

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа «Аверс»
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

РАССМОТРЕНА:
на заседании методического
совета

Протокол № _____ от «_____»

Пр. № _____ от «_____» 2021г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместителем директора по СП

_____ В.В. Храмова

от _____ 2021г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ СП СШ «Аверс»

_____ С.В. Хрипков

от _____ 2021г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»,
утверждённого приказом Министерством спорта
Российской Федерации от 10 июня 2014 г. № 449
(Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2014 N 33075)

Разработчик (и):
инструктор-методист
Гибадуллина Т.Н.

Срок реализации программы: 3 года и более

СУРГУТ 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Организация тренировочного процесса по кикбоксингу	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки в кикбоксинге	5
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.2.	Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	15
2.3.	Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки	16
2.4.	Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях	18
2.5.	Основы построения спортивной тренировки в годичном цикле	19
2.5.1.	Структура годичного цикла	22
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	23
3.2.	Общие требования безопасности на занятиях по кикбоксингу	25
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	26
3.4.	Планирование спортивных результатов	27
3.5.	Виды и направленность разделов спортивной подготовки	28
3.5.1.	Направленность физической подготовки	24
3.5.2.	Направленность технико-тактической подготовки	29
3.5.3.	Этап начального обучения	33
3.5.3.1.	Содержание технико-тактической подготовки	33
3.5.3.2.	Тактика	75
3.5.4.	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	90
3.5.5.	Направленность и содержание теоретической подготовки	125
3.5.6.	Направленность инструкторской и судейской практики	127
3.5.7.	Направленность психологической подготовки	127
3.6.	Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки	128
3.7.	Восстановительные мероприятия	129
3.8.	Антидопинговые мероприятия	132
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	134
4.1.	Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки	134
4.2.	Организация контроля за процессом спортивной подготовки	135
4.3.	Методические указания по организации тестирования	138
4.4.	Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля	139
5.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	140
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	142
6.1.	Список литературных источников	142

1. Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по Кикбоксингу (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями);
- ✓ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449;
- ✓ Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации № ВМ-04-10/2554 от 12 мая 2014 г.).

Программа является нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974 г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLDPROFI, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксеров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой

нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками.

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, нанесший 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.

Особенности организации тренировочного процесса по кикбоксингу.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Кикбоксинг» определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

1.2. Структура системы многолетней подготовки в кикбоксинге.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

6. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено

эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в кикбоксинге;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Процесс многолетней подготовки по кикбоксингу условно делится на 4 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа начальной

спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–5-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики кикбоксинга, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике и тактике кикбоксинга, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения) совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-14 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства (без ограничения) На данном этапе основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации

высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Нормативная часть.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по кикбоксингу: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по кикбоксингу, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Кикбоксинг» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Программа спортивной подготовки по кикбоксингу реализуется на четырех этапах: этапе начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта кикбоксинг.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	10-11	12 -16
	2-й	11-12	12 -16
	3-й	12-13	12 -16
Тренировочный этап	1-й	13-14	10-12
	2-й	14-15	10-12
	3-й	15-16	10-12
	4-й	16-17	8-10
	5-й	17-18	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничена	с 15 лет	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	с 16 лет	1-4

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

на этапе начальной подготовки- 2 часов;
на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) – 3 часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны в таблице 2.

Таблица 2.

Режимы тренировочной работы.

Этап подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Общееколичествочасов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	9	468
	3	9	
Тренировочный	1	12	624
	2	12	936
	3	18	
	4	18	
	5	18	
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничения	28	1456
Высшего спортивного мастерства	без ограничения	32	1664

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

Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы тренировочной нагрузки, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по кикбоксингу.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется только по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем (тренером) и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице 3.

Таблица 3.

Перечень тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.3.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14 дней			участники соревнований
2.4.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки. Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 4.

Таблица 4.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по кикбоксингу.

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свышегода	до двух лет	свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Общая физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Контрольные соревнования (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Специальные подготовительные упражнения (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по кикбоксингу.

Минимальный возраст для зачисления в группу: на этап начальной подготовки - 10 лет; на тренировочный этап - 11 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 15 лет; на этап высшего спортивного мастерства - 16 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Педагогического совета при персональном разрешении врача.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по кикбоксингу необходимо учитывать что, в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Кикбоксер не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность,

инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В кикбоксинге воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Спортсмен, зачисленный на Программу спортивной подготовки, должен обладать физическими качествами, необходимыми для кикбоксера (таблица 5) и выполнять нормативы, заданные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» (таблицы 6,7,8,9).

Таблица 5.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в кикбоксинге.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Таблица 6.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 30м, сек	не более 5,6	не более 6,2
Координация	Челночный бег 3x10 м, сек	не более 16,0	не более 16,0
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе, мин	10	10
Сила	Подтягивания на перекладине, раз	не менее 5	не менее 2
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	не менее 15	не менее 13
	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек, раз	не менее 15	не менее 13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	не менее 1,2	не менее 1,1

Таблица 7.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		мужчины	женщины
Быстрота	Бег 30м, сек	не более 5,0	не более 5,6
Координация	Челночный бег 3x10 м, сек	не более 13,0	не более 13,5
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе, мин	12	10
Сила	Подтягивания на перекладине, раз	не менее 10	не менее 8
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	не менее 15	не менее 13
	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек, раз	15	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	1,3	1,15
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Массовый и спортивный разряды		

Таблица 8.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапасовершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		мужчины	женщины
Быстрота	Бег 30м, сек	5,0	5,6
	Бег 100м, сек	14,0	15,0
Выносливость	Бег 1000м, мин	3.00	
	Бег 800м, мин		3.00
Сила	Подтягивания на перекладине, раз	15	12
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	12
	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек, раз	15	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	1,9	1,7
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Таблица 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		мужчины	женщины
Быстрота	Бег 30м, сек	4,8	5,6
	Бег 100м, сек	12,5	14,0
Выносливость	Бег 1000м, мин	2,8	3,0
Сила	Подтягивания на перекладине, раз	20	16
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	13
	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек, раз	18	16
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, м	2,3	2,1
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса		

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры,

2.2. Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку.

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку по кикбоксингу. Уровень квалификации тренеров должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054):

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2.3. Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки.

Для реализации программы спортивной подготовки по кикбоксингу необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России № 613н от 09.08.2010 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки, «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 № 345) и «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования» (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л) (таблицы 10,11,12).

Таблица 10.

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ринг боксерский	комплект	2
2	Мешок боксерский	штук	3
3	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
4	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5	Лапы боксерские	штук	16
6	Макивара	штук	10
7	Лапы-ракетки	штук	16
8	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
9	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10	Скакалка гимнастическая	штук	16
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Мат гимнастический	штук	5
14	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	4
17	Мяч волейбольный	штук	5
18	Мяч баскетбольный	штук	5

19	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
----	----------------------------------------	----------	---

Таблица 11.

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Спортивная экипировка</i>			
1	Шлем кикбоксерский	штук	16
2	Эластичные бинты для рук	штук	16
3	Перчатки боксерские снаряжные	пар	12
4	Перчатки боксерские	пар	12

Таблица 12.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования *	Этапы спортивной подготовки							
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
		кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)
1	Шлем кикбоксерский, штук	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Штаны кикбоксерские, пар	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Шорты кикбоксерские, пар	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Майка кикбоксерская, штук	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Перчатки боксерские, пар	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6	Щитки для голени кикбоксерские, пар	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Футы кикбоксерские, пар	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8	Перчатки боксерские снаряжные, пар	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9	Эластичные бинты для рук, пар	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
10	Капа (зубной протектор), штук	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Протектор-бандаж для паха, штук	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Протектор-бандаж для груди, штук	-	-	1	1	2	1	2	1

*из расчета на одного занимающегося

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату (использование).

2.4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по кикбоксингу, направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий (индивидуальные планы подготовки) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Кикбоксинг»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Кикбоксинг»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по кикбоксингу (таблица 13). Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15-20%.

Таблица 13.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2

Основные	-	-	1	2	3	3
Итого	-	-	6	9	11	11

Организация, реализующая Программу спортивную подготовку по кикбо
 - обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и
 обратно,

-обеспечение питанием и проживанием в период
 проведения спортивных мероприятий.

2.5 .Основы построения спортивной тренировки кикбоксеров в годичном цикле.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

2.5.1 Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его

деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

В свою очередь, годичный цикл тренировочного процесса имеет следующую структуру:

- мезоцикла – среднего тренировочного цикла, включающего относительно законченный ряд микроциклов (суммарной деятельностью, например, околόμεсяца);
- макроцикла – большого тренировочного цикла (полугодичного)

В практике планирования тренировочного процесса встречается от 4 до 9 различных типов микроциклов (*втягивающие, базовые или общеподготовительные, контрольно-подготовительные, подводные, восстановительные, соревновательные, ударные*)

Внешними признаками мезоцикла являются:

- 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (определенных – в единой последовательности, различных – чередованием);
- 2) смена одной направленности микроциклов другими, характеризует и смену мезоцикла;
- 3) заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

- *втягивающие* – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;
- *базовые* – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма,

совершенствованию физической, технической. Тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);

- *контрольно-подготовительные* – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде междустартами;
- *предсоревновательные (подводящие)* – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки. Особое место – целенаправленная психическая и тактическая подготовка;
- *соревновательные* – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течение года);
- *восстановительный* – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

Таблица 14.

Структура годового цикла для тренировочных групп кикбоксинга.

Стадии спортивной формы		Временная утрата	Приобретение						Сохранение					
Период		Переходный	Подготовительный						Соревновательный					
Этап			общеподготовительный			специально-подготовительный								
Характерные мезоциклы		восстановительный	базовый	базовый	базовый	контрольно-подготовительный	базовый	предсоревновательный	соревновательный	соревновательный	соревновательный	предсоревновательный	соревновательный	
Динамика нагрузки		низкая	рост объемных показателей, интенсивность низкая, только в игре			снижение объемных показателей, рост интенсивности			слизкая к соревновательной, высокоинтенсивная					
Содержание тренировок		ОФП, плавание, игры, кроссы	игры, кроссы			снаряды, работа на мешках, на лапах		вкатывание, совершенствование техники, тактики, накопление соревновательного опыта, аналитика						
Соотношение	ОФП/СФП	УТ-1,2	80/20	80/20	65/35	55/45	55/45	40/60	40/60	35/65	35/65	35/65	40/60	35/65
		УТ-3,4	80/20	80/20	60/40	45/55	45/55	40/60	40/60	35/65	30/70	30/70	40/60	30/70
		СС	80/20	80/20	50/50	45/55	35/65	30/70	30/70	30/70	25/75	25/75	30/70	25/75
		ВСМ	80/20	80/20	50/50	35/65	30/70	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	30/70	20/80
		месяц	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Группы комплектуются из числа наиболее способных юношей и девушек, в том числе прошедших обучение и по дополнительным программам по кикбоксингу (предпрофессиональная, общеразвивающая), а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к кикбоксингу и отвечающих требованиям федерального стандарта (ФССП по кикбоксингу) для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Занятия кикбоксингом на этапе начальной подготовки являются очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в кикбоксинге. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в кикбоксинге. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме. На этапе начальных занятий кикбоксингом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники кикбоксинга. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным кикбоксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Занятия кикбоксингом на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их

стремления к высшим спортивным достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в тренировочной практике работы с высококвалифицированными кикбоксерами широко применяется индивидуальный метод обучения.

Индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Техническая подготовленность кикбоксеров формируется:

-с помощью работы с тренером на лапах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у кикбоксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда кикбоксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема;

-под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в кикбоксинге, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов в кикбоксинге, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему кикбоксеру для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами кикбоксера. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В кикбоксинге наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка кикбоксеров.

Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством нажитым. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики кикбоксинга. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

За несколько месяцев до контактных соревнований составьте план тренировок, в который обязательно включите раздел по закаливанию и подготовке нервной системы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику

Например:

- спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером;
- спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющимися друг друга противниками;
- спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов;

очень ценными для психической закалики спортсмена кикбоксинга являются регулярные вспомогательные занятия по настольному теннису. Они позволяют ему привыкнуть к ближнему бою, не бояться непосредственного соприкосновения с противником, смело идти вперед на обмен ударами при контратаке.

3.2. Общие требования безопасности на занятиях по кикбоксингу.

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта кикбоксинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям недопускаются.

При проведении занятий по кикбоксингу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении приёмов и действий, нарушение страховки и само страховки;

- травмы при нахождении в тренировочной зоне другой пары;

- недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

При выполнении приемов действий соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по кикбоксингу, назначаются тренером-преподавателем (тренером) с учетом возраста, пола, состояния здоровья лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в

соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо ориентироваться на федеральные стандарты спортивной подготовки по кикбоксингу. На этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства предельный объем тренировочной нагрузки не должен превышать 1664 часов в год.

На тренировочном этапе максимальный объем тренировочной нагрузке зависит от года обучения. На тренировочном этапе 1-3 годов он равен - 624 часов, на тренировочном этапе 3-5 годов обучения - 936 часов в год.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований.

Годовой объем соревновательной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства согласно федерального стандарта спортивной подготовки по кикбоксингу должен составлять не менее 11 соревновательных мероприятий, на этапах совершенствования спортивного мастерства и тренировочном этапе - 8.

3.4. Планирование спортивных результатов.

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны (таблица 14).

Таблица 14

Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений.

Спортивное звание	Мастер спорта	Мастер спорта международного класса
Продолжительность подготовки, лет	6-7	8-9

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным

выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастно-развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1—3 года раньше оптимальных возрастных границ.

3.5. Виды и направленность разделов спортивной подготовки.

3.5.1. Направленность физической подготовки.

Физическая подготовка кикбоксеров, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых кикбоксеру.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированность проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в кикбоксинге. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей кикбоксера, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у

спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он

воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

3.5.2. Направленность технико-тактической подготовки

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей кикбоксера. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Последовательность совершенствования различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки кикбоксера со всем объемом техники и её вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

Подбор специальный упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в учебных и учебно-тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многочисленные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в кикбоксинге. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годового цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру кикбоксинга. Освоение

новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливающих действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций. Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных кикбоксеров.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно).

Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию,

достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

Тактическая подготовка кикбоксера. Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству кикбоксера (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Ведущая педагогическая задача - освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения кикбоксера и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления).

Стратегия кикбоксера, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения кикбоксера с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения.

Тактическая подготовка кикбоксера направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков. Неотъемлимой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного представления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в соревнованиях.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью кикбоксерасоревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксерзанимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

3.5.3. Этап начального обучения

(этап начальной подготовки 1-3 года обучения, тренировочный этап 1-5 года обучения).

3.5.3.1. Содержание технико-тактической подготовки.

На данном этапе занятиях необходимо частое применение игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и, в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 13 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 – 12 лет.

Необходимо учитывать, что в возрасте 13 – 15 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. У 13 – 14- летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и

соревновательных поединках. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 – 14 лет.

Начальное обучение включает системы подготовки:

- 1.Техническая
- 2.Тактическая
- 3.Стратегическая
- 4.Физическая-общая физическая подготовка
- 5.Физиологическая
- 6.Психологическая
- 7.Педагогическая
- 8.Методика обучения

Техническая подготовка заключается в изучении основ техники кикбоксинга и боевых действий на ринге.

Тактическая подготовка включает освоение всех стилей ведения боя.

Стратегическая подготовка позволяет проводить предварительный отбор бойцов с достаточно развитыми физическими и психологическими качествами на этапе начальной подготовки.

Общая физическая подготовка развивает физические качества бойца, необходимые для боевых действий на ринге.

Физиологическая подготовка рассматривает процессы функциональной перестройки организма и способы их регулирования при физической деятельности.

Психологическая подготовка рассматривает функции ЦНС бойца и двигательные проявления (реакции) при занятиях спортом.

Педагогическая подготовка выявляет мотивации и стимулы спортивной деятельности, способствует формированию волевых качеств и эмоционального настроя.

Методика обучения определяет направленный системный подход в преподавательской деятельности тренера.

Техническая подготовка.

1.Боевая стойка.

Боевая стойка определяет готовность бойца к атаке и контратаке, она может быть фронтальной, левой полуфронтальной и правой полуфронтальной в зависимости от ситуации и цели бойца, нет жесткого закрепления единой боевой стойки.

Фронтальная стойка - ступни ног располагаются на одной линии на ширине плеч, направлены на противника, ноги полусогнуты, колени слегка сжаты и направлены на противника, локти возле туловища, мышцы расслаблены. Туловище всегда вертикально, голова приопущена. Противник полностью просматривается между руками. Взгляд бойца направляется на туловище противника и рассеянным, боковым зрением охватывает всего противника и пространство вокруг него. Боец должен одновременно видеть всего противника, движения его рук и ног, свободное пространство, канты, судью. *Бойца необходимо обучать объемному видению с первого занятия.*

Левая полуфронтальная стойка - левая нога на полступни выдвинута, правая полуфронтальная стойка - правая нога на полступни выдвинута.

Боец в боевой стойке должен быть максимально расслабленным, раскованным, не чувствовать неудобств. В неблагоприятных ситуациях боевая стойка собранная: руки прижаты, голова опущена, плечи приподняты, «глухая» стойка.

Методика повышения качества изучения боевой стойки.

Устранение технических погрешностей:

- боец напряжен, скручен, «сжатая» стойка;
- ступни ног расположены в классической боксерской или фехтовальной стойке;
- ступни ног не на ширине плеч, повернуты в стороны;
- кулаки подняты;
- локти разведены или приподняты;
- плечи приподняты или сдвинуты;
- туловище наклонено.

Освоение и совершенствование боевой стойки на самостоятельном занятии наиболее эффективно с использованием зеркала. Боец визуально отмечает положение ног и рук, туловища и головы, основное внимание уделяется видению противника и готовности к атаке. Боец приучается наблюдать и оценивать состояние противника.

Основные направления спортивного совершенствования боевой стойки в развитии объемного видения и предугадывания действий противника, определяемые задачами:

- сохранение боевой стойки в комплексном маневре, при серийных атаках руками, особенно, при сложных атаках ногами;
- повышение роли «бокового зрения»;
- развитие объемного видения;
- умение контролировать и направлять свои действия;
- умение контролировать и предугадывать действия противника.

Сохранение боевой стойки:

- в комплексном маневре (КМ) достигается увеличение в КМ активной защиты и отвлекающих приёмов, одновременно совершается КМ;
- в серийных атаках руками осваивается в прогонах стандартных серий и комбинаций по временным нормативам, одновременно развивается быстрота исполнения технических приемов;
- в сложных атаках ногами в прыжке совершенствование боевой стойки осуществляется ускоренным «добиванием» противника в стандартных кикбоксерских сериях и комбинациях- после прыжковой атаки ногами необходимо нанести 4-6 ударов руками в голову до полного приземления, одновременно совершенствуется техника прыжковой атаки ногами и серийные атаки руками.

Действия бойцов в этих заданиях должны быть направлены на выполнение задач по совершенствованию боевой стойки. Приёмы для совершенствования боевой стойки многочисленны, для развития определенных элементов подбираются соответствующие упражнения.

2. Передвижение.

Передвижение в боевой стойке определяет дистанцию боя, подготавливает и используется в атаках и контратаках и применяется в тактических целях.

Передвижение характеризуется

по форме:

- обычный шаг;
- приставной шаг;
- прыжковый шаг;
- скрестный шаг;

по направлению:

- челночное (а) – вперед или назад;
- маятниковая (б)- по дуге вправо или влево;
- забегание (в)- по дуге к противнику (справа или слева);

по назначению:

- начальное передвижение;
- подготовительное передвижение;
- атакующее передвижение;

по исполнению:

- обычный шаг – начальное передвижение;
 - атака руками и ногами;
- приставной шаг - подготовительное передвижение;
- прыжковый шаг-атака ногами;
- скрестный шаг - перескок.

Шаг имеет вид:

- обычный *пешеходный*;
- обычный *атакующий*:

- ✓ сериями;
- ✓ вчелноке;
- ✓ вмаятнике;
- ✓ забеганием;

- приставной:

- ✓ вчелноке;
- ✓ вмаятнике;
- ✓ забеганием;

-прыжковый;

-скрестный.

Пешеходный шаг в начальном передвижении: толчок опорной ногой переносит тело бойца на шагающую ногу, которая ставится на пятку и затем на ступню, толчковая нога становится свободной и подготовленной для очередного шага, ступни ног - под углом, пальцами наружу.

Атакующий шаг сериями и в челноке - ступни ног параллельны, на ширине плеч, колени слегка подвёрнуты и полусогнуты:

- толчок опорной ногой вперед, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой вперед, нога становится на носок, затем – на ступню;
- толчковая нога становится свободной.

Атакующие обычные шаги короткие и стремительные, параллельное положение ступней и пружинящее сгибание в коленях улучшает уступчивость, опора шагающей ноги «с носка» устраняет прокат на ступне и проскальзывание, содействует маневренности.

Атакующий шаг (в маятнике и забегании):

- толчок опорной ногой вперед-в сторону, тело переносится на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой в сторону-вперед «с носка», пальцами к противнику;
- полупривставной укороченный шаг толчковой ногой.

Привставной шаг применяется в подготовительном передвижении на носках в трёх направлениях:

-челнок

- ✓ толчок опорной ногой вперёд, перенос тела на шагающую ногу;
- ✓ шаг свободной ногой вперёд;
- ✓ привставной шаг толчковой ногой;

-маятник и забегание

- ✓ толчок опорной ногой вперед – в сторону, перенос тела на шагающую ногу;
- ✓ шаг свободной ногой в сторону -вперед;
- ✓ привставной шаг толчковой ногой.

Прыжковый шаг применяется в атаке ногами

- толчок опорной ногой вперед-вверх, перенос тела на шагающую ногу;
- шаг свободной ногой;
- прыжок вверх на шагающей ноге;
- приземление на свободную ногу.

Скрестный шаг применяется в атаке и контратаке, в активной защите и отвлекающем маневре, в сериях и комбинациях

- скрестный шаг толчковой ногой, перенос тела на шагающую ногу;
- прыжок вверх на шагающей ноге;
- приземление на свободную ногу.

Изучение передвижения раздельное: осваивается передвижение подготовительное, затем – в атаке руками под разноименные и одноименные шаги и в атаке ногами в шаге и в прыжке.

Начальное передвижение выполняется обычными пешеходными шагами до команды «файт!» (бой!) и после команды «стоп».

Подготовительное передвижение выполняется прыжковыми привставными шагами на носках в челноке, маятнике и забеганием на дальней дистанции.

Подготовительное передвижение осуществляется работой мышц голени (разгибателей и сгибателей стопы), перемещение лёгкое, пластичное, приподнимающее, для этого боец мягкими, прыжковыми шагами, выпрямленной стойкой и сопутствующими движениями приподнимает ОЦТ (общий центр тяжести) тела, облегчая передвижение. В подготовительном передвижении необходимы полное расслабление большинства мышц с сохранением боевой готовности и максимальная нацеленность на атаку и контратаку.

Атакующее передвижение исполняется обычными, приставными, скрестными и прыжковыми шагами. Передвижение в атаке проводится на ступне, «сноска», для лучшей опоры и жесткости ударов. В атаке применяются скоростные шаги, мощные толчки опорной ногой (мышцами бедра и голени) ускоряют бойца и усиливают удары.

Передвижение используется в тактических целях – смена дистанции, ограничение подвижности противника, выход из затруднительного положения, изменение темпа боя. Передвижение является основной комплексного маневра.

Методика повышения качества изучения передвижения

Устранение технических погрешностей:

- передвижение боком к противнику;
- ступни ног не нацелены на противника;
- ноги приставляются узко или широко;
- передвижение прыжками на двух ногах одновременно;
- передвижение забеганием по прямой линии;
- передвижение в полуприседе, низкой стойке;
- вдавливающее в пол, «приземляющее» передвижение;
- большие шаги в атаке сериями.

