

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ

Принята

Педагогическим советом Школы

«05» августа 2022 г

Директор

МБУ ДО «ДЮСШ № 7»

г.о. Самара

Д.В. Правдин

«05» августа 2022 г

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»

Направленность: спортивная

Уровень программы: предпрофессиональный

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:

Методист:

С.К. Никитин

Заслуженный тренер России

по кикбоксингу

Поляков В.И.

Тренера-преподавателя

отделения кикбоксинг:

Лапшин Н.В.

Фомченков М.Г.

г. Самара

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная предпрофессиональная программа подготовки учащихся дополнительного образования по виду спорта кикбоксинг.

Программа разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Минспорта России от 10.06.2014г. № 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг».

Появление предлагаемой программы вызвано очевидной необходимостью совершенствования планирования и организации учебно-тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов в кикбоксинге в целом, как важнейшей составляющей эффективной работы, направленной на реализацию государственных задач в области физического воспитания населения и спорта.

Этим признается тот факт, что имеющиеся программы не в полной мере отвечают потребностям развития современного кикбоксинга, не учитывая ряда тенденций его развития, сложившихся в последнее время, и зафиксированных, в частности, в правилах соревнований и трудах ведущих специалистов в данном виде спорта.

Важнейшей функцией программы является обеспечение единства требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации и повышение качества подготовки спортивного резерва. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в современном спорте в целях подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Характеристика кикбоксинга как вида спорта

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности,

имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесящий большее количество точных ударов.

4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Предлагаемый программой учебный план предусматривает теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и

интегральную подготовку спортсменов.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп.

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: начальной подготовки, тренировочному (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и этапу высшего спортивного мастерства, что позволяет обеспечить преемственность и единое направление в подготовке.

Цель программы- массовое привлечение детей к занятиям кикбоксингом и всестороннее развитие личности учащихся МБУ ДО «ДЮСШ № 7» г.о. Самара, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов, развитие их нравственной, интеллектуальной, физически крепкой и здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания условий для достижения высоких спортивных результатов,

На каждом этапе решаются определенные задачи.

Этап начальной подготовки:

- 1. Укрепление здоровья и дальнейшее повышение уровня физического развития.*
- 2. Овладение основами техники кикбоксинга и других видов спорта.*
- 3. Выявление задатков, способностей и уровня спортивной одаренности.*
- 4. Приобретение соревновательного опыта как в кикбоксинге, так и в других видах спорта.*
- 5. Воспитание волевых качеств.*

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- 1. Дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности.*
- 2. Углубленное изучение основных элементов кикбоксинга.*

3. Накопление соревновательного опыта.

4. Повышение спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

5. Повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

6. Формирование первичных навыков судейства по виду спорта кикбоксинг и инструкторской деятельности.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Таким образом, программа предполагает круглогодичные занятия и активный отдых учащихся в каникулярный период.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса программой предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых ситуаций и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций осмысления и опыта действий в ситуациях, возникающих в ходе поединка. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере удовлетворения которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в данном единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом кикбоксера, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных

сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Ожидаемыми результатами эффективности образовательной программы служат показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям кикбоксингом, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники и тактики кикбоксинга;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности по основным направлениям (техническая, тактическая, физическая, психологическая, интегральная подготовка);
- уровень освоения теоретического раздела Программы;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Предлагаемый материал программы представлен в разделах по видам

подготовки кикбоксеров: теоретической, физической, технико-тактической, психологической и соревновательной.

Программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс по избранному виду спорта, от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится, как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

Основными *задачами тренировочного процесса* на этапах многолетней спортивной подготовки являются:

на этапе начальной подготовки – охват максимально возможного количества учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний; организация досуга средствами спорта; укрепление здоровья и закаливание; компенсация дефицита двигательной активности; всесторонне гармонично развитие физических способностей; базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации; частные задачи данного этапа: общая и специальная физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений и навыков (в том числе для избранного вида спорта); выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта, привитие навыков гигиены и самоконтроля; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля; воспитание морально-этических и волевых качеств; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта, подготовка спортивного резерва;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации до 2-х лет; углублённой специализации

свыше 2-х лет – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта; укрепление здоровья; повышение общей физической подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; частные задачи данного этапа: овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков; формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта; овладение индивидуальными тактическими действиями; выявление задатков и способностей детей; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности, достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; общая и специальная психологическая подготовка; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений; подготовка спортивного резерва;

