

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВГО "УКРАЇНСЬКА СПОРТИВНА АМАТОРСЬКА АСОЦІАЦІЯ ВТКА
З ТРАДИЦІЙНОГО КАРАТЕ, КІКБОКСИНГУ ТА УСІХ СТИЛІВ"**

КІКБОКСИНГ ВТКА

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Київ - 2014

Кікбоксинг ВТКА:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Литвиненко А.М - доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки, канд. наук з фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України;

Олійник Д.С. - віце-президент ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та усіх стилів", офіційний представник ВТКА в Україні, заслужений тренер України.

Програма обговорена та ухвалена ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та усіх стилів", отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України.

ВСТУП

Кікбоксинг ВТКА - сучасний вид спорту, сутність якого полягає в нанесенні ударів руками й ногами та захисті від них. Наявність м'яких та жорстких розділів, естетична привабливість бойових рухів, значний оздоровчий та виховний потенціал кікбоксингу ВТКА дозволяють ефективно застосовувати його в педагогічному процесі підготовки юних спортсменів. Змагання з кікбоксингу ВТКА проводяться у наступних розділах: семі-контакт; лайт-контакт; лоу-кік-лайт; К-1-лайт; фул-контакт; лоу-кік; К-1; сольні композиції - жорсткий стиль традиційний, м'який стиль традиційний; вправи зі зброєю та без зброї; музичні композиції; фрістайл. Двобої в цих розділах відрізняються насамперед силою ударів та арсеналом дозволених технічних дій, що створює умови для реалізації кікбоксерами різноманітних тактичних схем і дає змогу демонструвати змагальний потенціал спортсменам з різними анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями.

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кікбоксингу ВТКА розроблена на підставі нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993, та відповідно до наказу Мінсिम'ямолодьспорту від 18.05.2009 р. № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл". У програмі узагальнені сучасні наукові дослідження в галузі дитячо-юнацького спорту та системі багаторічної спортивної підготовки. При складанні програми враховувався передовий досвід підготовки кікбоксерів-початківців, а також кваліфікованих спортсменів-членів збірних команд України різних вікових груп. Використані нормативні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовки юних спортсменів, отримані на ґрунті науково-методичних матеріалів і рекомендацій щодо підготовки спортивного резерву останніх років.

Програма є основним документом планування та організації системи багаторічної спортивної роботи в ДЮСШ. Містить зразкові плани побудови тренувального процесу по роках навчання, варіанти тижневих мікроциклів і тренувальних занять різної педагогічної спрямованості. Визначені загальна послідовність вивчення програмного матеріалу, контрольні нормативи для груп початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень.

Навчальний матеріал програми наданий в розділах, що відображають види спортивної підготовки кікбоксерів: техніко-тактичну, фізичну, психологічну, теоретичну та змагальну. Програма складається з трьох частин.

Перша частина програми - методологічна, встановлює основні принципи та теоретичні положення побудови сучасної системи спортивної

підготовки в кікбоксингу ВТКА. Друга частина - нормативна, яка включає в себе кількісні показники наповнюваності навчальних груп та навчально-викладацької роботи із загальнофізичної, спеціально-фізичної, техніко-тактичної та теоретичної підготовки, систему участі у змаганнях, інструкторську та суддівську практику по роках навчання для кожного етапу багаторічної підготовки, а також контрольно-перевідні та кваліфікаційні нормативи, які правлять за критерії ефективності навчально-тренувального процесу.

Третя частина програми - методична, містить навчальний матеріал з основних видів підготовки, його розподіл по роках навчання і в річному циклі, рекомендації щодо обсягу тренувальних і змагальних навантажень, практичний матеріал та методичні рекомендації стосовно проведення навчально-тренувальних занять, організації медичного, педагогічного і психологічного контролю й управління.

1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки

Спортивна підготовка в кікбоксингу ВТКА - багаторічний спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, виховання і удосконалення майстерності тих, хто займається цим видом спорту.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності. Ефективність системи підготовки спортсмена найбільшою мірою визначається наступними чинниками: сучасною методикою тренування; раціональною системою змагань; використанням прогресивної техніки й тактики; матеріально-технічним, науково-методичним, медикобіологічним та інформаційним забезпеченням спортсменів, тренерів, лікарів.

Для підвищення кваліфікаційного рівня та змагальних можливостей кікбоксерів в процесі спортивної підготовки вирішуються наступні основні завдання:

1. Загальне оздоровлення. Посилення захисних сил організму;
2. Засвоєння техніки й тактики кікбоксингу ВТКА;
3. Забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей функціональних систем організму спортсменів;
4. Виховання морально-вольових якостей;
5. Забезпечення необхідного рівня психологічної підготовленості;
6. Придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності;

7. Підготовка спортсменів для суддівської та інструкторської діяльності з кікбоксингу ВТКА.

Спортивне тренування - спеціалізований процес, який ґрунтується на застосуванні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих змагальних показників. Завдяки тренуванню в організмі спортсмена відбуваються різноманітні морфологічні та функціональні зміни, які й визначають стан його тренуваності.

Основними засобами спортивної підготовки є фізичні вправи, які відповідно до критерію педагогічної спрямованості поділяються на: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

Загальнопідготовчі вправи спрямовані на багатобічний функціональний розвиток спортсменів, допоміжні - на побудову спеціального фундаменту для наступного підвищення змагального рівня.

Спеціально-підготовчі вправи використовуються для формування ефективного арсеналу змагальних засобів спортсменів, змагальні - для вдосконалення їх змагальних дій згідно з діючими правилами змагань.

Спортивна підготовка поділяється на такі її види: технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна.

Спортивна техніка - це спосіб виконання спортивної дії, який характеризується певним ступенем ефективності й раціональності використання спортсменом своїх психофізичних можливостей.

Технічна підготовленість кікбоксера характеризується тим, що він вміє виконувати, і як володіє технікою засвоєних дій. Високий рівень технічної підготовленості називають технічною майстерністю. Критеріями технічної майстерності є:

обсяг техніки - загальна кількість технічних прийомів, які вміє виконувати спортсмен;

різноманітність техніки - ступінь різноманітності технічних прийомів;

ефективність володіння спортивною технікою - ступінь близькості техніки спортивної дії до індивідуального оптимального варіанту.

Оцінку ефективності техніки кікбоксерів доцільно здійснювати кількома способами:

1. Зіставлення її з деяким біомеханічним еталоном. Якщо техніка близька до еталонової, вона вважається найбільш ефективною;

2. Порівняння оцінюваної техніки руху з технікою спортсменів високої кваліфікації;

3. Зіставлення показаного результату з витратами енергії та сил під час виконання рухової дії: чим меншими будуть витрати енергії, тобто економними рухи, тим вищою буде ефективність техніки;

4. Порівняння засвоєння техніки рухів у відносно простих умовах та у складних. Цей критерій показує, як вивчено, закріплено дану технічну дію.

Основні завдання технічної підготовки:

зростання кількості бойових умінь та навичок;
досягнення високої стабільності й раціональної варіативності атаківих та захисних прийомів ведення змагальної боротьби;
послідовне перетворення прийомів в ефективні змагальні дії;
удосконалення характеристик рухових дій з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
підвищення надійності та результативності технічних дій в екстремальних умовах спортивної боротьби.

До основних засобів технічної підготовки відносяться змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи: "бій з тінню", робота на "лапах" та інших спортивних снарядах, різновиди спарингу та ін.

Основні завдання тактичної підготовки:

засвоєння теорії спортивної тактики;
опанування тактичних засобів застосування підготовчих, наступальних та захисних дій;
удосконалення навичок тактичних дій в заздалегідь підготовлених та експромтних ситуаціях поєдинку;
опанування сутністю різноманітних тактичних ситуацій, притаманних спортивному поєдинку в кікбоксингу ВТКА.

Основними засобами тактичної підготовки є вправи, які дозволяють моделювати діяльність спортсмена на змаганнях без супротивника, з умовним супротивником, з партнером, із супротивником.

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей та підвищення загальної працездатності.

Завдання загальної фізичної підготовки:

підвищення і підтримання загального рівня функціональних можливостей організму;
розвиток основних фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості;
усунення недоліків у фізичному розвитку.

Засобами ЗФП є вправи з обраного та інших видів спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток рухових якостей та підвищення функціональних можливостей відповідно до вимог змагальної діяльності. Орієнтована на максимально можливу ступінь їх розвитку.

Завдання спеціальної фізичної підготовки:

розвиток фізичних здібностей, необхідних в даному виді спорту;
підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають досягнення в змагальній діяльності;

виховання здібностей виявляти наявний функціональний потенціал у специфічних умовах спортивних змагань;

формування статури спортсменів з урахуванням вимог певного розділу кікбоксингу.

Основними засобами СФП спортсмена є змагальні та спеціально-підготовчі вправи.

Психологічна підготовка - це система психолого-педагогічних впливів, застосовуваних з метою формування та удосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найкращому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого - дозволяє протистояти чинникам, які негативно впливають на психофізичний стан спортсмена перед змаганням та безпосередньо у процесі спортивної боротьби. Прийнято розділяти загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до конкретного змагання.

Загальна психологічна підготовка вирішується двома шляхами:

1. Навчання спортсмена універсальних прийомів, які забезпечують психічну готовність до діяльності в екстремальних умовах: способів саморегуляції емоційних станів, рівня активації, концентрації та розподілу уваги; способів самоорганізації та мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля;

2. Навчання прийомів моделювання в тренувальній діяльності умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних і натурних моделей.

У повсякденному тренувальному процесі психологічна підготовка звичайно інтегрована в інші види підготовки (фізичну, технічну, тактичну), хоча має свої цілі й завдання.

Мета психологічної підготовки - реалізація потенційних можливостей спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність.

Завдання психологічної підготовки:

формування мотиваційних настанов;

виховання вольових якостей;

удосконалення рухових навичок;

розвиток інтелекту;

досягнення психічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень.

Сучасний спорт ставить високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Високий рівень фізичної підготовленості - одна з провідних умов для підвищення тренувальних і змагальних навантажень.

Навантаження - вплив фізичних вправ на організм спортсмена, який викликає активну реакцію його функціональних систем (В.М.Платонов, 1987).

Змагальне навантаження - це інтенсивне, часто максимальне навантаження, пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Згідно із сучасними уявленнями про побудову системи підготовки спортсменів тренувальний процес складається з відносно завершених структурних одиниць, в рамках яких відбувається побудова спортивного тренування в кікбоксингу ВТКА. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікро-, мезо- і макроструктуру. Малий цикл (мікроцикл) складається з декількох занять, середній цикл тренування (мезоцикл) включає в себе відносно закінчену низку мікроциклів. Макроструктура великих тренувальних циклів (макроцикли) - піврічних, річних і багаторічних - передбачає об'єднання в залежності від конкретних завдань підготовки різних за спрямованістю і тривалістю мікро- і мезоциклів. Побудова тренування на ґрунті різних циклів дозволяє систематизувати завдання, засоби, методи тренування, величину тренувальних впливів, відновлювальні процедури та найкращим чином забезпечити зростання спортивної працездатності.

Мікроцикл - малий цикл тренування, найчастіше з тижневою тривалістю, що включає від двох до декількох занять.

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

наявність двох фаз в його структурі - стимуляційної (кумулятивної) та відновлювальної (розвантаження і відпочинок). При цьому рівні (за часом) поєднання цих фаз зустрічаються лише в тренуванні спортсменів-початківців. У підготовчому періоді стимуляційна фаза значно перевищує відновлювальну, а в змагальному їх співвідношення стають більш варіативними;

часто завершення мікроциклу пов'язане з відновлювальною фазою, хоча вона зустрічається і в середині його;

регулярна повторюваність оптимальної послідовності занять різної спрямованості, різного обсягу та різної інтенсивності.

У сучасній системі спортивного тренування відповідно до спрямованості тренувального впливу мікроцикли класифікуються наступним чином: утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, підвідні до значних навантажень, змагальні та відновлювальні.

Підвідні до значних навантажень мікроцикли характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Застосовуються насамперед у першому мезоциклі підготовчого періоду, а також після хвороби, травми, в стані перенапруження спортсменів.

