США. Здесь в 1960-х годах на волне популярности восточных единоборств начали практиковать полноконтактные поединки, где, в отличие от большинства правил распространённых тогда тхэквондо и каратэ-сётокан, отсутствовали ограничения силы ударов, поединок не останавливался рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), были разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка — перчатки). Изначально новый вид спорта именовался «фулл-контакт карате» (англ. *full-contact karate*, полноконтактное карате). При этом под термином «карате» понималось любое восточное единоборство, будь то собственно карате, тхэквондо или ушу. Вскоре из-за протестов функционеров традиционного карате от названия пришлось отказаться, приняв новый термин — «кикбоксинг». Что же касается «фулл-контакта», то это наименование сохранилось за одним из разделов кикбоксинга. В 1974 году была основана первая организация профессионального кикбоксинга — PKA (Professional Karate Association), что фактически стало датой рождения кикбоксинга как сформировавшегося вида спорта. «Японская» ветвь кикбоксинга своим происхождением связана с проникновением в Японию тайского бокса, который несмотря на конкуренцию с каратэ-кёкусинкай, смог занять свою весьма обширную нишу, однако не в чистом виде, а в модифицированном. Фактически, японский кикбоксинг — это переделанные правила тайского бокса. Существенными отличиями являлись запрет на удары локтями (считалось, что часто наносимые локтями рассечения вредят зрелищности, поскольку публика предпочитает «чистые» нокауты, а не остановки боёв из-за травм) и иной подход к подсчёту очков (сбалансированная оценка ударов руками и ногами в отличие от тайского бокса, где удары ногами оцениваются выше). В 1970-е годы японский кикбоксинг развивали три основные организации: AJKBA (All-Japan Kick-Boxing Association), WKBA (World Kick-Boxing Association) и лига «Какутоги». После того, как в 1981 году ряд японских кикбоксеров оказались замешанными в связях с преступностью, японские организации пришли в упадок, уступив первую роль американской WKA. С конца 1980-х годов вновь стали появляться местные функционеры кикбоксинга, а в 1993 году появилось К-1, превратившее японский кикбоксинг в одно из наиболее развитых профессиональных единоборств в мире. Вместе с тайским боксом японский кикбоксинг пришёл в Европу, в первую очередь — в Голландию, которая стала одним из главных мировых центров кикбоксинга (стоит отметить, что из 18-ти гран-при К-1 в тяжёлом весе 15 выиграли голландцы).

В СССР *кикбоксинг* начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самодеятельных секций. 1 сентября 1989 года на учредительной конференции в г. Киеве был образован Всесоюзный совет по кикбоксингу (ВСК) и действующий на общественных началах координационный центр клубов и секций кикбоксинга РСФСР, УССР, БССР, Латвийской ССР. Принято положение о ВСК, в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта. Деятельность ВСК инициировала интерес к *кикбоксингу* практически во всех союзных республиках. В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1\5 от 24.01.1990г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта», в котором, в частности, говорится о принятии предложения Главного управления летних видов спорта о проведении учредительной конференции с участием представителей союзных республик, г. Москвы и Ленинграда, спортивных организаций профсоюзов и ведомств с целью создания Всесоюзной федерации кикбоксинга, избрания ее руководящих органов и утверждение устава.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа по кикбоксингу разработана в соответствии с:
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского;

Данная программа по кикбоксингу направлена, укрепление здоровья, развитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредствам занятий кикбоксинг.

ЗАДАЧИ:
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система программы в области физической культуры по кикбоксингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности занимающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, выезды на соревнования.

Программа в области физической культуры и спорта по кикбоксингу охватывает спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Приём на отделение осуществляется при наличии письменного заявления родителей и медицинской справки и вакантных мест.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению инструктора по физической культуре и спорту в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеровов: теоретическую, ОФП, технико-тактическую психологическую, выезды на соревнования.