Освоение данной программы раскрывает потенциал возможностей средств и методов спорта, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности ребенка, но и всестороннему развитию его как личности.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 7» городского округа Самара (далее – ДЮСШ № 7). Зачисление учащихся производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и согласия на обработку персональных данных детей или эмансипированных несовершеннолетних, а также предоставивших медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка, подтверждающее отсутствие у него противопоказаний для занятий по избранному виду спорта, а так же на основании результатов индивидуального

отбора в соответствии с требованиями к избранному виду спорта. Для зачисления в ДЮСШ № 7 обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения настоящей Программы.

Предельный возраст занимающихся на любом этапе подготовки ограничен. Минимальный возраст зачисления детей на отделение кикбоксинга определяется согласно Устава, Положения и нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность ДЮСШ.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы. Объем недельной учебно-тренировочной работы исходя из 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (также с элементами дистанционного обучения <http://dyussh7.ru/distantcionnoye-obucheniye>) и дополнительных 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учебных часов		Требование спортивной подготовленности (разряд)
			в неделю	в год	
Группы начальной подготовки (НП)					
1-й	10	15	6	312	Без разряда основной состав, 20% – III юношеский
2-й	11	15	9	468	III юношеский разряд
3-й	12	15	9	468	III юн. р. – 50% и Пюн.р. – 50%

Тренировочные группы (УТ)					
1-й	13	15	12	624	II юношеский разряд (III СП. разряд)
2-й	14	15	12	624	II юн. р. – 50% и Юн.р. – 50% (III-Исп. р.)
3-й	15	15	18	936	I юношеский разряд (Исп.р.)
4-й	16	15	18	936	Исп.р. – 50%, Исп.р. –50%
5-й	17	15	18	936	I спортивный разряд

Используя нормативную часть программы, следует помнить, что в ее основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов, которая предполагает: увеличение учебно-тренировочной нагрузки с ростом стажа занятий, выполнение контрольных нормативов, рост уровня спортивных результатов, и на основании этих данных перевод в следующие группы. При этом возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Превышение указанного возраста допускается не более чем на 2 года. Предлагаемая недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. Сокращение недельной нагрузки допускается не более чем на 25%.

Для учащихся групп спортивного совершенствования допускаются более значительные отклонения от времени на различные разделы подготовки, что обуславливается необходимостью индивидуализации подготовки, являющейся одним из основных резервов повышения эффективности процесса спортивного совершенствования.

Примерный учебный план для отделений кикбоксинга в ДЮСШ представлен в таблице 2.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения и соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 3). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 65% в группах начальной подготовки до 45 % в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Таблица 2

**Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах) на 52 недели
учебно-тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Группы						
		Начальной подготовки			Тренировочные			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-5й год
1.	Теоретическая подготовка	10	14	14	18	18	27	27
2.	Общая физическая подготовка	160	205	205	259	259	332	332
3.	Специальная физическая подготовка	67	95	95	155	155	258	258
4.	Технико-тактическая подготовка	41	62	62	101	101	148	148
5.	Психологическая подготовка	7	15	15	20	20	30	30
6.	Соревновательная подготовка	12	26	26	30	30	36	36
7.	Инструкторская и судейская практика	2	23	23	14	14	16	16
8.	Приемные и переводные испытания	6	12	12	12	12	10	10
9.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	5	5	67	67
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	3	10	10	10	10	12	12
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936	936

Таблица 3

Примерное соотношение средств общей и специальной физической, технико-тактической подготовки по годам обучения в %

Средства	Этапы подготовки		
	Начальный	Тренировочный	
	1-3 годы	1-2 годы	3-5 годы
ОФП, %	60	50	45
СФП, %	25	30	35
ТТП, %	15	20	20

В таблице 4 представлено минимальное количество соревнований и отдельных встреч, необходимое для выполнения нормативных требований программы и являющееся дополнительным основанием для планирования, осуществления и контроля подготовки.

Таблица 4

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок

Группы	НП			УТ			
	1	2	3	1	2	3	4
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4
Количество соревнований	2	3	4	5	6	7	7
Количество встреч	5	9	13	15	17	19	21

Допускается увеличение количества проводимых встреч на 25% от указанного в таблице 4, что связано с реализацией принципа индивидуального подхода в подготовке спортсмена, а также с уровнем сложности соревнований (квалификация участников, их количество в данной весовой категории, соотношение выигранных боев и поражений).