Совершенствование передвижения на самостоятельном занятии заключатся в освоении всех видов передвижения, устойчивости при стремительном и изменяющемся перемещении.

Основные направления совершенствования передвижения в качественном улучшении подготовительного и увеличении скорости атакующего передвижений, в развитии «чувства дистанции», определяемые задачами:

подготовительнопередвижение:

- освоение комплексного передвижения челнок – маятник - забегание;

атакующее передвижение:

- увеличение скорости передвижения и жесткости ударов;

развитие «чувства дистанции»:

- определение бойцом визуального необходимого расстояния для боевых действий.

3. Дистанция.

Дистанция определяется задачами бойца и является средством ведения действий с различными противниками.

В зоне маневра решаются подготовительные, боевые и тактические задачи.

Зона атаки объединяет все дистанции и является основой для ведения боевых действий. На дальней дистанции готовиться большинство тактических задач, с дальней дистанции атака достигает цели в зоне удара. В зоне удара решаются все атакующие действия, зона удара объединяет среднюю ближнюю дистанции.

Средняя дистанция наиболее удобна для проведения самых сложных и разнообразных атак в различных маневрах ведения боя, на средней дистанции атака проводится в укороченном комплексном маневре (УКоМ), применяются все виды ударов. **В зоне контакта** бойцы соприкасаются и проводят ближний бой в УКоМ в собранной боевой стойке короткими жесткими ударами,

возможны захваты и силовая кратковременная борьба. Наиболее травмоопасная зона, требует повышенного внимания и максимальной защищенности.

На дальней дистанции в передвижении используется полный комплексный маневр на всей площади ринга, на средней и ближней дистанции в укороченном комплексном маневре для противника создаются ограниченные возможности передвижения.

Изучение дальней дистанции начинается в подготовительном передвижении, бойцов разделяет один шаг и длина руки, зона маневра чередуется с зоной атаки. Средняя дистанция осваивается в подготовительном передвижении на расстоянии вытянутой руки, ближняя дистанция- обычными или приставными шагами при соприкосновении бойцов. Для лучшего освоения дистанций бойцы подбираются одного роста.

Совершенствование различных дистанций на самостоятельном занятии заключается в формировании «чувства дистанции», боец передвигается возле неподвижного объекта (партнер, наряд), затем за движущимся (раскачивающимся) объектом с сохранением заданной дистанции.

Таблица 15

Укороченный комплексный маневр (УКоМ)	Ближняя дистанция	Зона контакта	Зона удара	Зона атаки	Зона маневра
	Средняя дистанция				
Полный комплексный маневр (ПКМ)	Дальняя дистанция				
Подготовительное передвижение					

Методика повышения качества изучения дистанции боя.

Устранение технических погрешностей

- нет четкого разделения дальней, средней и ближней дистанции;
- укороченный комплексный маневр на дальней дистанции;
- травмоопасные движения на средней и особенно на ближней дистанциях.

Основные направления совершенствования боевых дистанций в качественном улучшении полного и укороченного комплексного маневра и формировании психологических свойств:

- чувство дистанции;
- видение противника.

4. Комплексный маневр.

Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степпы и др.) – этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и др.) создается универсальный защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

Комплексный маневр составляет:

- подготовительное передвижение;

- дистанции;
- комплексное передвижение;
- активная защита;
- отвлекающие приемы;
- атакующие передвижения;
- психологические свойства.

Подготовительное передвижение в комплексном маневре мягкое, пластичное, спонтанное, запутывающее противника, подготавливающее атаку в самое неподходящее для противника время и положение. Челночное передвижение и «чувство дистанции» формируют дистанции для атаки и ухода от атак противника; маятниковое передвижение и «видение противника» увеличивают угол обзора и атаки, раскрывают противника, облегчают защиту; передвижение забеганием проводится стремительным шагом и до 180 градусов расширяет угол обзора и атаки, противник оказывается в крайне неудобном положении – боком к атакующему бойцу и лишенным возможности контактировать.

Активная защита значительно улучшает защищенность бойца и атакующие возможности.

Отвлекающие приемы дезориентируют противника и в комплексе с активной защитой и подготовленным передвижением образуют эффективную защищенность бойца и максимальную готовность к атаке и контратаке.

Атакующее передвижение – завершающая и основная фаза комплексного маневра.

Психологические свойства позволяют контролировать и предугадывать действия противника.

Дистанция определяет вид комплексного маневра.

Комплексное передвижение включает челнок, маятник и забегание, формирует комплексный маневр.

Комплексный маневр подразделяется на два вида маневра:

- полный комплексный маневр (ПКМ) на дальней дистанции;
- укороченный комплексный маневр (УКоМ).

Укороченный комплексный маневр применяется на средней и ближней дистанциях, передвижение короткими, скоростными шагами, активные и пассивные защитные элементы и отвлекающие приемы используются для проведения различных видов атак.

Полный комплексный маневр осваивается последовательно:

- объединение элементов подготовительного передвижения (челнок, маятник, забегание) в комплексное передвижение;
- включение в комплексное передвижение активной защиты;
- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов;
- включение в комплексное передвижение атакующего передвижения (приставной, обычный, прыжковый и скрестный шаги);
- формирование психологических свойств и включение в комплексный маневр.

В укороченном комплексном маневре шаги короткие и стремительные, включение в УКоМ активной защиты и отвлекающих приемов формирует активную и скрытую атаку.

Совершенствование комплексного маневра проходит поэтапно, в порядке освоения составляющих элементов.

Методика повышения качества изучения комплексного маневра.

Устранение технических погрешностей

-однообразное, длительное челночное или маятниковое передвижение;

-медленное передвижение забеганием;

-редкое включение активной защиты и отвлекающих приемов;

-нет четкого разделения ПКМ и УКоМа;

-УКоМ на дальней дистанции.

Развитие физических качеств

-повышение скорости комплексного передвижения.

Основное внимание в освоении комплексного маневра на самостоятельном занятии уделяется совершенствованию подготовительного передвижения и формированию комплексного передвижения.

Основное направление совершенствования комплексного маневра в качественном улучшении подготовительного, комплексного, передвижения, формировании психологических свойств, повышении эффективности активной защиты и отвлекающих приёмов, ускорении атакующего передвижения.

Совершенствование комплексного маневра проводится на всех этапах технической подготовки.

5. Атака и защита.

Таблица 16

защита		удары							
		прямой		снизу		наотмашь		боковой	
		рука	нога	рука	нога	рука	нога	рука	нога
активная	голова	уклоны				нырки			
	туловище	комплексный маневр							
	бедро	лоу кик							
		боковой				наотмашь			
		отскок							
		комплексный маневр							
пассивная	голова	перчатки							
		плечи							
	туловище	локти							
		лоу кик							
	бедро	боковой				наотмашь			
		смягчение							
проскальзывание									

Главное действие в бою, обеспечивающее победу, - атака и удар.

Удар - цельное поступательное многозвенное действие, где очередное звено добавляет следующему импульс силы и приращение ускорения; конечное звено-кулак или стопа развивает максимальную скорость и через всю многозвенную, жестко зафиксированную систему (мышечный взрыв!) вкладывает накопленный импульс силы в удар.

Удары руками в голову и туловище:

-прямой;

- боковой;
- снизу;
- наотмашь.

Удары ногами в голову и туловище:

- прямой;
- боковой;
- снизу;
- наотмашь

Удары ногами в бедро (лоу кик):

- боковой;
- наотмашь.

Удары руками и ногами наносятся в переднюю, лицевую, часть головы, переднюю часть шеи и туловища до талии, запрещены удары в задне-затылочную часть головы, ниже линии ребёр и в спину. Наиболее эффективны удары в уязвимые места противника:

- нижняя челюсть;
- шея;
- подгрудинная, «подвздошная», область – «солнечное сплетение»;
- печень – правая нижняя часть туловища;
- сердце – средняя часть туловища.

Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом:

под разноимённый шаг:

- с шагом левой ногой - удар правой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой – удар левой рукой и ногой;

под одноимённый шаг:

- с шагом левой ногой – удар левой рукой или ногой;
- с шагом правой ногой –удар правой рукой или ногой.

Защита бойца включает простые элементы, защищающие его голову и туловище от ударов противника руками и ногами. При пассивной защите удары принимаются определенными частями тела, при активной защите удара соперника не достигает цели.

Пассивная защита подразделяется на 3 вида:

- приём ударов жесткий;
- прием ударов со смягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Защита пассивная от ударов руками и ногами:

- голова -перчатки;
- плечи;
- туловище -локти;
- бедро -прием сосмягчением;
- приём с проскальзыванием.

Защита активная от ударов руками и ногами:

- голова - уклоны;
- нырки;

- комплексный маневр;
- туловище - комплексный маневр;
- бедро - отскок;
- комплексный маневр.

Наибольшее внимание уделяется защите уязвимых мест.

6. Прямой удар.

Прямой удар рукой в голову с любым шагом наносится из боевой стойки в три фазы:

подготовительная

- толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу;
- вращение таза и скручивание туловища;

ударная

- вращение туловища;
- выпрямление руки и направленное движение кулака в цель;

Удар наносится *передней частью кулака*.

В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жёсткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная

- возвращение в боевую стойку.

Освоение прямого удара рукой в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности всех ударных звеньев тела при вертикальном расположении туловища.

Все удары рукой туловище наносятся аналогично удару рукой в голову с одновременным приседанием, выпадом, на шагающую ногу. Туловище – вертикально, удар направляется в туловище по горизонтали, положение кулака – *в соответствии с видом удара*.

Освоение удара рукой в туловище *на самостоятельном занятии* эффективно у зеркала с обозначенной на зеркале точкой на уровне туловища бойца. При ударе в туловище (точку на зеркале) кулак и подбородок должно находиться на уровне точки, другая рука защищает голову, туловище – вертикально.

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная

- толчок опорной ногой вперёд-вверх, движение тела на шагающую ногу;

ударная

- прыжок вверх на шагающей ноге, направленное движение голени в цель;

Удар наносится *подошвой стопы или пяткой*.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

- приземление в боевую стойку.

Прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом наносится с три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра шагающей ноги вверх, подгибание голени;

-направленное движение голени вверх, в цель;

Удар наносится подошвой стопы или пяткой, все ударные звенья фиксируются

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Освоение прямого удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения ударных звеньев тела и кратковременная фиксация в момент удара.

7. Защита от прямого удара в голову.

Пассивная защита (подставками):

левая полуфронтальная стойка

-левое плечо, ближайшее к удару;

-правая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

правая полуфронтальная стойка

-правое плечо, ближайшее к удару;

-левая перчатка (открытая), ближайшая к голове;

фронтальная стойка

-любое плечо и любая перчатка.

Активная защита:

Уклон в любой стойке:

уклон с левым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево;

-перчатки и правое плечо защищают голову, удар проходит справа от головы;

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

Уклон с правым шагом

-тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо;

-перчатки и левое плечо защищают голову, удар проходит слева от головы;

-противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

Отведение удара – с шагом в сторону (сайд-степ) нога или рука отводится

-шаг левой ногой влево - удар отводится вправо (от себя) любой рукой;

-шаг правой ногой вправо - удар отводится влево (от себя) любой рукой.

Сайд-степ, защитный элемент от ударов прямых и снизу в голову и туловище

-шаг в сторону с разворотом туловища на противника, тело на шагающей ноге, удар проходит перед бойцом.

Отскок – универсальный защитный элемент от всех ударов, выполняется толчок среднестоящей ноги с полушагом назад заднестоящей ногой, тело переносится на шагающую ногу, удар не доходит до цели.

8. Защита от всех ударов в туловище.

Пассивная защита (подставки) – локтями.

Активная защита аналогична активной защите от ударов в голову.

9. Боковой удар.

Боковой удар рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед, движение тела на шагающую ногу;

-вращение таза и скручивание туловища;

ударная

-вращение туловища;

-разгибание руки (неполное), *поднимание локтя* и направленное движение кулака в цель.

Удар наносится *передней частью кулака*.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживается равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная

-возвращение в боевую стойку.

Освоение бокового удара в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному положению локтя ударной руки на уровне цели.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом наносится в три фазы:

1 вариант

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-движение бедра толчковой ногой вверх и подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-вращение таза, скручивание туловища и направленное движение голени в цель.

Удар наносится верхней стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

При ударе шагающая нога скручивается, стопа направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище и скручено.

2 вариант (укороченный) наносится также в 3 фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-движение бедра толчковой ноги вверх и подгибание голени;

ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-вращение туловища и направленное движение голени в цель;

Удар наносится внутренней стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жесткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

При ударе стопа толчковой ноги направлена на противника, руки в боевой стойке, туловище прямое.

Боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы.

1 вариант

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

-ударная

-вращение таза, скручивание туловища, направленные движения голени в цель;

Удар наносится верхней стороной стопы.

заклучительная

-приземление в боевую стойку.

2 вариант

подготовительная

-толчок опорной ногой вперед-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой же ноги вверх, подгибание голени;

ударная

-вращение туловища, направленные движения голени в цель;

Удар наносится внутренней стороной стопы.

заклучительная

-приземление в боевую стойку.

Освоение бокового удара ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного плавного движения и кратковременной фиксации ударных звеньев тела, сохранение прямого скрученного туловища и нацеленности стопы.

9. Защита от бокового удара в голову.

Пассивная защита (подставки)

В любой стойке

-наружная сторона левой перчатки -от правого бокового удара противника;

-наружная сторона правой перчатки -от левого бокового удара противника.

Активная защита.

Нырок в любой стойке

нырок с левым шагом

-одновременно с шагом – приседание на правой ноге;

-туловище разворачивается влево, тело переносится на шагающую ногу;

-рука и нога противника проходит над головой;

-левая нога выпрямляется (не полностью);

-противник просматривается между правым плечом и правой перчаткой;

нырок с правым шагом

- одновременно с шагом – приседания на левой ноге;
- туловище разворачивается вправо, тело переносится на шагающую ногу;
- рука или нога противника проходит над головой;
- правая нога выпрямляется (не полностью);
- противник просматривается между левым плечом и левой перчаткой.

10. Защита от бокового удара ногой в бедро (лоу-кика).

Пассивная защита

смягчение

- сопутствующее движение тела, смягчение лоу-кика;

проскальзывание

- сопутствующее движение тела с вращением, смягчение и уход от лоу-кика.

Активная защита

- отскок, удар не доходит до цели;
- комплексный маневр, противник не имеет возможности нанести лоу-кик.

11. Удар снизу.

Удар снизу рукой в голову с любым шагом наносится в три фазы:

подготовительная

- толчок опорной ногой вперёд, движение тела на шагающую ногу;
- вращение таза и скручивание туловища;

ударная

- вращение туловища;
- разгибание руки (неполное), вращение кулака наружу и направленное его движение в цель;

Удар наносится *передней частью кулака (ладонь –вверх)*.

В момент удара все ударные звенья фиксируется, образуя единую жесткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога – на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.

заключительная

- возвращение в боевую стойку.

Освоение удара снизу в голову на самостоятельном занятии проводится у зеркала и основное внимание уделяется цельности и плавности движений всех ударных звеньев тела и правильному движению кулака ударной руки.

Удар снизу ногой в голову и туловища рассматривается при изучении перескоков и серийкикбоксинга.

12. Защита от удара снизу в голову.

Пассивная защита (подставка) аналогична защите от прямого удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от прямого удара.

13. Удар наотмашь.

Удар наотмашь рукой в голову применяется в кикбоксинге и рассматривается при изучении перескоков.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная

- толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение тела на шагающую ногу;

-движение бедра толчковой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;
ударная

-прыжок вверх на шагающей ноге;

-направленное движение бедра и голени в цель;

Удар наносится наружной стороной стопы.

В момент удара все ударные звенья фиксируются, образуя единую жёсткую систему.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом наносится в три фазы:

подготовительная

-толчок опорной ногой вперёд-вверх, движение тела на шагающую ногу;

-прыжок вверх на шагающей ноге, движение бедра этой ноги внутрь и вверх, подгибание голени;

ударная

-движение бедра шагающей ноги наотмашь, направленное движение бедра и голени в цель;

Удар наносится наружной стороной стопы.

заклучительная

-приземление в боевую стойку.

Освоение удара наотмашь ногой на самостоятельном занятии в закреплении цельного, плавного, кругового движения ударных звеньев тела и кратковременной фиксации в момент удара.

14.Защита от удара наотмашь.

Пассивная защита (подставки) аналогична защите от бокового удара.

Активная защита включает элементы активной защиты от бокового удара.

15.Перескок.

Перескок - активная защитная и подготовительно-атакующий элемент, выполняется на средней дистанции и имеет дверазновидности:

1 вид в повороте – защита, атака, контратака

перескок вправо

-скрестный шаг левой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом влево на противника;

перескок влево

-скрестный шаг правой ногой;

-прыжок на правой ноге вперёд-вверх с поворотом вправо, на противника.

2 вид в «вертушке» (вращение на 360 градусов)- атака, контратака

перескок вправо

-скрестный шаг левой ногой с вращением вправо, спиной к противнику;

-прыжок на левой ноге назад - вверх с вращением вправо, «вертушка», вправо;

перескок влево

-скрестный шаг правой ногой с вращением влево, спиной к противнику;

-прыжок на правой ноге назад – вперед с вращением влево, «вертушка» влево.

Совершенствование перескоков на самостоятельном занятии наиболее эффективно перед зеркалом, внимание уделяется лёгкости выпрыгивания, плавности и цельности движений при вращении тела.

16. Удары в перескоке.

Удары ногами в голову и туловище.

1 вид перескока – *в повороте*.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте свободной ногой наносятся в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг;

Ударная

-прыжок на шагающей ноге вперёд-вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь свободной ногой;

Толчок шагающей ногой и движение тела - в направлении удара.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

Удары прямой, боковой и наотмашь в повороте шагающей ногой наносятся в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг;

ударная

-прыжок на шагающей ноге вперёд – вверх с поворотом, удары прямой, боковой и наотмашь шагающей ногой;

Толчок шагающей ногой и движение тела – в направлении удара.

заключительная

-приземление в боевую стойку.

2 вид перескока - в «вертушке».

Удар снизу в «вертушке» выполняется в двух вариантах:

1 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад - вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад свободной ногой;

заключительная

2 вариант

Удар снизу наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх, удар снизу наносится пяткой поднятой назад шагающей ноги;

заключительная

-приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар наотмашь в «вертушке» наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится *свободной ногой*;

заключительная

-приземление, с вращением, в боевую стойку.

Удар рукой наотмашь в голову выполняется в «вертушке» и наносится в три фазы:

подготовительная

-скрестный шаг с вращением;

ударная

-прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением, удар наотмашь наносится наружной поверхностью перчатки разогнутой руки;

заключительная

-возвращение, с вращением, в боевую стойку.

17.Подсечка.

Подсечка - атакующий и активный защитный элемент, выполняется на средней и ближней дистанциях, цель подсечки -уронить противника или вывести из равновесия. Подсечку необходимо проводить неожиданно для противника быстрым, точным и сильным ударом. Атака проводится «стопа в стопу» и подразделяется:

-передняя подсечка, стопа противника подсекается в сторону (любую);

-задняя подсечка, стопа противника подсекается вперёд.

В ближнем бою и на средней дистанции подсечка предупреждает атака противника и является эффективным защитным элементом. Защитно-атакующая роль подсечки значительно усиливает *подсечка с атакой*, выполняется цельными движением:

-подсечка стопы противника свободной ногой;

-прыжок на опорной ноге вперёд-вверх и боковой удар этой ногой в голову;

-приземлением на свободную ногу.

Атака проводится единым движением без опоры на подсекающую ногу. Совершенствование подсечки на самостоятельном занятии проводится с медицинболлом и на большом, до пола, боксерском мешке, внимание уделяется исключению замаха при подсечке, легкости выпрыгивания и цельности движения.

18.Методика повышения качества изучения удара рукой в голову.

Устранение технических погрешностей

-замах перед ударом

-большой шаг при ударе

-опорная нога на носке

-опорная нога сильно сгибается или полностью выпрямлена

-стопа опорной ноги не нацелена на противника

-туловище наклоняется вперёд или в сторону

- не вращается таз и туловище
- кисть ударной руки приподнята или сильно опущена
- при боковом ударе опущен локоть
- при ударе вниз недовернута кисть
- при ударах боковых и снизу выпрямляется рука
- удар наносится не из боевой стойки и рука после удара не возвращается в боевую стойку
- при шаге ноги располагаются на одной линии, неустойчивое положение бойца.

19.Методика повышения качества изучения удара рукой в туловище.

Устранение технической погрешности

- туловище при ударе наклоняется веред или в сторону
- боек не приседает, удар наносится сверху вниз
- приседание без шага, на обе ноги сразу
- низкое приседание в ударе
- большой шаг при ударе.

20.Методика повышения качества изучения удара в прыжке ногой в голову, туловище и бедро.

Устранение технических погрешностей

- удар без выпрыгивания
- перед ударом не подгибает голень, удар наносится выпрямленной ногой
- удар наносится без шага
- при ударе руки не в боевой стойке
- при ударе туловище отклоняется назад или в сторону
- подворачивается опорная нога
- после удара голень не подгибается, опускается прямая нога.

Основные направления совершенствование удара заключаются в точности и скорости нанесения удара, развитии силы удара и определяются задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств всех ударных звеньев
- освоение и закрепление техники удара руками и ногами
- совершенствование техники удара при повышении скоростно-силовых качеств бойца.

Совершенствование техники удара проводится у зеркала, основное внимание уделяетсяцельности и плавности движений ударных звеньев тела, с партнером и на лапах уточняются детали техники удара.

21.Методика повышения качества изучения защиты.

Устранение технических погрешностей

Пассивная защита

- подставка под прямой удар перчатки дальней руки
- подставка под прямой удар плеча, дальнего от противника
- подставка под боковые удары одноименной рукой
- подставка под удар обеих перчаток
- плотное прижимание перчаток к голове
- плотное прижимание локтей, выставление вперед или широкое разведение.

Активная защита

- наклоны туловища при уклонах и нырках

- опасные движения головой
- опускание рук при защитных движениях
- уклоны и нырки без шага или с шагом в сторону
- выполнение защитных движений без переноса тела на шагающую ногу
- большие или маленькие шаги
- поворачивание спиной к противнику.

Освоение активной защиты на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка:

уклон влево

-при шаге левой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале над левым плечом отраженного бойца

уклон влево

-при шаге правой ногой тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка на зеркале находится над левым плечом отраженного бойца

нырок влево

-при шаге левой ногой с приседанием на правой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении левой ноги и разворачивании туловища влево точка смещается и находится правее головы отраженного бойца

нырок вправо

-при шаге правой ногой с приседанием на левой ноге тело переносится на шагающую ногу, точка находится над головой отраженного бойца, при выпрямлении правой ноги и разворачивании туловища вправо точка смещается и находится левее головы отраженного бойца

сайд-степ с левым шагом

-при шаге левой ногой вперед-влево тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается вправо, боец уходит с линии атаки, точка находится правее головы отраженного бойца

сайд-степ с правым шагом

-при шаге правой ногой вперед-вправо тело переносится на шагающую ногу, туловище разворачивается влево, боец уходит с линии атаки, точка находится левее головы отраженного бойца.

Основные направления совершенствования защиты в надежности защитных действий, качественном их исполнении и определяются задачами:

пассивная защита

- ослабление принимаемых ударов
- проскальзывание принимаемых ударов

активная защита

- разнообразие защитных средств
- развитие физических качеств

- ✓ пластичность движений
- ✓ легкости передвижения

формирование психологических качеств

- чувство дистанции
- объемное видение
- видение противника
- предугадывание действий противника.

Разнообразие защитных средств определяет освоение всех защитных элементов и действий и умение применять их в любой стойке и на любой дистанции, умение ориентироваться и применять адекватные действия в сложных ситуациях боя.

22. Акцентированный удар.

Акцентированный удар концентрирует максимальные усилия бойца и является средством физического (нокдаун, нокаут) и психологического (деморализующего) воздействия на противника. Акцент выражается мгновенным напряжением мышц, «мышечный взрыв» в конце удара, создается жесткая костно-мышечная система.