Базові мікроцикли (загальнопідготовчі) відзначаються великим сумарним обсягом навантажень. Їх основні цілі - стимулювання адаптаційних процесів в організмі спортсменів, рішення головних завдань техніко-

тактичної, фізичної, психологічної підготовки. Тому базові мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

Контрольно-підготовчі мікроцикли поділяються на спеціально-підготовчі та модельні.

Спеціально-підготовчі мікроцикли, які характеризуються середнім обсягом тренувального навантаження і високою, приближеною до змагальної або близькою до неї інтенсивністю, спрямовані на досягнення необхідного рівня спеціальної працездатності у змаганнях, шліфування техніко-тактичних навичок і умінь, підвищення рівня спеціальної психічної підготовленості.

Модельні мікроцикли пов'язані з моделюванням змагальних умов у процесі тренувальної діяльності, спрямовані на контроль за рівнем підготовленості та підвищення здатності спортсмена до реалізації накопиченого рухового потенціалу. Загальний рівень навантаження в цьому мікроциклі може бути більш високим, ніж у майбутньому змаганні.

Ці два види контрольно-підготовчих мікроциклів використовуються на заключних етапах підготовчого та змагального періодів.

Підвідні мікроцикли. Зміст цих мікроциклів може бути різноманітним залежно від системи підведення спортсмена до змагань, особливостей алгоритму його підготовки до головних стартів на заключному етапі. В них можуть вирішуватися питання повноцінного відновлення, формування відповідного психічного стану та психологічної настанови на змагання. В цілому вони характеризуються невисоким рівнем обсягу і сумарної інтенсивності навантажень.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію напружених базових, контрольно-підготовчих мікроциклів, а також застосовуються після напруженої змагальної діяльності. Їх основна роль зводиться до забезпечення оптимальних умов для відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Змагальні мікроцикли мають основний режим, що відповідає програмі змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються тривалістю змагання, загальною кількістю спортивних поєдинків і паузами між ними. Залежно від цього змагальні мікроцикли можуть обмежуватися етапами спортивної боротьби, безпосереднім підведенням до поєдинків і відновлювальними заняттями, а також включати спеціальні тренувальні заняття в інтервалах між окремими етапами спортивної боротьби.

У практиці спортивної підготовки в кікбоксингу ВТКА широко застосовуються мікроцикли, що отримали назву ударних. Вони використовуються в тих випадках, коли час підготовки до якогось змагання обмежений, а спортсмену необхідно швидше домогтися певних адаптаційних перебудов. При цьому ударним елементом можуть бути обсяг навантаження, його інтенсивність, концентрація вправ підвищеної технічної складності й психічної напруженості, проведення занять в екстремальних умовах

зовнішнього середовища. Ударними можуть бути базові, контрольно-підготовчі та змагальні мікроцикли в залежності від етапу річного циклу та його завдань.

В окремих мікроциклах повинна плануватися як робота різної спрямованості, що забезпечує удосконалення різних сторін підготовленості, так і робота більш або менш вираженої спрямованості згідно з закономірностями побудови тренування на конкретних етапах річної й багаторічної підготовки. Чергування у мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Залежно від завдань спортивної підготовки в кікбоксингу ВТКА існують різні схеми розподілу навантаження в мікроциклах по тренувальних днях (табл. 1).

Таблиця 1

Тренувальні навантаження в мікроциклах по днях тижня

День тижня	Динаміка навантажень			
	Пік навантаження		Послідовне	
	одне	три	зростання навантаження	зменшення навантаження
Понеділок	Середнє	Середнє	Мале	Велике
Вівторок	Значне	Велике	Середнє	Велике
Середа	Велике	Середнє	Значне	Значне
Четвер	Велике	Велике	Значне	Значне
П'ятниця	Значне	Середнє	Велике	Середнє
Субота	Середнє	Велике	Велике	Мале
Неділя	Відпочинок			

Мезоцикл - середній тренувальний цикл, як правило, тривалістю від 2 до 6 тижнів, який включає відносно завершену низку мікроциклів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність між чинниками педагогічного впливу та відновлювальними заходами, досягти послідовності у вихованні різних якостей та здібностей.

Зовнішніми ознаками мезоциклу є:

повторне відтворення низки мікроциклів (звичайно однотипних) в єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у певній послідовності. При цьому в підготовчому періоді вони частіше повторюються, а в змагальному - частіше чергуються;

зміна однієї спрямованості мікроциклів іншою характеризує зміну мезоциклу;

завершення мезоциклу відновлювальним (розвантажувальним) мікроциклом, змаганнями або контрольними іспитами.

У кікбоксингу ВТКА використовується певна кількість типових мезоциклів: утягувальних, базових, контрольно-підготовчих, передзмагальних, змагальних, відновлювальних.

Утягувальні мезоцикли. Їх основне завдання - поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується шляхом застосування вправ, спрямованих на підвищення або відновлення працездатності систем і механізмів, що визначають рівень різних компонентів витривалості, швидкості, силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок і умінь. Ці мезоцикли застосовуються на початку сезону, після хвороби або травми, а також після інших вимушених або запланованих перерв у тренувальному процесі.

Базові мезоцикли. В них планується основна робота з підвищення функціональних можливостей провідних систем організму, вдосконалення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується використанням усієї сукупності засобів, великою за обсягом та інтенсивністю тренувальною роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями. Базові мезоцикли складають підґрунтя підготовчого періоду, а в змагальний включаються з метою відновлення фізичних якостей та навичок, втрачених у ході спортивного змагання.

Контрольно-підготовчі мезоцикли. Характерною особливістю тренувального процесу в цих мезоциклах є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних. Такі мезоцикли характеризуються, як правило, високою інтенсивністю тренувального навантаження, відповідною до змагальної або наближеною до неї. Використовуються у другій половині підготовчого періоду і в змагальному періоді в якості проміжних мезоциклів між змаганнями, якщо між ними є достатній проміжок часу.

Передзмагальні (підвідні) мезоцикли призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок усунення окремих недоліків, виявлених в ході підготовки спортсмена, вдосконалення його змагальних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах займає цілеспрямована спеціальна психологічна і тактична підготовка. Важлива роль відводиться моделюванню режиму майбутнього змагання.

Загальна тенденція динаміки навантажень в цих мезоциклах характеризується, як правило, поступовим зниженням сумарного обсягу та обсягу інтенсивних засобів тренування перед головними змаганнями. Це пов'язано з існуванням в організмі механізму особливого кумулятивного ефекту тренування, який полягає в тому, що пік спортивних досягнень як би відстає за часом від піків загальних та особистих найбільш інтенсивних обсягів навантаження. Такі мезоцикли є характерними для етапу

безпосередньої підготовки до головного старту і мають суттєве значення під час переїзду спортсменів в нові, відмінні від звичайних клімато-географічні умови.

Змагальні мезоцикли. Їх структура визначається структурою змагальної боротьби в кікбоксингу ВТКА, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією і рівнем підготовленості спортсменів. У кікбоксингу ВТКА змагання проводяться протягом усього року. За цей час може бути проведено кілька змагальних мезоциклів. У найпростіших випадках мезоцикли даного типу складаються з одного підвідного та одного змагального мікроциклів. У цих мезоциклах значно збільшується обсяг змагальних вправ.

Відновлювальний мезоцикл становить підґрунтя перехідного періоду і організовується спеціально після серії напружених змагань. В окремих випадках в процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на усунення виявлених недоліків або підтягування фізичних здібностей, які є головними для кікбоксингу ВТКА. Обсяг змагальних і спеціально-підготовчих вправ значно знижується.

Макроцикл - це великий тренувальний цикл типу піврічного (в окремих випадках 3-4 міс.), річного та багаторічного, пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми. Включає в себе завершену низку періодів, етапів, мезоциклів.

У підготовці висококваліфікованих спортсменів (на етапі спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень) зустрічається побудова річного тренування на основі одного, двох і трьох макроциклів. У кожному макроциклі виділяються три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. За двох - і трьохциклової побудови тренувального процесу часто використовуються варіанти, які отримали назву подвоєного та потроєного циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклами часто не плануються, а змагальний період попереднього макроциклу плавно переходить в підготовчий період наступного.

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми - створення міцного фундаменту загальної та спеціальної підготовки до основних змагань та участі в них, удосконалення різних сторін підготовленості. У змагальному періоді стабілізація спортивної форми здійснюється через подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, проводяться безпосередня підготовка до основних змагань і самі змагання. Перехідний період (період тимчасового втрачання спортивної форми) спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалів після високих тренувальних і змагальних навантажень, на підготовку до чергового макроциклу.

Підготовчий період (період фундаментальної підготовки) поділяється на два великих етапи: загальнопідготовчий (або базовий); спеціально-підготовчий.

Загальнопідготовчий етап. Основні завдання - підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, удосконалення фізичних якостей, що лежать в підґрунті високих досягнень у конкретному виді спорту, вивчення нових складних змагальних програм. Тривалість цього етапу залежить від кількості змагальних періодів у річному циклі й становить, як правило, 6-9 тижнів.

Етап складається з двох, в окремих випадках - з трьох мезоциклів. Перший мезоцикл (тривалість - 2-3 мікроцикли) - утягувальний - тісно пов'язаний з попереднім перехідним періодом і є підготовчим до виконання високих за обсягом тренувальних навантажень. Другий мезоцикл (тривалість - 3-6 тижневих мікроциклів) - базовий - спрямований на вирішення головних завдань етапу. У цьому мезоциклі продовжується підвищення загальних обсягів тренувальних засобів, зростання інтенсивності тренувальних навантажень, що дозволяє прискорити удосконалення фізичних якостей кікбоксерів і опорядковано сприяє оволодінню новими техніко-тактичними діями.

Спеціально-підготовчий етап. На цьому етапі стабілізуються обсяг тренувальних навантажень, спрямованих на удосконалення фізичної підготовленості, підвищується їх інтенсивність за рахунок збільшення техніко-тактичних засобів тренування. Тривалість етапу складає 2-3 мезоцикли.

Змагальний період. Основними завданнями є підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості та досягнення високих спортивних результатів у змаганнях. Ці завдання вирішуються з допомогою змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді здійснюють відповідно до календаря головних змагань, рівень яких залежить від кваліфікації кікбоксерів та попередніх досягнень. Звичайно найбільш відповідальних змагань буває не більше 2-3. Усі інші типи змагань носять тренувальний характер; спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими ланками підготовки до основних змагань.

Змагальний період найчастіше поділяють на два етапи: етап попередніх стартів або розвитку власне спортивної форми; етап безпосередньої підготовки до головного старту. На етапі попередніх стартів тривалістю 4-6 мікроциклів вирішуються завдання підвищення рівня підготовленості, виходу до стану спортивної форми та удосконалення нових техніко-тактичних навиків у процесі використання змагальних вправ. Наприкінці цього етапу проводиться головне відбірне змагання. На етапі безпосередньої підготовки до головного старту вирішуються наступні завдання:

- відновлення працездатності після головних відбірних змагань;
- подальше удосконалення фізичної підготовленості та техніко-тактичних навичок;

створення та підтримання високої психічної готовності у спортсменів за рахунок регулювання та саморегуляції станів;

моделювання змагальної діяльності з метою підведення до змагання і контролю за рівнем підготовленості;

забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості (фізичної, техніко-тактичної та психологічної) з метою досягнення максимального спортивного результату.

Тривалість цього етапу коливається в межах 6-8 тижнів. Він звичайно складається з двох мезоциклів. Один з них (з великим сумарним навантаженням) спрямований на розвиток якостей та здібностей, що обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, інший - на підведення спортсменів до участі у конкретних змаганнях з урахуванням специфіки розділу кікбоксингу ВТКА, складу учасників, організаційних, кліматичних та інших чинників.

Перехідний період. Основними завданнями є забезпечення повноцінного відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, а також підтримання на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсменів до початку чергового макроциклу. Особливу увагу звернути на повноцінне фізичне, а особливо психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовуваних засобів і методів, динаміку навантажень і т.п.

Тривалість перехідного періоду коливається звичайно від 2 до 5 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, системи побудови тренувального процесу протягом року, тривалості змагального періоду, складності та відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей.