Таблицы 5.1, 5.2 представляет собой примерный перечень приемно-переводных нормативов по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), являющийся основанием для оценки достижений спортсменов и качества работы тренера-преподавателя.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на этапе
начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30м (не более 5,6 сек.)	Бег 30м (не более 6,2 сек.)
Координация	Челночный бег - 3*10м. (не более 16 сек.)	Челночный бег - 3*10м. (не более 16 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе – 10 минут	Непрерывный бег в свободном темпе – 8 минут
Сила	Подтягивание на перекладине не менее – 5 раз	Подтягивание на перекладине не менее – 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 15 раз)	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 13 раз)

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на этапе учебно-тренировочный этап (спортивная специализация).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30м (не более 5,0 сек.)	Бег 30м (не более 5,6 сек.)
Координация	Челночный бег - 3*10м. (не более 13 сек.)	Челночный бег - 3*10м. (не более 13,5 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе – 12 минут	Непрерывный бег в свободном темпе – 10 минут
Сила	Подтягивание на перекладине не менее – 10 раз	Подтягивание на перекладине не менее – 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 13 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 15 раз)	Подъём туловища из положения лёжа на спине (не менее 15 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 5.1

В таблице 6 приведены пульсовые характеристики зон относительной мощности работы, соответствующие различным ее режимам и позволяющие, в том числе, вести целенаправленный контроль и учет проделанной работы.

Таблица 6

Пульсовые характеристики зон относительной мощности работы

Зоны мощности работы	Интенсивность	Преимущественный характер энергообеспечения	ЧСС, уд/мин		Особенности воздействия
			юноши	девушки	
I	Низкая	Аэробный	До 130	До 135	Не оказывает воздействия на повышение тренированности
II	Средняя	Аэробный	131-135	136-160	Улучшение функции ССС
III	Большая	Смешанный (аэробно-анаэробный)	156-175	161-180	Повышение уровня выносливости
IV	Высокая	Анаэробный, гликолитический	176-187	181-200	Развитие специальной выносливости
V	Максимальная	Анаэробный, алактатный	Надкритическая мощность		Развитие скоростных возможностей

Медицинские противопоказания для занятий кикбоксингом следующие.

Нервная система: атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.

Органы кровообращения: атеросклероз, гипертоническая болезнь, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, врожденные заболевания сосудов.

Органы дыхания: астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функций дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.

Органы пищеварения: ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевание печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь.

Мочеполовая система: блуждающая почка, нефрозы, нефрит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.

Кровь: анемии и лейкемии, Верльгофа болезнь, лимфогранулематоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.).

Эндокринная система: Адиссонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, диабет сахарный.

Глазные болезни: астигматизм, близорукость (свыше пяти диоптрий, для юношей – свыше четырех диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.

Заболевания уха, горла, носа: аденоиды носоглотки, глухонемота, отиты гнойные, Меньерасимптомокомплекс, отосклероз. Острые заболевания полости рта, съемные зубные протезы.

Заболевания кожи: инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.

Болезни опорно-двигательного аппарата: артрит деформирующий, артрит нефродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночные третьей степени, анкилозы, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остеомиелит хронический.

Временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса, подострые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6–12 месяцев после ликвидации клинических проявлений); гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями); травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Планирование системы подготовки кикбоксеров

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

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки кикбоксеров, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные касательно теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;

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

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

планирование.

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

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4–9 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней подготовки кикбоксеров.

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

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

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

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц);

количество соревнований; количество соревновательных схваток, количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательные методические указания;

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

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

2.2. Основания к построению многолетней подготовки в кикбоксинге

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

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

При рассмотрении вопроса о многолетней подготовке обычно выделяют следующие возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Для спорта характерно то, что, в большинстве случаев достаточно способные спортсмены достигают зоны

первых больших успехов через 4–6 лет подготовки, а к высшим своим достижениям приходят через 7–9 лет тренировок. И при планировании подготовки следует эти данные учитывать.

Подготовка также должна строиться на постепенном увеличении объемов и интенсивности нагрузок, выполняемых спортсменом, постепенном изменении соотношения средств общей и специальной подготовки так, что увеличивается доля специальной подготовки.