Акцентированный удар определяется величинами:

- сила действующих мышц тела бойца
- техника выполнения удара
- эмоциональный настрой.

Сила действующих мышц обусловлена физической, физиологической и психологической подготовки бойца. Техника акцентированного удара определяет цельное, оптимальное и наиболее эффективное его выполнение. Эмоциональный настрой формирует психологические качества и способствует развитию максимальных усилий при нанесении удара.

Кинетической энергией, или живой силой системы, называется сумма живых сил всех материальных точек этой системы.

Акцентированный удар или серия ударов подготавливаются отвлекающими приёмами, активной защитой и комплексным маневром и наносятся в уязвимые места противника с любой дистанции.

Таблица 15

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц брюшного пресса	силы мышц спины, плечевого пояса и разгибателей руки	акцент
толчок ноги	вращение таза	вращение туловища	движение кулака	
шаг				
движение тела				

Изучение техники акцентированного удара рукой в голову поэтапно

1 этап – освоение первой, подготовительной фазы удара

-с коротким шагом исполнение цельного движения со скручиванием туловища (1 фаза) и переносом тела на шагающую ногу (2 фаза, без удара).

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное.

2 этап – освоение техники удара безакцента

-исполнение движения 1 фазы и продолжение выполнение 2 фазы, остановка в конце удара без акцента.

Закрепление перед зеркалом боком к отражению, выполнение медленное, плавное, затем – на лапах с тренером и на боксерских снарядах, без передвижения.

3 этап – выполнение акцентированного удара в передвижении с остановкой в конце удара

-замедленное выполнение удара с акцентом без передвижения

-замедленное выполнение удара с акцентом в передвижении

Закрепление удара перед зеркалом, на лапах и снарядах.

4 этап – постепенное увеличение быстроты выполнения акцентированного удара в передвижении.

5 этап- совершенствование техники акцентированного удара при повышении скорости и жесткости удара в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

6 этап – повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Техника акцентированного удара рукой в туловище аналогична, в удар добавляется сила тяжести бойца.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в повышении стабильности выполнения удара на всех этапах подготовки бойца.

23. Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с разноимёнными шагом.

Таблица 16

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная	
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (сгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), голени (разгибатели - удар)	а к ц е н т
толчок ноги	движение бедра	движение голени	
шаг		прыжок	
движение тела			

Изучение техники акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап – освоение 1 фазы удара

-толчок опорной ногой вперёд-вверх

-движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени.

Выполнение плавное, замедленное.

2 этап – ускоренное выполнение 1 фазы удара

-сильный толчок опорной ногой вперёд-вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени;

-ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

3 этап- ускоренное выполнение 1 фазы удара и прыжок на шагающей ноге вверх без удара, совмещение усилий бедра и толчка шагающей ноги в прыжке вверх.

4 этап –замедленное выполнение удара без акцента, совершенствование техники удара в передвижении

- толчок опорной ногой вперёд – вверх, движение бедра вверх, подгибание голени;

- прыжок на шагающей ноге вверх, разгибание бедра и голени.

5 этап – постепенное повышение быстроты выполнения удара с акцентом в передвижении, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

6 этап –повышение уровня скоростно-силовых движений и дальнейшее совершенствование техники акцентированного удара.

Устойчивое, стабильное выполнение акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в цельности движений на 1 этапе выполнения толчка шагающей ноги с движением бедра ударной ноги вверх, сохранении плавности и слитности движений при выполнении всех элементов удара.

24. Акцентированный прямой удар в прыжке ногой в голову и туловище с одноименным шагом.

Таблица 17

1 фаза - подготовительная	2 фаза - ударная		
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок)	сила мышц бедра (сгибатели), голени (разгибатели - удар)	а к ц е н т
толчок ноги	движение бедра	движение голени	
шаг	прыжок		
движение тела			

Изучение техник акцентированного прямого удара в прыжке ногой поэтапно

1 этап- выполнение 2 фазы удара с места без акцента

-выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибание голени;

-выпрыгивание и нанесение прямого удара прыжковой ногой.

Движение голени вверх, без направленности.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

-толчок опорной ногой вперёд- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием оленя;

-толчок опорной ногой вперёд- вверх, прыжок на шагающей ноге вверх с ударом в прыжке в голову.

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, выпрыгивание - высокое, удар направляется вверх-вперёд.

3 этап – несение удара с акцентом впередв движении

-повышение быстроты нанесения удара без акцента;

-нанесение удара с акцентом.

Согласование подготовительной и ударной фаз удара.

4 этап – ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Устойчивое, стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного прямого удара на самостоятельном занятии в согласованности элементов удара и стабильности выполнения акцентированного удара.

25.Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

Таблица 18

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная		
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (сгибатели)	силы мышц спины и брюшного пресса	сила мышц голени и бедра (разгибатели – прыжок, удар)	а к ц е н т
толчок ноги	движение бедра	вращение таза	движение голени	
шаг		прыжок		
движение тела				

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно
1 вариант бокового удара.

1 этап – освоение 1 фазы удара

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

- движение бедра толчковой ноги вверх, подгибание голени;

Замедленное выполнение с коротким шагом.

- сильный толчок опорной ногой вперёд –вверх, быстрое движение бедра толчковой ноги вверх с подгибанием голени.

Ускоренное движение тела и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх.

2 этап – нанесение удара без акцента впередв движении

-выполнение 1 фазы удара с прыжком на шагающей ноге вверх без удара, совмещение в прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;

-замедленное выполнение удара без акцента, закрепление техники удара.

Вращение таза и скручивание туловища – без прогибания.

3 этап – нанесение удара с акцентом в передвижении

- ускоренное нанесение удара безакцента;

- нанесение удара с акцентом.

Согласованное движение всех элементов удара.

4 этап – ускоренное нанесение удара, достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в цельности движений в первой фазе удара, согласованности движений бедра с толчком шагающей ноги, быстроте выполнения ударной фазы, слитности всех элементов удара.

26. Акцентированный боковой удар в прыжке ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

Таблица 19

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная			
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц голени и бедра (разгибатели-прыжок), бедра (сгибатели)	силы мышц спины и брюшного пресса	сила мышц голени (разгибатели – удар)	а к ц е н т	
толчок ноги	движение бедра	вращение таза	движение голени		
шаг	прыжок				
движение тела					

Изучение техники бокового акцентированного удара в прыжке ногой поэтапно

1 вариант бокового удара

1 этап – выполнение 2 фазы безудара

- выпрыгивание с места с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх и подгибанием голени;

- выпрыгивание с максимальным движением бедра прыжковой ноги вверх, подгибанием голени и вращением таза.

Согласование выпрыгивания и движения бедра – с вращением таза. Исполнение элементов слитное, плавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

- прыжок на шагающей ноге вверх с движением бедра шагающей ноги вверх и подгибанием голени; вращением таза и разгибанием голени.

Толчок сильный, шаг широкий, выпрыгивание высокое, удар быстрый. При скручивании туловища исключается прогибание, стопа свободной ноги в направлении атаки.

3 этап – ускоренное нанесение удара в передвижении сакцентом

-повышение быстроты нанесения удара без акцента;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

-нанесение удара с акцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного бокового удара на самостоятельном занятии в согласовании толчка опорной ноги с прыжком на шагающей ноге и движение бедра шагающей ноги вверх с вращением таза и нанесением удара. Толчок сильный, прыжок высокий, скручивание туловище без прогибания, вращение таза быстрое. Удар – резкий, все движения слитные.

27. Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с разноименным шагом.

Таблица 20

1 фаза - подготовительная			2 фаза - ударная
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (заведение)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок)	сила мышц бедра (отведение-удар), голени (разгибатель – удар)
толчок ноги	движение бедра внутрь	движение бедра вверх	движение бедра наружу, движение голени - удар
шаг			прыжок
движение тела			

В ударе наотмашь усложняется движение бедра ударной ноги и подготовительная фаза удлиняется, в подготовке удара наотмашь первой, подготовительной, фазе уделяется наибольшее внимание. Изучение техники акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой поэтапно.

1 этап – освоение 1 фазы удара с круговым движением бедра.

- толчок опорной ногой вперед – вверх и движение бедра этой ноги внутри, подгибание голени;

- толчок опорной ногой вперед – вверх с круговым движением бедра этой ноги внутри – вверх – наружу.

Опора на шагающую ногу, движение бедра слитное, замедленное.

2 этап – выполнение 1 фазы с выпрыгиванием на шагающей ноге без удара.

- сильный толчок опорной ногой вперед-вверх, ускоренное круговое движение бедра толчковой ноги и отрыв от пола шагающей ноги усилием движения бедра вверх;

-выполнение 1 фазы с прыжком на шагающей ноге вверх без дара, совмещение прыжке усилия бедра и толчка шагающей ноги;

Толчок опорной ногой сильный, шаг короткий, движение бедра ускоренное, выпрыгивание высокое.

- закрепление подготовительной фазы удара.

3 этап – нанесение удара в передвижении безакцента

- слитное, цельное выполнение элементов удара;

- повышение быстроты нанесения удара.

4 этап – нанесение удара в передвижении сакцентом

- замедленное нанесение удара с акцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара сакцентом.

5 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующее этапе.

Совершенствование акцентированного удара на самостоятельном занятии в закреплении подготовительной фазы удара наотмашь, согласованности и стабильности выполнения всех элементов акцентированного удара.

28. Акцентированный удар в прыжке наотмашь ногой в голову, туловище и бедро с одноименным шагом.

Таблица 21

1 фаза - подготовительная			2 фаза - ударная
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц бедра (заведение)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), бедра (сгибатели)	сила мышц голени (разгибатели - удар), бедра (наотмашь – удар)
толчок ноги	движение бедра внутрь	движение бедра вверх	движение бедра и голени
шаг	прыжок		
движение тела			

В ударе в прыжке наотмашь ногой с одноименным шагом первая фаза, подготовительная, занимает большую часть прыжка, наибольшее внимание уделяется согласованию в прыжке подготовительной и ударной фаз. Изучение техники удара поэтапно

1 этап – выполнение прыжковой части подготовительной фазы

- выпрыгивание с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Согласование выпрыгивания с движением бедра прыжковой ноги внутрь - вверх. Исполнение слитное, лавное.

2 этап – нанесение удара без акцента в передвижении

- выпрыгивание с круговым движением бедра прыжковой ноги внутрь - наружу, подгибание голени;

- толчок опорной ногой вперед-вверх;

- прыжок на шагающей ноге вверх с круговым движением бедра этой ноги и разгибанием голени.

Повышение быстроты нанесения удара в передвижении.

3 этап – нанесение удара в передвижении с акцентом

- замедленное нанесение удара сакцентом;

Согласование подготовительной и ударной фаз.

- ускоренное нанесение удара сакцентом.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в прыжке наотмашь ногой на самостоятельном занятии в согласовании движений: толчок – прыжок – круговое движение бедра прыжковой ноги – разгибание голени, толчок сильный, прыжок высокий; вращение ноги – с максимальным размахом.

29. Акцентированный удар в «вертушке» снизу ногой в голову и туловище.

Таблица 22

1 фаза - подготовительная		2 фаза - ударная
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц бедра (назад - удар), голени (вверх-удар)
толчок ноги	вращение туловища	движение бедра назад, голени вверх
скрестный шаг		прыжок
движение тела		

Изучение техники удара поэтапно

1 вариант.

1 этап – выполнение первой, подготовительной, фазы удара

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге вверх.

Выполнение ускоренное.

2 этап – выполнение второй, ударной фазы удара

- прыжок на опорной ноге назад – вверх, движение бедра свободной ноги назад, голени – вверх.

3 этап – нанесение удара сакцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх;

Движение бедра свободной ноги назад, голени -вверх;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жесткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» снизу ногой на самостоятельном занятии в ускорении выполнения скрестного шага, увеличении высоты прыжка и нанесение удара в голову.

30. Акцентированный удар в «вертушке» наотмашь снизу ногой в голову, туловище и бедро.

Таблица 23

1 фаза - подготовительная				2 фаза - ударная	
сила мышц голени и бедра (разгибатели)	сила мышц спины и брюшного пресса	сила мышц бедра (заведение)	сила мышц голени и бедра (разгибатели - прыжок), бедра (сгибатели)	сила мышц бедра (отведение), голени (разгибатель)	А К Ц Е Н Т
толчок ноги	вращение туловища	движение бедра внутрь	движение бедра вверх	бедро наотмашь, голень вверх	
скрестный шаг		прыжок			
движение тела					

Изучение техники удара поэтапно

1 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

-скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад- вверх с вращением.

Ускоренное выполнение.

2 этап – выполнение первой, подготовительной фазы

-скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад-вверх с вращением;

- движение бедра свободной ноги внутрь - вверх, подгибание голени.

Движение бедра – ускоренное.

3 этап – нанесение удара в «вертушке» сакцентом

- скрестный шаг с вращением, прыжок на шагающей ноге назад – вверх с вращением;

- круговое движение бедра свободной ноги, разгибание голени;

Согласование фаз удара.

-нанесение удара с акцентом.

Ускоренное нанесение удара.

4 этап – достижение предельной скорости акцентированного удара с сохранением техники выполнения и максимальной жёсткости.

Стабильное выполнение элементов акцентированного удара на очередном этапе определяет изучение техники удара на следующем этапе.

Совершенствование акцентированного удара в «вертушке» нотмашь ногой на самостоятельно занятии в согласовании движений в скрестном шаге (толчок ноги – вращение туловища) с движением прыжке (движение бедра внутрь - вверх) в первой, подготовительной, фазе и согласование движений подготовительной и ударной фаз.

Контратака.

Контратака – эффективнейшее средство ведения боя, контратака используется в трёх вариантах:

встречная - во время атаки противника,
опережающая – предугадывающая и разрушающая атака противника,
ответная– после атаки противника.

Встречная контратака.

Атака противника прямыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Под разноименный шаг – с уклоном из любой стойки.

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой:

прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходят слева.

Атака правой рукой

- с левым шагом любой встречный удар правой рукой;

прямой удар – кросс;

боковой удар – кросс;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар левой рукой:

прямой удар – через руку противника;

боковой удар – через руку противника;

удар снизу – под руку противника.

Атакующий удар проходит слева.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака любой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар проходит справа.

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар проходит слева.

Встречные удары руками в туловище.

Любая атака

- с любым шагом любой встречный удар любой рукой.

Атакующий удар проходит надголовной.

Атака противника боковыми ударами руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Под одноименный шаг – с сайд - степом из любой стойки.

Атака левой рукой

- с левым шагом любой встречный удар левой рукой.

Атакующий удар блокируется правой рукой.

Атака правой рукой

- с правым шагом любой встречный удар правой рукой.

Атакующий удар блокируется левойрукой.

Атака противника ударами снизу руками в голову.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с любым шагом удары прямые и боковые любой рукой.

Атакующий удар проходитсбоку.

Атака противника любыми ударами руками в туловище.

Встречные удары руками в голову.

Любая атака

- с сайд - степом любые удары одноименной рукой в голову.

Атакующий удар проходитсбоку.

Методика повышения качества изучения встречной контратаки.

Устранение технических погрешностей

- медленные и однообразные встречныеудары;

- опускается защищающаярука;

- несоответствие дистанции и атакующегошага;

- несоответствие задания и действияпартнера;

- низкая техника активной защиты и встречногоудара;

- партнёр стремится попасть в бойца, предугадывая егодействия.

Совершенствование встречной контратаки на самостоятельном занятии проводится у зеркала с обозначенной точкой на уровне подбородка и основное внимание уделяется скорости выполнения передвижений, уклонов и сад-степов.

Основное направление совершенствования встречной контратаки в повышении технического уровня атакующего передвижения и акцентированного удара, формировании психологических свойств (объемное видение, видение противника и др.) и развитии скоростно - силовых движений.

Опережающая контратака.

Опережающая контратака включает все элементы встречной контратаки и характеризуется более высоким уровнем двигательных реакций, психологической подготовки и эмоционального настроя.

Латентный (скрытый) период реакции определяется скоростью протекания нервных процессов ЦНС, при невысоком уровне скоростно - силовых движений и технической подготовки процесс обработки информации ЦНС (анализ) и принятия решения (синтез) затягивается, боец теряет в данной ситуации, не может принять нужное решение, контратака запаздывает.

Опережающая контратака определяется качествами:

- высокая мобильностьЦНС;

- высочайший эмоциональныйнастрой;

- высокий уровень скоростно - силовыхдвижений;

- высокий техническийуровень.

Опережающая контратака изучается после освоения встречной контратаки в следующей последовательности.

Атака партнера в замедленном движении (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец совершенствует технику встречных ударов и решает задачи:

- правильное выполнение встречных ударов и защитных элементов;
- формирование «объемного видения»;
- визуальное определение начала атаки;
- увеличение скорости встречной контратаки.

Атака партнера в замедленном движении.

Боец увеличивает скорость встречной контратаки и решает задачи:

- стабилизация встречной контратаки;
- улучшение двигательной реакции;
- формирование «видения противника».

Атака партнера в замедленном движении.

Боец проводит опережающую контратаку и решает задачи:

- повышение уровня двигательных реакций;
- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроя.

Атака партнера с увеличением скорости движения.

Боец проводит опережающую контратаку с максимальной скоростью и решает задачи:

- формирование «видения противника» и предугадывание его действий;
- повышение эмоционального настроя;
- достижение предельной скорости двигательной реакции.

Боец определяет скорость атаки, вид опережающей контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения опережающей контратаки.

Устранение технических погрешностей

- низкая техника встречных ударов;
- замедленная и однообразная контратака;
- несоответствие дистанции и атакующего шага;
- несоответствие задания и действий партнера.

Повышение эмоционального настроя.

Совершенствование опережающей контратаки на самостоятельном занятии в повышении уровня техники встречных ударов и развитии скоростно - силовых движений.

Основные направления совершенствования опережающей контратаки в повышении уровня формирования психологических свойств и эмоционального настроя, развитии скоростно - силовых движений.

Ответная контратака.

Изучение ответной контратаки начинается после закрепления и стабилизации навыков опережающей контратаки для исключения доминирующего влияния элементов активной защиты ответной контратаки.

Ответная контратака проводится после защитного движения и выполняется в двух вариантах:

от пассивной защиты – атака от защиты;

от активной защиты – атака ответная.

В пассивной защите удары противника принимаются определенными частями тела и выполняются в трех вариантах:

- прием ударов жесткий;

- прием ударов с смягчением;

- прием ударов с проскальзыванием.

Жесткий прием ударов противника, особенно акцентированных и серийных, затрудняет выполнение ответной контратаки, приемы ударов со смягчением и проскальзыванием увеличивают возможности ответной контратаки. Наиболее эффективна ответная контратака, боец имеет начальное движение.

Изучение ответной контратаки проводится в следующей последовательности.

Жесткий прием ударов (оба партнера в защитном снаряжении), ответная контратака.

Формируются:

- уверенный прием ударов, уверенность бойца в надежности пассивной защиты;

- психологическая устойчивость к сильным ударам противника;

- боковое и объемное зрение.

Прием ударов со смягчением и проскальзыванием, ответная контратака.

Формируются:

- высокий уровень двигательных реакций;

- психологические свойства.

Активная защита ответная контратака.

Формируются:

- уверенность в надежности активной защиты;

- высокий уровень психологических свойств;

- эмоциональный настрой.

Боец определяет быстроту и жесткость атаки, вид ответной контратаки и продолжительность упражнения.

Методика повышения качества изучения ответной контратаки.

Устранение технических погрешностей

- низкий уровень элементов пассивной и активной защиты;

- замедленная контратака;

- несоответствие дистанции и атакующего шага;

- несоответствие задания и действий партнера.

Совершенствование ответной контратаки на самостоятельном занятии в улучшении защитных элементов, ответных ударов и атакующего передвижения.

Основные направления совершенствования ответной контратаки в развитии скоростно-силовых движений и формировании высокого уровня психологических свойств.

Отвлекающие приемы

Таблица 24

обманные движения	ложные удары	ложный маневр	показ	ложное состояние	вызов	выдергивание	обманные действия
-------------------	--------------	---------------	-------	------------------	-------	--------------	-------------------

Отвлекающие приёмы маскируют начало атаки, создают ложные возможности для атаки противника, держат противника в напряжении и вынуждают совершать ошибки. Отвлекающие приёмы угрозами создают психологическое давление на противника, раздражают и утомляют его. Для усиления воздействия на противника и создания наилучших благоприятных моментов для атаки, отвлекающие приёмы проводятся на средней дистанции и немедленно завершаются атакой или контратакой точными жёсткими ударами.

Отвлекающие приёмы выражаются действиями

- обманные, ложные движения;
- отвлекающие действия.

Обманные движения подготавливают атаку

ложные удары и атака – маскируют атакующие удары;

ложный маневр – скрывает начало атаки;

обманные движения – маскируют атаку бойца, вызывают атаку противника.

Отвлекающие действия озадачивают противника

явная подготовка акцентированного удара – настораживает противника;

ложное раскрытие (опускание рук и др.) – мобилизует противника, вызывает атаку, «выдергивает»;

ложное состояние бойца, демонстрация усталости, растерянности и др.- вызывает атаку противника;

демонстрация крайней усталости и неожиданные взрывные, мощные атаки – озадачивают противника и подавляют его психику;

резкая смена тактики боя, необычные действия – отвлекают противника.

Изучение отвлекающих приемов проводится у зеркала с ложных ударов и обманных движений.

Действия одной рукой:

показ удара – атака другим ударом, изменение удара;

показ удара – атака в другое место, изменение направления;

показ удара – атака с изменением удара и направления;

показ удара – продолжение этого же удара в атаке.

Действия двумя руками:

показ удара – атака другой рукой, изменение места удара;

показ удара – атака другой рукой с изменением направления;

показ удара – атака с изменением руки, удара, направления;

замедленный показ удара, «вызов» - контратака другой рукой;
двойной показ одной рукой – атака другой рукой;
двойной показ двумя руками – атака любой рукой;
показ акцентированного удара – атака другой рукой.

Ложный маневр:

быстрая смена дистанции – взрывная атака;
показ маневра – быстрая атака в другом направлении;
маневр в челноке или маятнике – быстрая атака забеганием;
вызов в маневре – контратака в маневре.

Обманные движения:

показ атаки туловищем (разворот, др.) – атака любая;
показ атаки активным защитным движением – атака любая;
быстрые движения – показы, вызов атаки – контратака, атака.

Отвлекающие приемы эффективны при их наглядной достоверности, определяются артистизмом, подражаемостью бойца и совершенствуются у зеркала.

Совершенствование ложных ударов, обманных движений и отвлекающих действий проводится с партнером в защитном снаряжении, боец определяет задание и продолжительность упражнения, обоюдное обсуждение задания и уровня выполнения упражнения.

Методика повышения качества изучения отвлекающих приёмов.

Устранение технических погрешностей

- показ атакующим ударом;
- невыразительный показ;
- показ без атакующего удара;
- показ без мобилизации (готовности) защиты;
- показ без мобилизации контратаки;
- показ на дальней дистанции.

Совершенствование отвлекающих приёмов на самостоятельном занятии в повышении достоверности и выразительности показа, освоении всего разнообразия отвлекающих приемов.

Основное направление совершенствования отвлекающих приемов в формировании условно - рефлекторных реакций на основе отвлекающих приемов в формировании условно – рефлекторных реакций на основе отвлекающих приёмов и в согласовании с атакующим передвижением.

Серии и комбинации.

Кикбоксерские серии включают 13 серий, в любой стойке серия начинается с любого шага, рассматриваются серии с левым шагом.

Атака руками, добивание, проводится вслед за прыжковым ударом ногой, до приземления наносится несколько ударов, затем атака продолжается серией ударов руками в забегании.