Тренування в перехідному періоді характеризується зниженням сумарного обсягу роботи та незначними навантаженнями. Порівняно з підготовчим періодом обсяг роботи скорочується приблизно в 3 рази; кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 3-5; заняття з великими навантаженнями не плануються і т.д. Основний зміст перехідного періоду складають різноманітні засоби активного відпочинку і загальнопідготовчі вправи.

Наприкінці перехідного періоду навантаження поступово підвищують, зменшують обсяг засобів активного відпочинку, збільшують кількість загальнопідготовчих вправ. Це дозволяє зробити більш гладким перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

За правильної побудови перехідного періоду кікбоксер не тільки повністю відновлює сили після минулого макроциклу, настроюється на активну роботу в підготовчому періоді, але й виходить на більш високий рівень підготовленості в порівнянні з аналогічним періодом попереднього року.

Тривалість і зміст періодів та їх складових етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначаються багатьма чинниками. Одні з них пов'язані зі структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості спортсменів, системою проведення змагань; інші - з етапом багаторічної підготовки, закономірностями становлення різних якостей та здібностей, треті - з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях), кліматичними умовами, матеріально-технічним забезпеченням (тренажери, обладнання та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування тощо).

1.2. Принципи спортивної підготовки

У підґрунтя побудови навчально-тренувального процесу в кікбоксингу ВТКА покладено реалізацію двох груп принципів: дидактичних, які застосовуються при організації системи навчання та виховання, та специфічних принципів спортивної підготовки.

Дидактичні принципи передбачають науковий підхід, виховання в процесі навчання, свідомість та активність тих, хто тренується, систематичність, доступність, індивідуалізацію в умовах колективної роботи, міцність та прогресування.

Специфічні принципи спортивної підготовки відображають закономірний взаємозв'язок між тренувальним впливом та адаптаційною реакцією на них організму спортсмена. До цих принципів відносяться: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібний характер і варіативність навантажень; циклічність тренувального процесу; єдність та зв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості спортсменів.

1.3. Методи навчання рухових дій в кікбоксингу ВТКА

Метод навчання - система дій тренера-викладача в процесі викладення навчального матеріалу, а спортсмена при його засвоєнні.

Методичний прийом - спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання.

Методика навчання - система методів, методичних прийомів та засобів навчання, форм організації занять, створена для вивчення конкретної рухової дії або комплексу дій.

У системі спортивної підготовки в кікбоксингу ВТКА згідно із загальною дидактичною традицією методи навчання поділяються на три групи: методи використання слова, методи наочного сприйняття та практичні.

Методи використання слова: розповідь, пояснення, бесіда, розбір, завдання, указівка, оцінка, команда, підрахунок.

Методи наочного сприйняття: показ рухової дії тренером-викладачем; демонстрація наочних посібників; предметні посібники; кіно (відеофільм); звукова та світлова сигналізація.

Практичні методи: метод цілісного розучування вправ; метод підвідних вправ; метод розчленованого розучування вправ; метод вирішення окремих рухових завдань; метод термінової та поточної інформації про точність рухів, які виконуються спортсменом; метод поєднання.

1.4. Структура навчально-тренувального заняття

Структура окремого тренувального заняття значною мірою визначається типовими зонами спортивної працездатності спортсменів:

- зона попередніх змін стану спортсмена;
- зона, в якій відбувається підвищення працездатності;
- зона відносно стійкого стану працездатності;
- зона зниження працездатності.

Кожна із зон характеризується досить складними перебудовами в організмі спортсменів, які забезпечують оптимальні умови для використання енергії в процесі роботи.

У сучасній спортивній педагогіці тренувальне заняття поділяють на три частини - підготовчу, основну та заключну. Підготовча частина поділяється на вступ та розминку.

Вступ виконує службову функцію, оскільки забезпечує лише створення передумов для основної навчально-виховної роботи. Типовими завданнями вступу є: організувати юних спортсменів; активізувати їх увагу; ознайомити кінбоксерів зі змістом заняття; створити відповідну психологічну настанову та позитивний емоційний стан.

У підготовці організму до майбутньої роботи дуже великою є роль розминки. Розрізняють загальну і спеціальну частини розминки.

Загальна частина розминки - неспецифічна, спрямована на підвищення функціонального стану організму і створення оптимального збудження центральних і периферичних ланок рухового апарату. Ще до початку роботи створюються умови для формування нових рухових навичок і найкращого прояву фізичних якостей. Розігрівання м'язів знижує їх в'язкість, підвищує гнучкість суглобово-зв'язкового апарату, сприяє віддачі тканинам кисню з оксигемоглобіну крові, активізує ферменти та прискорює перебіг біохімічних реакцій. Проте розминка не повинна доводити спортсмена до стомлення і викликати підвищення температури вище 38°C, що спричиняє негативний ефект.

Спеціальна частина розминки забезпечує специфічну підготовку до майбутньої роботи саме тих нервових центрів і скелетних м'язів, що несуть

основне навантаження. Відбувається пожевлення робочих доміант та створених на їх базі рухових динамічних стереотипів, вегетативні зрушення досягають рівня, необхідного для швидкого входження в роботу.

Оптимальна тривалість розминки становить 10-30 хв., а інтервал до основної тренувальної роботи не повинен перевищувати 15 хв., після чого ефект розминки знижується.

Основна частина заняття виконує головну функцію, так як саме в ній вирішуються всі категорії завдань спортивної підготовки. До них в кікбоксингу ВТКА відносяться:

- формування знань в області рухової діяльності;
- навчання рухових умінь і навичок ведення змагальної боротьби;
- розвиток загальних і спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної й дихальної систем;
- розвиток фізичних якостей;
- формування і підтримання гарної постави, загартовування організму;
- виховання моральних, інтелектуальних, вольових та естетичних якостей.

Тривалість основної частини становить 80-85% часу, відведеного на навчально-тренувальне заняття. Для вирішення поставлених завдань застосовуються засоби, передбачені програмою відповідно до етапу спортивної підготовки.

Заклучна частина заняття має наступні функції:

- завершення навчально-тренувального процесу з метою приведення організму в оптимальний для відновлення стан;
- концентрація уваги спортсменів на досягнутому на занятті;
- приведення організму і психіки спортсменів в оптимальний функціональний стан;
- підбиття підсумків навчально-тренувальної діяльності;
- ознайомлення спортсменів із загальним змістом наступного заняття для самостійного виконання деяких вправ та ін.

Стандартна тривалість заключної частини - 3-5% часу, відведеного на навчально-тренувальне заняття. У заключній частині доцільно застосовувати різні варіанти "заспокійливої" ходьби, вправи та ігри на увагу, дихальні, вправи на розслаблення, аутотренінг і т.п.

Зміст і тривалість кожної частини заняття залежать від типу заняття, особливостей та функціонального стану спортсменів та інших чинників.

На підставі нормативних вимог програми в спортивній школі розробляються плани підготовки навчальних груп та окремих спортсменів з урахуванням наявних умов. Затвердження планів підготовки проводиться на підставі рішення тренерської ради директором ДЮСШ.

В підґрунтя комплектування навчальних груп покладена науково обґрунтована система багаторічної підготовки з урахуванням вікових закономірностей становлення спортивної майстерності.

Збільшення тижневого навчально-тренувального навантаження і переведення вихованців до наступних груп навчання обумовлюються стажем занять, виконанням контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, рівнем спортивних результатів.

Вік учнів визначається за роком народження і є мінімальним для зарахування у навчальні групи. Допускається перевищення зазначеного віку не більше ніж на два роки.

Встановлене тижневе навчально-тренувальне навантаження є максимальним.

При розробці зразкового навчального плану для відділень кікбоксингу ВТКА враховувався режим навчально-тренувальної роботи на тиждень для різних навчальних груп з розрахунком 46 тижнів занять безпосередньо в умовах спортивної школи і додатково 6 тижнів для тренування в спортивно-оздоровчому таборі або за індивідуальними планами учнів на період їх активного відпочинку.

Для спортсменів груп підготовки до вищих досягнень навчальний план річного циклу підготовки може відрізнятися від рекомендованого розподілу часу за розділами підготовки. У цьому випадку при складанні індивідуального плану необхідно враховувати рівень розвитку і ступінь реалізації індивідуальних можливостей спортсмена, його сильні та слабкі сторони підготовленості.

1.5. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

Під час побудови багаторічного навчально-тренувального процесу необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові терміни, в межах яких спортсмени домагаються своїх вищих досягнень. Як правило, спортсмени, які мають великі здібності до занять кікбоксингом, досягають перших успіхів через 4-6 років, а вищих досягнень - через 7-9 років спеціалізованої підготовки. При цьому найбільш високі темпи приросту результатів мають місце в перші 2-3 роки.

Планування багаторічної підготовки спортсменів-кікбоксерів здійснюється на засадах наступних методичних положень:

сувора наступність завдань, засобів і методів тренування дітей, підлітків, юніорів та дорослих спортсменів;

неухильне зростання обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: з року в рік збільшується питома вага обсягу спеціально-фізичної підготовки (по відношенню до загального обсягу тренувальних навантажень) і відповідно зменшується питома вага засобів загальнофізичної підготовки;

безперервне удосконалення спортивної техніки й тактики ведення спортивного поєдинку;

неухильне дотримання принципу поступовості зростання тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування юних спортсменів;

планування тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням періодів статевого дозрівання;

здійснення як одночасного розвитку фізичних якостей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки, так і переважного розвитку окремих фізичних якостей в найбільш сприятливі (сенситивні) вікові терміни (табл. 2).

Спортивне тренування юних спортсменів, на відміну від тренування дорослих, має низку методичних та організаційних особливостей:

тренувальні заняття не повинні бути орієнтовані на досягнення в перші роки підготовки високого спортивного результату (на етапах початкової та попередньої базової підготовки);

тренувальні та змагальні навантаження мають відповідати функціональним можливостям організму, що росте;

у процесі всіх років навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі необхідно забезпечити гігієну побуту, хорошу організацію лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я, підготовленістю кікбоксерів та їх загальним фізичним розвитком;

надійним підґрунтям успіху юних спортсменів-кікбоксерів у змагальній діяльності є придбаний фонд умінь і навичок, всебічний розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму;

необхідно враховувати особливості побудови шкільного навчального процесу в плануванні системи спортивного тренування.

Протягом багатьох років тренувань юні спортсмени повинні опанувати передову спортивну техніку й тактику, придбати досвід і спеціальні знання, поліпшити моральні та волеві якості, значно збільшити свої фізичні можливості.

Таблиця 2

Сенситивні періоди розвитку організму та рухових якостей

Морфо-функціональні показники, фізичні якості	Вік, років:											
Витривалість (аеробні можливості)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Зріст						+	+	+	+			
М'язова маса						+	+	+	+			
Швидкість			+	+	+				+	+	+	
Швидкісно-силові якості			+	+	+	+	+	+	+			
Сила							+	+		+	+	
Витривалість (анаеробні можливості)									+	+	+	
Гнучкість	+	+	+	+		+	+					
Координаційні здібності			+	+	+	+						
Рівновага	+	+	+	+	+	+	+	+				

1.6. Особливості впливу фізичних навантажень на жінок

Характерною особливістю сучасного розвитку кікбоксингу ВТКА є інтенсивне засвоєння всіх його змагальних розділів жінками. Це є гарним проявом емансипації та демократизації в спорті великих досягнень та спорту для всіх. Проте під час організації тренувального процесу спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки.

Динаміка фізичного розвитку і будова тіла жінок багато в чому відрізняються від таких у чоловіків. Основною особливістю організму жінок є притаманна йому функція материнства - продовження роду. Ця функція в силу єдності закономірностей функції та форми породжує деякі анатомо-фізіологічні особливості.

При порівнянні зовнішніх форм чоловічого і жіночого організмів насамперед звертає на себе увагу різниця в їх розмірах. Чоловік перевершує жінку зростом. Великий зріст чоловіків зумовлює і більшу їх вагу.

Середня довжина тулуба у жінок становить 37,8% загального зросту, у чоловіків - 35,9%. При цьому поперекова область хребта у жінок довша, ніж у чоловіків, а грудна коротша. Величина поперекового вигину виражена сильніше. Найбільш істотна відмінність в анатомічній будові жінки - в тазовій області. Жіночий таз коротше і ширше. Вихід малого тазу за розмірами більше, ніж у чоловіка.

