

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казенное учреждение социального обслуживания Ростовской области
центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Ростовский центр помощи детям № 7»
(ГКУСО РО Ростовский центр помощи детям № 7)

344095, г. Ростов-на-Дону, ул. Вятская, 37/4
тел/факс: 252-69-23, тел: 252-76-70,

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом ГКУСО РО
Ростовского центра помощи детям №7
Протокол от 29.12.2022 № 10

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГКУСО РО
Ростовского центра помощи детям № 7
С.В. Приходько
Приказ от 29.12.2022 № 279



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«КИКБОКСИНГ»

Базовый уровень подготовки
срок реализации программы 3 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет

2022 г.

Пояснительная записка

Данная программа подготовлена на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, Министерства здравоохранения РФ.

Программа раскрывает комплекс параметров и содержание спортивной подготовки юных кик-боксеров из числа воспитанников ГКУСО РО «Ростовский центр помощи детям №7».

Программа является модифицированной. При ее подготовке были использованы зарубежный и отечественный опыт обучения и тренировки кикбоксеров, практические рекомендации спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки и для учебно-тренировочной группы.

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

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

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются:

- групповые, учебно – тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико – восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно – тренировочных боях;
- инструкторская и судейская практика воспитанников.

Настоящая программа состоит из 2-х частей:

Первая часть программы – нормативная. Включает в себя рекомендации по группам, по общефизической и специально – физической подготовке, потехнико – тактико- теоретической подготовке, а также систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику воспитанников.

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

1. Нормативная часть программы

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки кик – боксеров: этап начальной подготовки (НП) и учебно –тренировочный этап (УТ). Численный состав занимающихся, объем учебно – тренировочной работы устанавливается в соответствии с Уставом и локальными актами учреждения. В группу начальной подготовки зачисляются воспитанники, достигшие 7 лет, желающие заниматься кикбоксингом, не имеющие противопоказаний по здоровью.

На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техниками кик- боксинга, выполнение контрольных нормативов .

На учебно –тренировочном этапе формируются группа воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 3 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

Минимальный возраст воспитанников по этапам подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки					
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная		
Кикбоксинг	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
		7-11	11-12	12-13	13-14	14-15

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Разряд	Формула боя
	Новички и 3 разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуте
	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуте
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуте
Юниоры	новички	3 раунда по 1,5 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуте
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуте

1.1. Возрастные зоны в подготовке кик-боксеров

Этап предварительной подготовки детей в возрасте 11-12 лет. На этом этапе решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного развития, начального обучения технике кик-боксер. В этот период очень важно дать все разнообразие вариантов двигательной активности, что в дальнейшем способствует лучшему освоению техники и тактики кикбоксинга. Кроме того занятия включаются в достаточно большом количестве элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр и других видов спорта. С этой целью используются не только занятия в секции, но и уроки физической культуры в школе, на летнем отдыхе, участие в различных состязаниях, проводимых с использованием того или иного вида двигательной активности.

Педагог дополнительного образования должен рекомендовать обучающемуся в полной мере использовать перечисленные выше возможности занятий физической культурой вне стен секции кик- боксинга, в случае их стремления к достижению высоких спортивных результатов в будущем.

Соревнования в этом периоде должны проводиться порядка 4-5 раз в год. В основном это соревнования типа «открытый ринг».

Этап начальной спортивной специализации для детей 13-14-ти лет, когда к занятиям кикбоксингом начинают относиться более серьезно, и подготовка включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство района, школы, города и др. Здесь подготовка, по сравнению с предыдущим этапом, носит более специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо культивировать достаточно частое участие в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее

развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

Занятия в группе проводятся в большем объеме, чем на предыдущем этапе, как по количеству занятий в неделю, так и по их продолжительности.

Этап углубленной специализации. Это возраст 15-18 лет. Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится общеподготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых кикбоксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности.

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

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

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

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

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. На данном этапе спортивной биографии спортсменов более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерны углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки; существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей.

1.2. Определение понятий «обучение» и «тренировка» в кикбоксинге

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

Спортивная тренировка в кикбоксинге является лишь частью системы подготовки спортсмена и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой.

Это две стороны одного процесса, в ходе которого спортсмен познает себя, приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождается подготовкой кик-боксеров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный спортсмен.

1.3. Принципы спортивной тренировки в кикбоксинге

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

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

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

1.4. Методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма педагога. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. **В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.**

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

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

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники;
- методы, направленные на развитие двигательных способностей.