Характеристика возрастных особенностей занимающихся

Необходимо учитывать оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному изменению – т.н. чувствительные периоды развития (*табл. 7*).

Таблица 7

Чувствительные периоды в развитии морфо-функциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Масса тела						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		+	+
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Приведенные данные дают возможность ориентироваться в подготовке на следующие особенности занимающихся.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в

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

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

Быстрота. Интенсивное развитие быстроты наблюдается в возрасте ≈ 10 лет, а также в возрасте 15–17 лет.

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

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

Анаэробные возможности имеют тенденцию к незначительному росту в 9–11 лет и в период с 15 до 17 лет.

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

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет. Сенситивные периоды развития могут иметь значительные индивидуальные колебания, связанные с рядом других факторов. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Отечественный кикбоксинг в большинстве своем ориентируется на лучшие достижения и каноны отечественной теории и практики физического воспитания, в соответствии с которыми, первых больших успехов спортсмены достигают к окончанию своих выступлений в группе старших юношей и в

выступлениях в группе юниоров. С переходом в группу взрослых спортсменов они вступают в зону возраста оптимальных возможностей. После 25–26 лет занимающиеся переходят в зону поддержания высоких результатов. Тренировка кикбоксеров в каждой из указанных возрастных зон имеет свои особенности.

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

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;
- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований.

При этом следует помнить, что предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Планирование многолетней подготовки предполагает выделение макро-, мезо- и микроциклов. Макроцикл состоит из подготовительного периода, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный период макроцикла состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально подготовительного. Составляющими макроцикла являются мезоциклы, которые планируются на основе микроциклов: втягивающих, ударных, подводящих, восстановительных, соревновательных.

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

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена.
3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня.
5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий.
6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку.
7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день

провести облегченную тренировку.

8. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.).

9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима).

10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом.

11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья.

12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача.

13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба.

14. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п.

15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.

16. Не увлекаться солнечными ваннами.

17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.

18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большею частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

В целях упорядочения процесса подготовки спортсменов выделяют различные ее этапы.

2.2.1. Этап начальной подготовки

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

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

Примерные планы-графики по годам обучения представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8

Примерный план-график расчета учебных часов для групп этапа начальной подготовки (1-й год обучения)

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	162	2	160
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	69	2	67
3	Технико-тактическая подготовка	42	1	41
4	Психологическая подготовка	8	1	7
5	Соревновательная подготовка	13	1	12
6	Инструкторская и судейская практика	3	1	2

7	Контрольно приёмные переводные испытания	7	1	6
8	Восстановительные мероприятия	5	1	4
9	Медицинское углубленное комплексное обследование	3	-	3
ИТОГО:		312	10	302

№	Периоды	подготовительный				соревновательный						переходный		Всего Часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	10
2.	Общая физ. подготовка	13	14	15	16	15	13	12	13	10	11	12	16	160
3.	Специальная физ. подготовка	4	4	4	4	5	8	8	6	7	9	4	4	67
4.	Технико-тактическая подготовка	4	6	5	4	3	2	2	4	4		4	3	41
5.	Психологическая подготовка		1	1	1	2	1					1		7
6.	Соревновательная подготовка							4		4		4		12
7.	Инструкторская и судейская практика								1				1	2
8.	Приемные и переводные испытания	3									3			6
9.	Восстановительные мероприятия								1		1	1	1	4
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	1					1				1			3
	Общее кол-во часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 9

**Примерный план-график расчета учебных часов для групп этапа
начальной подготовки (2,3-й год обучения)**

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	221	3	218
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	94	3	91
3	Технико-тактическая подготовка	58	3	55
4	Психологическая подготовка	22	2	20
5	Соревновательная подготовка	32	2	30
6	Инструкторская и судейская практика	6	1	5
7	Контрольно приёмные переводные испытания	16	1	15
8	Восстановительные мероприятия	7	1	6
9	Медицинское углубленное комплексное обследование	12	2	10
ИТОГО:		468	18	450

№	Периоды	подготовительный				соревновательный						переходный	Всего часов			
		Этапы														
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	2		18		
2.	Общая физическая подготовка	17	19	18	19	19	16	16	15	17	16	20	26	218		
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	8	8	10	11	10	7	3	7	7	91		