Перераховані особливості співвідношень частин тіла впливають на розташування загального центру тяжіння. У жінок він розташований нижче. Це створює вигідні умови рівноваги під час обпирання на нижні кінцівки, але обмежує швидкість пересування і висоту стрибків.

Довжина рук і ніг у жінок менше, ніж у чоловіків. Антропометричні дослідження показують, що особливо чітко ці відмінності виявляються у співвідношенні довжини окремих ланок рук і ніг. Незважаючи на те, що довжина рук у чоловіків в цілому більше, у жінок вона виявляється більшою по відношенню до зросту. Це є результатом більш довгого плеча у жінок.

Встановлені також відмінності у чоловіків і жінок у співвідношенні довжини окремих ланок ніг. Довжина нижніх кінцівок щодо росту в чоловіків і жінок однакова, проте довжина стегна у жінок більше. Довге стегно і недостатня сила м'язів значно ускладнюють виконання важливих елементів техніки пересувань та ударів ногами.

Кісткова система у жінок розвинена слабше, ніж у чоловіків. Окремі кістки - менші й тонші.

Ступінь розвитку загальної мускулатури тіла у жінок виражена слабше. Її вага не перевищує 35% загальної ваги тіла і становить в середньому 14,75 кг, а у чоловіків 40-47%, що дорівнює 24,5-26 кг. Особливо велика різниця спостерігається у розвитку м'язів спини та рук. У жіночому організмі значно

більше жирової тканини. Чим менший фізичний розвиток жінки, тим більшим є жировий прошарок, особливо в області грудей, таза та стегон.

Таким чином, у жінок найбільш слабо розвинені м'язи спини, плечового пояса, черевного преса і ніг. За недостатньої сили цих м'язових груп їм важче виконувати пересування, удари та захисні дії ногами, окремі атаківі та захисні дії руками.

Серце та легені у жінок за своїми розмірами менші, ніж у чоловіків, тому в діяльності серцево-судинної та дихальної систем також є низка характерних особливостей.

Вага серця у жінок на 10-15 % менша, ніж у чоловіків, а отже меншим є об'єм крові, що викидається за кожного скорочення. На зростальні запити організму під час фізичної роботи серцево-судинна система жінок відповідає більш частими скороченнями серця. У спокої частота серцевих скорочень у жінок на 7-10 ударів вище, ніж у чоловіків. Кількість дихань в одиницю часу у жінок більше, так як вдих і видих у них менш глибокі. Життєва ємкість легень у жінок дорівнює 2500-5000, а у чоловіків - 3200-7200 см³. Найбільша різниця спостерігається у максимальному поглинанні кисню під час фізичних навантажень максимальної інтенсивності, що відображає ступінь відмінності функціональної діяльності серцево-судинної й дихальної систем чоловіків та жінок. У добре тренованих жінок воно досягає 3-4 л за 1 хв., у чоловіків - 4-5 л і більше.

У роботі з дівчатами тренер повинен враховувати ці особливості жіночого організму і відповідно регулювати навантаження під час виконання фізичних вправ.

Жінкам властиві більш м'яке і плавне виконання рухів, схильність до раціонального розподілу рухів у часі, тому вони володіють більш високою координацією рухів, швидше і краще чоловіків засвоюють ритм рухів. Звичайно мають хорошу гнучкість і рухливість окремих частин тіла (в поперековій області, у плечових і кульшових суглобах).

Під час організації тренувальних занять з жінками насамперед необхідно враховувати особливості діяльності їх організму в різних фазах оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Увесь ОМЦ прийнято ділити на п'ять фаз: менструальна; постменструальна; овуляторна; постовуляторна; передменструальна. В залежності від загальної тривалості ОМЦ тривалість кожної фази буде різною. Зміни спеціальної працездатності, а також окремих рухових якостей (сили, швидкості, витривалості тощо) спортсменок залежать від функціонального стану їх організму в різних фазах ОМЦ. Найбільша пристосованість організму до великих фізичних навантажень спостерігається в постменструальній та постовуляторній фазах, найгірші адаптаційні можливості виявлені в овуляторній, передменструальній та менструальній фазах. Тому під час проведення навчально-тренувальних занять зі спортсменками потрібно прагнути до того, щоб найбільший обсяг тренувального навантаження припадав на ті фази ОМЦ, в яких їх організм

схильний до його виконання. Такий підхід до побудови тренувального процесу сприяє більш раціональному розподілу навантажень різної спрямованості, кращій адаптації організму до великих навантажень, попередженню виникнення перетренування.

Перш ніж планувати великі обсяги навантаження спортсменкам, необхідно виждати час становлення ОМЦ - приблизно рік.

Особливості в плануванні та організації тренування жінок повинні головним чином проявлятися у побудові середніх циклів. Саме тут тренеру доводиться враховувати особливості жіночого організму у зв'язку з фазами ОМЦ. Дослідження тренувальної діяльності жінок-кікбоксерок показали, що за 28-денної тривалості ОМЦ спортсменки 10-12 днів знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані.

У практиці зустрічаються два підходи до планування навантажень спортсменок. Деякі тренери фактично не стежать за фазами ОМЦ і не планують заздалегідь навантаження, а лише знижують обсяг та інтенсивність тренувань протягом 2-3 днів. Інші тренери заздалегідь планують динаміку тренувальних навантажень з урахуванням фаз ОМЦ. Такий підхід є більш доцільним і перспективним, оскільки розподіл навантаження у відповідності зі структурою ОМЦ створює певні передумови для виконання основної тренувальної роботи в оптимальному функціональному стані організму.

Питання про можливість тренувань та участі у змаганнях в період оваріально-менструального циклу кожної спортсменки вирішується індивідуально тренером та лікарем.

Мало підготовлені спортсменки не повинні допускатися до змагань у передменструальну та менструальну фази. Тривалість занять в період менструації скорочується. Спортсменки, в яких у ці періоди спостерігаються дратівливість, переймоподібні болі внизу живота, в області попереку, головні болі, а також інші скарги, звільняються від тренувань і змагань.

Добре треновані висококваліфіковані спортсменки, які тренуються під час менструацій, можуть виступати в змаганнях тільки з дозволу лікаря. Практика спорту свідчить, що багато спортсменок в єдиноборствах ударного типу (бокс, кікбоксинг, тхеквондо, карате) виступають на змаганнях в період менструального циклу і показують видатні результати, проте до цього їх треба готувати поступово та тривало.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи, вимоги до спортивної підготовленості та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	10	12	6	Виконання нормативів з технічної та фізичної підготовки
Більше 1	11	10	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	12	10	12	Виконання нормативів III-II юн. розрядів
2-й	13	8	14	Виконання нормативів II-I юн. розрядів
3-й	14	8	18	Виконання нормативів III розрядіу
Більше 3	15	6	20	Виконання нормативів II розряду
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	16	6	24	Виконання нормативів I розряду
2-й	17	6	26	Виконання нормативів I розряду, 50% КМСУ
Більше 2	18	4	28	Виконання нормативів КМСУ, 50% МСУ
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	19 і старші	4	32*	Виконання нормативів МСУ, МСУМК

* За наявності у складі групи члена або кандидата до збірної команди України з кікбоксингу ВТКА кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

До груп початкової підготовки зараховуються учні загальноосвітніх шкіл, які досягли 10-річного віку, бажають займатися кікбоксингом ВТКА і мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра. На цьому етапі здійснюється

фізкультурно-оздоровча і виховна робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку, оволодіння засадами техніки кікбоксингу ВТКА, виконання контрольних нормативів для зарахування в групи попередньої базової підготовки.

В окремих випадках зараховуються діти на 1-2 роки молодші, які мають природні та фізичні здібності, письмовий дозвіл лікаря та їх батьків.

3.1. Відбір

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого ступеня відбору - допомогти дитині правильно обрати вид спорту для спортивного удосконалення, тобто вона невідривна від процесу спортивної орієнтації. Ефективно проведений первинний відбір зумовлює успішність занять спортом і дозволяє вихованцям розкрити свої природні задатки, відчувати результати зроблених зусиль та впевненість у власних силах. Все це створює гарний фундамент для подальшого спортивного удосконалення та збільшення змагальних можливостей на наступних етапах підготовки.

Тести, які застосовуються для виявлення придатності до занять кікбоксингом ВТКА, характеризують рухові здібності, значною мірою обумовлені природними задатками. Зокрема найбільш важливою є оцінка швидкісних якостей, координаційних здібностей, витривалості під час аеробної та анаеробної роботи.

Величезне значення при відборі дітей має оцінка стану їх здоров'я. Відсутність порушень нормальної діяльності організму - одна з найважливіших умов досягнення успіху в сучасному спорті.

Важливим моментом огляду дітей під час відбору для занять кікбоксингом ВТКА є зіставлення їх паспортного і біологічного віку. Добре відомо, що від темпів статевого дозрівання залежать відмінності в рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл з відділеннями кікбоксингу свідчить, що часто має місце відбір дітей з прискореним біологічним розвитком, які надалі дуже швидко втрачають свої переваги та досить рано залишають заняття спортом. Значно більших успіхів на наступних етапах спортивного удосконалення, як правило, домагаються вихованці з нормальним ходом дозрівання або які навіть мають ознаки уповільненого біологічного розвитку. У таких спортсменів в 16-17 років відзначається різке зростання функціональних можливостей різних органів і систем, у той час як у спортсменів-акселератів спостерігаються стабілізація або зниження морфо-функціональних можливостей та спортивних показників.

Слід підкреслити, що орієнтація на показники фізичної працездатності не є пріоритетною - переважно вони не стабільні, залежать від тренувальних впливів і є другорядними в процесі відбору.

Під час відбору до груп початкової підготовки з кікбоксингу ВТКА важливо враховувати прояви темпераменту, які відображають силу нервової системи дитини, інтерес та наявність стійких мотивів до занять спортом.

Остаточне рішення про залучення дитини до занять кікбоксингом ВТКА видом спорту має ґрунтуватися на комплексній оцінці по всіх перерахованих критеріях відбору, а не якої-небудь однієї або двох ознак. Особлива важливість комплексного підходу на цьому етапі багаторічного відбору обумовлена тим, що спортивний результат тут практично не несе інформації про перспективність юного спортсмена.

Спортивна практика свідчить, що на першому етапі далеко не завжди можна виявити ідеальний тип дітей, які поєднують морфологічні, функціональні та психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації в кікбоксингу. Тому в процесі попереднього відбору потрібно орієнтувати на спортивні заняття кожну дитину, враховуючи її індивідуальні особливості, та не упустити з виду обдарованих дітей, прищепити їм стійкий інтерес до фізичної культури та спорту.

3.2. Зміст і планування спортивної підготовки

Основна мета тренування - затвердження у виборі спортивної спеціалізації кікбоксингу ВТКА та оволодіння засадами спортивної техніки.

Основні завдання: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток вихованців; поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки в обраному виді спорту; навчання техніки кікбоксингу ВТКА; підвищення рівня фізичної підготовленості шляхом переважного застосування різноманітних загально-підготовчих фізичних вправ та ігрових форм проведення занять; виховання працьовитості та морально-вольових якостей; відбір перспективних юних спортсменів для подальших занять кікбоксингом ВТКА.

Чинники, що обмежують навантаження: недостатня адаптація до фізичних навантажень; вікові особливості фізичного розвитку; недостатній загальний обсяг рухових умінь.

Основні засоби: рухливі ігри та ігрові вправи; загальнопідготовчі вправи; допоміжні вправи, елементи акробатики та самостраховки (балансування, перекиди, кульбіти, повороти та ін.); різновиди стрибків; метання легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м'ячів; швидкісно-силові вправи - окремі та у вигляді комплексів; гімнастичні вправи для силовій та швидкісно-силової підготовки; вправи, які формують спортивну техніку; комплекси вправ для індивідуальних самостійних тренувань.

Основні методи виконання вправ: ігровий; повторний; рівномірний; колового тренування; контрольний; змагальний.