1 серия:

- скрестный шаг левой ногой, прыжок на левой ноге споворотом;
- прямой (боковой, наотмашь) удар в прыжке правой ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,добивание.
«На слух»: «Первый перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

2 серия:

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад –вверх;
- удар снизу в прыжке правой ногой (пяткой) втуловище;
- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову,добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,добивание.
«На слух»: «Второй перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

3 серия:

- скрестный шаг левой ногой с вращением, прыжок на левой ноге назад – вверх
свращением;
- удар наотмашь в прыжке с вращением правой ногой вголову;
- боковой удар в прыжке с вращением левой ногой в голову,добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,добивание.
«На слух»: «Третий перескок, добивание, задняя подсечка, добивание».

4 серия:

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,добивание.
«На слух»: «Передняя подсечка, добивание, задняя подсечка, добивание».

5 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар в прыжке правой ногой вголову;
- скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой
(пяткой) втуловище;
- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову,добивание.
«На слух»: «Прямой ногой в голову, второй перескок, добивание».

6 серия:

- шаг левой ногой, прямой удар правой рукой вголову;
- скрестный шаг правой ногой с вращением, удар снизу в прыжке левой ногой
(пяткой) втуловище;
- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову,добивание.
«На слух»: « Прямой рукой в голову, второй перескок, добивание».

7 серия:

- двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой
ногой вголову;
- в «вертушке» налево (на 360) двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой
в туловище, боковой правой ногой вголову;
- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,добивание;
- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову,добивание.
«На слух»: «В прыжке двойной удар, в «вертушке» двойной удар, 4 серия».

8 серия:

- скресный шаг левой ногой, удар наотмашь в прыжке левой ногой вголову;
- боковой удар в прыжке правой ногой вголову;
- удар наотмашь в прыжке правой ногой вголову;
- боковой удар в прыжке левой ногой в голову,добивание.
«На слух»: «Перескок, наотмашь, боковой, наотмашь, боковой, добивание».

9 серия:

- скрестный шаг левой ногой, двойной удар в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в голову;

- двойной удар в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой удар левой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Перескок, наотмашь – боковой, наотмашь - боковой, добивание».

10 серия:

- забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову;

- приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, второй перескок, добивание».

11 серия:

- забегание влево: - приставной шаг – удар снизу левой рукой в голову;

- приставной шаг – боковой удар левой рукой в голову;

- ложный поворот вправо, удар в прыжке с разворотом влево левой ногой (пяткой) в голову;

- боковой удар в прыжке правой ногой в голову;

- скрестный шаг правой ногой, удар снизу в прыжке с вращением левой ногой в туловище;

- боковой удар в прыжке с вращением правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В забегании рукой снизу – сбоку, ложный поворот, в развороте пяткой в голову, боковой в голову, второй перескок, добивание».

12 серия:

- двойной прямой удар в прыжке – левой ногой в туловище, правой ногой в голову;

- передняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание;

- задняя подсечка с боковым ударом в прыжке ногой в голову, добивание.

«На слух»: «В прыжке двойной удар прямой удар, 4 серия».

13 серия:

- с левым шагом третий перескок;

- «вертушка» вправо с двойным ударом в прыжке – наотмашь правой ногой в туловище, боковой левой ногой в голову;

- с правым шагом третий перескок;

- «вертушка» влево с двойным ударом в прыжке – наотмашь левой ногой в туловище, боковой правой ногой в голову, добивание.

«На слух»: «Третий перескок вправо, «вертушка» с двойным ударом; третий перескок влево, «вертушка» с двойным ударом, добивание».

Комбинации кикбоксинга.

Комбинации кикбоксинга стандартные.

1 комбинация – серии 1-4-7-10.

2 комбинация – серии 2-5-8-11.

3 комбинация – серии 3-6-9-12-13.

Выполнение (прогон) комбинаций:

- непрерывный режим, комбинация прогоняется единой, непрерывной серией;
 - дискретный режим, после прогона каждой серии выполняется маневр забеганием;
 - прямой, комбинация прогоняется в порядке обозначения серий;
 - обратный, комбинация прогоняется в обратном порядке обозначения серий.
- Для разнообразия атакующих действий используются произвольные комбинации.

Атака.

Атака – основное действие бойца для достижения победы, удар, дошедший до цели, - главный аргумент в бою. Для нанесения точных и сильных ударов готовится атака, для защиты от ударов противника используются все защитные элементы и действия.

Подготовительное передвижение и комплексный маневр расширяют угол атаки до 180 градусов, разнообразят и усиливают атаки бойца.

В бою используется 4 вида атак:

прямая в маневре на дальней дистанции включает

- подготовительное передвижение;
- чувство дистанции;
- видение противника;
- полный комплексный маневр;
- атакующее передвижение;

прямая от защиты на средней и ближней дистанциях включает

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- пассивную защиту;
- атакующее передвижение;

ответная на средней и ближней дистанциях;

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- активную защиту;
- атакующее передвижение;

скрытая на средней и ближней дистанциях включает

- укороченный комплексный маневр;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника;
- отвлекающие приемы;
- атакующее передвижение.

Прямая атака в полном комплексном маневре имеет 31 вариант исполнения и является универсальным эффективным средством атаки с дальней дистанции.

Прямая атака в маневре.

Подготовительное передвижение и «чувство дистанции» подготавливают прямую атаку с дальней дистанции. Атака начинается в полном комплексном

маневре, «видение противника» определяет направление атаки (в челноке, маятнике или забегании) с применением активной защиты, отвлекающих приемов или без них атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми или скрестными шагами). «Видение противника» характеризуется наблюдением за действиями и намерениями противника и применением адекватных действий, включает «боковое и объемное зрение». При периферийном (боковом) зрении увеличивается обзор до 180 градусов, формируется «объемное зрение» и развивается «видение противника». При наблюдении основное внимание уделяется передвижению (сближению) противника и его атаке, взгляд бойца направлен в нижнюю часть туловища противника и боковым, рассеянным, взглядом отмечает движения его ног и локтей, положение рук и головы, «объемное зрение» охватывает пространство вокруг противника, нахождение и действия рефери и даже жесты своего секунданта.

Прямая атака в маневре включает разновидности:

прямая

- в комплексном и атакующем передвижении;

ответная

- в комплексном и атакующем передвижении с применением отвлекающих приёмов;

тотальная

- в полном комплексе маневре и атакующем передвижении.

Освоение прямой атаки в маневре на этапе спортивного совершенствования начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и забегании, подключением активной защиты и отвлекающих приёмов в различном атакующем передвижении и завершается полным овладением всех возможностей атаки из 31 варианта.

Варианты прямой атаки в маневре:

1 в челноке обычный шаг – прямая в маневре;

2 в челноке приставной шаг – прямая в маневре;

3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямая в маневре;

4 в челноке с активной защитой (АЗ) – прямая в маневре;

5 в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;

6 в челноке с АЗ- прыжковый и скрестный шаг – ответная в маневре;

7 в челноке с отвлекающими приёмами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре;

8 в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;

9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный шаг – скрытая в маневре;

10-18 в маятнике 9 вариантов;

19-27 в забегании 9 вариантов;

28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг - основная прямая, тотальная;

29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной – основная прямая, тотальная;

30 в ПКМ с АЗ и ОП прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;

31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная.

Для совершенствования прямой атаки в маневре эффективны серии и комбинации, проводимые в разнообразных режимах (непрерывный, дискретный и др.), задания в парах на определенные варианты прямой атаки, в бою с тенью, на лапах с тренером и перед зеркалом.

Методика повышения качества изучения прямой атаки в маневре.

Устранение технических погрешностей

- атака без подготовительного передвижения;
- не выдерживается дальняя дистанция;
- при освоении атаки в полном комплексном маневре используются не все элементы;
- большие шаги атакующего передвижения;
- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование прямой атаки в маневре на самостоятельном занятии в улучшении качества скоростно-силовых атак стандартными сериями и комбинациями.

Основные направления совершенствования прямой атаки в маневре в цельности, слитности движений и формировании психологических свойств.

Цельность, слитность движений определяется:

- развитием пластичности движений и гибкости тела;
- развитие сложно – координационных движений;
- развитие скоростно – силовых движений;
- освоением сложных технических приемов.

Формирование психологических свойств характеризуется:

- улучшением «объемного видения»;
- улучшение «видения противника».

Освоение и совершенствование 27 – и вариантных прямых атак а манере, трех основных прямых атак, ведущей прямой атаки и повышении уровня скоростно – силовых движений значительно упрощает освоение и совершенствование атак в укороченном комплексном маневре.

Прямая атака от защиты.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре.

Укороченный комплексный маневр включает:

- передвижение челнок;
- передвижение маятник;
- передвижение забегание;
- ситуативные действия;
- предугадывание действий противника.

«Ситуативные действия» являются проявлением высшего спортивно мастерства и высочайшим уровнем боевой готовности бойца.

«Ситуативные действия» определяют:

- действия и намерения противника (предугадывание его действий);
- действия бойца;
- место боевых действий в ринге;
- текущее время раунда;

- состояние противника;
- самочувствие бойца;
- жесты и подсказки секунданта;
- действия рефери и его расположение;
- стратегия этого боя и раунда;
- реакция зрительного зала;
- анализ ситуации и боевые действия бойца.

Ситуация боя определяет направление атаки (в челноке, маятнике, забегании), «предугадывание действий противника» - вид пассивной защиты и атакующее передвижение (приставными, обычными, прыжковыми, скрестными шагами).

Освоение прямой атаки от защиты начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и зебегании при пассивной защите, собранной стойке, в различном атакующем передвижении, затем включаются простейшие ситуации боя (агрессивный или неудобный противник, состояние сильной усталости и др.)

Для совершенствования прямой атаки от защиты эффективен методический приём «живая мишень» (оба партнера в защитном снаряжении).

Боец органичен в маневре, в собранной стойке, принимает пассивной защитной атаки партнера, варьируя варианты:

- приём ударов жесткий;
- прием ударов сосмягчением;
- прием ударов с проскальзыванием.

Формируются качества:

- уверенность в надежности, непробиваемости пассивной защиты;
- боковое и объемное зрение;
- видение противника;
- волевые усилия.

Боец УКоМе меняет среднюю и ближнюю дистанции, формируются:

- предугадывание действий противника;
- ситуативное мышление.

Боец в УКоМе меняет дистанции и приводит ответные взрывные контратаки, формируются:

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Боец в УКоМе проводит опережающие контратаки, завершается освоение прямой атаки от защиты.

Методика повышения качества изучения прямой атаки от защиты.

Устранение технических погрешностей

- пассивные, медленные и слабые атаки партнера;
- ограничение видимости при пассивной защите;
- большие или замедленные шаги в маневре;
- однообразное передвижение;
- замедленные, однообразные и слабые атаки бойца.

Совершенствование прямой атаки от защиты на самостоятельном занятии в повышении качества укороченного комплексного маневра и атакующих действий.

Основные направления совершенствования прямой атаки от защиты в повышении уровня формирования психологических свойств, техники выполнения вариантов пассивной защиты.

Ответная атака.

Атака подготовлена полным комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид активной защиты и атакующее передвижение (приставные, обычные, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение ответной атаки начинается последовательным изучением атаки в челноке, маятнике и в забегании с элементами активной защиты в различном атакующем передвижении в бою с тенью и перед зеркалом, в закреплении активной защиты и ответных ударов с партнером, в сериях и комбинациях в различных режимах.

Для совершенствования ответной атаки используется эффективный методический прием «живая мишень» (оба партнера в надежном защитном снаряжении):

Боец в УКОМе на разной дистанции с активной защитой проводит ответные взрывные атаки, завершается освоение ответной атаки.

Методики повышения качества изучения ответной атаки.

Устранение технических погрешностей:

- технические ошибки характеризуются ошибками при изучении ответной контратаки.

Развитие физических качеств:

- повышение уровня развития скоростно – силовых движений.

Формирование психологических свойств:

- видение противника и предугадывание его действий;

- ситуативные действия.

Совершенствование ответной атаки на самостоятельном занятии в повышении уровня активной защиты и укороченного комплексного маневра.

Основное направление совершенствования ответной атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

Скрытая атака.

Скрытая атака – самый сложный вид атаки и самый эффективный, скрытая атака изучается после закрепления отвлекающих приёмов, всех видов атак и высокого уровня развития скоростно- силовых движений и психологических свойств.

Скрытая атака подготовлена комплексным маневром и начинается со средней или ближней дистанции в укороченном комплексном маневре. Ситуация боя определяет направление атаки (челнок, маятник, забегание), «предугадывание действий противника» - вид отвлекающих приемов и атакующее передвижение (приставные, обычные, прыжковые, скрестные шаги).

Освоение скрытой атаки начинается после освоения и закрепления отвлекающими приемами способствует более быстрому и качественному изучению скрытой атаки.

Для совершенствования скрытой атаки используются методики обучения, применяемые при изучении отвлекающих приемов, прямой и ответной атак и контратак.

Методика повышения качества изучения скрытой атаки.

Устранение технических погрешностей:

- несоответствие задания и действий партнеров;
- непонимание задания одним из партнеров;
- несоответствие уровня подготовки партнеров.

Совершенствование скрытой атак на самостоятельном занятии в совершенствовании отвлекающих приемов, развитии пластичности и выразительности движений.

Основное направление совершенствования скрытой атаки в повышении уровня формирования психологических свойств.

3.5.3.2. Тактика.

Тактика является активным средством достижения победы в бою, меняется в зависимости от целей и ситуации. *Манера темповика* предназначена для изматывания противника, обострения поединка, ведения боя в «рваном темпе». *Игровая* манера позволяет применить самую разнообразную, сложную эффектную технику. Стиль левши бойца применяют чаще в разведывательных и других тактических целях. Манера *нокаутёра* позволяет вести бой в неблагоприятной ситуации, при усталости, травмах, против агрессивного соперника, в необходимых тактических целях. Комбинационный стиль предназначен для ведения скоростного жёсткого боя сериями и комбинациями. Наиболее эффективен в дискретном режиме. Тотальный стиль является мощным психологическим прессингом для соперника, скрытые атаки и опережающие контратаки оказывают физическое давление и деморализуют соперника. *Боец-универсал* владеет всеми тактическими маневрами ведения боя, успешно применяет их в одном поединке и на протяжении всего соревнования.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка в начальный и подготовительные периоды обучения занимает большую часть физической подготовки бойца. В дальнейшем ОФП используется для развития определённых физических качеств в сочетании со *специальной физической подготовкой (СФП)*.

Целью общей физической подготовки является развитие всех необходимых качеств бойца и определяется задачами:

- развитие силы;
- развитие быстроты движений;
- развитие гибкости тела, пластичности движений;
- развитие координации движений;

- развитие выносливости;
- развитие скоростно - силовых движений;
- формирование двигательных реакций.

Развитие силы.

Сила, развиваемая бойцом, определяется величинами:

- сила работающих мышц;
- масса действующих частей тела;
- скорость движущихся частей тела;
- техника выполнения движения;
- суммарное значение этих величин.

Сила мышцы пропорциональна её объёму и величине нервного импульса, при неизменной длине мышцы её сила возрастает за счёт увеличения поперечного сечения мышц и массы и улучшения нервно - мышечных процессов под воздействием регулярных физических упражнений.

Величина нервного импульса, воздействующего на мышцу, определяется психологической готовностью бойца и эмоциональным настроением в этот момент.

Скорость движения тела определяется силой воздействия.

Техника выполнения упражнения определяет наиболее оптимальное его выполнение с максимальным эффектом воздействия.

Масса действующих частей тел при высокотехничном выполнении суммируется.

В силовой подготовке бойца для развития мускулатуры тела используются средства:

- статические усилия;
- силовые упражнения;
- скоростно- силовые упражнения.

Статические усилия являются подготовительными, развивающими и формирующими средствами силовой подготовки бойца.

Статические усилия подразделяются на два вида:

- жёсткие;
- медленные силовые.

При статическом жёстком усилии воздействие производится на неподвижные, закреплённые и нерастяжимые предметы.

Медленные силовые упражнения выполняются со снарядами, партнером, предметами, на тренажерах и т.п. в замедленном темпе.

Статические усилия выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка до предельной усталости.

Легкая статическая нагрузка выполняет определённые задачи: начальный и подготовительный период обучения

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;
- развивает мускулатуру тела бойца;
- укрепляет нервно - мышечную проводимость;
- повышает психологическую и физиологическую готовность бойца;

- значительно улучшает развитие гибкости.

соревновательный период

- снижает стрессовое нервное возбуждение;
- поддерживает состояние «боевой готовности» бойца;

восстановительный период

- снижает психологическое напряжение соревнования;
- ускоряет восстановительные процессы в организме бойца.

При лёгкой статической нагрузке нервные импульсы воздействуют на мышцы непрерывным потоком, формируется устойчивая нервно-мышечная проводимость. Развивающееся утомление увеличивает психологическое напряжение и стимулирует усиление нервных импульсов, повышается эмоциональный настрой на продолжение выполнения и формируются волевые качества бойца. Легкая статическая нагрузка применима в любых условиях и на все группы мышц, упражнений множество, они доступны любому и все они легко выполняются.

Упражнения статической нагрузки:

жесткие

- напряжения отдельных групп мышц и произвольное удержание;
- напряжение мышц в упоре (сжимание, поднимание, отталкивание, растяжение, притягивание и др.);
- удержания в виси в различных положениях, с отягощением, эспандером и т.п.;
- длительные потягивания, растяжения в различных положениях;
- удержания равновесия, груза, растяжения эспандера и т.п.;

медленные силовые

- сжимание кистевого эспандера;
- спортивная тренировка в нагрузочном эспандере;
- замедленные упражнения на определенные группы мышц с отягощением, партнером, эспандером, на тренажерах и т.п.;
- замедленные растяжения в различных положениях с сопутствующим воздействием партнера, отягощения, эспандера и т.д.

Легкая статическая нагрузка больше и полнее используется на самостоятельном занятии на всех этапах подготовки бойца.

Тяжелая статическая нагрузка наиболее эффективна в дискретном режиме и применима при достаточной силовой подготовке бойца. При тяжелой статической нагрузке мощный поток нервных импульсов коры головного мозга формирует в мышцах большое напряжение, их усталость наступает быстро. Циклы нагрузки и отдыха формируют устойчивую нервно-мышечную проводимость и позволяют создавать в мышцах устойчивое напряжение с большим усилием. Выполнение тяжелой статической нагрузки в одном упражнении занимает 1-3 минуты (гликолизное питание, анаэробное дыхание).

Тяжелая статическая нагрузка определяет большой объем психологического напряжения и сильную утомляемость мышц и наряду с силовыми упражнениями является основным средством силовой подготовки

бойца в подготовительный период, выполняя развивающие и формирующие функции.

В соревновательный период тяжелая статическая нагрузка сокращает время силовой подготовки и сохраняет достаточный объем нагрузки.

Высокое нервно - мышечное напряжение снимает чрезмерное психологическое возбуждение, устраняет угнетённое состояние, апатию при перевозбуждении и формирует состояние боевой готовности бойца.

В восстановительный период тяжелая статическая нагрузка определяется ограниченным воздействием на отдельные группы мышц.

Тяжелая статическая нагрузка на самостоятельном занятии используется для развития отдельных групп мышц.

Максимальная стрессовая статическая нагрузка до предельной усталости является формирующим средством силовой подготовки бойца, определяется формированием локальных очагов возбуждения в коре головного мозга и созданием мощных нервных импульсов, предельным сокращением работающих мышц с запредельным психологическим напряжением. Максимальная стрессовая статическая нагрузка является экстремальным методическим приёмом в воспитании бойца и применяется при высокой степени его физической и психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для предупреждения травматизма максимальная стрессовая статическая нагрузка проводится в состоянии психологической и физиологической готовности бойца. Психологическая готовность определяется высоким уровнем формирования психологических качеств (условно- рефлексивных двигательных реакций) и стремлением бойца к предельным и запредельным усилиям, физиологическая готовность характеризуется ЧСС (частотой сердечных сокращений), пределами кровяного давления, объемом дыхания, температурой тела, кислотно – щелочным равновесием, нервно – мышечной проводимостью и другими факторами, присущими данному бойцу в момент максимальной нагрузки, - психологическая и физиологическая готовность определяют состояние боевой готовности бойца в данный момент.

Для избежание перенапряжения и возникновения процессов торможения в ЦНС длительность максимальных статических усилий в одном упражнении не должна превышать 10-20 секунд (АТФ – питание, анаэробное дыхание).

В период спортивной подготовки максимальная стрессовая статическая нагрузка выполняет специфические задачи:

подготовительный (предпрофессиональный) период

- формирование мощных нервных импульсов и предельных мышечных усилий;
- создание запредельного психологического напряжения и воспитание волевых качеств;

соревновательный период

- формирование состояния боевой готовности.

Силовые упражнения являются основным средством силовой подготовки бойца и определяются задачами:

- подготовительные;

- развивающие;
- формирующие.

Подготовительные силовые упражнения используются в начальный период обучения, в начале тренировки и в соревновании перед боем. Развивающие и формирующие силовые упражнения используются на всех этапах силовой подготовки бойца.

Силовые упражнения великое множество для всех групп мышц, используются собственный вес, отягощения, предметы, снаряды, партнёры, тренажеры, различный спортивный инвентарь и т.п.

Подготовительные силовые упражнения в начальный период обучения выполняют развивающие и формирующие задачи силовой подготовки, нагрузки доступны, занятия направлены на развитие определенных групп мышц, воспитание необходимых навыков и формирование физиологических и психологических качеств бойца.

Силовых упражнений великое множество для всех групп мышц, используются собственный вес, отягощения, предметы, снаряды, партнеры, тренажеры, различный спортивный инвентарь и т.п.

Подготовительные силовые упражнения в начальный период обучения выполняют развивающие и формирующие задачи силовой подготовки, нагрузки доступны, занятия направлены на развитие определённых групп мышц, воспитание необходимых навыков и формирование физиологических и психологических качеств бойца.

Подготовительные силовые упражнения в начале тренировки и перед боем определяют психологическую и физиологическую готовность бойца к спортивной тренировке и к бою в ринге.

Развивающие и формирующие силовые упражнения выполняют задачи:
подготовительный период

- формируют мускулатуру тела бойца;
- стабилизируют нервно-мышечную проводимость;
- формируют психологическую и физиологическую готовность бойца;
- целенаправленно стимулируют развитие гибкости;
- повышает эмоциональный настрой;

соревновательный период

- поддерживают необходимый уровень силовой подготовки;
- повышают состояние боевой готовности бойца;
- укрепляют эмоциональный настрой перед боем;

восстановительный период

- способствуют постепенному спаду, затуханию, за пределами психологического напряжения.

Развитие силы – самый быстрый и эффективный процесс физической подготовки, значительный прирост силы происходит уже в начальный период силовой подготовки.

Силовые упражнения наиболее эффективно выполняются в четырёх режимах:

- возрастающая нагрузка;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;
- максимальная стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением;
- комплексная нагрузка.

Возрастающая силовая нагрузка является основным средством силовой подготовки в начальный период обучения. Плавный рост нагрузки постепенно развивает мускулатуру тела, укрепляет нервно – мышечную проводимость и формирует физиологическую и психологическую готовность бойца к возрастающим нагрузкам. Развитие мускулатуры и прирост силы создают благоприятный эмоциональный настрой и стремление к повышению нагрузок, воспитываются волевые качества бойца.

Тяжелая силовая нагрузка в дискретном режиме проводится при достаточной силовой подготовке бойца в подготовительный период и выполняет развивающие и формирующие функции. Тяжелая силовая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в каждом цикле (1-3 мин.) способствует быстрому росту массы мышц и увеличению их силы, формирует устойчивую нервно – мышечную проводимость, физиологическую и психологическую готовность и воспитывает высокие волевые качества. Тяжелая силовая нагрузка производит глубокие изменения в организме занимающихся, для полного восстановления необходимы достаточное время и восстановительные средства.