1. Нормативная часть

1.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап	Весь период	6	15-30

1.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (женщины/мужчины)

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	70-80
Специальная физическая подготовка (%)	
Техническо-тактическая подготовка (%)	9-15
Теоретическая подготовка (%)	3-5

Контрольные испытания (%)	2-3
Соревнования (%)	0-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-
Восстановительные мероприятия (%)	1-5

2. Тренировочный план

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях МАУДО «СШ» и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

2.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год:	312

2.2. Годовой учебный план-схема годичного цикла подготовки

Годовой тренировочный план

Виды подготовки	**месяцы**												**Годовая нагрузка в часах**
	I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	
Общая физическая подготовка	22	22	20	20	19	19	20	22	21	22	22	18	247
Тактическо-тактическая подготовка (%)		2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	38
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1		1				9
Медицинские мероприятия, тестирование и контрольные нормативы					4		2		2			4	12
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												6
ВСЕГО часов													312

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся спортивно - оздоровительного этапа который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудования, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники кикбоксинга и методики обучения кикбоксеров.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с

вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими

рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения - синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес* до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями

гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через

стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. *Жонглирование* - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь;

е) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением

равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Технико-тактическая подготовка

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением;

выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо (ИТФ), то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо (ИТФ), но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо (ИТФ).

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо (ИТФ).

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы

преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади

или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;
б) педагогические;
в) гигиенические;
г) медико-биологические.

Данные средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер-преподаватель или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена и самовоздействий с целью влияния на взгляды, чувства, установки и формирования специфических психических возможностей.

Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие спортсмена в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний, формирование необходимых установок; отношений, благоприятных для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности в целом, и специальную. Специальная психологическая

подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании.

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как: совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей кикбоксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

Волевые качества кикбоксера

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолевании препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

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

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

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

В ходе развития способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений.

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить

реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, нужно добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К объективным трудностям кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений; координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок. Субъективные трудности кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

Мотивационные аспекты подготовки

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбор спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышение ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказание, убеждение, принуждение и т.д. Оптимальным, при этом, может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходные высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Приемы воздействия на спортсмена

С целью повышения эффекта воздействий, повышение их качества можно пользоваться нижеследующими приемами. Они представляют собой варианты сообщения спортсмену соответствующей информации.

Коллективно-групповые воздействия. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающуюся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом, это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд, видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.
2. Формирование перспективы. В данном случае, говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом, как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.
3. Данный прием состоит в обсуждении характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Предлагается представить, описать, как коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.
4. Воздействие рикошетом. Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает тренер (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным спортсменам предлагается поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с индивидуальной работой с каждым спортсменом.

Рациональные воздействия («рацио» – разум). Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы.

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю и я готов на 120 %», чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.
2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство. «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь бой, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».
3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий – устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках – явление закономерное. Это нужно перетерпеть и постепенно все придет в норму.
4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить кому попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь, и кто заинтересован в ваших успехах.
5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях.

Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта, у тебя достаточно сил для победы».

6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.

7. Воздействия через миросозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, вынырнув из сферы своих переживаний, оценить их трудности и отдать отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований считать себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований, переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием направлен на активацию спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.

8. Воздействие через доблесть. В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.

9. Активирующие воздействия. Убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.

10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выбирать этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение.

Тестирование и контроль

Комплекс нормативных требований

Контрольные упражнения	6-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
Быстрота Бег 30 м (с)	5,8	5,9	5,7	5,8	5,6	5,7	5,6	5,7	5,6	5,7
Скоростно-силовая Прыжок в длину с места (см)	12	115	130	125	140	125	150	145	160	155
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	8	30	8	35	10	35	10	35	12
Координация Челночный бег 3х10м	9,5	9,8	9,4	9,7	9,3	9,5	9,1	9,4	9,1	9,2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рекомендации по проведению занятий кик-боксом. Под ред. Баранцева С.А., Береуцина Г.В., Богомолова В.П. – М., 1986. – 115с.
2. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2007
3. Клещев В.Н.: Кикбоксинг. - М.: Академический Проект, 2006
4. А.Н. Куликов : Кикбоксинг. - М.: Гранд, 1997
5. Информация о книге: Щитов В. Современный кикбоксинг / Валерий Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.
6. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. - 352 с. (Серия "Планета Спорт".)
7. Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: "Air Land". - 1994. - 310 с.