4.	Технико-тактическая подготовка	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	55
5.	Психологическая подготовка	1	3	1	3	3		3		3		3		20
6.	Соревновательная подготовка		5	5		5	5		5		5			30
7.	Инструкторская и судейская практика				1		1	1		1		1		5
8.	Приемные и переводные испытания	5								5	5			15
9.	Восстановительные мероприятия		1		1	1		1		1		1		6
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	5									5			10
	Общее кол-во часов	40	42	36	39	42	38	40	36	40	40	38	37	468

2.2.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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 совершенствовать в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен

сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, содействующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки. Примерные планы-графики расчета учебных часов по годам подготовки представлены в таблицах 10–11.

Таблица 10

**Примерный план-график расчета учебных часов
для групп тренировочного этапа (1,2-й год обучения)**

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	262	3	259
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	158	3	155
3	Технико-тактическая подготовка	104	3	101
4	Психологическая подготовка	22	2	20

5	Соревновательная подготовка	32	2	30
6	Инструкторская и судейская практика	15	1	14
7	Контрольно приёмные переводные испытания	9	1	8
8	Восстановительные мероприятия	10	1	9
9	Медицинское углубленное комплексное обследование	12	2	10
ИТОГО:		624	18	606

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего часов	
		Этапы													
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теоретическая подготовка	1	3	1	3	1	1		1	1		3	3	18	
2.	Общая физподготовка	27	27	25	26	21	15	17	17	15	19	25	25	259	
3.	Специальная физподготовка	8	8	8	10	16	18	18	18	19	17	8	7	155	
4.	Технико-тактическая подготовка	7	8	10	7	7	10	10	10	10	7	7	8	101	
5.	Психологическая подготовка		3	1	4	4		1	1	1	1	2	2	20	
6.	Соревновательная подготовка			6			6	6	6	6				30	
7.	Инструкторская и судейская практика		3	1	1	1						4	4	14	
8.	Приемные и переводные испытания	4									4			8	
9.	Восстановительные мероприятия				1		2					3	3	9	
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	4				2					4			10	

Общее кол-во часов	52	53	53	52	52	52	52	52	52	53	53	52	52	624
--------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Таблица 11

**Примерный план-график расчета учебных часов
для групп тренировочного этапа (3-5-й год обучения)**

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	337	5	332
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	262	4	258
3	Технико-тактическая подготовка	152	4	148
4	Психологическая подготовка	33	3	30
5	Соревновательная подготовка	38	2	36
6	Инструкторская и судейская практика	18	2	16
7	Контрольно приёмные переводные испытания	12	2	10
8	Восстановительные мероприятия	70	3	67
9	Медицинское углубленное комплексное обследование	14	2	12
ИТОГО:		936	27	909

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный	Всего часов		
		Этапы													
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	5	6	27	
2.	Общая физподготовка	37	35	35	35	20	20	20	20	20	20	35	35	332	
3.	Специальная физподготовка	15	15	15	15	28	28	28	28	28	28	15	15	258	

4.	Технико-тактическая подготовка	11	13	13	13	13	10	13	13	13	12	13	11	148
5.	Психологическая подготовка		5	5		5	6	5	4					30
6.	Соревновательная подготовка		4	5		5	8	5	5	4				36
7.	Инструкторская и судейская практика				6					6			4	16
8.	Приемные и переводные испытания	5									5			10
9.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	6	6	5	6	5	6	6	10	6	67
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	6									6			12
	Общее кол-во часов	79	78	79	79	78	78	78	76	78	78	78	77	936

2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На данном этапе спортивной биографии спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна 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. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из названных зон это 18–20 лет и вторая 22–25 лет. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать

мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15–20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удастся достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии кикбоксер подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

2.3. Этапный, текущий, оперативный контроль

Управление и контроль в подготовке требуют наличия сведений, которые определяют характер оценки хода подготовки и вносимых в нее корректив. В зависимости от ряда условий могут оцениваться результаты подготовки за достаточно длительный период, например, контрольные испытания уровня общей или специальной физической подготовленности, достигнутого к концу соответствующего этапа подготовки. Это – поэтапный контроль. Оценка результатов, достигнутых за микроцикл, характеризуется как текущий контроль. При его осуществлении принято регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка, соревновательная подготовка); время и объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания, определяемая по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. В

практике подготовки ЧСС чаще определяется пальпаторно в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек. с последующим пересчетом на 1 мин. В ходе анализа тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность и интенсивность.