Максимальная силовая стрессовая нагрузка с запредельным психологическим напряжением определяет состояние боевой готовности и применяется в предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Максимальная силовая стрессовая нагрузка является средством подведения бойца к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование мощных нервных импульсов в коре головного мозга;
- формирование предельных мышечных сокращений;
- формирование физиологической готовности;
- формирование психологической готовности;
- формирование запредельных волевых усилий;
- смещение доминанты стрессового, предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузка продолжается 10 – 20 сек., бойцу необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- прилагать максимальные усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнения;
- с максимальной мобилизацией заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого бойца на всех этапах спортивной подготовки.

Комплексная нагрузка является универсальным средством физической (в том числе и силовой) подготовки, применяется на всём протяжении тренировочного процесса и выполняет развивающие, формирующие и

восстановительные задачи.

Для комплексной нагрузки используется все разнообразие спортивных средств и факторов окружающей среды:

- комплекс тренажеров и спортивные изделия;
- гимнастические и легкоатлетические снаряды;
- круговая тренировка (поочередная смена снарядов);
- игровые виды спорта подвижные игры;
- природный ландшафт.

Для занятий силовой подготовкой наиболее удобны универсальные и комплексные тренажеры, наборы гантелей и разборные гантели, гири, штанги, универсальные скамейки, различные приспособления и др.

Применяются в силовой подготовке гимнастические снаряды (перекладина, брусья, шведская стенка, конь, козел, скакалка, набивные мячи, резиновые мячи и др.), легкоатлетические снаряды (граната, ядро, диск, копье, молот, барьеры, ямы, стенки и др.), полоса препятствий и т.п.

Круговая тренировка с поочередной сменой снарядов включает упражнения на различные группы мышц с разнообразной нагрузкой и эффективна в начальный и подготовительный период обучения.

Игровые виды спорта и подвижные игры (футбол, хоккей, волейбол, регби, водное поло, лапта, ручной мяч, баскетбол, теннис, бадминтон и др.) в восстановительный период снимают стрессовое возбуждение соревнований, сохраняют высокий эмоциональный настрой и поддерживают физическую подготовку на достаточном уровне.

Естественный природный ландшафт обеспечивает огромное многообразие средств для занятий физической подготовкой и включает эффективнейшие факторы для восстановительных процессов. Занятия на местности имеют различные формы – прогулки, кроссы, используются в тренировках лес, поле, водоёмы, овраги, крутые горки, глубокий снег, песчаные дюны, болото, отмель, бурелом, завалы, обрывы, камни, деревья и т.д.

Чистый воздух, вола, солнце, тишина, запахи, птичье пение, шорох листвы, плеск волн, игра света и цвета, очарование окружающего мира, ощущение легкости и спокойствия являются прекрасными и незаменимыми средствами восстановления в соревновательный и послесоревновательный период.

Скоростно – силовые упражнения являются основными в физической подготовке большинства спортсменов, так как сила и скорость в большей степени определяет результаты этих спортсменов. Немаловажное значение имеют сила и скорость движений, помогая овладевать сложными элементами техники и разнообразить атакующие действия.

Скоростно – силовые упражнения применяются на всём протяжении тренировочного процесса и наиболее эффективно выполняются в трех режимах:

- легкая нагрузка продолжительное время;
- тяжелая нагрузка в дискретном режиме;

- максимальная стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения.

Легкая скоростно-силовая нагрузка выполняет определенные задачи: начальный и подготовительный период

- приучает занимающихся к продолжительной утомляющей нагрузке;

- развивает мускулатуру тела бойца;

- укрепляет нервно – мышечную проводимость;

- повышает психологическую и физиологическую готовность бойца;

соревновательный период

- улучшает воздействие подготовительных упражнений в начале тренировки и перед боем;

восстановительный период

- снижает психологическое напряжение соревнований;

- ускоряет восстановительные процессы в организме бойца.

Для повышения быстроты движений при скоростно – силовом упражнении используется эффективный прием «мгновенного сброса нагрузки» и продолжение выполнения этого же упражнения. Устойчивая нервно – мышечная проводимость, стабильная импульсация коры головного мозга способствуют быстрому увеличению скорости сокращения облегченных мышц и нарастанию быстроты движений при резком сбросе нагрузки. Мгновенное облегчение вызывает всплеск положительных эмоций бойца, что стимулирует дополнительное увеличение быстроты движений и повышает уровень двигательных реакций. В скоростно – силовой подготовке используются все средства силовой и скоростной подготовки.

Легкая скоростно – силовая нагрузка на самостоятельном занятии используется на всех этапах подготовки бойца для увеличения быстроты движений и формирования двигательных реакций.

Тяжелая скоростно – силовая нагрузка в дискретном режиме проводится при достаточной силовой и скоростной подготовке бойца, циклическая нагрузка с большим объемом выполняемой работы в подготовительный период способствует устойчивому росту скоростно - силовых и формированию волевых качеств бойца.

Тяжелая скоростно силовая нагрузка в соревновательный период с уменьшенным объемом выполняемой работы поддерживает на достаточном уровне скоростно – силовую подготовку, формирует состояние «боевой готовности» и подводит бойца к пику спортивной формы.

Максимальная скоростно – силовая стрессовая нагрузка до предельных скоростных усилий и запредельного психологического напряжения определяет состояние «боевой готовности» и применяется в предсоревновательный и соревновательный периоды на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Максимальная скоростно – силовая стрессовая нагрузка является заключительным средством подведения бойца к пику спортивной формы и выполняет:

- формирование физиологической готовности;

- формирование психологической готовности;
- смещение доминанты предстартового возбуждения на состояние «боевой готовности».

Нагрузки в пределах 1- 20 сек., бойцу необходимо:

- иметь высокий эмоциональный настрой;
- развивать максимальные скоростно - силовые усилия;
- поддерживать высокий темп выполнения упражнений;
- с нарастающим скоростно – силовым усилием заканчивать упражнение.

Объемы нагрузки индивидуальны для каждого бойца на всех этапах спортивной подготовки.

Развитие быстроты движений.

Быстрота сокращения мышц определяется величиной нервных импульсов и скоростью протекания химических процессов в нервных окончаниях (синапсах), мышечные волокна под действием нервных импульсов сокращаются с разной скоростью, имеются «медленные» и «быстрые» волокна, большее количество тех или других определяет быстроту сокращения самой мышцы.

Для развития быстроты движений необходимо:

- использовать простые освоенные упражнения;
- использовать скоростно – силовые упражнения;
- создавать высокий эмоциональный настрой;
- совершенствовать технику выполнения движений;
- развивать силу действующих мышц.

Простые освоенные упражнения легко выполняются и под воздействием эмоционального возбуждения скорость их выполнения увеличивается.

Скоростно – силовые упражнения увеличивают скорость движений и повышают уровень формирования двигательных реакций.

Высокий эмоциональный настрой включает механизмы физиологического воздействия на организм, ускоряющие выполнение движений.

Техника выполнения движения обеспечивает согласованную работу мышц и частей тела и определяет наиболее оптимальное выполнение этого движения с нарастающей скоростью.

Сила мышц и быстрота движений взаимосвязаны и их развитие проводится на всем протяжении тренировочного процесса.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Гибкость тела определяется факторами:

- подвижность суставов;
- растяжимость, эластичность суставных сумок;
- растяжимость, эластичность связок;
- расслабленность мышц.

Для развития гибкости тела используются средства:

статические усилия

- пассивные, боец выполняет упражнения самостоятельно;
 - активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.
- динамические усилия

- пассивные, самостоятельное выполнение упражнения;
- активные, с сопутствующим действием партнера, отягощения, эспандера и т.п.;

массаж, сауна, горячие ванны, душ.

Во всех упражнениях на гибкость и растяжение усилия должны строго контролироваться во избежание травмы, массаж проводит специалист. Сауна горячие ванны, душ оказывают расслабляющее, восстановительное и оздоровительное воздействие на весь организм бойца.

Упражнения для развития гибкости

в положении виса

- пассивные, с отягощением, эспандером, поворотами, вращением и т.п.

в положении стоя, сидя, лёжа, на полу, скамейке, сиденье и т.п.

- потягивания, растяжения, сгибания, обвисания, выгибания, скручивания и т.п.
- парные, групповые, с отягощением, эспандером, на снарядах, тренажерах, приспособлениях и т.п.

Упражнения для развития гибкости проводятся на всём протяжении тренировочного процесса.

Пластичность движений определяется высоко – координированными, выразительными и эстетичными движениями и позами бойца.

Пластика выражается свойствами:

- гибкость тела;
- высокая координация отдельных движений;
- четкая координация мелких движений;
- сложные высококоординированные движения;
- выразительность движений;
- большая амплитуда движений;
- развитие чувства ритма, пространства, «мышечное чувство»;
- высокий эмоциональный настрой;
- комбинационность, непрерывность пластичных движений.

Для развития пластичности движений используются:

- упражнения художественной и спортивной гимнастики;
- акробатические упражнения;
- танцевальные движения;
- гимнастика у-шу;
- упражнения перед зеркалом;
- парные и групповые упражнения;
- упражнения со снарядами, предметами, отягощениями и т.п.;
- прыжковые упражнения на полу, матах, батуте, вышке бассейна и др.;
- упражнения в воде, игровые и подвижные виды спорта.

Развитие гибкости тела и пластичности движений решает задачи:

начальный период

- улучшает координацию движений;
- улучшает освоение сложных движений;
- повышает эмоциональный настрой;
- укрепляет здоровье занимающихся;

подготовительный период

- улучшает освоение скоростно – силовых сложных движений;
- содействует качественному освоению сложных технических приемов;
- повышает эстетику движений и зрелищность поединков;

соревновательный период

- повышает эмоциональный настрой;
- улучшает качество выполнения движений;
- оказывает положительное влияние на судей и зрителей;

восстановительный период

- ускоряет восстановительные процессы в организме.

Развитие координации движений.

Координация движений определяется:

- высокой активностью и мобильностью ЦНС головного мозга;
- развитием гибкости и пластичности движений;
- развитием скоростно – силовых движений;
- высоким уровнем эмоционального настроя.

Для развития координации движений применяются те же средства и упражнения, что и для развития гибкости, пластичности движений и скоростно – силовых движений, и развитие одних физических качеств (особенно высококоординированных) способствует улучшению развития других.

Развитие координации движений решает задачи:

начальный период

- приобретение разносторонних двигательных навыков;
- формирование двигательных реакций;

подготовительный период

- улучшение освоения сложных технических приемов и высококоординированных скоростно - силовых движений;

соревновательных период

- выполнение сложных технических приемов в условиях высокого психологического напряжения;

восстановительный период

- сохранение высокого эмоционального настроя;
- ускорение восстановительных процессов в организме бойца.

Развитие координации движений на самостоятельном занятии в качественном выполнении сложных движений перед зеркалом, развитии гибкости и пластичности движений, освоении сложных технических приемов и участие в спортивных и подвижных играх.

Развитие выносливости.

Выносливость определяет физиологическое, психологическое и эмоциональное состояние бойца, позволяющее выполнять тяжелую нагрузку с высокой скоростью продолжительное время.

Физиологическая готовность формируется:

- развитием сердечно сосудистой и дыхательной систем;
- ускорением обмена веществ и выделительных функций;
- быстрым восстановлением организма после нагрузки;

- способностью организма накапливать в период отдыха достаточное количество питательных веществ.

Психологическая готовность выражается стремлением бойца к запредельным напряжениям и максимальным нагрузкам и определяется процессами:

- мобильность и устойчивость ЦНС к запредельным психологическим напряжениям;
- высокий уровень формирования психологических качеств.

На эмоциональное состояние бойца оказывают влияния множества факторов:

- состояние здоровья и самочувствия;
- межличностные отношения;
- характер и привычка самог бойца;
- мотивация в спорте;
- целевые установки.

Физиологическая и психологическая готовность и эмоциональный настрой определяют состояние «боевой готовности» бойца.

Физиологическая готовность.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем заключается в длительных, доступных, постоянно увеличивающихся нагрузках с достаточным временем для восстановления. Усиление сердечной мышцы, повышение эластичности и проводимости сосудов улучшают кровообращение.

Усиление дыхательных мышц и развитие дыхательной системы увеличивают объем дыхания и усиливают газообмен в легких, происходит большее насыщение крови кислородом.

Изменения развиваются на клеточном уровне, они способствуют ускорению обмена веществ, усилению функций выделительных систем, защищающие организм от перегревания и отравления продуктами обмена и позволяющие протеканию физиологических процессов в анаэробном режиме (при недостатке кислорода); кислородный долг может достигать 25 литров и более и не оказывать отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность бойца.

Усиление обмена веществ и выделительных функций, развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем способствуют ускорению восстановительных процессов в организме.

При правильном режиме нагрузки, восстановления и питания организма человека обладает способностью «сверхвосстановления» - восстанавливаются затраченные энергетические запасы и формируются дополнительные, организм приспособляется к возрастающим нагрузкам, повышается тренированность и выносливость бойца.

Психологическая готовность.

Преодоление максимальных нагрузок и запредельных психологических напряжений формируют у бойца высочайший эмоциональный настрой, способствующий устойчивому протеканию нервных процессов в ЦНС и формированию высокого уровня двигательных реакций.

Высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие способствуют формированию жизнерадостного, доброжелательного характера, терпеливому

отношению к внешним и внутренним раздражителям. Мотивация в спорте способствуют развитию трудолюбия, упорства, терпения, воли, ориентируют бойца на преодоление трудностей и стремление к достижению результатов.

Целевые установки помогают планировать тренировочный процесс и решать определённые задачи на каждом этапе подготовки.

Воспитание выносливости – длительный, трудоёмкий и ранимый процесс, на который отрицательное влияние оказывает внутренние и внешние раздражители, даже лёгкое недомогание или испорченное настроение включает механизмы торможения физиологических процессов и резко сказываются на выносливости. В то же время, высокий эмоциональный настрой способен выявить скрытые возможности организма такой силы, которые позволяют спортсмену показывать результаты мирового уровня.

Развитие скоростно – силовых движений.

Результаты многих видов спорта определяются скоростно – силовыми движениями, для успешного их развития необходим высокий уровень физических и психологических качеств, высочайший эмоциональный настрой, совершенная техника. Скоростно – силовое движение формируется при высокой степени физической и психологической подготовки бойца на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение скоростно – силового движения определяется задачами:

- развивать в движении максимальное усилие;
- приобретать в движении максимальную быстроту;
- сохранять ориентацию в пространстве, устойчивость движения;
- контролировать и предугадывать ситуативные изменения;
- изменять направление движения и действия в зависимости от ситуации;
- контролировать силу и скорость движения, в необходимый момент акцентировать удар;
- использовать максимальное скоростно – силовое движение продолжительное время без снижения физических и технических качеств;
- сохранять высокий эмоциональный настрой при выполнении максимального скоростно – силового движения.

В кикбоксинге наиболее важное значение имеет атакующее скоростно – силовое движение, развитие и совершенствование этого движения формируется при прогонах серий и комбинаций:

- прогон серий и комбинаций с возрастающей скоростью;
- совершенствование техники выполнения серий и усложненных комбинаций;
- развитие и сохранение максимальных скоростных, «взрывных», движений при выполнении серий и комбинаций в дискретном режиме с сохранением техники выполнения;
- совершенствование скоростно – силового движения и техники выполнения на снарядах, с партнером, на лапах тренера.

Выполнение скоростно – силового движения определяет предельные физические усилия и предельное психологическое напряжение, физиологическую готовность и высочайший эмоциональный настрой.

Сохранение ориентации в пространстве и устойчивости при высоком уровне скоростно – силового движения достигается выполнением комбинаций в дискретном режиме в полном комплексном маневре перед зеркалом, на снарядах и лапах стренером.

Контроль и предугадывание ситуативных изменений в бою, изменение направления и действий достигается в учебных боях на совершенствование видов атак.

Контролировать и в необходимый момент акцентировать удар и увеличивать скорость боец приучается при изучении тактики боя и совершенствовании акцентированного удара.

Общая и специальная скоростно – силовая выносливость содействуют продолжительной скоростно – силовой работе без снижения физических и технических качеств.

Развитие двигательных реакций.

Адаптация человека к изменяющимся внешним условиям осуществляется проявлением условно – рефлекторных реакций, приобретаемых в процессе естественного развития организма и целенаправленного обучения, и охватывает все виды деятельности организма. Основной формой поведения человека является двигательная деятельность, включающая моторные и вегетативные компоненты.

Формирование двигательных реакций при обучении обуславливает: приобретение условных рефлексов

- на основе безусловного рефлекса, заложенного природой, образуется условный рефлекс первого рода;
 - при участии приобретенного в процессе обучения условного рефлекса образуется условный рефлекс высшего рода;
- непосредственное воздействие ЦНС на управляющие мотонейроны спинного мозга.

Безусловные рефлексы являются врожденными и стабильными в проявлении действием готовых нервных связей в ЦНС и могут осуществляться без участия ЦНС, в человеке имеется весь наследственный фонд безусловных рефлексов.

Условные рефлексы первого рода в появлении аналогичны простым безусловным рефлексам и не обеспечивают активного приспособления организма к изменяющимся внешним условиям.

Условные рефлексы высшего рода составляют основы двигательного навыка. Наличие прямых путей из ЦНС к управляющим мотонейронам спинного мозга позволяет оказывать преимущественное воздействие ЦНС на внешние раздражители и вызвать двигательные реакции самостоятельно, независимо от сигналов анализаторов и даже вопреки им.

Сложная двигательная реакция характеризуется процессами:

латентный (скрытый) период реакции

- формирование сигналов в рецепторах анализаторов (зрительные, слуховые, тактильные и др.) под воздействием внешних раздражителей;
- поступление сигналов в ЦНС;

- анализ информации в ЦНС;
- посылка управляющих импульсов в нижние отделы головного мозга или непосредственно к мотонейронам спинного мозга;

моторная (двигательная) реакция

- возбуждение мышц;
- выполнение движения.

Сокращение латентного периода предопределяет:

- непосредственное, опережающее, воздействие ЦНС на мотонейроны;
- повышение мобильности ЦНС и сокращение времени анализа.

Повышение моторной реакции включает:

- улучшение нервно – мышечной проводимости и повышения скорости сокращения мышц;
- развитие скоростно – силовых движений.

Методика повышения качества формирования двигательных реакций.

Формирование условных рефлексов высших порядков преимущественно на базе приобретенных условных рефлексов

- расширение, усложнение и повышение качества навыков;
- повышение уровня развития гибкости, пластичности и координации движений.

Формирование ритмических рефлексов и наиболее древних простых, эффективных в организации сложных движений:

прогон серий и комбинаций кикбоксинга с изменением режима – непрерывный, дискретный;

сочетания – прямые, обратные, произвольные, смешанные (бокс, кикбоксинг), «на слух»;

темпа – замедленный, равномерный, ускоренный, «рваный», выделенным акцентированным ударом или серией акцентированных ударов;

упражнения со скакалкой в различных режимах

- равномерный и ускоренный;
- с двойными оборотами в прыжке;
- в приседе на ногах;
- в приседе на одной ноге.

Формирование двигательной реакции непосредственным, опережающим, воздействием ЦНС.

Формирование психологических свойств

- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и действия.

Повышение мобильности ЦНС

- усложнение технических приемов;
- сочетание сложных серий;
- учебные бои с объемным тактическим заданием – выполнение нескольких тактических заданий и определение заданий партнера;
- вольный бой с двумя – тремя партнерами одновременно.

Формирование психологических свойств:

- бой с тенью перед зеркалом на формирование психологических свойств;

- учебные бои на формирование определенных психологических свойств.
- Повышение эмоционального настроя:
- надежное защитное снаряжение;
 - соответствие задания и уровня подготовки партнеров.

3.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивное совершенствование включает системы подготовки:

1. Техническая
2. Тактическая
3. Стратегическая
4. Физическая
5. Физиологическая
6. Психологическая
7. Педагогическая
8. Методика обучения

Техническая подготовка повышает качество выполнения технических приемов выполнения технических приемов кикбоксинга и боевых действий в ринге.

Тактическая подготовка позволяет эффективно использовать тактические стили и установки против любого противника, гибко корректировать стратегический план. Стратегическое планирование формирует тренировочный процесс перспективных бойцов для достижения высоких результатов. Физическая, общая и специальная, подготовка создает фундаментальную базу для технической и стратегической подготовки бойца. Физиологическая подготовка формирует функции организма бойца на выполнение стратегических и тактических задач. Психологическая подготовка повышает уровень формирования психологических свойств и двигательных реакций. Педагогическая подготовка формирует интеллектуального целеустремленного бойца с высоким нравственным воспитанием. Методика обучения обеспечивает подготовку индивидуальных программ для перспективных бойцов и формирование групп высшего спортивного мастерства.

Спортивное совершенствование определяется целью повышения уровня систем подготовки и объединения их в единое направленное действие средствами тренировочного процесса.

Боевая стойка.

Сохранение боевой стойки в боевых действиях на начальном этапе обучения является сложной задачей. При серийных атаках руками, атаках ногами и выполнении активных защитных элементов руки слабо защищают голову – опускаются, не возвращаются в боевую стойку, отсутствует контроль за действиями рук.

Жесткое закрепление боевой стойки достигается в совершенствовании пассивной защиты в трёх режимах:

Жесткий прием акцентированных ударов, передвижение замедленное

- прием ударов партнера на перчатки и локти с движением наудар;
- прием жестких серийных ударов.

Стойка собранная, перед ударом противника мышцы подставляемой руки напрягаются, перчатка или локоть с коротким резким движением навстречу принимает удар. Взгляд бойца направлен на туловище, удары контролируются боковым зрением, формируется «боковое и объёмное зрение» и «видение противника».

Приём ударов со смягчением в укороченном комплексном маневре

- прием ударов партнера с движением тела в направлении удара, смягчение удара;
- приём серийных ударов смягчением.

Толчком опорной ноги тело перемещается в направлении удара, напряженная рука при приёме смягчает удар партнера, удары контролируются, формируется «предугадывание действий противника».

Прием ударов с проскальзыванием в укороченном комплексном маневре

- прием ударов с движением тела в направлении удара и вращением туловища, проскальзывание удара;
- прием серийных жестких ударов проскальзыванием.

Укороченный комплексный маневр способствует сопровождающему и поперечному смещению тела, формируется «предугадывание действий противника» и «ситуативное мышление». Боевая стойка стабилизируется, приобретаются навыки контроля за действиями своих рук.

Активное закрепление боевой стойки.

Атака сериями и комбинациями кикбоксинга:

- в прыжковой атаке ногой до приземления наносится 4-6 разнообразных ударов руками в голову;

Удары легко контролируются, развивается быстрота атаки и формируется «видение противника».

- после приземления атака руками продолжается в забегании.

Стабилизируется контроль за действиями рук, повышается уровень формирования «видения противника».

Формируется боевая стойка и «ситуативное мышление».

Самостоятельное занятие перед зеркалом на совершенствование боевой стойки

- серии и комбинации кикбоксинга в различных режимах;
- тактика тотально – комбинационно гоги.

Максимально расслабленное выполнение, стабилизация внимания на действиях рук.

Все задания предусматривают совершенствование боевой стойки, условно – рефлекторные реакции формируются на основе превалирующего действия ЦНС на мотонейроне спинного мозга.

Передвижение.

Передвижение по рингу выполняется шаговыми перемещениями:

начальное передвижение – мышцами бедра и голени

- обычный пешеходный шаг;
- беговое передвижение;

подготовительное передвижение – мышцами голени

- приставной шаг;

комплексное передвижение – мышцами голени

- приставной шаг;

- обычный атакующий шаг;

атакующее передвижение – мышцами бедра и голени

- приставной шаг;

- обычный атакующий шаг;

- прыжковый шаг;

- скрестный шаг.

Эффективность передвижения определяется:

- уровнем техники шаговых движений;

- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание) и степенью сочетания с атакующим передвижением.

Начальное передвижение.

Для сохранения высоко темпа боя в определенные моменты (противник в нокдауне, закончился раунд и др.) в начальном передвижении используется беговое передвижение.

Подготовительное передвижение.

Приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижения.

Комплексное передвижение.

Спортивное совершенствование комплексного передвижения проводится поэтапно

1 этап – совершенствование челночного передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперед – вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно туловищем;

- шагающая нога становится опорной;

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;

- движение тела плавное, опора на шагающую ногу с осмягчением.