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

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

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.
- самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.

- условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на **непрерывный** (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и **интервальный** (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

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

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

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

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

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

- специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.
- специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.
- общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

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

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

1.5 Теоретические сведения при обучении

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

Направленность общей физической подготовки при обучении кикбоксингу

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

Специальная физическая подготовка при обучении кикбоксингу

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

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

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

Обучение кикбоксингу в смешанных группах

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

1.6. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Увеличение недельной учебно - тренировочной нагрузки и перевод воспитанников в следующий этап обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

1.1.1 Режимы учебной - тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Число учащихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы начальной и учебно-тренировочной подготовки				
1 - й	7	2-9	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2 - й	7	2-9	18	
3 - й	7	2-9	18	

1.1.2 На период учебно - тренировочных сборов, летнего оздоровительно - спортивного лагеря, наполняемость учебных групп и режим учебно - тренировочной работы изменяется и устанавливается в соответствии с наполняемостью и режимами работы сборного коллектива.

1.1.3 В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки не более чем на 25 %.

Учебный план на 40 недель физкультурно-спортивных занятий в Ростовском центре помощи детям №7

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		НПиУТ	
		1-й год	2-3 год
1	Общая физическая подготовка	600	600
2	Специальная физическая подготовка	50	50
3	Технико - тактическая подготовка	50	50
4	Теоретическая подготовка	5	5
5	Контрольно - переводные испытания	5	5
6	Контрольные соревнования	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-
9	Медицинское обследование	10	10
Общее количество часов		720	720

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,3	5,2	5,4
Бег 100м\с	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м\с	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места \с	183	190	195
Подтягивание на перекладине \кол-во раз	8	10	6
Отжимание в упоре лежа \ раз	40	43	35
Поднос ног к перекладине \раз	8	10	6
Толчок ядра 4 кг\м			
– сильнейшейрукой;	5,89	7,10	8,23
– слабейшей рукой;	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа \ кг	М- 18%	М – 9%	М – 11%
М – собственный вес			

Приемные нормативы для учебно-тренировочного этапа

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,0	4,9	5,1
Бег 100м\с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м\с	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места \с	188	197	205
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	10	12	8
Отжимание в упоре лежа \ раз	45	48	40
Поднос ног к перекладине \раз	10	12	8
Толчок ядра 4 кг\м			
– сильнейшейрукой;	6,57	7,85	8,96
– слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа \ кг	М – 13%	М – 5%	М – 10%
М – собственный вес			
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

2. Методическая часть

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

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

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных

спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовленности и возрастает вес специальной подготовки. Также из года в год увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Таким образом, система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. За период тренировок – юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой. Приобрести опыт и специальные знания, улучшить свои моральные и волевые качества.

2.1. Этап начальной подготовки

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

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др);
- скоростно – силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки
- введение в школу техники кикбоксинга;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

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

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

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формировать параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Воспитанникам с самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Одна из основных задач первого года обучения – овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать двух дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15 – 25 занятий.

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

Методика контроля.

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

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

Врачебный контроль:

Этот вид контроля предусматривает

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно – методические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях.

Если воспитанник редко выступает на соревнованиях в будущем достигнуть высоких результатов ему будет сложно. На этапе начальной подготовки должно значительно увеличиваться число соревновательных упражнений. Особое преимущество надо отдавать игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки также рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно – педагогических экзаменов. Так как воспитанники не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики надо формировать в стенах центра помощи детям. Программа соревнований их периодичность – возраст участников, должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Более того, юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально – ценностных

качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.2. Учебно – тренировочный этап

Основная цель:

Углубленное овладение технико – тактическим арсеналом кикбоксинга.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно – силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы.

Обучение и совершенствование техники

Постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок
Постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы организующие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

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

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

Основные направления тренировки.

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

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

Учебно – тренировочный этап – этап на котором увеличивается объем средств скоростно – силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно – силовые качества различных мышечных групп более целесообразно путем локального воздействия, то есть с применением в тренировочном процессе специально подобранных комплексов или тренажерных устройств.

Обучение и совершенствование техники кикбоксинга.