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

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

С целью контроля может использоваться достаточно широкий набор оценок. Это характеристики особенностей соревновательной деятельности (плотность ведения боя; коэффициенты атаки и защиты, технико-тактическое разнообразие и степень освоения элементов техники и тактики и т.д.); реакции на нагрузку (биохимические пробы, врачебный контроль и др.); степень развития физических качеств; характер, количество и качество проделанной работы (ее объем и интенсивность и др.); психофизиологические показатели (скорость и точность реагирования, электрическое сопротивление кожи и др.); психологические и психолого-педагогические показатели (оценка уровня реактивной тревожности, самооценка физического состояния, активности и настроения до и после нагрузки и др.). Их выбор обусловлен возможностями, заинтересованностью лиц, осуществляющих подготовку; их компетентностью; умением эффективно пользоваться соответствующей информацией. Контроль всегда предполагает, возможность вмешаться в ситуацию, осуществить управляющие воздействия. Отсутствие действенных рычагов управления снижает и ценность получаемых контрольных сведений.

2.3.1. Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров

В практике кикбоксинга в той или иной форме, достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. Широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводятся к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличивается количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится экспертами визуально, путем сравнения с эталонными представлениями. Оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Оценка производится в баллах.

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

определенное время, дают возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метания, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок кикбоксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливость.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом, использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки.

Тестирование контрольных нормативов в зависимости от их вида и задач может осуществляться 2 раза в год (начало и конец учебного года), может осуществляться на различных этапах подготовки по мере их прохождения (начало и конец мезоцикла, например и т.д.). Пример нормативов по ОФП и СФП приведен выше в таблице 5.

2.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений и т.д. Она может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований. Основная задача тренера в этих случаях – дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивной борьбы. Теоретическая подготовка тесно связана с практикой всех остальных видов подготовки,

тренировочной и соревновательной деятельностью. Примерный план теоретической подготовки для занимающихся кикбоксингом представлен в таблице 12. Теоретическая подготовка должна иметь психорегулирующее воздействие в том числе.

Таблица 12

Примерный тематический учебный план для спортивных школ

№	Тема, раздел подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-5й год
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1.	Физ. культура и спорт в России	2	1	2	2	2	2	2
2.	История развития кикбоксинга	2	1	2	2	3	3	3
3.	Анат.-физиол. особенности организма человека	1	1	2	3	4	4	5
4.	Основы знаний по гигиене и врач.контр.	1	1	2	1	1	1	2
5.	Основы техники и тактики	1	1	1	2	3	4	4
6	Соревновательная подготовка	1	1	1	2	3	3	3
7	Правила соревнований	1	1	1	2	2	2	2
8.	Основы методики обучения и тренировки		1	1	2	3	4	4
9.	Планирование и контроль		1		1	2	3	4

10.	Оборудование и инвентарь для занятий	1	1	1	1	1	1	1
Итоговая		10	10	13	18	24	27	30

2.5. 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.).

2.5.1. Волевые качества кикбоксера и их воспитание

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 преодолении 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 воспитания 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.

2.5.2. 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.

2.5.3. 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 мирозерцание. 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».

2.6. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, они – итог комплексного влияния всех факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование признаков здорового образа жизни населения, воспитание здорового, гармоничного, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и на спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);

- социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

– развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

2.7. Питание, восстановительные средства и мероприятия

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают особенности потребностей организма спортсмена в пищевых веществах как источников энергии. Различают три компонента энергообеспечения: алактатный, гликолитический и аэробный. Они связаны с интенсивностью, продолжительностью и другими особенностями выполняемой работы. Рацион кикбоксера должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25% углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1) первый завтрак – 5% | 5) обед – 35% |
| 2) зарядка | 6) полдник – 5% |
| 3) второй завтрак – 25% | 7) вечерняя тренировка |
| 4) дневная тренировка | 8) ужин – 30% |

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

захода на 150-160% по отношению к исходному.

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

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

Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

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

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления.