Для повторного челночного, поступательного, шага толчок выполняется свободно (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);

- упругий толчок вперед – вверх свободной ногой;

- движение тела совместно с шагающей ногой.

Шагающая нога ставится на носок с осмягчением

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- назад – вверх – одиночный челночный шаг;
- в сторону – вперёд – вверх – приставной шаг в мятнике;
- вверх – подготовительное движение для удара в прыжке ног.

Направление движения

- чередование поступательного (два-три шага) и челночного (два-три шага) передвижения в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и челночного передвижения приставными шагами.

2 этап – совершенствование мятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперёд – в сторону – вверх шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно ступней;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок упругий, осуществляется мышцами голени;
- движение тела плавное, опора на шагающую ногу смягчением.

Для повторного мятникового (поступательного) шага толчок выполняется свободной (толковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);
- упругий толчок вперёд – в сторону – вверх свободной ногой;
- движение тела совместно с шагающей ногой.

Шагающая нога ставится на носок смягчением.

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок;

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- в сторону – вперёд – вверх – приставной мятниковый шаг (обратное движение тела);
- назад- вверх – отскокивание, одиночный челночный шаг;
- вверх – подготовительное движение для удара в прыжке ног.

Направление движения

- чередование поступательного (два-три шага) и мятникового (два-три шага) передвижения в полуфронтальной и фронтальной стойках.

Формирование навыков поступательного и мятникового передвижения приставными шагами.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперёд – в сторону – вверх шагающая нога не выставляется, а движется совместно ступней;
- шагающая нога становится опорной;
- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Толчковое движение

- толчок сильный, осуществляется мышцами голени;
- движение тела быстрое, опора на шагающую ногу смягчением.

Для повторного шага забеганием толчок выполняется свободной (толчковой) ногой

- небольшое выпрыгивание на опорной (шагающей) ноге вверх (мышцами голени);

- упругий толчок вперёд – в сторону – вверх свободной ногой;

Шагающая нога ставится на носок смятением

- толчковая нога подтягивается к туловищу и ставится на носок.

Передвижение на носках с легким выпрыгиванием и мягким приземлением облегчает перемещение.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- в сторону – вперёд – вверх – приставной маятниковый шаг (обратное движение тела);

- назад – вверх – отскокивание, одиночный челночный шаг;

- вверх – подготовительное движение для удара в прыжковой ногой.

Атакующее передвижение.

Увеличение скорости передвижения, повышение маневренности и устойчивости обычного атакующего и прыжкового шагов достигается совершенствованием элементов шага.

Техника выполнения

- при толчке опорной ногой вперёд – вверх шагающая нога не выставляется для шага, а пассивно, расслабленно движется совместно с туловищем;

- шагающая нога ставится на всю ступню.

Шаг укороченный, повышается быстрота выполнения и сохраняется устойчивость.

Толчковое движение

- толчок сильный и короткий, осуществляется мышцами бедра и голени;

- движение тела быстрее, опора на шагающую ногу упругая.

Толчок шагающей ногой направляет движение тела

- вперёд – для атак сериями;

- в сторону – вперёд – для атаки в маятнике изабегаем;

- вверх – для атаки в прыжковой ногой;

- назад – для защиты в челноке, атаки в «вертушке», при шаге назад шагающая нога движется совместно с туловищем.

Ударное движение

рукой

- при быстром вращении бедра и туловища развивается кинетическая энергия вращения тела и суммируется с кинетической энергией поступательного движения тела;

ногой

- сильный толчок шагающей ногой вперёд – вверх и прыжок усиливают кинетическую энергию поступательного движения тела.

Дистанция.

Спортивное совершенствование боевых дистанций осуществляется в направлениях

- повышение качества подготовительного передвижения;

- повышение качества полного и укороченного комплексного маневра;
- формирование психологических свойств; чувство дистанции; видение противника.

Качество подготовительного передвижения характеризуется действиями

- легкость, пластичность перемещения порингу;
- маневренность передвижения;
- повышения мобильности в конце раунда и в последнем раунде.

Легкость передвижения определяется развитием прыгучести, пластичность включает развитие гибкости, координация и выразительность движений. Маневренность характеризуется высоким уровнем развития скоростно – силовых движений и выносливости.

Качество полного комплексного маневра характеризуется высоким уровнем подготовительного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов, качество укороченного передвижения и формирования психологических свойств.

Формирование психологических качеств

- чувство дистанции – определение визуально необходимого расстояния до противника для защитных и атакующих действий;
- видение противника – наблюдение за противником, анализ его движений и адекватные действия.

Дальняя дистанция совершенствуется в челночном упражнении с партнером (оба партнера в защитном снаряжении):

боец – атака – отскок – контратака
партнер – отскок – контратака – отскок.

Упражнение раздельное

- атака и контратака руками в челноке;
- атака и контратака ногами в челноке;
- атака и контратака руками и ногами в челноке.

Одновременно совершенствуется «видение противника».

Средняя дистанция совершенствуется во встречных и опережающих контратаках в укороченном комплексном маневре

- контратака руками под разноименные и одноименные шаги;
- контратака ногами вперескоках;
- прыжковые стандартные серии в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных серий.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Ближняя дистанция совершенствуется в атаках и контратаках в укороченном комплексном маневре

- атака и контратака руками забеганием;
- прыжковые стандартные кикбоксерские комбинации в атаке и контратаке;
- дискретный прогон стандартных комбинаций.

Одновременно совершенствуется укороченный комплексный маневр и «видение противника».

Комплексный маневр.

Спортивное совершенствование полного комплексного маневра характеризуется процессами

- повышение уровня техники комплексного передвижения «челнок – маятник – забегание»;
- повышение согласованности движений с комплексным передвижением; активной защиты;
- отвлекающих приемов;
- формирование координирующих психологических свойств: объемное видение;
- видение противника;
- предугадывание действий противника.

Комплексное передвижение «челнок – маятник – забегание» в парном упражнении:

партнер – передвижение в челноке;

боец – передвижение в маятнике и забеганием.

Задача бойца – в маятнике «повалить» партнера и сблизиться забеганием в положение сбоку от партнера. Одновременно формируется «объемное видение» и «видение противника».

Согласование с комплексным передвижением в парном упражнении:

Активной защиты

- включение в комплексное передвижение активной защиты.

Шаг упругий, движение цельное, пластичное. Одновременно формируется «видение противника».

Отвлекающих приемов

- включение в комплексное передвижение отвлекающих приемов.

Показ выразительный, движение пластичное, передвижение неразрывное, слитное. Одновременно формируется «предугадывание действий противника».

Активной защиты и отвлекающих приемов

- чередование элементов активной защиты и отвлекающих приемов в передвижении челночном, маятниковым и забегание. Одновременное формирование полного комплексного маневра и психологических свойств.

Удар.

Спортивное совершенствование удара осуществляется в направлениях:

- повышение уровня скоростно – силовых ударных движений;
- улучшение качества акцентированного удара.

Скоростно – силовые ударные движения определяют:

Повышение уровня развития

- силы ударных звеньев тела;
- быстроты движений ударных звеньев тела;

Формирование

- скоростно – силовых движений ударных звеньев тела.

Для развития силы используются

- тяжелые и максимальные стрессовые статические усилия;
- тяжелые и максимальные стрессовые силовые упражнения;

- комплексная нагрузка.

Для развития быстроты движений используются

- тяжелая и максимальная стрессовая скоростно – силовая нагрузка;

- комплексная нагрузка.

Для формирования скоростно – силовых движений используются стандартные серии и комбинации кикбоксинга.

- развитие максимальных скоростных, взрывных, движений при выполнении серий и комбинаций.

Комбинации из сложных серий.

Эффективность акцентированного удара дополняется факторами

- техника выполнения удара;

-эмоциональный настрой.

Техника акцентированного удара
рукой

- сильный толчок опорной ногой вперед и быстрое вращение таза, скручивание туловища.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом, туловище скручивается.

Согласование толчка ноги и вращения таза.

- опора «с носка» на шагающую ногу, быстрое вращение туловища и направленное ударное движение кулака в цель.

Согласование момента опоры и ударного движения;

- акцент, «мышечный взрыв» ударных звеньев тела.

Подготовительные и ударные движения цельные, слитные и скоростные, опора «с носка» повышает устойчивость движения, жесткость удара и маневренность. ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх и быстрее движение бедра вверх.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом. Согласование толчка опорной ногой вперед – вверх и движения бедра вверх, отрыв от опоры движением бедра вверх.

- сопутствующий толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке свободной ногой.

Согласование движения бедра вверх и толчка шагающей ногой вверх

- акцент, согласование взлета и ударного движения.

Подготовительные и ударные движения слитные, скоростные, прыжок высокий, туловище вертикально.

ногой с одноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх и быстрое движение тела.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом.

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх и быстрое движение тела.

Толчок мышцами бедра и голени, шагающая нога не выставляется для шага, а движется совместно с телом.

- сильный толчок шагающей ногой вверх и удар в прыжке этой же ногой.

Толчок мышцами бедра и голени, прыжок высокий, ударное движение быстрое.
- акцент, согласование взлета, подготовительного и ударного движений.

Защита.

Надежность защиты определяется легкостью и быстротой ее исполнения. Простые движения защитных элементов облегчают их освоение и повышают качество выполнения.

Защита от удара противника включает три вида

- пассивная;
- активная;
- маневр.

Пассивная защита характеризуется приемом удара определенными частями тела

- прием удара жесткий;
- прием удара смягчением;
- прием удара проскальзыванием.

Активная защита определяется шаговыми элементами.

Защита в маневре предопределяется комплексным передвижением.

Пассивная защита.

Прием удара жесткий

- движение на удар толчком позади стоящей ноги вперед (мышцами голени), движение ближней руки или переднего плеча навстречу удару.

Прием жесткий, движение руки резкое, короткое, мышцы напряжены, подставка под удар плеча с небольшим разворотом туловища. Толчок ногой короткий, движение тела навстречу удару для сохранения устойчивости.

Прием удара со смягчением

- движение тела в направлении удара сопутствующим толчком соответствующей ноги (мышцами голени), прием удара с напряжением мышц подставляемой руки.

Толчок ногой сильный, короткий, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий.

Прием удара с проскальзыванием

- движение тела в направлении удара с вращением туловища и уходом от удара. Сопутствующий удару короткий толчок соответствующей ногой с быстрым вращением туловища, движение тела без шага, быстрое, прием удара мягкий, с проскальзыванием.

Активная защита выполняется с шагом

- толчок опорной ногой, движение тела;
- шагающая нога не выставляется, а движется совместно с телом.

Толчок упругий, шаг короткий, движение тела быстрое.

- опора на шагающую ногу смягчением.

Руки в собранной боевой стойке, при уклоне, нырке, сайд – степе – поворот туловища без наклона.

Выполнение нырка

- толчок опорной ногой с приседанием, движение тела вперед – вниз;
- шагающая нога сгибается и движется совместно с телом, туловище вращается;

- опора на шагающую ногу выпрямлением.

Толчок упругий, шаг короткий, движение и вращение тела быстрое, опора на шагающую ногу со смягчением, выпрямление упругое, быстрое, туловище вертикально.

Защита в маневре.

- челночное движение, отскок, защищает от любого удара, удар не доходит до цели.

Толчок назад впереди стоящей ногой упругий, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- маятниковое движение, сайд – степ, защищает от ударов прямых и снизу, смягчает боковой сопутствующий удар.

Толчок опорной ногой вперед – в сторону пружин, движение тела совместно с шагающей ногой быстрое, шаг короткий, приземление упругое.

- забегание «проваливает» противника и позволяет зайти к нему сбоку.

Шаги короткие и стремительные, движение к противнику подуге.

Комплексное передвижение включает быстрое чередование челнока, маятника и забегания, шаги короткие, упругие, движения тела быстрые, передвижение стремительное, атаки противника затрудняются. Комплексное передвижение, активная защита и отвлекающие приемы являются атакующими защитными движениями.

Атакующее защитное движение исполняется двумя шагами:

Комплексное передвижение

- упругий толчок опорной ногой комплексного передвижения (челнок, маятник, забегание), защитное движение;

- сильный толчок шагающей ноги для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Активная защита

- упругий толчок опорной ногой для активной защиты, движение тела совместно с шагающей ногой, защитное движение;

- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Отвлекающие приемы

- упругий толчок опорной ногой для отвлекающего приема, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающее и защитное движение;

- сильный толчок шагающей ногой для атаки.

Шаги короткие, стремительные, движение тела быстрое.

Объединение комплексного передвижения, активной защиты и отвлекающих приемов облегчает и усиливает защиту, эффективно используется в атаке.

Отвлекающие приемы.

Отвлекающие приемы эффективны при их воздействии на противника в сочетании с атакующим передвижением и характеризуются действиями

- незаконченное движение;

- измененное движение.

Незаконченное движение выполняется прерыванием цельного движения на различной фазе его развития для определения наглядной достоверности цельного движения.

Совершенствование в парном упражнении (оба партнера в защитном снаряжении)

- быстрое цельное движение;
- «показ» незаконченного движения, прерывание на различной фазе развития движения;
- определение фазы наглядной достоверности цельного движения;
- согласование незаконченного движения, «показа», с атакующим передвижением и атакой, выполняется двумя шагами.

Формирование минимального «показа» с наглядной достоверностью цельного движения.

Измененное движение выполняется изменением (или замещением) цельного движения атакующим движением

- быстрое цельное движение;
- «показ» движения с атакой, выполняется двумя шагами.

Изменение направления движения, атаки, маневра и др.

Согласование «показа» и атакующего передвижения

- упругий толчок опорной ногой, движение тела совместно с шагающей ногой, отвлекающий прием;
- сильный толчок шагающей ногой в атаке.

Движение цельное, скоростное.

Акцентированный удар.

Совершенствование акцентированного удара – в ускорении и согласовании основных ударных движений.

Удар рукой

- сильный толчок опорной ногой и резкое движение бедра, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- опора на шагающую ногу с резким вращением туловища, быстрое движение кулака в цель, акцент.

Толчок ногой, мышцами бедра и голени, резкий, шаг короткий, движение бедра быстрое, удар резкий, движения слитные, стремительные. Приземление шагающей ноги «с носка», скручивание туловища сильное, кулак подворачивается и сильно сжимается, туловище – вертикально.

Удар ногой с разноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперед – вверх, резкое движение бедра вверх, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;
- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой на взлёт, акцент.

Толчки ногами сильные, движение тела быстрое, прыжок упругий, акцентированный удар на взлете. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой с одноименным шагом

- сильный толчок опорной ногой вперёд – вверх, быстрое движение тела

совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой на взлёт, акцент.

Толчки ногами сильные, прыжок упругий, резкий акцентированный удар на взлёт. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь свободной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар свободной ногой в развороте, акцент.

Согласование движения бедра ударной ноги вверх и толчка шагающей ноги вверх. Двойной толчок опорной ногой, мышцами бедра и голени, сильный, резкий. Слитное, стремительное движение всех ударных звеньев тела.

Удар ногой в перескоке прямой, боковой, наотмашь шагающей ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой вверх, резкий удар этой же ногой в развороте, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой, мышцами бедра и голени, резкое, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу разноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой назад – вверх, удар снизу свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой сильные, резкие, мышцами бедра и голени, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» снизу одноименной ногой

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой назад – вверх и удар снизу этой же ногой, акцент.

Тройное (два толчковых и ударное) движение толчковой ногой резкое, мышцами бедра и голени, толчки сильные, приземление упругое, удар резкий, движения слитные, стремительные.

Удар ногой в «вертушке» наотмашь

- сильный толчок опорной ногой, скрестный шаг этой же ногой, быстрое вращение и движение тела совместно с шагающей ногой;

- сильный толчок шагающей ногой назад – вверх, удар наотмашь свободной ногой, акцент.

Двойной толчок опорной ногой и удар свободной ногой мышцами бедра и голени. Движения слитные, стремительные.

Контратака.

Вид контратаки определяется моментом ее проведения:

встречная выполняется одновременно с атакой противника;

опережающая предупреждает развитие атаки противника, выполняется с предугадыванием начала атаки;

ответная выполняется в момент «проваливания» противника при активной защите.

Встречная контратака характеризуется быстрым смещением тела бойца с линии атаки противника и одновременным нанесением встречного акцентированного удара, наиболее эффективного в данной ситуации. Встречная контратака выполняется с атакующим шагом

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой и смещение с линии атаки, удар противника проходит мимо;
- упругая опора на шагающую ногу, встречный акцентированный удар рукой или ногой.

Опережающая контратака предопределяет формирование психологических свойств (предугадывание действий противника, чувство дистанции и др.) и характеризуется предупреждающим акцентированным ударом, прерывающим атаку противника. Опережающая контратака наносится со средней дистанции с предельной мобилизацией на атаку, взгляд бойца направлен в область туловища противника и фиксируется формирование атаки противника. Опережающая контратака выполняется с атакующим шагом

- укороченный комплексный маневр на средней дистанции, концентрация внимания на действиях противника, мобилизация на атакующее передвижение и акцентированный удар;

- фиксация подготовительного атакующего движения противника, резкий, сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, резкое движение бедра;

- упругая опора на шагающую ногу, любой акцентированный удар рукой или ногой.

Толчок сильный, мышцами бедра и голени, шаг короткий, удар акцентированный, движения слитные, стремительные.

Ответная контратака проводится с защитным движением и выполняется двумя шагами

- сильный толчок опорной ногой, быстрое движение тела совместно с шагающей ногой, уход от атаки противника;

- сильный толчок шагающей ногой, акцентированный удар рукой или ногой в «провалившегося» противника.

Толчки ногами сильные, резкие, движения тела быстрые, согласованные, удар акцентированный.

Совершенствование контратак в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении, обоюдное формирование задач, обсуждение и коррекция выполнения упражнения.

Атака.

Прямая атака в маневре

Совершенствование прямой атаки в манере в повышении уровня выполнения каждой из 31 варианта прямой атаки в маневре.

Варианты прямой атаки в маневре:

- 1 в челноке обычный шаг – прямой в маневре;
- 2 в челноке приставной шаг – прямой в маневре;
- 3 в челноке прыжковый и скрестный шаг – прямой в маневре;
- 4 в челноке с активной защитой (АЗ) обычный шаг – ответная в маневре;
- 5 в челноке с АЗ приставной шаг – ответная в маневре;
- 6 в челноке с АЗ прыжковый и скрестный шаг - ответная в маневре;
- 7 в челноке с отвлекающими приемами (ОП) обычный шаг – скрытая в маневре;
- 8 в челноке с ОП приставной шаг – скрытая в маневре;
- 9 в челноке с ОП прыжковый и скрестный – скрытая в маневре;
- 10 -18 в маятнике 9 вариантов;
- 19 – 27 в забегании 9 вариантов;
- 28 в полном комплексном маневре (ПКМ) с АЗ и ОП обычный шаг – основная прямая, тотальная;
- 29 в ПКМ с АЗ и ОП приставной шаг – основная прямая, тотальная;
- 30 в ПКМ с АЗ и ОП прыжковый и скрестный шаг – основная прямая, тотальная;
- 31 в ПКМ с АЗ и ОП атакующее передвижение – ведущая атака, тотальная.

Каталог примерных серий, соответствующих данному условию:

челнок – кикбоксинг 4-12

маятник – кикбоксинг 8-9

забегание – кикбоксинг 10-11-13

обычный шаг – кикбоксинг 5-6

приставной шаг – кикбоксинг 10-11

прыжковый шаг

скрестный шаг – кикбоксинг 1-2-3-7-12-13

Активная защита и отвлекающие приёмы используются между сериями при дискретном прогоне комбинаций (в дискретных паузах).

Обозначения дискретных пауз.

Атака прямая – непрерывный режим.

Атака с активной защитой (АЗ) – дискретный режим.

Атака с отвлекающими приёмами (ОП) – дискретный режим.

На каждый вариант атаки формируется 3-6 учебных комбинаций.

1 вариант – прямая атака в челноке, обычный шаг:

кикбоксинг 4-5-12-6

смешанные 4к – 8б- 5к

3б – 6к- 2б

12к – 7б - 4к -4б - 5к

6 вариант – ответная атака в челноке с активной защитой, прыжковый шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 4 – АЗ -3 – АЗ -7 – АЗ – 12

1 – АЗ -2- АЗ-4- АЗ-13

смешанные 4к - 8б - АЗ- 3к- АЗ-12к

1к- АЗ- 8б- АЗ-2к- АЗ-8б-13к

26 вариант – скрытая атака в забегании с отвлекающими приёмами, приставной шаг, дискретный режим:

кикбоксинг 10-ОП-11-ОП -13

смешанные 11к – ОП-9б-10к-ОП-13к

11б – ОП-11к –ОП -12б-ОП -10к

31 вариант – ведущая пряма атака в маневре в дискретном режиме:

смешанные 12к - АЗ – 13б-ОП-9к-ОП-7б-АЗ-7к

3к-ОП-11б-АЗ-13к

Согласование комплексного и атакующего передвижения с активной защитой и отвлекающими приемами, формирование единого подготовительного – защитно - атакующего комплекса, выполнение прогона комбинаций пластичное, слитное, цельное.

Формирование комбинаций произвольное, в соответствии с вариантом атаки и каталогом примерных серий.

Прямая атака от защиты.

Атака от защиты применяется в усложненных условиях боя с ограничением маневра, атакующих и защитных средств и характеризуется действиями:

- приём ударов жёсткий, ответная контратака, маневр;
- приём ударов со смягчением, ответная контратака, маневр;
- прием ударов с проскальзыванием, встречная контратака, маневр;
- передняя подсечка с опережающей контратакой, продолжение атаки в маневре;

- блокировка атак противника с передней подсечкой, контратака, маневр.

Боевая стойка собранная, укороченный комплексный маневр в доступных пределах, максимальное использование психологических свойств:

- объемное видение;
- видение противника, предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и адекватные действия.

Совершенствование в парном упражнении, оба партнера в защитном снаряжении.

Прием жесткий.

- движение на удар, прием укороченного удара;
- длинный акцентированный ответный удар.

Максимальное выпрямление жесткой ударной руки, «отбрасывание» противника ударом, быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием со смягчением

- короткое, резкое, сопутствующее удару движение, «проваливание», «вытягивание на себя» противника;

- смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар;

- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Прием с проскальзыванием

- короткое сопутствующее движение в направлении удара, вращение туловища;

- смещение тела с линии атаки, встречный акцентированный, «отбрасывающий» удар;

- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Передняя подсечка

- подсекание свободной ноги противника;

- добивание руками неустойчивого противника;

- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Противник, устойчиво стоящий на двух ногах, выводится из равновесия резким, «отбрасывающим» ударом, подсекается с продолжением атаки и передвижением из неблагоприятной ситуации.

Блокировка атак противника

- плотное прижимание к противнику, кратковременная блокировка его рук;

- выведение из равновесия «отбрасывающим» ударом, передняя подсечка с добиванием руками;

- быстрое передвижение из неблагоприятной ситуации.

Формирование высокого уровня психологических свойств позволяет избегать неблагоприятных боевых ситуаций и успешно использовать атаку от защиты в тактических целях.

Ответная атака.

Для совершенствования ответной атаки используются два направления:

1. Повышение уровня техники элементов атаки

- комплексное передвижение;

- атакующее передвижение;

- активная защита.

2. Формирование психологических свойств высокой мобильности

- объемное видение и видение противника;

- предугадывание действий противника;

- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Комплексное и атакующее передвижение определяются шаговыми перемещениями по рингу. В активных защитных элементах основным движением также является шаг.

Повышение уровня техники ответной атаки заключается в совершенствовании шаговых перемещений:

Развитие физических качеств

- прыгучести;

- пластичности шаговых движений;

- быстроты шаговых движений;

- взрывных способностей мышц голени;

улучшение техники выполнения передвижений.

Для развития физических качеств используются тяжелые силовые и скоростно – силовые нагрузки в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузки, специальная, направленная физическая подготовка.