Основні напрями тренування. Як відомо, одним з реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціалізацію спортсмена та

організувати підготовку до неї. В окремих випадках такий підхід може дати позитивні результати. Проте іноді це призводить до того, що юні спортсмени, досягнувши перших високих спортивних показників на тлі слабого загального фізичного розвитку, потім припиняють прогресувати, а початкове швидке зростання спортивно-технічних результатів змінюється тривалим застоєм. Це змусило тренерів-викладачів, спортивних лікарів, фізіологів та дослідників спортивної діяльності в кікбоксингу переглянути своє ставлення до ранньої вузької спеціалізації, надати перевагу цілеспрямованій різнобічній підготовці юних спортсменів. У цей період дуже важливо застосовувати широке різноманіття варіантів рухової активності, що в подальшому сприяє кращому засвоєнню техніки й тактики кікбоксингу ВТКА. Крім власне кікбоксингу заняття повинні включати в себе в досить великій кількості елементи гімнастики, акробатики, спортивних і рухливих ігор та вправи з інших видів спорту (табл. 4-6).

Етап початкової підготовки в кікбоксингу ВТКА - один з найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладаються засади подальшого оволодіння спортивною майстерністю. Однак тут, як ні на якому іншому етапі підготовки, є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму. Справа в тому, що у дітей цього віку існує відставання в розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Під час організації спортивного тренування на етапі початкової підготовки, поряд із застосуванням різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор, доцільно включати в програму занять комплекси спеціально-підготовчих та допоміжних вправ, близьких за структурою до обраного виду спорту. Причому вплив цих вправ повинен бути спрямований на подальший розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективних занять кікбоксингом ВТКА.

Відомо, що на етапі початкових занять спортом доцільно висувати на перший план різнобічну фізичну підготовку і цілеспрямовано розвивати фізичні якості шляхом спеціально підібраних комплексів вправ та ігор (у вигляді тренувальних завдань з урахуванням підготовленості спортсменів). Тим самим досягається єдність загальної й спеціальної підготовки.

Таблиця 4

Розподіл засобів спортивної підготовки
в групах початкової підготовки, %

Засоби тренування (вправи)	Рік навчання:	
	1-й	Більше 1
Загальнопідготовчі	50	45
Допоміжні	40	40
Спеціально-підготовчі	5	10
Змагальні	5	5

Таблиця 5

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Історія розвитку кікбоксингу ВТКА в Україні та світі	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	2
Будова організму людини та його функції	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Обладнання та інвентар	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань з кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Разом ...	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	7
Практична підготовка													
Загальнофізична	10	10	9,5	9	6,5	6	8	8	8	8	26	26	135
Спеціально-фізична	5	5	7	7	7,5	8	8	7	7,5	7	-	-	69
Техніко-тактична	7	7	8	8	9	9,5	8	8	7,5	6	-	-	78
Психологічна	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Змагальна практика, індивідуальна робота	-	-	-	-	1	1	0,5	1,5	1,5	1,5	-	-	7
Складання контрольних нормативів	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	6
Разом ...	25	25	25,5	25	25	25,5	25,5	25,5	25,5	25,5	26	26	305
Усього:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблиця 6

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1
Історія розвитку кікбоксингу ВТКА в Україні та світі	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	2
Будова організму людини та його функції	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1
Обладнання та інвентар	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань з кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Разом ...	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	-	-	8
Практична підготовка													
Загальнофізична	12	12	11	9	7	7	8	8	7	7	34	34	156
Спеціально-фізична	8	8	9	9	9	9	10	10	9	9	-	-	90
Техніко-тактична	10	10	12	14	15	15	14	14	14	12	-	-	130
Психологічна	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Змагальна практика, індивідуальна робота	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	3,5	3,5	-	-	16
Складання контрольних нормативів	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	6
Разом ...	34	34	34	34	33,5	33,5	34	34	34,5	34,5	34	34	408
Усього:	35	35	35	35	34	34	35	35	35	35	34	34	416

Фізичну підготовку юних кікбоксерів потрібно організовувати з урахуванням сенситивних періодів у розвитку певних фізичних якостей. Втрачене на цьому етапі практично не можливо надолужити на подальших етапах підготовки.

На етапі початкової підготовки недоцільно будувати методiku відповідно до структури періодів тренування (підготовчий, змагальний та перехідний), так як сам етап початкової підготовки є своєрідним підготовчим періодом до багаторічної підготовки спортсмена.

Рухові навички в юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку занять юним кікбоксерам потрібно під час формування відносно простих дій оволодівати засадами техніки цілісної вправи, а не окремих її частин, а за навчання складних дій раціонально застосовувати аналітичний підхід. Навчання засад техніки доцільно проводити в полегшених умовах.

Одним із завдань занять на першому році навчання є оволодіння засадами техніки кікбоксингу ВТКА. При цьому процес навчання повинен проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Усього на навчання кожної технічної дії або їх комплексу потрібно віддавати 15-25 занять тривалістю 30-35 хв.

Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять кікбоксингом значного обсягу вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості й сили, сприяє більш успішному формуванню і закріпленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей, дозволяє успішно здійснювати їх початкову спортивну підготовку.

На етапі початкової підготовки необхідно ознайомити вихованців з правилами гігієни, спортивної дисципліни та додержанням чистоти в спортивному приміщенні. Велику увагу потрібно приділяти розповідям про традиції, естетику, етику та етикет у кікбоксингу ВТКА, історію його розвитку в світі та в Україні та призначення у формуванні гармонійної особистості. У групах початкової підготовки знайомство юних спортсменів з особливостями кікбоксингу проводиться безпосередньо перед заняттями або в ході розучування будь-яких рухових дій. Основна увага при побудові бесід і розповідей спрямовується на те, щоб прищепити юним спортсменам гордість за обраний вид спорту і бажання домогтися високих спортивних результатів.

3.3. Техніко-тактична підготовка

Перший рік навчання

Стійки:

фронтальна (навчальна);

бойова (лівобічна, правобічна).

Дистанції:

дальня;

середня.

Пересування:

приставним кроком вперед, назад, вправо, вліво;

човниковими підскоками на двох ногах;

відскоком на двох ногах.

Удари руками:

прямі удари лівою, правою рукою в голову та тулуб з навчальної стійки на місці, з кроком вперед, вбік;

бокові удари лівою, правою рукою в голову та тулуб з навчальної стійки на місці, з кроком вперед, вбік;

удари знизу лівою, правою рукою в голову та тулуб з навчальної стійки на місці, з кроком вперед, назад, вбік;

прямий удар правою рукою в голову з бойової стійки на місці, з кроком вперед;

прямий удар правою рукою в тулуб з бойової стійки на місці, з кроком вперед (панч);

прямий удар лівою рукою в голову з бойової стійки на місці, з кроком вперед (джеб);

прямий удар лівою рукою в тулуб з бойової стійки на місці, з кроком вперед;

повторні прямі удари лівою рукою в голову з бойової стійки на місці, з кроками вперед;

комбінація прямих ударів послідовно лівою та правою руками з бойової стійки на місці, з кроками вперед ("один-два");

бокові удари правою рукою в голову з бойової стійки на місці, з кроком вперед;

бокові удари лівою рукою в голову з бойової стійки на місці, з кроком вперед.

Захист від ударів руками:

кроками назад, в боки;

підставленням долоні;

ухиляннями;

відхиляннями;

пірнанням;

підставленням передпліччя;

від ударів у тулуб: підставлення ліктя, відбивання передпліччям ("гак").

Контратаки руками:

після кроку назад: прямий удар правою рукою, лівою рукою, двійка ("один-два");

після відхилення: прямий удар правою рукою, лівою рукою;

після відхилення: прямий удар правою рукою, лівою рукою, двійка ("один-два");

назустріч з кроком вперед: прямий удар правою рукою, лівою рукою.

Удари ногами:

прямий удар правою ногою в тулуб (фронт-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

прямий удар лівою ногою в тулуб (фронт-кік): з місця, після кроку вперед, із сковзанням на опорній нозі;

коловий удар правою ногою по ногах (лоу-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

коловий удар лівою ногою по ногах (лоу-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

коловий удар правою ногою в тулуб (раунд-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

коловий удар лівою ногою в тулуб (раунд-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

комбінація прямих ударів послідовно правою та лівою ногами зі зміною стійки;

комбінація прямих та колових ударів: прямий удар правою ногою - коловий удар лівою ногою; прямий удар лівою ногою - коловий удар правою ногою.

Захист від ударів ногами:

кроками назад, в боки;

відбивання передпліччям ("так");

підставлення гомілки;

підставлення передпліччя з розвертанням тулуба та відхиленням;

Контратаки на удари ногами:

після кроку назад (розривання дистанції) два прямих удари руками ("один-два");

після відбивання лівим передпліччям прямий удар правою рукою;

після підставлення гомілки удар лівою, правою ногами.

Більше 1 року навчання

Стойки:

фронтальна (бойова).

Дистанції:

ближня.

Пересування:

приставними кроками по колу, по спіралі, з раптовою зміною напрямків руху;

кроки вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед з розвертанням тулуба (сайд-степ);

підскок на двох ногах;

рухи у фронтальній та лівобічній (правобічній) бойових стійках злитими кроками зі зміною напрямків.

Удари руками:

удосконалення раніш засвоєних навичок ударів;

прямі удари руками із сайд-степами;

прямі удари правою-лівою("один-два") та лівою руками з відскоком;

прямі удари лівою рукою в голову та правою в тулуб з ухилянням з кроками вперед;

прямий удар правою рукою - боковий удар лівою;

боковий удар лівою рукою з лівобічної бойової стійки з підскоком;

боковий удар правою рукою на місці - боковий удар лівою з підскоком;

бокові удари з фронтальної бойової стійки на місці, з кроком вперед, вбік;

удар знизу лівою, правою руками в голову з фронтальної бойової стійки на місці, з кроком вперед, назад, вбік;

удар правою, лівою руками з розвертанням.

Захист від ударів руками:

удосконалення раніш засвоєних навичок захисних дій тулубом, руками, пересуваннями;

відбивання із сайд-степом;

збивання-накладання передньою рукою;

накладання долоні, передпліччя;

комбінації ухилянь з приставними кроками;

комбінації ухилянь з підставленням долоні;

комбінації відбивань з підставленням долоні.

Контратаки руками на удари руками:

а). Зустрічні:

прямим ударом лівою, правою руками в тулуб з ухилянням;

прямим ударом лівою, правою руками в голову із сайд-степом;

б). У відповідь:

прямим ударом лівою, правою руками в голову після збивання-накладання лівою рукою;

комбінація "один-два" після підставлення правої долоні з відхилянням;

Удари ногами:

удосконалення раніш вивчених прямих та колових ударів ногами;

прямий удар правою ногою в голову (фронт-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

прямий удар лівою ногою в голову (фронт-кік): з місця, після кроку вперед, із сковзанням на опорній нозі;

коловий удар правою ногою в голову (раунд-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

коловий удар лівою ногою в голову (раунд-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

комбінація колових ударів правою та лівою ногами зі зміною рівня атаки;

удар вбік правою ногою в тулуб (сайд-кік): з місця, після кроку вперед, скользя на опорній нозі, зі зміною бойової стійки;

удар в сторону лівою ногою в тулуб (сайд-кік): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.

Захист від ударів ногами:

удосконалення раніш вивчених захисних дій;

сайд-степом;

приставними кроками по колу;

підставленням долоні з одночасним блокуванням передпліччям.

Контратаки на удари ногами:

а). Зустрічні:

прямий удар правою, лівою руками в голову;

прямий удар правою рукою в тулуб;

прямий удар лівою, правою ногами в тулуб;

б). У відповідь:

після підставлення передпліч - боковий удар лівою рукою;

після підставлення передпліч - прямий удар правою рукою;

після підставлення передпліч - коловий удар ногою по ногах, в тулуб, голову;

після відхилення - коловий удар ногою по ногах, в тулуб, голову;

після відбивання лівим передпліччям - прямий удар правою ногою.

Комбінації ударів руками та ногами:

прямий удар лівою ногою в тулуб - два прямих удари руками в голову;

два прямих удари руками в голову-коловий удар правою ногою по нозі, в тулуб, в голову;

два прямих удари руками в голову - коловий удар лівою ногою по нозі, в тулуб, в голову.