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

2) Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3) Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к

привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

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

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

Для устранения витаминного дефицита (*табл. 13*) используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Таблица 13

Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно координационных видов спорта

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии	60,0 ккал/кг	РР	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	А	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/кг	Е	24,0 мг
Углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
Витаминов		Минеральных элементов:	
С	160, мг	Калий	4,0 г
В ₁	3,2 мг	Кальций	1,4 г
В ₂	3,7 мг	Магний	0,5 г
В ₃	15,2 мг	Натрий	8,0 г
В ₆	5,6 мг	Железо	32,0 г
В ₁₂	4,0 мг	Фосфор	1,8 г

2.8. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

2.8.1. Этап спортивной специализации

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление места соревнований и подготовка ринга.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТ 1–2-го года обучения. Проведение занятий.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта.

2.9. Программный материал для практических занятий

2.9.1. Нагрузка в занятии

В зависимости от степени утомления различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку.

Малая нагрузка характеризуется выполнением работы 15–20% объема от той, которая выполняется до наступления явного утомления. С ее помощью

решаются задачи поддержания уровня тренированности, создания условий для эффективного восстановления.

Средняя нагрузка. В данном случае речь идет о 40–60% объема работы от той, которая выполняется до наступления явного утомления. Данная нагрузка также решает задачи поддержания уровня тренированности, решения отдельных задач подготовки (например, разучивание новых вариантов тактики).

Значительная нагрузка. Эта нагрузка захватывает фазу компенсированного утомления и характеризуется выполнением 60–65% объема нагрузки от той, которая может быть выполнена до наступления явного утомления. Здесь решается задача повышения уровня тренированности.

Большая нагрузка. Это работа, выполняемая до наступления явного утомления, т.е. неспособности спортсмена выполнять предлагаемую работу. Здесь важно выполнение нагрузки в условиях прогрессирующего утомления, именно это и обуславливает высокий тренирующий эффект.

Одна и та же по величине нагрузка может вызвать разные сдвиги, реакцию у разных спортсменов или у одного и того же спортсмена, в зависимости от его тренированности. Соответственно, выделяют внешнюю сторону нагрузки, т.е. ту работу, которую проделал спортсмен (объем, направленность, содержание ее), и внутреннюю сторону нагрузки, характеризующую сдвиги в организме в ответ на проделанную работу.

2.9.2. Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров

Микроциклами называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и направленных на решение определенной задачи этапа подготовки. В зависимости от конкретных условий микроциклы бывают продолжительностью от 3–4 дней до 10–14 дней. В кикбоксинге наиболее распространены 7-дневные микроциклы.

Различают:

Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения спортсмена к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы..

Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

Ударные микроциклы. Данный тип микроцикла решает основные задачи этапа подготовки. Для него характерны высокие объемы работы, высокая интенсивность. Его основной целью является стимуляция адаптационных процессов по отношению к работе определенного характера.

Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

Восстановительные микроциклы. Они завершают серию ударных микроциклов, могут планироваться и после соревнований. Восстановительный микроцикл часто присутствует при переходе от общеподготовительного этапа подготовки к специально-подготовительному, он как бы соединяет их, обеспечивает продолжение решения задач полноценной подготовки к главным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы. Данные микроциклы решают задачу достижения полной адаптации к условиям соревнований и строятся в соответствии с их программой. Могут полностью моделироваться условия соревнований: взвешивание, жеребьевка, 1–2 боя в день, присутствие зрителей и др. Соревновательные микроциклы могут включать в себя и отдельные тренировочные занятия, аналогичные тем, какие проводятся в свободные от выступлений дни, и решают задачи восстановления, поддержания формы, отработки предполагаемых действий.

Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для спортсменов высокого класса можно указать следующие ориентиры: втягивающий микроцикл – до 2-х занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл – до 4-х занятий с большой нагрузкой;

восстановительный микроцикл – занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

2.9.3. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них

В микроциклах может планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая повышение уровня различных сторон подготовленности, так и направленная на совершенствование преимущественно какой-либо одной стороны подготовленности. Вторым вариантом должен применяться осторожно, т.к. для кикбоксинга характерна чрезвычайно разнообразная двигательная активность, мало совместимая с большим количеством и концентрацией нагрузок однонаправленного воздействия. Злоупотребление нагрузками высокого объема и относительно малой интенсивности может привести к существенному снижению уровня проявления скоростных качеств, гибкости, снижению координационных возможностей.