Эффективность передвижения определяется

- повышением уровня шаговых движений;

- согласованностью, слитностью элементов комплексного передвижения и

степенью сочетания с атакующим передвижением.

Техника выполнения шага

- толчок вперед – вверх упругий, шаг короткий, совместно стуловищем;
- опора со смягчением, движение стремительное.

Передвижение легкое, приподнимающее ОЦТ тела и облегчающее перемещение по рингу. Легкие, стремительные приставные шаги являются связующими подготовительного, комплексного и атакующего передвижений, обычные атакующие шаги усиливают сочетание комплексного и атакующего передвижений.

Связующее сочетание видов передвижений формируется в прогонах комплексных комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный и др.), включение отвлекающих приёмов в паузы дискретных прогонов формирует передвижение скрытой атаки.

Отвлекающие приёмы характеризуются:
техникой выполнения

- изменение направления движения;
- замещение движения («показа») другим движением;
- достоверностью движения («показа»)
- наглядностью;
- выразительность.

Отвлекающий прием выполняется единым, слитным с атакующим движением, изменение направления или замещение «показа» плавно, без прерывания, включается в атакующее движение.

Отвлекающий прием, «показ», демонстрирует атакующее движение, представляет опасность, угрозу для противника. Достоверность «показа» определяется начальной фазой исполнения, достаточной по длительности для наглядности, выразительности и угрожаемости этого движения.

Техника исполнения и выразительность отвлекающих приемов совершенствуется у зеркала, основное внимание уделяется технике «показа» и достаточной длительности для обозначения угрозы, «показ» завершается атакой единым, слитным движением.

В парном упражнении (партнеры в защитном снаряжении) боец определяет задание, длительность и вид упражнения, обоюдная оценка качества выполнения упражнения.

Мобильность психологических свойств определяется устойчивостью условно – рефлекторных реакций, сформировавшихся на основе специфических приемов.

Объемное видение формируется навыками бокового, периферийного зрения, взгляд – рассеянный, одновременно фиксируется:

- свободное пространство;
- положение противника (боевая стойка, передвижение и др.);
- нахождение рефери, углов ринга, канатов.

Видение противника характеризуется наблюдением за противником и определением его состояния:

- защищенность;

- быстрота передвижения;
- способы и скорость атаки;
- манера ведения боя;
- утомляемость.

Предугадывание действий противника предопределяет знания основ техники атаки и движений, формирующих атаку.

Ситуативное мышление характеризуется оперативным анализом обстановки в бою и принятием адекватных, ситуативных, эффективных действий.

В скрытой атаке отвлекающие приемы являются подготовительно-атакующими действиями и исполняются слитным с атакой, цельным, стремительным движением.

Тактика.

Тактика – многозначное понятие, тактика определяет манеру ведения боя, стиль бойца и рисунок боя, тактика – это способ и метод для достижения победы, тактика – это искусство ведения боя, заслуживающее самую высокую оценку у судей и зрителей.

Тактика является элементом стратегии для данного боя и турнира, в подготовительном и соревновательном периодах. Тактика включает тактические установки, способствующие успеху в бою.

Тактика ведения боя:

- темповик;
- игровик;
- нокаутер;
- левша;
- тотальный стиль;
- комбинационный стиль;
- универсал.

Тактические установки

Ведение боя на контратаках:

- работать вторым номером;
- выдергивать противника;
- играть спротивником;
- работать на опережение;
- работать на отходах и др.

Ограничение маневра:

- загнать в угол;
- прижать к канатам;
- подрезать пути и др.

Бурный финиш:

- концовка раунда;
- последний раунд.

Изматывание противника:

- спурт в начале раунда;
- рваный темп;

- ближний бой и др.

Подготовка акцентированного удара:

- раскрывать противника;

- вызывать на атаку;

- открываться;

- идти на сближение;

- прощупывать противника и др.

Наиболее эффективно тактика проявляется в манерах ведения боя различными по стилю бойцами. В этой главе рассматриваются манеры ведения боя, которые являются основой тактической подготовки бойцов на базе техники и методики обучения. Бойцы осваивают все стили, овладевают всеми тактическими манерами и обучаются противостоять противникам любого стиля, используя в бою разнообразную тактику.

Тактика ведения боя.

Темповик – активный выносливый боец, обладает высокими волевыми качествами и владеет скоростными техническими приемами, ведет бой в плотном темпе разнообразными атаками в комплексном маневре с использованием опережающих контратак.

Тактика темповика определяется его целью:

- ошеломить противника массивной атакой;

- утомить непрерывными атаками;

- выиграть бой за счет большого количества ударов.

Тактика темповика используется

- с неподготовленным противником;

- для закрепления победы – концовки раундов, последний раунд, нокдаун противника;

- изматывает противника – спрут в начале раундов, рваный темп и др.;

- психологическое подавление противника – скоростные жесткие прямые атаки и опережающие контратаки;

- обострение поединка и т.д.

Тактика темповика изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне развития физических и физиологических качеств.

Подготовка темповика включает процессы:

физические

- развитие быстроты движений;

- развитие скоростно – силовых движений;

физиологические:

- развитие общей выносливости;

- развитие специальной выносливости;

психологические:

- повышение уровня формирования психологических свойств;

техническое совершенствование:

- полный комплексный маневр;

- скоростное непрерывное и дискретное выполнение серий и комбинаций;

- опережающие контратаки и все варианты прямой атаки;

педагогические:

- повышение эмоционального настроя;
- формирование мотиваций.

Методика повышения качества изучения тактики темповика.

Устранение технических погрешностей:

- замедленная, однообразная атака;
- сумбурная, нетехническая атака;
- слабая защищенность в атаке.

Повышение уровня формирования психологических качеств (условно-рефлекторных двигательных реакций) на основе технических приемов кикбоксинга.

Совершенствование тактики темповика на самостоятельном занятии в развитии быстроты выполнения атаки и совершенствовании полного комплексного маневра при прогонах серий и комбинаций в непрерывном режиме.

Бой с темповиком предопределяет высокий уровень боевой подготовки и характеризуется действиями:

- встречный акцентированный удар и продолжение серийной атаки в забегании;
- встречная контратака в забегании;
- передвижение в маятнике и забегание (проваливание) и ответная контратака;
- встречная жесткая контратака длинными акцентированными ударами («рубка») в укороченном комплексном маневре;
- тактика игровика в полном комплексном маневре;
- тактика нокаутера в передвижении маятником и забеганием.

Методика повышения качества изучения боя с темповиком.

Устранение технических погрешностей:

- замедленный, однообразный маневр;
- замедленная контратака;
- слабый акцентированный удар.

Повышение уровня эмоционального настроя.

Совершенствование боя с темповиком на самостоятельном занятии в повышении уровня комплексного маневра, ответных и опережающих контратак и стабилизации акцентированных ударов.

Игровик – маневрированный, пластичный боец, обладает высоким уровнем технической подготовки, умело ведет бой на всех дистанциях, пользуется всеми видами атак с активной защитой, отвлекающими приемами, тактическими установками в полном и укороченном комплексном маневре.

Тактика игровика определяется его целью:

преимущество над противником
техническое

- быстрое и пластичное передвижение, гибкий маневр;
- искусные атаки и точные удары;
- разнообразная защита;

психологическое

- проявление на высоком уровне психологических свойств, защитных

элементов и отвлекающих приемов;

тактическое

- эффективное использование тактических установок.

Тактика игрока используется против любого противника:

темповик

- ответная атака в маятнике, забегании, полном комплексном маневре;

нокаутер илевша

- ответная и скрытая атаки в полном комплексном маневре;

- атака от защиты в укороченном комплексном маневре;

комбинационный и тотальный стиль

- контратака в маятнике и забегании;

- использование тактических установок;

тактика универсала, владеющего всеми стилями

- в укороченном комплексном маневре на средней дистанции все виды атак на максимальной скорости;

- использование тактических установок и отвлекающих приемов.

Тактика игрока изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами:

техническое совершенствование

- высокий уровень быстроты выполнения сложных технических приемов;

- разнообразие технических приемов;

физиологическая подготовка

- развитие общей и специальной выносливости;

психологическая подготовка

- высокий уровень формирования психологических свойств;

педагогическая подготовка

- высокий уровень эмоционального настроя;

- формирование мотиваций;

физическая подготовка

- высокий уровень развития гибкости и пластичности движений;

- повышение уровня скоростно- силовых движений.

Методика повышения качества изучения тактики игрока.

Устранение технических погрешностей:

- повышение уровня комплексного маневра и активной защиты.

Развитие физических качеств:

- скоростные сложно – координационные движения.

Повышение уровня эмоционального настроя.

Совершенствование тактики игрока на самостоятельном занятии в повышении уровня и разнообразия технической подготовки, сложно-координационных и скоростно – силовых движений, пластичности и гибкости движений.

Бой с игроком предопределяет высокий уровень развития скоростно – силовых движений, психологических свойств и разнообразие тактических установок, характеризуется действиями:

- ограничение маневра, жесткий бой на ближней дистанции;

- встречная и опережающая контратака акцентированными ударами;
- тотальная жесткая манера ведения боя;
- более искусная, жесткая и скоростная тактика игровика;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами;
- частая смена тактики ведения боя и тактических установок.

Методика повышения качества изучения боя с игровиком.

Устранение технических погрешностей:

- стабилизация акцентированных ударов и повышение тактико – тактической подготовки.

Развитие скоростно – силовых движений.

Формирование психологических свойств.

Нокаутёр – волевой, целеустремленный, решительный боец, обладает поставленным акцентированным ударом, умело пользуется отвлекающими приемами и тактическими установками. Тактика нокаутера определяется его целью – нанести точный акцентированный удар в уязвимое место противника.

Тактика нокаутера совершенствуется в двух направлениях:

- активный нокаутер;
- пассивный нокаутер.

Активный нокаутер-темповик – агрессивный боец, атакующий акцентированными ударами, нацеленный на плотный, жесткий бой на средней и ближней дистанциях. Нокаутер – темповик мощными ударами потрясает противника, подавляет его волю и ломает неподготовленного противника.

Бой с нокаутером – темповиком определяет высокий уровень развития скоростно – силовых и сложно – координационных движений и волевой подготовки, выражается действиями:

- в маятнике и челноке, полном комплексном маневре – проваливание противника с ответной жесткой серийной контратакой в забегании;
- встречная жесткая серийная контратака в забегании;
- тактика игровика в укороченном комплексном маневре с акцентированными ударами;
- прямая атака от защиты акцентированными серийными ударами в забегании.

Методика повышения качества изучения боя с нокаутером – темповиком.

Устранение технических погрешностей:

- замедленный маневр;
- слабые акцентированные удары;
- низкий уровень защитных элементов и комплексного маневра.

Повышение уровня эмоционального настроения и воспитание волевых качеств.

Активный нокаутер – игровик – боец с высоким уровнем физической подготовки, обладает всеми качествами игровика и уверенно ведет бой с противником любого стиля в жесткой игровой манере.

Бой с нокаутером – игровиком предопределяет высокий уровень развития скоростно–силовых сложно–координационных движений, технической и

волевой подготовки, формировании высокого уровня психологических свойств и высокого эмоционального настроя, выражается действиями:

- частая смена тактики ведения боя и тактических установок;
- более искусная, жесткая, скоростная манера игровика;
- тактика нокаутера в полном комплексном маневре с отвлекающими приемами.

Тактика пассивного нокаутера вынуждается обстоятельствами боя и турнира:

- неблагоприятная ситуация (в углу ринга, у канатов ит.п.);
- низкий уровень физиологической подготовки (укороченный подготовительный период);
- повреждении, последствия травмы ит.п.
- чрезмерная усталость во время боя, недостаточное восстановление после предыдущего боя;
- агрессивный противник;
- тактическая концепция, определяемая стратегией на данный турнир.

Тактика пассивного нокаутера исполняется прямыми атаками от защиты в укороченном комплексном маневре на ближней дистанции.

Тактика нокаутера изучается на этапе спортивного совершенствования и определяется задачами:

- повышение уровня физической и технической подготовки;
- формирование психологических свойств;
- повышение уровня эмоционального настроя;
- воспитание волевых качеств.

Методика повышения качества изучения тактики нокаутера.

Устранение технических погрешностей:

- закрепление стабильности акцентированных ударов, пассивной и активной защиты.

Развитие физических качеств:

- скоростно – силовые движения.

Формирование психологических свойств:

- видение противника;
- предугадывание действий противника.

Совершенствование тактики нокаутера на самостоятельном занятии в стабилизации акцентированных ударов и повышении уровня атакующего передвижения.

Левша – боец в правосторонней стойке, неудобен для праворуких противников, умело использует бьющую левую руку в маневре нокаутера, тотальном бою, в стиле игрока – нокаутера, но чаще этот стиль применяется в разведывательных, подготовительных и других целях.

Совершенствование тактики левши на самостоятельном занятии в повышении качества акцентированных ударов обеими руками и ногами.

Бой с левшой предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и характеризуется действиями:

- тактика игровика с акцентированными ударами;

- тактика тотального стиля с опережающими контратаками, в манере тотально – комбинационного стиля в маятнике избегании.

Тактика тотального стиля является мощным физическим и психологическим прессингом для противника и применяется подготовленными бойцами на средней дистанции в укороченном комплексном маневре. Боец в атаке использует маневр и отвлекающие приемы, которые оказывают на противника психологическое давление, опережающие контратаки прерывают атаки противника, создавая физическое давление, неожиданные скрытые атаки деморализуют противника. Тактика тотального стиля изучается на этапе спортивного совершенствования при высоком уровне формирования психологических свойств, освоение поэтапное.

На всех этапах – повышение уровня формирования психологических свойств.

1 этап – совершенствование укороченного комплексного маневра:

- прогон в дискретном режиме кикбоксерских серий и комбинаций в УКоМе;

- включение в УКоМ активной защиты;

- включение в УКоМ отвлекающих приемов;

- включение в УКоМ атакующего передвижения;

- включение в УКоМ активной защиты, отвлекающих приемов и атакующего передвижения.

2 этап – совершенствование в УКоМе трех основных и ведущей прямой атаки в маневре:

- ускоренный прогон в дискретном режиме комбинаций кикбоксинга;

- освоение в УКоМе 27 вариантов прямой атаки в маневре;

- включение в УКоМ трех основных и ведущей прямой атаки в маневре.

3 этап – ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре:

- выполнение ответной атаки в УКоМе;

- выполнение скрытой атаки в УКоМе;

- ускоренное выполнение в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

4 этап – учебный бой с партнером в тотальном маневре:

- повышение эмоционального настроения.

Оба партнера в защитном снаряжении.

5 этап – совершенствование тактики тотального стиля перед зеркалом, в бою с тенью, на лапах с партнером.

Спарринговые бои с партнером.

Методика повышения качества изучения тактики тотального стиля.

Устранение технических погрешностей:

- низкий уровень укороченного комплексного маневра;

- низкий уровень отвлекающих приемов;

- повышение скорости выполнения в УКоМе сложных серий и комбинаций;

- повышение скорости исполнения в УКоМе ведущей прямой атаки в маневре.

Форирование психологических свойств высокой мобильности:

- видение противника;
- предугадывание действий противника;
- ситуативное мышление;
- ситуативные действия.

Воспитание волевых качеств:

- повышение эмоционального настроя;
- формирование мотиваций.

Совершенствование тактики тотального стиля на самостоятельном занятии в освоении прямой атаки в маневре, повышении качества укороченного комплексного маневра, развитии гибкости и пластичности движений.

Бой с противником тотального стиля предопределяет высокий уровень формирования психологических свойств и волевой подготовки, разнообразие технических и тактических средств и характеризуется действиями:

- тактика игролика с акцентированными ударами в маятнике избежании;
- тактика пассивного нокаутера в маятнике избежании;
- тактика нокаутера – игролика с опережающими контратаками, атаками прямой в манере открытой;
- тактика комбинационного стиля с короткими взрывными акцентированными сериями в маятнике избежании;
- тактика нокаутера – темповика в УКоМе, дискретном режиме, с короткими повторными сериями и комбинациями избежании.

Совершенствование технической, тактической и скоростно – силовой подготовки, повышение качества акцентированных ударов и уровня волевой подготовки на самостоятельном занятии способствует успешному ведению боя с противником тотального стиля.

Тактика комбинационного стиля предназначена для ведения боя скоростными жесткими сериями и комбинациями на средней и ближней дистанциях в УКоМе, наиболее эффективна в дискретном режиме и в специализированных тактических манерах.

Темповик комбинационного стиля ведет бой в УКоМе сериями и комбинациями в дискретном режиме и использует все варианты прямой атаки в маневре.

Игролик комбинационного стиля владеет всеми манерами игролика, атакует разнообразными взрывными сериями с активной защитой на всех дистанциях в полном и укороченном комплексном маневре.

Тактика тотально – комбинационного стиля используется опытными бойцами с высоким уровнем психологической и технической подготовки, бой ведется на средней дистанции в УКоМе с использованием отвлекающих приемов, активной защиты, взрывных серийных акцентированных атак и опережающих серийных контратак.

Самая жесткая, плотная и напряженная манера ведения боя.

Стремительные разнообразные атаки, сочетание кикбоксерских серий, различное подготовительное и атакующее передвижение, использование активной защиты, отвлекающих приемов и тактических установок, высокий

уровень проявления психологических свойств и волевых качеств, состояние боевой готовности и эмоциональный настрой – все это является эффективнейшим оружием в бою с любым противником.

Тактика универсала является наиболее совершенной и гибкой формой тактической подготовки, боец – универсал владеет всеми тактическими манерами и умело проводит бои с противником любого стиля, меняя тактику в зависимости от ситуации боя и задач стратегии.

Совершенствование тактики универсала проводится на всем протяжении тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Стратегия.

Стратегия в подготовке бойца определяет главное долговременное направление тренировочного процесса в условиях спортивного учреждения включает поэтапное планирование результатов выступления (чемпионат России, Европы, мира, профессиональные рейтинговые и титульные бои и т.д.).

Стратегия разрабатывается для перспективного бойца с учетом календарного плана соревнований, материальных и финансовых возможностей учреждения.

Стратегия включает:

- формирование цели и определение задач на каждом этапе подготовки бойца;

- решение задач для достижения поставленной цели: на этапе

- средствами подготовки бойца;

- на турнире и в отдельном бою

- средствами тактики боя.

Стратегия разрабатывается отдельно для каждого бойца. Тренер формирует цель, определяет задачи на каждый этап и совместно с бойцом планирует систему подготовки и средства решения задач на каждом этапе. Средства и методы подготовки бойца корректируются на каждом этапе, тактика на турнир и отдельный бой определяется уровнем подготовки бойца и задачами на этот этап, исходя из стратегической цели.

Стратегическое планирование определяется целью:

- выиграть чемпионат;

- выиграть чемпионат и стать ведущим бойцом сборной команды России;

- войти в сборную команду России;

- занять призовое место в чемпионате (планируемом);

- показать высокий уровень техники и тактики (без планирования призового места);

- приобрести боевой опыт, определить уровень подготовки противников в своей и в смежных весовых категориях;

- другие индивидуальные цели.

Стратегические задачи ставятся на основе исходных данных бойца:

- состояние здоровья (наличие заболевания, травмы, недостаточное восстановление и др.);

- уровень технической и тактической подготовки;
- мотивация и эмоциональный настрой.

Средства и методика подготовки индивидуальны и специфичны, каждый боец готовится по своей разработанной программе.

В турнире и перед очередным боем при усложнении ситуации тактика боя корректируется.

Примерные стратегические задачи в предсоревновательный период для бойца с поставленной целью – показать высокий уровень техники и тактики и приобрести боевой опыт включают средства и методы подготовки:

технические

- усложненные комплексы серий и комбинаций в различных режимах (непрерывный, дискретный, с акцентированными ударами и др.) для повышения

качества и быстроты комплексного маневра;
сложности, разнообразия и зрелищности атак;

физические

- тяжелая, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка для развития силы акцентированного удара;

прыгучести;

быстроты передвижения;

пластичности движений;

физиологические

- нагрузочный эспандер, удлиненные раунды с укороченным отдыхом
повышение специальной скоростно – силовой выносливости;

психологические

- методический прием «живая мишень»; бой с двумя – тремя партнерами
формирование психологических свойств;

повышение уровня двигательных реакций;

педагогические

- анализ реальных возможностей бойца, перспективы в спорте и в жизни,
укрепление чувства собственного достоинства, ответственности и стремления к достижению цели

стабилизация мотивации и усиление волевых качеств;

повышение уровня эмоционального настроения;

методические

- совместное обсуждение тренера и бойца предстоящих задач, поиск специфических методик и средств подготовки

формирование ситуативного мышления;

воспитание творчества и вдохновения;

тренерские

- показ бойцом и обучение партнера освоенному техническому приему по специфической методике

закрепление технического приема и методики обучения;

проявление заинтересованности и осознания труда тренера;

воспитание уважения к тренеру;

повышение качества совместной деятельности.

Средства и методы подготовки каждого перспективного бойца варьируется, исходя из личности бойца и поставленной цели.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка в период спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целенаправленно развивает определенные физические качества бойца.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие силы и быстроты движений;
- развитие координации искоростно – силовых движений, формирование двигательных реакций;
- развитие гибкости тела и пластичности движений;
- развитие специальной выносливости.

Физические качества, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

Развитие силы и быстроты движений.

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия:

Ударные движения

- рукой в голову и туловище;
 - ногой в голову, туловище и бедро;
- прыжок вверх;
- ударное движение ногой в прыжке.

Ударное движение рукой

- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живота;
- движение руки – мышцами – разгибателями руки;
- сжимание кулака – мышцами – сгибателями кисти.

Ударное движение ногой

- толчок опорной ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени;
- вращение таза – мышцами бедра и спины;
- вращение туловища – мышцами спины и живота;
- движение бедра – мышцами – сгибателями бедра;
- движение голени – мышцами – разгибателями голени.

Прыжок вверх – ударное движение ногой в прыжке

- толчок прыжковой ногой – мышцами – разгибателями бедра и голени.

Ударные движения в подготовительной фазе формируются мышцами бедра, голени, спины и живота, в ударной фазе участвуют разгибатели руки и голени.

Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движения рук включает упражнения

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);

- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.).

Развитие силы и быстроты движения ног включает упражнения

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);

Для повышения качества прыжка используются упражнения

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;

- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;

- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

В занятиях применяются тяжелая нагрузка в дискретном режиме, максимальная стрессовая и комплексная нагрузка.

Развитие координации и скоростно – силовых движений.

Формирование двигательных реакций.

Координация движений в кикбоксинге определяется согласованностью ударных движений рукой и ногой с шагом и прыжком и сочетанием этих движений с вращением таза и туловища. Совершенствование специальной координации движений в кикбоксинге начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации

- скоростной прогон стандартных серий;

Толчок сильный, упругий, шаг короткий, движений быстрые, выпрыгивание в ударе высокое, удары без акцента, добивание руками скоростное, атака в забегании стремительная.

- скоростной прогон стандартных комбинаций в непрерывном режиме;

Слитное сочетание серий в комбинации.

- дискретный прогон комбинаций «взрывными» стандартными сериями;

Сохранение техники и быстроты, стабилизация исполнения.

- дискретный прогон комбинаций, включение в дискретные паузы активной защиты и отвлекающих приемов;

- тактика тотально – комбинационного стиля в бою с тенью, с партнером, на снарядах.

Использование психологических свойств.

Одновременное формирование специальных двигательных реакций и скоростно – силовых движений.

Развитие гибкости тела, пластичности движений.

Спортивная гибкость бойца определяется движениями:

- скручивание туловища;

- поднимание и выпрямление ноги;

- вращение головы;

- вращение стопы;

- вращение кисти.