3.4. Контроль

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети й вирішення поставлених завдань. Повинен бути комплексним, проводитися регулярно і вчасно, ґрунтуватися на об'єктивних та кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється тренером.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки організується із застосуванням спеціальних контрольно-перевірних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

Рекомендується наступний порядок контрольних випробувань із загальної та спеціальної фізичної підготовки: перший день - випробування на швидкість, другий - на силу та витривалість.

Рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей визначається за допомогою наведених нижче вправ.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик, вкритий татамі.

Проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою свистком кікбоксер починає ритмічно згинати й розгинати руки.

Результат. Підраховується кількість виконань тесту за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори;
2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, робити інтервали більше 2 с, лягати на підлогу, розгинати руки по черзі.
3. Виконання вправи з порушеннями вимог не зараховується.

Біг 30 (60) м

Обладнання: секундомір; відміряна 30-метрова дистанція; стартовий прапорець; фінішна позначка.

Проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою "Руш!" починається біг. Кікбоксери повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. Враховується час подолання визначеної дистанції.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Дозволяються три спроби. Фіксується кращий результат.
2. Бігова доріжка повинна бути прямою, у належному стані, розділена на окремі бігові доріжки.

Біг 400 (1000) м

Обладнання: секундомір; відміряна 400 (1000)-метрова дистанція; стартовий прапорець; фінішна позначка.

Проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою "Руш!" починається біг. Кікбоксери повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. Враховується час подолання визначеної дистанції.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Дозволяються дві спроби. Фіксується кращий результат;
2. Бігова доріжка повинна бути прямою, у належному стані з чіткою, добре визначеною розміткою.

Човниковий біг 10 м х 3

Обладнання: секундомір; рівний дерев'яний майданчик з відміряним

відрізком 10 м та зонами безпеки 2 м; стартовий прапорець.

Проведення тестування. За командою "На старт!" учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою "Руш!" починається човниковий біг. Кікбоксери повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. Враховується час подолання визначеної дистанції.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Дозволяються дві спроби. Фіксується кращий результат;
2. Бігова доріжка повинна бути прямою, у належному стані з чіткою, добре визначеною розміткою.

Максимальна кількість ударів руками по боксерському мішку за 15 с

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик; боксерські мішки; секундомір.

Проведення тестування. Учасник тестування приймає бойову позицію на середній дистанції. За командою "Можна!" починає наносити поперемінно правою (лівою) рукою прямі удари по мішку в якомога високому темпі. За командою "Стоп" удари припиняються.

Результат. Підраховується кількість прямих ударів, виконаних за одну спробу за 15 с.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Перед контрольною спробою проводиться розминка;
2. Удари наносяться з повним розгинанням руки в фінальній фазі удару;
3. Дозволяються три спроби. Фіксується кращий результат.

Рівень розвитку швидкісної витривалості визначається за допомогою вправ (див. нижче).

Стрибки зі скакалкою 1 хв.

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик; скакалка, секундомір.

Проведення тестування. Учасник тестування за командою "Можна!" починає стрибати через скакалку в якомога високому темпі.

Результат. Підраховується кількість стрибків, виконаних за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Перед контрольною спробою проводиться розминка;
2. Виконання вправи із зупинками не зараховується.

Підтягування на перекладині

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик, вкритий татамі; гімнастична перекладина.

Проведення тестування. Учасник тестування приймає положення вису на перекладині: руки випрямлені на ширині плечей, кистями вперед; тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою свистком кікбоксер починає згинати руки, підтягуючись до однакового рівня підборіддя та перекладини. Після розгинання рук тренер-викладач повідомляє рахунок і спортсмен

починає наступне згинання рук.

Результат. Підраховується кількість виконань тесту за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Перед тестуванням обов'язково проводиться розминка;
2. Не дозволяється застосовувати ривки, робити інтервали більше 5 с, згинати руки по черзі;
3. Виконання вправи з порушеннями вимог не зараховується.

Стрибок у довжину з місця

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик із зафіксованою стартовою лінією та розміткою для оцінювання дальності стрибка - 3 м.

Проведення тестування. За командою "На старт!" учасник тестування стає перед стартовою лінією у вихідне положення для стрибка. Підготувавшись (не більше 10 с), робить стрибок відштовхуючись обома ногами.

Результат. Враховується дальність стрибка.

Загальні вказівки та зауваження:

1. Дозволяються дві спроби. Фіксується кращий результат.
2. Майданчик для тестування повинен бути в належному стані з чіткою, добре визначеною розміткою.

Оцінювання техніко-тактичної підготовленості

Обладнання: рівний дерев'яний майданчик; дзеркало; боксерські снаряди ("лапи", мішки, настінні подушки); секундомір; стіл і стільці для експертів.

Проведення тестування. Тестування техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів проводиться під час виконання вибраних вправ у дзеркала, на боксерських снарядах, на "лапах" з тренером, з партнером. Група експертів з трьох чоловік оцінюють дії спортсмена за двобальною шкалою: 1; 0. Якщо кікбоксер задовільно виконує вибрану з 20 ключових елементів техніко-тактичної підготовки дію, ставиться оцінка 1, якщо незадовільно - 0.

Результат. Підраховується кількість отриманих балів.

Загальні вказівки та зауваження:

перед тестуванням обов'язковою є загальна та спеціальна розминка.

Оцінювання теоретичної підготовленості

Обладнання: стіл і стільці для спортсмена та експертів.

Проведення тестування. Тестування теоретичної підготовленості проводиться групою експертів з трьох чоловік, які оцінюють дії спортсмена за двобальною шкалою: 1; 0. Якщо кікбоксер задовільно відповідає на вибране питання з 20 означених питань теоретичної підготовки, ставиться оцінка 1, якщо незадовільно - 0.

Результат. Підраховується кількість отриманих балів.

Загальні вказівки та зауваження:

1. У процесі тестування повинна бути доброзичлива психологічна обстановка взаємодії спортсменів та експертів;

2. Кожний тест проводиться після повного відновлення від навантаження, спричиненого попереднім тестом.

Особливу увагу приділяють дотриманню однакових умов у контролі: час для прийому їжі, що передує навантаженню; погода; розминка перед контрольними вправами тощо. Контрольні випробування краще всього проводити в урочистій змагальній обстановці.

Основними завданнями медичного обстеження в групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, ефективністю прищеплення гігієнічних навичок та звички неухильно виконувати рекомендації спортивного лікаря. Поглиблене медичне обстеження юних кікбоксерів дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональної підготовленості.

Лікарський контроль за юними спортсменами передбачає:
поглиблене медичне обстеження (2 рази на рік);
медичне обстеження перед змаганнями;
лікарсько-педагогічні спостереження у процесі тренувальних занять;
санітарно-гігієнічний контроль за режимом дня, місцями тренувань та змагальним одягом і взуттям;

контроль за виконанням юними спортсменами рекомендацій лікаря щодо стану здоров'я, режиму тренувань і відпочинку.

Лікарський контроль передбачає головне і принципове положення - допуск до тренувань і змагань здорових дітей.

3.5. Участь у змаганнях

Неможливо досягти в майбутньому високих стабільних результатів рідко виступаючи в змаганнях. На етапі початкової підготовки застосовується значна кількість змагальних вправ, перевага надається ігровим змагальним методами. На перших етапах початкової підготовки рекомендується використовувати контрольні змагання у вигляді контрольно-педагогічних іспитів. Так як вихованці не виступають в офіційних змаганнях, перший досвід змагальної практики формується в стінах ДЮСШ.

Програма змагань, їх періодичність, вік учасників повинні відповідати діючим правилам змагань і доступним нормам навантажень.

Юних кікбоксерів у змаганнях потрібно націлювати на демонстрацію соціально-ціннісних якостей особистості: мужності, ініціативи, сміливості, колективізму, дружелюбності по відношенню до товаришів і поваги до них, стійкості в поєдинку із супротивником.

4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Групи попередньої базової підготовки комплектуються на конкурсних засадах із здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну

підготовку не менше 1 року на попередньому етапі та виконали вступні нормативи із загальнофізичної та спеціальної підготовки. Перевід за роками навчання в групах попередньої базової підготовки здійснюється за умови виконання контрольно-перевідних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

4.1. Відбір

Основним завданням відбору до груп попередньої базової підготовки є виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення.

У процесі відбору застосовується комплексний аналітичний підхід, під час якого враховують:

- стійкий інтерес до занять кікбоксингом;

- наявність потужної мотивації до спортивного удосконалення та участі у спортивних змаганнях;

- наполегливість в оволодінні технічними діями та під час фізичної підготовки;

- адаптаційні можливості організму, здатність до відновлення в ординарні терміни відпочинку після навчально-тренувальних занять;

- рівень спеціалізованого сприйняття: розрахунку дистанції до супротивника; перцепції, орієнтування на ринзі (татамі) тощо;

- показники, які характеризують стан здоров'я;

- зміни функціональних можливостей організму спортсмена.

Відбір здійснюється за участю фахівців медико-біологічного профілю та спортивних психологів. Рівень розвитку фізичних якостей визначається шляхом тестування швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості.

4.2. Зміст і планування спортивної підготовки

Основна мета тренування: поглиблене оволодіння техніко-тактичним арсеналом кікбоксингу ВТКА.

Основні завдання: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток спортсменів; покращення швидкісно-силової підготовленості кікбоксерів з урахуванням формування основних навичок, притаманних обраному розділу кікбоксингу, та стійкої мотивації занять спортом; виховання швидкості рухів у вправах, що не вимагають проявлення великої сили; засвоєння та удосконалення спортивних прийомів атаки та захисту; поступове підведення спортсмена до більш високого рівня тренувальних навантажень та змагальної боротьби шляхом застосування засобів, необхідних для вольової підготовки.

Чинники, що обмежують навантаження:

функціональні особливості організму підлітків у зв'язку із статевим дозріванням;

диспропорції в розвитку тіла і серцево-судинної системи;
нерівномірність у зростанні та розвитку фізичних якостей.

Основні засоби тренування: загальнопідготовчі вправи; допоміжні вправи; комплекси спеціально-підготовчих вправ; різноманітні стрибки та стрибкові вправи; комплекси спеціальних вправ з арсеналу кікбоксингу ВТКА; вправи зі штангою (вага штанги 20-50% власної ваги); рухливі та спортивні ігри; вправи локального впливу (на тренувальних пристроях, тренажерах); ізометричні вправи.

Методи виконання вправ: повторний; змінний; повторно-змінний; колового тренування; ігровий; контрольний; змагальний.

Основні напрями тренування. Етап попередньої базової підготовки є найбільш значущим для остаточного вибору розділу кікбоксингу ВТКА для подальшого спортивного удосконалення. Тому фізична підготовка на цьому етапі стає більш цілеспрямованою. Перед тренерами-викладачами постає завдання правильного підбору відповідних тренувальних засобів з урахуванням обраного для спеціалізації розділу. Етап попередньої базової підготовки характеризується неухильним зростанням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, більш спеціалізованою роботою в тренувальному процесі. У цьому випадку засоби тренування мають схожість за формою і характером виконання основних вправ. Значно збільшується питома вага спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки. Тренувальний процес набуває рис поглибленої спортивної спеціалізації. Підготовка на цьому етапі спрямована на різнобічний розвиток фізичних можливостей спортсмена, зміцнення здоров'я, створення достатньо високого потенціалу рухових можливостей (табл. 7-11).

Зі збільшенням віку спортсменів і відповідним зростанням їх функціональних можливостей процес спортивної підготовки повинен ставати все більш спеціалізованим. Спеціальна підготовка в кікбоксингу ВТКА повинна проводитися поступово. У цьому віці спортсмену потрібно частіше виступати в контрольних прикидках і змаганнях.