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

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

Методика контроля:

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

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

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

2.3 Схема годичных циклов подготовки

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

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

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4 до 9 различных типов микроциклов: втягивающий, Стартовый, контрольно – подготовительные, подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический;
- развивающий технический;
- контрольный;
- подводящий;
- соревновательный;
- восстановительный;

На учебно – тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико – тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2 лет в подготовительный период средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6 – 9 недель. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение

тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков в перемещении по рингу. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно – тренировочные контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

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

Годовой план распределения учебных часов
для начальной и учебно – тренировочного этапа подготовки 1 - 2 год обучения

Месяцы\виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретические занятия				1	1	1			1	1	1	
Общая физическая подготовка	29	27	31	38	39	27	39	27	38	39	37	39
Специальная физическая подготовка	13	13	23	13	23	13	14	20	14	13	13	14
Технико – тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	10	8	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	3		-	3	-
Всего за месяц	51	49	63	61	72	50	64	59	63	63	62	63
Всего за год	720											

Месяцы\виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретические занятия				1	1	1			1	1	1	
Общая физическая подготовка	29	27	31	38	39	27	39	27	38	39	37	39
Специальная	13	13	23	13	23	13	14	20	14	13	13	14

физическая подготовка												
Технико – тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	10	8	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3	-
Всего за месяц	51	49	63	61	72	50	64	59	63	63	62	63
Всего за год	720											

Годовой план распределения учебных часов
для начального и учебно – тренировочного этапа подготовки 3 год обучения

Месяцы\виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретические занятия				1	1	1			1	1	1	
Общая физическая подготовка	29	27	31	38	39	27	39	27	38	39	37	39
Специальная физическая подготовка	13	13	23	13	23	13	14	20	14	13	13	14
Технико – тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	10	8	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3	-
Всего за месяц	51	49	63	61	72	50	64	59	63	63	62	63
Всего за год	720											

Учебный план
(срок обучения 3 года)

Год обучения	Первый		Второй		Третий	
	теория	практика	теория	практика	теория	практика
Продолжительность аудиторных занятий	6	714	6	714	6	714
	Итого 720		Итого 720		Итого 720	
Общее максимальное количество часов по годам	720		720		720	
Общее максимальное количество часов на весь период обучения	2160					

2.4. Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется 2 раза в год: февраль, ноябрь.

Промежуточная аттестация осуществляется в мае, итоговый контроль в декабре.

2.4.1. Углубленное медицинское обследование

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

В общем случае углубленное медицинское обследование кик-боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, можно сделать вывод о том, что цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно – профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2.4.2. Текущий контроль тренировочного процесса

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

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

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

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС уд\мин	Направленность
------------	----------------

100 – 130	Аэробная восстановительная
140 – 170	Аэробная тренирующая
160 – 190	Анаэробно – аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная – анаэробная (спец выносливость)
170 - 200	Алактатная – анаэробная (скорость - сила)

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

2.5. Теоретическая подготовка

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

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

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

В учебно – тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история кикбоксинга, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса.

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

Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – как важное средство укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	НП, УТ
2	Зарождение и история развития кикбоксинга	История кикбоксинга	НП
2	Гигиена кик-боксера. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви, уход за телом. Гигиена спортивных сооружений	НП, УТ

	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая специальная физическая подготовка. Технично – тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	НП, УТ
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания	НП, УТ
4	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные, средства интегральной подготовки	УТ
	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности развития	УТ
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, УТ
	Правила и организация соревнований по кикбоксингу	Теория соревнований	НП, УТ
	Анализ соревновательной деятельности кик-боксера	Разбор боев основных соперников и установки кик-боксерам и секундантам перед соревнованиями	НП, УТ
	Единая всероссийская спортивная квалификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ

2.6 Воспитательная и психологическая подготовка

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

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

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию методы делятся на следующие группы»

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

- создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- рационализация – универсальный метод применяемый к спортсменам на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований;
- сублимацию – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются спортсмены с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.
- деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Развитие волевых качеств кик-боксера

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

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

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

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

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

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

2.8. Инвентарь для занятия кикбоксингом

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

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

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

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки кик-боксеров, следует отнести:

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

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

Перечень информационного обеспечения Программы.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Библиография

1. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
2. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
3. Рекомендации по проведению занятий кик-боксом. Под ред. Баранцева С.А., Береуцина Г.В., Богомолова В.П. – М., 1986. – 115с.
4. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2007
5. Клещев В.Н.: Кикбоксинг. - М.: Академический Проект, 2006
6. А.Н. Куликов: Кикбоксинг. - М.: Гранд, 1997
7. Информация о книге: Щитов В. Современный кикбоксинг / Валерий Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.
8. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. - 352 с. (Серия "Планета Спорт".)
9. Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: "Air Land". - 1994. - 310 с.
10. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
11. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
12. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва:кн. 2001
15. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.