Для развития гибкости используются упражнения:

в положении стоя

- повороты туловища, скручивание во всех суставах (голеностоп, колено, бедро, позвоночник, шея);
- скручивание с отягощением в руках;
- наклоны туловища, с поворотами, сотягощениями;
- круговые вращения туловища;
- обвисания в наклоне, с отягощениями и др.;
- в положении виса на турнике*
- вращение таза, с подгибание голени, подниманием бедра, разведение ног, с отягощениями на ногах, круговое вращение ног, раскачивания и др.
- в положении сидя*
- наклоны с выпрямленными ногами, разведёнными ногами, со скручиванием и др.;
- с воздействием партнера;
- в положении лежа*
- одновременное поднимание ног и туловища;
- скручивания, махи ногами;
- сгибания, выгибания туловища и др.
- в положении стоя на коленях*
- наклоны вперед, назад, в стороны, сотягощением;
- повороты, скручивания, с отягощением и др.

Для развития подвижности суставов бедра и колена, поднимания и вращения ног исполняются упражнения:

- в положении стоя*
- махи ногами вперед – назад, вправо – влево;
- вращения ногами вперед, назад, вправо, влево;
- глубокие наклоны с выпрямленными ногами;
- нога на опоре (с повышением высоты), поочередные наклоны с поворотом к выпрямленным ногам;
- поднимание ноги вперед – вверх, в сторону – вверх с помощью партнера;
- поднимание ноги через потолочный блок;
- поднимание ногой груза через потолочный блок;
- приседание в «шпагат», продольный, поперечный;
- ударные движения с выпрыгиванием;
- в положении сидя*
- наклоны с выпрямленными ногами, пальцы ног на себя, разведенными ногами;
- заведение ноги за голову;
- с воздействием партнера;
- в положении виса на веревках, ноги в петлях, руками захват веревок*
- разведение ног в «шпагат», продольный, поперечный, глубокие опускания в вися;
- в положении лежа*
- заведение ног за голову;
- разведение поднятых ног, согнутых;
- оттягивание ног и рук, растяжения и др.;

- с воздействием партнера.

Упражнения для развития мышц:

- наклоны головы, глубокие, с отягощением, с сопротивлением партнера;
- повороты, вращения и др.

На кисть руки и стопу ноги воздействуют ударные нагрузки, стопа испытывает прыжковые усилия при передвижении и выпрыгивании для удара ногой.

Для развития подвижности и укрепления суставов кисти и стопы используются упражнения:

кисти руки

- кистевой эспандер, мячик ит.п.;
- повороты, вращения, глубокие, с усилием, с отягощением и др.;
- толкание, броски, подбрасывание мяча, ядра, груза и др.;
- отжимания на пальцах, подтягивания, выкручивания и др.;

стопа ноги

- прыжки на скакалке стоя, в приседе, на двух, одной ноге, с двойными оборотами в прыжке и др.;
- прыжки на песке, глубокому снегу, с отягощениями и др.;
- выпрыгивания стоя, с разведением ног в прыжке, с подбрасыванием голени, бедра, в приседе, из приседа и др.;
- ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни, внутренней, пальцами наружу, внутрь и др.

На занятиях используются статические усилия и медленные силовые упражнения в дискретном режиме, нагрузки дифференцированы по уровню подготовки, в парном упражнении во избежание травм степень усилия взаимно контролируется.

Пластичность специальных движений формируется в замедленных прогонах стандартных серий и комбинаций кикбоксинга перед зеркалом с глубокими, выраженными, волнообразными движениями, внимание уделяется непрерывности, завершенности движений, техничному и эстетичному выполнению серий и комбинаций.

Наиболее зрелищный эффектна судей и зрителей и психологический на противников оказывают прыжковые серий атаки, перескоки и «вертушки», двойные атаки ногами в прыжке, сложные прыжковые атаки с добиванием в забегании.

На пластичность, выразительность, виртуозность движений оказывают влияние эмоциональное состояние бойца, чувство собственного достоинства, вдохновение и жажда боя, желание понравиться зрителям и судьям, доставить им эстетическое наслаждение эффектной манерой ведения боя и добиться заслуженной, красивой победы.

Развитие специальной выносливости.

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Энергообеспечение работающих мышц осуществляется гликолитической системой по анаэробному пути ресинтеза АТФ, в кратковременных серийных, «взрывных», мощных атаках используется фосфагенная система образования и использования АТФ.

Развитие специальной выносливости определяется процессами:

- развитие дыхательной системы;
- развитие сердечно – сосудистой системы;
- формирование гликогенной (гликолитической) системы энергообеспечения;
- формирование фосфагенной (АТФ-КФ) системы энергообеспечения.

В бою на ринге интенсивно работают мышцы живота и затрудняется диафрагмальное дыхание, в большей степени лёгочная вентиляция обеспечивается грудным дыханием. Внешнее дыхание формируется в процессе специальной тренировки

- развитием межреберных мышц увеличивается объем грудной клетки при вдохе и скорость вдоха, повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- удлинением паузы выдоха повышается газообмен легких.

Упражнения для развития внешнего дыхания

- глубокий плавный вдох, до предела, задержка дыхания 5 -10 сек.;
- выдох небольшой порции воздуха, задержка 5-10 сек.;
- чередование выдоха малыми дозами и задержки -10 сек.

Определяется для контроля общее время полного выдоха.

Постепенное удлинение выдоха, увеличение объема легких, развитие межреберных мышц.

- медленный, равномерный бег на 5-10 км и более, постепенное увеличение дистанции до 25-30 км;

При беге формирование ритма дыхания

- глубокий полный вдох - на 7-13 шагов;
- постепенное удлинение выдоха при неизменном вдохе на 2 шага.

Выдох – на нечетное число шагов (7-9-11-13) для чередования вдоха (налевым - правым или правым - левым шагами).

Темп бега низкий, шаг короткий, пружинящий, мышцами голени, приземление «с носка», после вдоха – небольшая задержка дыхания и плавный, замедленный, полный выдох.

Равномерный, легкий бег, аэробная, кислородная система дыхания с окислением жиров, устойчивый сердечный ритм и артериальное давление обеспечивают достаточное кровоснабжение и энергообеспечение работающих мышц. Длительный бег повышает уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в состоянии покоя развивается поверхностное дыхание, урежается пульс, увеличивается эффективность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

развитие общей выносливости

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

развитие специальной выносливости

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

Фосфагенная система энергообеспечения формируется в скоростных, «взрывных» упражнениях:

развитие общей работоспособности (мощности)

- резкие ускорения в гору, по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощениями и др.;
- бег по сильно пересеченной местности с «взрывными» ускорениями;

развитие специальной работоспособности (мощности)

- максимальная, «взрывная» работа на снарядах в течение 20 сек;
- распределение двухминутного раунда на 3 мини – раунда (20 сек – максимальная работа, 20 сек – отдых в мини – раунде);
- прогон стандартных комбинаций кикбоксинга с максимальной скоростью;
- «рваный темп» в бою с тенью, спартером;
- тактика тотально-комбинационного стиля в учебном бою.

Физиологическая подготовка.

Физиологическая подготовка заключается в повышении функциональных возможностей организма в результате регулярных физических тренировок.

Физиологическая подготовка характеризуется процессами:

- непрерывность тренировочных нагрузок;
- достаточный восстановительный период после нагрузки;
- повышение тренировочных нагрузок.

Непрерывные тренировочные нагрузки повышают функциональные возможности организма для проведения определенной физической деятельности, закрепляют и улучшают приобретенные навыки и стабилизируют их выполнение. Прерывание тренировочной нагрузки ведет к ослаблению приоритетных навыков и снижению уровня функциональной подготовки организма. В период отдыха полностью восстанавливаются функции организма и формируются дополнительные возможности для выполнения большей нагрузки, недостаточный отдых приводит к переутомлению, перетренированности организма и резко снижает его функциональные возможности.

Оптимальное повышение тренировочной нагрузки развивает и укрепляет организм и расширяет его функциональные возможности, низкие нагрузки дают слабый тренировочный эффект, чрезмерные нагрузки приводят к перетренированности и травмам.

При выполнении нагрузки (тренировка, соревнование) может возникать тяжелое функциональное состояние – резкий упадок сил, частое сердцебиение, слабость, сильная боль в области живота, психологическая надломленность,

боец не способен продолжать выполнение нагрузки – это состояние «мертвой точки». Оно вызывается причинами:

- короткий подготовительный, разминочный период перед нагрузкой, резкий, высокий темп нагрузки;
- короткий промежуток времени между приемами пищи и началом тренировочной нагрузки, высокий темп нагрузки;
- низкий уровень физиологической подготовки, непосильный темп нагрузки.

Подготовительный, разминочный период тренировки перед основной нагрузкой занимает не менее 20 минут и начинается с простых, доступных движений в замедленном темпе. Нагрузка и темп постепенно повышаются и усложняются, организм «втягивается» в работу, повышаются объем циркулирующей крови и объем вдыхаемого воздуха, давление и скорость кровотока, ускоряются энергообмен в мышцах и теплообмен в легких и наружных покровах тела. Организм перестраивается на выполнение физической работы.

Сокращенная подготовительная и форсированная основная нагрузки приводят к повышенному расходованию энергии при недостаточной функции дыхательной, сердечно – сосудистой и выделительной систем. Фосфагенная система энергообеспечения быстро истощается, гликогенная система не подготовлена, недостаточно функционирует выделительная система, ухудшается состояние внутренней среды организма, застойные явления крови во внутренних органах вызывают спазмы и сильные боли, резко падает двигательная активность организма.

Интенсивная физическая нагрузка способствует оттоку крови из органов пищеварения и затормаживает их функции, пища и застойные явления крови в органах пищеварения могут вызывать спазмы и боли в желудке и печени, формировать состояние «мертвой точки».

Низкий, недостаточный для интенсивной нагрузки уровень физиологической подготовки способствует появлению состояния «мертвой точки» при большой, непосильной нагрузке.

Интенсивная, утомляющая физическая нагрузка при определенных условиях формирует активное функциональное состояние организма – «второе дыхание», проявляющееся на фоне сильного утомления неожиданными приливом сил, облегчением, эмоциональным подъемом. «второе дыхание» завершает формирование организма, раскрытие его функциональных возможностей при выполнении физической нагрузки, наиболее полно проявляется после преодоления «мертвой точки».

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предопределяется способностью ЦНС отражать в форме ощущений, чувств, мышления, логики (анализ и синтез), двигательных реакций и речи воздействия внешних и внутренних раздражителей, проявления окружающего мира, совестные образы.

- Соревнования по кикбоксингу характеризуются факторами воздействия
- волнение перед боем, «предстартовая лихорадка»;

- реакция на проходящие бои;
- действия рефери;
- реакция зрительного зала и болельщиков на действия в бою.

Психологическая подготовка включает анализ предстоящих воздействий на психику бойца, изучение адекватных действий и формирование высокого уровня психологических свойств для успешного использования в бою.

Сильнейшее эмоциональное влияние на бой оказывает волнение перед боем, «предстартовая лихорадка», выражающаяся в форме:

- перевозбуждение, повышенный уровень нервного возбуждения;
- апатия, заторможенность нервного возбуждения;
- состояние «боевой готовности».

При перевозбуждении бойца, излишнем нервном напряжении подготовка к бою заключается в использовании высокого уровня психологического напряжения для формирования скоростно-силовых атакующих действий, тактики тотально – комбинационного стиля, манера игрока – нокаутера и переориентации повышенного нервного возбуждения на состояние «боевой готовности». Легкая усталость успокаивает бойца, эффективные атакующие действия и точные акцентированные удары вселяют уверенность, настраивают на тактически грамотное, разнообразное и скоростное ведение боя.

Апатия, заторможенность нервного возбуждения подавляют психику и волевые качества бойца, вселяют неуверенность и безразличие. Подготовка к бою заключается в создании высокого эмоционального настроения, уверенности и желания выиграть бой, для этого выявляются сильные, угнетающие бойца, качества противника и готовятся адекватные действия, проигрываются различные тактические варианты с партнером и на лапах, восстанавливаются акцентированные удары, маневренность и скорость атак, формируются тактические установки на каждый раунд и на весь бой, повышается уровень эмоционального настроения.

Состояние «боевой готовности» формируется в процессе спортивной подготовки, перед боем корректируются тактические и технические варианты, уточняются технические, тактические, физиологические и психологические возможности бойца, анализируются возможные неблагоприятные возникающие в бою ситуации.

На неопытных бойцов отрицательное влияние оказывают зрители, их реакции и проходящие бои на ринге. К реакциям зрителей бойцов необходимо приучать присутствием на тренировках в общественных местах – на пляже, в парке, проведением показательных выступлений в школах, клубах, парках, домах культуры. На соревновании просмотр боев необходимо сопровождать комментариями по технике и тактике, правилам соревнований, ритуальному поведению бойцов до боя и после боя, действиями при замечаниях рефери и др., необходимо оценивать бои и технику противников, переориентировать эмоциональное восприятие боев, получение эстетического удовольствия и любование зрелищностью поединков.

Данные противника, самочувствие и уровень подготовки бойца согласуются для предстоящего боя тактическими установками, повышением

эмоционального настроя, формированием состояния «боевой готовности», предусматриваются возможные неблагоприятные ситуации и адекватные действия.

Повышению тактико-технических возможностей бойца способствует формирование и применение психологических свойств

- боковое и объемное зрение;
- чувство дистанции, пространства и времени;
- видение противника и предугадывание его действий;
- ситуативное мышление и ситуативные действия.

Боковое и объемное зрение, чувство дистанции и пространства, видение противника формируется навыками периферийного зрения, визуальным определением необходимого расстояния и наблюдением за противником, методический прием «живая мишень» для нескольких партнеров и вольный бой с несколькими партнерами формируют эти свойства и являются подготовительными для психологических свойств

- предугадывание действий противника, ситуативное мышление и ситуативные действия, для формирования которых применяются вольные бои с объемным тактическим заданием – использование двух-трех стилей и определение двух-трех стилей ведения боя партнера, тактический вольный бой с несколькими различными по стилю партнерами с применением соответствующей манеры ведения боя против каждого партнера.

Чувство времени формируется по состоянию усталости, ощущению длительности раунда, упражнения для развития чувства времени используются в начале тренировки и в состоянии сильной усталости, с удлинением и сокращением времени раунда, самостоятельным контролем времени в нескольких раундах, с проведением взрывных «концовок» в раундах, «рваный» темп и др. Целенаправленными тренировками длительность раунда определяется независимо от состояния и самочувствия бойца.

3.5.5. Направленность и содержание теоретической подготовки.

Содержание специальной теоретической подготовки кикбоксера: объем знаний; их взаимосвязь с различными сторонами подготовки; знание истории и философии кикбоксинга, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки; знание гигиенических норм и методов самоконтроля. Самоподготовка как способ совершенствования знаний. Объем знаний по технике и тактике кикбоксинга, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке и участии в них. Информация о режиме кикбоксера, способах самоконтроля. Методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечении травм и их профилактике, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в тренировке и перед началом соревнований.

Значение интеллектуальной подготовки в кикбоксинге, специальные требования к уровню интеллектуальных способностей кикбоксера. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства кикбоксера. Методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных

идеалов, моральных установок и мировоззрения. Эстетические критерии и этические нормы.

Теоретическая подготовка кикбоксеравключает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Спортсмен должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о кикбоксинге необходимы и тем более не являются первоочередными. Спортсменам нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Содержание теоретической подготовки

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения новых кикбоксеров.
2. Возникновение и развитие кикбоксинга.
3. Кикбоксинг в системе физического воспитания и спорта в России.
4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для кикбоксинга.
9. Кикбоксинг как вид спорта и боевой искусство.
10. Терминология и классификация техники в кикбоксинге.
11. Тактика кикбоксинга.
12. Двигательные и психические качества кикбоксера.
14. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.
15. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных кикбоксеров.
16. Средства и методы восстановления.

17. Судейство соревнований по кикбоксингу.

18. Значение соревнований на различных этапах подготовки.

3.5.6. Направление инструкторской и судейской практики

Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения судейской категории по кикбоксингу.

3.5.7. Направление психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки кикбоксеров составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями кикбоксеров совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает

конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке кикбоксерзанимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

3.6. Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки

В медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (ВФД);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (ВФД);

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки (врач);

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (врач);

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (врач).

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В местах проведения тренировочных занятий по кикбоксингу с целью поддержания и восстановления спортивной формы оборудованы кабинеты спортивной медицины, массажа и другие.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами учреждения.

3.7. Восстановительные мероприятия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Медикаментозные методы восстановления.

Основные задачи спортивной фармакологии:

1. Повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам.
2. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления.
3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.).

4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.

5. Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

Для решения задач 1-4 также используются препараты самых различных групп и механизмов действия, объединенные общим требованием удовлетворять антидопинговому принципу (безвредность, отсутствие побочных эффектов, разрешенность к применению спортсменами Медицинской комиссии МОК).

Это, в первую очередь, препараты из групп:

1. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности.

2. Витамины.

3. Анаболизующие средства.

4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.

5. Иммунокорректирующие средства.

6. Адаптогены растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.)

Основные требования к применяемым лекарственным соединениям:

- низкая токсичность и полная безвредность;

- отсутствие побочного действия;

- удобная лекарственная форма.

Основные принципы использования фармакологических средств восстановления:

- применение только по рекомендации врача в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;

- предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата с учётом зависимости фармакодинамики от пола, возраста, особенностей нервной системы, функционального состояния и т. д.;

- нежелательно продолжительное непрерывное применение ряда препаратов, поскольку оно сопровождается значительным увеличением риска проявления токсических последствий, аллергических реакций и возникновения устойчивого привыкания организма к данному лекарственному средству;

- при одновременном назначении двух и более лекарственных средств необходимо учитывать возможность их антагонизма;

- при адекватных восстановительных процессах целесообразно стремиться путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

- недопустимо использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма.

Немаловажной особенностью является применение препаратов в зависимости от планируемой тренировочной нагрузки (объём, направленность и интенсивность).

Методика применения средств восстановления.

Использование следующих средств и методов восстановления:

- гидромассаж в тёплой ванне,
- вибрационный массаж, ручной (общий и локальный) тренировочный массаж,
- контрастный душ,
- хвойная ванна,
- баня-сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

Баня-сауна используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин ($t + 100^{\circ}\text{-}110^{\circ}\text{C}$; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа ($t + 25^{\circ}\text{-}27^{\circ}\text{C}$ в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата "ЭМА - М" промышленного производства.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды $+36^{\circ}\text{-}38^{\circ}\text{C}$. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}\text{-}42^{\circ}\text{C}$) и холодной (до $t + 18^{\circ}\text{C}$) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике

Педагогические и психологические методы восстановления спортивной работоспособности.

Правильная организация отдельного тренировочного занятия. Рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов. Оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов. Варианты коррекции физической нагрузки.

Рациональное построение тренировочных занятий. Индивидуализация нагрузки. Правильное проведение разминки и заключительной частей занятия. Использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями. Общие принципы построения тренировочных занятий в спорте и фитнесе. Роль тренера в восстановлении спортсмена.

Невротические расстройства в спорте. Перетренированность. Астенические нарушения. Депрессивные нарушения. Ипохондрические нарушения. Способствующие факторы и их коррекция. Комбинация фармакотерапии и психотерапии. Методы коррекции невротических расстройств, применяемые в спортивной медицине. Использование методик рациональной психотерапии в восстановлении спортивной работоспособности. Фармакологические препараты. Аутогенная тренировка. Самоконтроль спортсменов.

Комплексный подход к коррекции спортивной работоспособности

Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность.

Сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач учебно-тренировочного процесса.

Конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

3.8. Антидопинговые мероприятия

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

Методические семинары для спортсменов.

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Планировать семинары необходимо по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов,

фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающие комплекты.

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия.

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров;

разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;

развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по кикбоксингу.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Кикбоксинг»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Кикбоксинг»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по кикбоксингу;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по кикбоксингу.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения Педагогического совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по кикбоксингу, перевод на

следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением Педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами организации, за рамками государственного (муниципального) задания на основе договоров оказания услуг по спортивной подготовке, либо принимается решение об отчислении данного лица.

4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки.

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по кикбоксингу, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годового планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годовом) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;

- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для кикбоксинга физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки (таблицы 25 - 29).

Таблица 25

Нормативы физической подготовленности по годам обучения для зачисления на этап начальной подготовки.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
общая физическая подготовка						
Бег 30 м, сек	5,6	6,2	5,5	6,1	5,4	6,0
Челночный бег 3*10, сек	16	16	15	15	14	14
Непрерывный бег в свободном темпе	10	8	10	8	10	8
Подтягивание на перекладине, раз	5	2	6	3	7	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	16	14	17	15
Подъем туловища в положении лежа, раз	15	13	16	14	17	15
Прыжок в длину с места, см	1,2	1,1	1,3	1,2	1,4	1,3

Таблица 26

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на тренировочном этапе.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
общая физическая подготовка										
Бег 30 м, сек	5,0	5,6	4,9	5,5	4,8	5,4	4,7	5,5	4,6	5,4
Челночный бег 3*10, сек	13	13,5	12	13	11	12	10	11	9	10
Непрерывный бег в свободном темпе	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10
Подтягивание на перекладине, раз	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	16	12	17	11	18	10	19	9
Подъем туловища в положении лежа за 30сек, раз	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19
Прыжок в длину с места, см	1,3	1,15	1,4	1,2	1,5	1,3	1,6	1,4	1,7	1,5
Выполнение разрядных требований	1-3 юношеский, 1-3 спортивный разряд								КМС	

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы	
	ССМ	
	муж	жен
общая физическая и специальная физическая подготовка		
Бег 30 м, сек	не более 5	не более 5,6
Бег 100 м, сек	не более 14	не более 15
Бег 800 м, мин		не более 3
Бег 1000 м, мин	не более 3	
Подтягивание на перекладине, раз	не менее 15	не менее 12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек, раз	не менее 15	не менее 13
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек, раз	не менее 15	не менее 15
Прыжок в длину с места, см	не менее 1,9	не менее 1,7
Выполнение разрядных требований	подтверждение КМС, МС	

Таблица 28

Комплекс контрольных упражнений и нормативы для оценки специальной физической подготовленности на тренировочном этапе.

Контрольное упражнение	Контрольный норматив по годам обучения				
	тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	19	20	21	22	23
Нанесение ударов по мешку за 1 м	65	70	75	80	85

Таблица 29

Комплекс контрольных упражнений и нормативы для оценки специальной физической подготовленности.

Контрольное упражнение	Контрольный норматив по этапам	
	ССМ	
	весь период	
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	23	
Нанесение ударов по мешку за 1 м	95	

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и февраль).

Технико-тактическая подготовленность

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка ***состояния здоровья и основных функциональных систем*** спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

4.3. Методические указания по организации тестирования.

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

4.4. Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля.

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает всебя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропологию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и остроты зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествующей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть

определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;

- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской (районный) уровень;
- краевой уровень;
- окружной (федеральный) уровень;
- Всероссийский уровень;
- международный уровень.

-

В системе спортивной подготовки по кикбоксингу выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе кикбоксера. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели.

Отборочные соревнования По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования Направлены на достижение максимально высокого результата, целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на максимальную полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

IV Перечень информационного обеспечения

Перечень методического обеспечения, необходимого для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ./ В.М. Романов, Г.В. Васильев / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. – М.,1977.
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск,2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.,2002.
4. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев,1995.
5. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. –Москва-Красноярск, 1999.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. –М.;ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).
8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.,1979.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014№449
- 10.Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
- 11.Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. – М., 1999.
- 12.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 3-е издание – М. «Академия», 2004
- 13.Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М., 2003.

Список литературных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. – М.,1978.
2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. – М.,1980.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: «Физкультура и спорт»,1983
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.,1978.

5. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
6. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – 288с.
7. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «Физкультура и спорт», 1980
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.
9. Градополов К.В. Бокс. М., 1965
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., 1971.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
12. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.
13. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Воронеж, 1996.
14. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов и др. – М., 1984.
15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М., 1987. – 185 с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.; ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер).
19. Пилюян Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза). – М., 1997.
20. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 288с.
21. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. – М.: «Физкультура и спорт», 1987
22. Пуни А.Ц. Психологическая теория спортивной деятельности. – М., 1973.
23. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.
24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1973.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 №449

26.Худанов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М., 1968.

27.Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М., 2003.