Таблиця 7

Розподіл засобів спортивної підготовки
в групах попередньої базової підготовки, %

Засоби тренування (вправи)	Рік навчання:			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3
Загальнопідготовчі	40	35	30	30
Допоміжні	38	35	35	33
Спеціально-підготовчі	15	20	25	25
Змагальні	7	10	10	12

Таблиця 8

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Історія розвитку кікбоксингу ВТКА в Україні та світі	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	2
Будова організму людини та його функції	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Обладнання та інвентар	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань з кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Зміст різних сторін спортивної підготовки	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	1
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	1
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	1
Разом ...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	12
Практична підготовка													
Загальнофізична	14	11	9	9	9	9	9	9	8	8	50	50	195
Спеціально-фізична	12	14	15	15	15	15	16	16	16	12	-	-	146
Техніко-тактична	17	17	18	17	15	14	14	14	14	14	-	-	154
Психологічна	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Змагальна практика, індивідуальна робота	4	4	4	4	5	6	6	7	8	8	-	-	56

Продовження табл. 8

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	8
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	3	-	-	2	1	1	1	-	-	8
Засоби відновлення	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	-	-	25
Разом ...	53	50	50	52	50	48	52	53	52	52	50	50	612
Усього:	54	51	51	54	51	49	54	54	53	53	50	50	624

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Історія розвитку кікбоксингу ВТКА в Україні та світі	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2,5
Будова організму людини та його функції	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	1
Обладнання та інвентар	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань з кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Зміст різних сторін спортивної підготовки	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	1
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	1,5

Продовження табл. 9

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	1,5
Разом ...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практична підготовка													
Загальнофізична	19	18	17	17	14	14	14	13	13	13	26	26	204
Спеціально-фізична	14	15	15	17	14	15	14	14	14	13	12	12	169
Техніко-тактична	16	16	17	17	17	14	18	17	17	16	8	8	181
Психологічна	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Змагальна практика, індивідуальна робота	7	5	5	4	5	6	8	7	8	8	8	8	79
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	8
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	3	-	-	2	1	1	1	-	-	8
Засоби відновлення	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	31
Разом ...	63	59	59	63	58	55	62	59	59	61	60	60	716
Усього:	64	60	60	64	59	56	63	60	60	62	61	61	728

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5

Продовження табл. 10

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Історія розвитку кікбоксингу ВТКА в Україні та світі	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2,5
Будова організму людини та його функції	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	1
Обладнання та інвентар	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань з кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Зміст різних сторін спортивної підготовки	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	1
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	1,5
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	1,5
Разом ...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практична підготовка													
Загальнофізична	18	18	16	16	14	14	14	14	13	17	35	35	224
Спеціально-фізична	16	16	18	18	17	17	18	18	14	16	14	14	196
Техніко-тактична	26	26	28	30	30	31	32	33	30	30	13	13	322
Психологічна	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Змагальна практика, індивідуальна робота	9	10	9	5	5	6	7	7	8	7	8	8	89
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	8	-	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	1	-	2	1	1	1	-	-	8
Засоби відновлення	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	36
Разом ...	77	77	77	77	75	73	79	79	79	77	77	77	924
Усього:	78	78	78	78	76	74	80	80	81	78	78	78	936

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Історія розвитку кікбоксингу ВТКА в Україні та світі	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2,5
Будова організму людини та його функції	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	1
Обладнання та інвентар	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Правила змагань з кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Зміст різних сторін спортивної підготовки	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	1
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	1,5
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	1,5
Разом ...	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практична підготовка													
Загальнофізична	18	18	16	14	14	14	14	14	15	16	35	30	223
Спеціально-фізична	18	17	16	16	14	16	16	18	14	16	20	20	201
Техніко-тактична	34	36	36	36	36	39	40	38	35	35	12	12	389
Психологічна	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	42
Змагальна практика, індивідуальна робота	8	9	11	11	12	10	8	8	8	10	10	10	115

Продовження табл. 11

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	8	-	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	1	1	2	1	1	1	-	-	9
Засоби відновлення	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	37
Разом ...	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	84	84	1028
Усього:	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	85	85	1040

На даному етапі збільшується обсяг засобів швидко-силової підготовки та спеціальної витривалості. Розвивати швидко-силові якості різних м'язових груп доцільно шляхом локального впливу, тобто застосовуючи в тренувальному процесі спеціально підібрані комплекси або тренажерні пристрої. Останні дозволяють моделювати необхідні поєднання режимів роботи м'язів в умовах сполученого розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної техніки. Крім того, вправи на тренажерах дають можливість цілеспрямовано впливати на окремі м'язи й м'язові групи.

Спеціальні тренувальні пристрої та тренажери мають наступні переваги перед традиційними засобами (штанга, гирі, гантелі):

- дозволяють враховувати індивідуальні особливості спортсмена;

- порівняно з вправами зі штангою виключають негативний вплив на опорно-руховий апарат;

- локально впливають на різні групи м'язів, у тому числі й на ті, які в процесі тренування мають менші можливості для удосконалення;

- сприяють чіткому програмуванню структури рухів, а також характеру й величини специфічного навантаження;

- дозволяють виконувати рухи за різних режимів роботи м'язів;

- допомагають проводити заняття на високому емоційному рівні.

Застосовуючи тренажерні пристрої, слід враховувати: величину обтяження; інтенсивність виконання вправ; кількість повторень у кожному підході; інтервали відпочинку між вправами.

При плануванні навчальних занять, спрямованих переважно на удосконалення техніки кікбоксингу, необхідно дотримуватися принципу концентрованого розподілу навчального матеріалу, так як тривалі перерви в заняттях є небажаними.

Під час навчання слід враховувати, що темпи оволодіння окремими елементами рухових дій неоднакові. Більше часу треба відводити на вивчення тих елементів цілісної дії, які виконуються важче. Приступаючи до засвоєння нового матеріалу, необхідно на ґрунті попереднього педагогічного досвіду в роботі зі спортсменом передбачити, які основні помилки можуть з'явитися в навчанні та як їх виправляти.

У групах попередньої базової підготовки навчальний теоретичний матеріал поширюється на весь період навчання. Ознайомлення з вимогами спортивних тренувань проводиться у вигляді бесід перед початком тренувальних занять. Темати таких бесід, залежно від року навчання, повинні стати історія фізичної культури в цілому, історія кікбоксингу ВТКА та філософські аспекти спортивних єдиноборств, методичні особливості побудови тренувального процесу та закономірності підготовки до змагань тощо.

4.3. Техніко-тактична підготовка

Перший рік навчання

Пересування:

скорочення дистанції до супротивника приставними кроками зі зміною напрямків руху;

розрив дистанції із супротивником приставними кроками назад, в боки, по колу, кроками, зі зміною бойової стійки, сайд-степами.

Удари руками:

прямі удари правою рукою в голову в стрибку;

бокові удари із сайд-степами;

удари знизу із сайд-степами;

удар лівою, правою руками з розвертанням у стрибку;

відпрацювання прямих ударів в один та різні рівні;

комбінації бокових ударів в тулуб, в голову, в голову та тулуб на місці, в поєднанні з кроками вперед, назад, вбік;

комбінації бокових ударів та ударів знизу в тулуб на місці, в поєднанні з кроками вперед, назад, вбік.

Захист від ударів руками:

відпрацювання раніш пройденого навчального матеріалу;

комбінація підставлень передпліч та ліктів на ближній дистанції;

підведення в поєднанні з приставними кроками.

Контратаки на удари руками:

боковий удар лівою, правою руками після захисту підведенням;

удар знизу лівою рукою в тулуб після ухиляння.

Удари ногами:

удосконалення раніш пройденого навчального матеріалу;

інерційний коловий удар лівою, правою ногами в голову;

удар лівою ногою згори-вниз ("екс-кік")): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

удар правою ногою згори-вниз ("екс-кік")): з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

комбінація прямих та ударів згори-вниз;

удар вбік з розвертанням.

Захист від ударів ногами:

удосконалення раніш пройденого навчального матеріалу;

комбіноване підставлення гомілки та передпліч.

Контратаки на удари ногами:

удосконалення раніш пройденого навчального матеріалу;

на зустріч: низький коловий удар під опорну ногу.

Підсікання:

передньою ногою з місця;

передньою ногою з кроком вперед;

задньою ногою з кроком вперед.

Комбінації ударів руками та ногами:

прямий удар лівою ногою в тулуб - два прямих удари руками в голову - коловий удар лівою ногою в тулуб;

два прямих удари руками в голову - прямий удар правою ногою в голову;

прямий удар правою рукою в голову - повторний коловий удар лівою ногою в тулуб.

Тактика:

поняття "обман";

обманні рухи тулубом;

загроза атаки.

Другий рік навчання

Пересування:

удосконалення раніш пройденого навчального матеріалу;

підготовка атаки маневруванням;

комбінація різних видів пересування з атакowymi та захисними діями.

Удари руками:

удосконалення раніш засвоєних ударів;

комбінації бокових ударів та ударів знизу в тулуб, в голову, в голову та тулуб на місці, в поєднанні з кроками вперед, назад, вбік;

розвинення атаки боковими ударами та ударами знизу в тулуб після прямих ударів.

Захист від ударів руками:

удосконалення раніш засвоєних захисних дій тулубом, руками, пересуваннями;

скорочення та розрив дистанції.

Контратаки руками на удари руками:

удосконалення раніш засвоєних захисних дій;

на зустріч: прямим ударом ноги в тулуб.

Удари ногами:

удосконалення раніш засвоєних ударів ногами;

зворотний коловий удар лівою ногою з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;

зворотний коловий удар правою ногою з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.

Захист від ударів ногами:

удосконалення раніш вивчених захисних дій;

скорочення дистанції.

Контратаки на удари ногами:

удосконалення раніш вивчених захисних дій;

прямі, бокові удари руками та удари знизу із сайд-степом;

Удари коліном:

прямі;
колові;
вгору.
Захист від удару коліном:
крок вбік;
крок назад;
відведення коліна вбік.
Комбінації ударів руками та ногами:
початок атаки лівою ногою - продовження лівою рукою та ногою;
початок атаки лівою ногою - продовження серіями ударів руками-
завершення ударами ногами;
початок атаки лівою рукою - продовження лівою ногою;
початок атаки лівою рукою - продовження правою ногою.
Тактика:
повторна атака;
відволікаючі удари;
ведення бою першим та другим "номером".

Третій рік навчання

Пересування:
удосконалення раніш пройденого навчального матеріалу;
підготовка атаки маневруванням;
комбінації різних видів пересування з атакowymi та захисними діями.
Удари руками:
удосконалення раніш засвоєних ударів;
комбінації бокових ударів та ударів знизу в тулуб, в голову, в голову та тулуб на місці, в поєднанні з кроками вперед, назад, вбік;
розвинення атаки боковими ударами та ударами знизу в тулуб після прямих ударів.
Захист від ударів руками:
удосконалення раніш засвоєних захисних дій тулубом, руками, пересуваннями;
скорочення та розрив дистанції.
Контратаки руками на удари руками:
удосконалення раніш засвоєних захисних дій;
на зустріч: із сайд-степом прямі, бокові та удари знизу в голову.
Удари ногами:
удосконалення раніш засвоєних ударів ногами;
зворотний коловий удар лівою ногою з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки;
зворотний коловий удар правою ногою з місця, після кроку вперед, зі зміною бойової стійки.
Захист від ударів ногами:
удосконалення раніш вивчених захисних дій;

скорочення дистанції.

Контратаки на удари ногами:

удосконалення раніш вивчених захисних дій;

прямі, бокові удари руками та удари знизу із сайд-степом;

Удари коліном:

у стрибку;

у захопленні.

Захист від удару коліном:

блоком руками.

Комбінації ударів руками та ногами:

усі комбінації ударів руками та колінами;

початок атаки підсіканням - продовження ударами руками;

початок атаки підсіканням - продовження ударами ногами.

Тактика:

"швидкого старту";

"бурного фінішу";

ведення бою проти кікбоксерів з різною тактичною манерою ("ігровики", "темповики", "нокаутери" та інші).

Більше 3 років навчання

Пересування:

розрив дистанції із супротивником у комбінації із зустрічними атаковими діями;

скорочення дистанції в комбінації з атаковими та захисними діями.

Удари руками:

удосконалення раніш засвоєних ударів;

комбінації повторних одно- та різнотипних ударів із завершальним акцентованим ударом на місці, в поєднанні з кроками вперед, назад, вбік;

розвинення атаки боковими ударами та ударами знизу в тулуб після захисту від ударів руками;

розвинення атаки боковими ударами та ударами знизу в тулуб після захисту від ударів ногами.

Захист від ударів руками:

удосконалення раніш засвоєних захисних дій тулубом, руками, пересуваннями;

комбіновані захисні дії від серій прямих ударів;

комбіновані захисні дії від серій різнотипних ударів.