Особенности нагрузки в занятии определяют характер утомления и продолжительность восстановления. При этом оптимальным является проведение занятия на фоне восстановленной или повышенной работоспособности по отношению к тем нагрузкам и упражнениям, которые включены в данное занятие. Однако в практике подготовки данное положение часто нарушается и следующее занятие проводится на фоне недовосстановления после предыдущего занятия. В ряде случаев это позволяет повышать возможности адаптационных систем и после соответствующего восстановления рассчитывать на значительное улучшение показателей данной стороны подготовленности. Это может привести и к перенапряжению систем и органов, срывам и снижению степени адаптации.

Считается, что в развитии утомления ведущим звеном может являться любой орган или система, обеспечивающие выполнение данной нагрузки. При этом в определенный момент работы обнаруживается несоответствие между требованиями к органу или системе и имеющимися функциональными ресурсами. Внешними проявлениями такого несоответствия являются:

снижение темпа, нарушение ритма, сбои в работе, снижение скорости, силы и других характеристик работы.

Утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

На фоне относительного не довосстановления возможностей по отношению к скоростной работе можно достаточно эффективно работать над совершенствованием выносливости (аэробная производительность). Соответственно, в микроцикле должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая становление и проработку самых различных сторон подготовленности.

При планировании нагрузки следует учитывать, что направленность занятия обуславливает и специфику утомления, и продолжительность восстановления после работы. Некоторые нагрузки оказывают относительно узкое воздействие на организм, напрягая, в основном, отдельные функциональные системы, другие – более широкое, вовлекая в работу ряд функциональных систем.

Наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок указанной направленности восстановление занимает два-три дня. После занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше – до 5–7 дней.

Необходимо помнить, что восстанавливаемость функциональных ресурсов у спортсменов высокой квалификации, как правило, выше, чем у спортсменов менее квалифицированных.

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом (*табл. 14*).

Период восстановления после занятий со значительными нагрузками, при прочих равных условиях, более чем вдвое короче и редко превышает одни сутки; после занятий со средними нагрузками восстановление занимает 10–12 часов; после малых нагрузок восстановление занимает от нескольких минут до нескольких часов.

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности.

По отношению к нагрузкам комплексной направленности, особенно с последовательным решением задач, организм реагирует средним уровнем утомления. Утомление менее глубокое, но более широкое, т.к. выполнение разной работы обеспечивается преимущественным напряжением разных функциональных систем. Это касается занятий, объем работы в каждой части которых лежит в пределах 30–35% от доступных в занятиях избирательной направленности. Если увеличить объем работы до 40–45% в каждой части занятия, то это приведет к общему и глубокому утомлению.

Таблица 14

Примерная продолжительность восстановительных процессов
после больших тренировочных нагрузок

Направленность нагрузки	Воздействие на системы		Объем восстановительных нагрузок	Сроки восстановления
	Вегетативная	Нервно-мышечный аппарат		
1	2	3	4	5
1. Скоростная	малое	большое	средний	24-36 часов
2. Скоростно-силовая (алактатная)	большое	среднее	большой	до 48 часов
3. Силовая	большое	максимальное	большой	48 часов

максимальная				
4. Скоростно-силовая	среднее	большое	средний	24-48 часов
5. Выносливость (аэробная)	максимальное	среднее	большой	48-72 часа
6. Выносливость (гликолитическая)	максимальное	среднее	максимальный	48-96 часов
7. Координационные способности	малое	малое	малый	6 часов

При проведении подготовки следует учитывать то, что наиболее ответственные тренировки, например, спарринги должны планироваться и проводиться на фоне повышенной работоспособности по отношению к предлагаемой нагрузке. Соответственно этому и должно планироваться количество занятий, направленность и величина, нагрузки.

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

Планируя нагрузку в микроциклах, следует помнить, что росту тренированности спортсменов относительно невысокой квалификации, меньшего возраста, способствуют нагрузки средние и значительные по величине. С ростом квалификации и переходом в следующую возрастную группу необходимо увеличивать количество занятий с большими и значительными нагрузками. Занятия с большими нагрузками являются основным средством повышения уровня тренированности спортсмена.

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75–80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее

влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удастся выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости, наработки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных возможностей, второе – на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье – на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали последней.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998. – 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным

- процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987. – 28 с.
12. Стрельба из лука: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135 с.
13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
14. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1977. – 416 с.
15. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
16. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.