Контратаки руками на удари руками:

удосконалення раніш засвоєних захисних дій;

зустрічні удари із сайд-степом - прямі, бокові та знизу в голову з розвиненням атаки на середній та ближній дистанціях.

Удари ногами:

удосконалення раніш засвоєних ударів ногами;

удари у стрибку;

повторні удари.
Захист від ударів ногами:
удосконалення раніш вивчених захисних дій;
підставляння та відбивання із захопленням ноги.
Контратаки на удари ногами:
удосконалення раніш вивчених захисних дій;
удари з одночасним захопленням ноги.
Удари коліном:
з дистанції;
з одночасним захопленням.
Захист від удару коліном:
відпрацювання раніш вивчених захисних дій.
Комбінації ударів руками та ногами:
усі комбінації ударів руками й ногами;
усі комбінації ударів руками й колінами;
усі комбінації ударів ногами й колінами.
Тактика ведення бою:
проти кікбоксера лівші;
проти кікбоксера високого зросту;
в стані сильного стомлення;
після пропущеного сильного удару.

4.4. Контроль

Система контролю на етапі попередньої базової підготовки тісно пов'язана з плануванням процесу підготовки юних спортсменів. Включає основні види контролю: поточний, етапний та в умовах змагань.

У процесі тренувань рекомендуються наступні форми контролю: самоконтроль за частотою пульсу в спокої; якість сну; апетит; вага тіла; загальне самопочуття. Педагогічний контроль застосовується для поточного, етапного та змагального контролю. Визначається ефективність технічної, фізичної, тактичної та інтегральної підготовленості юних кікбоксерів. Проводяться педагогічні спостереження, контрольно-педагогічні випробування з виконанням контрольно-перевідних нормативів та обов'язкових програм.

Медичний контроль застосовується для профілактики захворювань і лікування спортсменів.

4.5. Участь у змаганнях

Участь у змаганнях залежить від рівня підготовленості юного спортсмена, календаря змагань, виконання розрядних вимог і т.д. У змагальних поєдинках необхідно виробляти в юних кікбоксерів стійкість до

труднощів змагальних умов і здатність не перебільшувати ці труднощі. Основним завданням змагальної практики слід вважати вміння реалізувати свої рухові навички та функціональні можливості в складних умовах змагального протиборства.

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються зі спортсменів, які виконали нормативи II спортивного розряду та контрольно-перевідні. Переведення за роками навчання на цьому етапі здійснюється за умови позитивної динаміки зростання спортивних показників.

5.1. Відбір

Мета відбору до груп спеціалізованої базової підготовки - виявити найбільш обдарованих спортсменів. Ефективність спортивної підготовки багато в чому залежить від здібності кікбоксера до перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень, тому одним з найбільш важливих критеріїв відбору є відсутність відхилень у стані здоров'я. Також потрібно враховувати:

- здатність до оволодіння складними техніко-тактичними діями;
- темпи приросту показників техніко-тактичної та фізичної підготовленості та спортивних результатів;
- можливості систем енергозабезпечення;
- особистісні якості (позитивне психологічне сприйняття змагальної боротьби, стійка мотивація до досягнення високої майстерності);
- швидкість відновлювальних процесів;
- структура м'язової тканини;
- резерви подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, приросту рухових якостей;
- перспективи удосконалення найважливіших елементів техніки, складових тактичної та психологічної підготовленості, що визначають результативність в конкретних розділах кікбоксингу ВТКА.

5.2. Зміст і планування спортивної підготовки

У групах спеціалізованої базової підготовки розглядаються шляхи максимальної реалізації можливостей організму спортсмена та його рухового потенціалу. Цей етап характеризується застосуванням досить великих навантажень. Обсяг та інтенсивність їх продовжують зростати. Повинна істотно зрости кількість боїв, проведених кікбоксером протягом року. Підготовка включає в себе широке коло засобів, що дозволяють

удосконалювати в комплексі швидкісні, швидкісно-силові, силові параметри рухів, витривалість та координаційні здібності (табл. 12-15).

У підґрунті формування завдань на етапі спеціалізованої базової підготовки - виведення спортсмена на високий рівень спортивних досягнень з урахуванням його індивідуальних особливостей.

Переважна спрямованість тренувального процесу:

удосконалення техніки кікбоксингу та спеціальних фізичних якостей;

підвищення показників технічної й тактичної підготовленості;

засвоєння необхідних тренувальних та змагальних навантажень;

удосконалення змагального досвіду та психологічної підготовленості;

досягнення спортивних результатів на рівні КМСУ та МСУ.

Таблиця 12

Розподіл засобів спортивної підготовки
для груп спеціалізованої базової підготовки, %

Засоби тренування (вправи)	Рік навчання:		
	1-й	2-й	Більше 2
Загальнопідготовчі	30	25	25
Допоміжні	30	30	25
Спеціально-підготовчі	25	30	30
Змагальні	15	15	20

Етап спеціалізованої базової підготовки має такі зони становлення майстерності: зона перших великих успіхів, участь у міжнародних спортивних змаганнях; зона підтримання досягнутих спортивних результатів. Тому особливу увагу в процесі підготовки слід приділяти підготовці до змагань та успішній участі в них. На цьому етапі зростає значущість загальної та спеціальної психологічної підготовки кікбоксерів. Спеціалізовану спрямованість набувають тренування, в яких використовується весь комплекс ефективних засобів, методів та організаційних форм тренування з метою досягнення найвищих результатів у змаганнях. Тренувальний процес повинен максимально індивідуалізуватися і будуватися з урахуванням особливостей змагальної діяльності спортсменів. Особлива увага під час удосконалення техніко-тактичної підготовленості також приділяється індивідуалізації та підвищенню надійності реалізації техніки в екстремальних умовах змагальних поєдинків. Удари, що становлять підґрунтя ефективного атакowego арсеналу в бою на дальній, середній та ближній дистанціях, які переважно удосконалювалися на спортивних снарядах і в імітаційних вправах з обтяженнями та без них, на цьому етапі більшою мірою удосконалюються в тренувальних вправах зі спаринг-партнером. На цьому етапі процес спортивного тренування спрямовується на адаптацію організму до максимальних тренувальних навантажень відповідно до обраної спеціалізації в тому чи іншому розділі кікбоксингу ВТКА.

Таблиця 13

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Фізична культура та спорт - як частина загальної культури суспільства	0,5	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1,5
Історія розвитку кікбоксингу ВТКА в Україні та світі	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2,5
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	2
Обладнання та інвентар	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила змагань з кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	1
Зміст різних сторін спортивної підготовки	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	1
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	1,5
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	2
Разом ...	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15
Практична підготовка													
Загальнофізична	22	22	20	18	16	14	14	14	12	20	45	45	262
Спеціально-фізична	22	22	22	24	24	26	26	24	24	21	22	22	279
Техніко-тактична	40	40	42	40	40	44	44	44	42	40	15	15	446
Психологічна	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	51
Змагальна практика, індивідуальна робота	8	9	10	10	12	12	9	11	9	12	12	12	126

Продовження табл. 13

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	8	-	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	-	1	-	2	1	-	2	1	1	1	-	-	9
Засоби відновлення	3	4	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	48
Разом ...	102	102	103	103	103	103	103	102	103	103	103	103	1233
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблиця 14

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Методика психологічної підготовки	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	2
Збалансоване харчування. Підвищення працездатності нетренувальними засобами	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	2
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2,5
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	2,5
Підготовка до змагань	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1	-	-	-	3
Тренувальні та змагальні навантаження. Відновлення працездатності кікбоксера	-	0,5	-	-	-	1	0,5	-	-	-	-	-	2
Зміст різних сторін спортивної підготовки	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5

Продовження табл. 14

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	2
Разом ...	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	20
Практична підготовка													
Загальнофізична	22	22	20	20	18	15	14	15	14	18	50	50	278
Спеціально-фізична	25	25	23	25	25	25	28	28	28	24	25	25	306
Техніко-тактична	45	45	45	42	42	45	45	45	42	42	15	15	468
Психологічна	5	4	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	61
Змагальна практика, індивідуальна робота	8	10	12	12	13	15	14	13	10	15	10	10	142
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	2	-	-	-	8	-	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	-	1	-	2	1	-	2	1	1	1	-	-	9
Засоби відновлення	4	4	5	5	4	4	4	5	3	6	6	6	56
Разом ...	111	111	111	112	110	109	112	112	111	111	111	111	1332
Усього:	112	113	113	113	112	112	114	114	113	112	112	112	1352

Таблиця 15

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання, год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Методика психологічної підготовки	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2,5

Продовження табл. 15

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Збалансоване харчування. Підвищення працездатності нетренувальними засобами	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	2
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2,5
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	2,5
Підготовка до змагань	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1	-	-	-	3
Тренувальні та змагальні навантаження. Відновлення працездатності кікбоксера	-	0,5	-	-	-	1	0,5	-	-	0,5	-	-	2,5
Зміст різних сторін спортивної підготовки	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	1,5
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	2
Разом ...	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	21
Практична підготовка													
Загальнофізична	22	24	20	20	18	14	14	15	15	20	55	55	292
Спеціально-фізична	28	28	28	28	28	30	30	30	30	32	25	25	342
Техніко-тактична	47	47	47	45	45	47	47	47	45	40	15	15	487
Психологічна	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	65
Змагальна практика, індивідуальна робота	8	10	12	14	15	17	18	18	17	15	12	12	168
Складання контрольних нормативів	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	10
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	2	1	-	2	1	1	1	-	-	10
Засоби відновлення	4	4	5	5	5	5	5	5	3	6	7	7	61
Разом ...	120	119	119	120	117	118	121	121	121	119	120	120	1435
Усього:	121	121	121	122	119	121	123	123	123	121	121	121	1456

Удосконалення техніко-тактичної майстерності здійснюється в режимах, які максимально відповідають вимогам змагальної діяльності.

Засоби загальнофізичної підготовки використовуються не тільки з метою удосконалення загальної фізичної форми, але й більшою мірою як відновлювальні або такі, що стимулюють відновлювальні процеси після великих тренувальних або змагальних навантажень. У цей період завершується формування функціональних систем, що забезпечують працездатність спортсмена, підвищується здатність терпіти біль, долати стомлення, виконувати великий обсяг тренувальної роботи та проводити змагальні поєдинки під час дії несприятливих психологічних чинників, створюються найбільш сприятливі умови для виховання швидкісних і швидко-силових якостей. Слід велику увагу приділяти розвитку швидкості, наприклад швидкості ударів ногами, та взагалі швидкості в найрізноманітніших її проявах, в тому числі неспецифічних: бігові вправи, стрибкові, спортивні ігри тощо. Широко використовуються вправи, які сприяють більш високому прояву швидкісних якостей: силові, вправи на гнучкість та ін.

У теоретичній підготовці в групах спеціалізованої базової підготовки необхідно велику увагу приділяти системі контролю і самоконтролю за рівнем різних сторін підготовленості та станом здоров'я. В бесідах та стислих лекційних заняттях необхідно дати спортсменам уявлення про принципи, методи та засоби спортивної підготовки в кікбоксингу, навчити вести спортивний щоденник, ознайомити з методикою побудови окремих тренувальних занять та їх циклів.

5.3. Техніко-тактична підготовка

Удосконалення наступних елементів спортивної майстерності кікбоксера:

нанесення акцентованих зустрічних і повторних ударів ногами та захист від них;

техніка ведення бою в умовах різкого загострення ситуації на середній та ближній дистанціях. Основна увага - напрацюванню стабільності виконання технічних дій, застосування яких в бою сприятиме вдалому завершенню атак, початих на дальній дистанції, а також ударів руками та їх комбінацій з вихідних положень, здатних істотно впливати на хід поєдинку;

техніка й тактика ведення бою в умовах різкого загострення ситуації на дальній дистанції. Відпрацьовуються способи ініціювання загострення поєдинку й технічні дії, які показали високу ефективність у попередньому періоді підготовки;

нанесення акцентованих поодиноких і серійних ударів руками та варіантів їх комбінацій з ударами ногами; техніка пересувань і захисних дій

руками - блоками, підставляннями, відбиваннями та тулубом - пірнаннями, ухиляннями, ухиляннями з наступними контратаками на всіх дистанціях;

удосконалення підготовчих дій, що створюють умови для загострення поєдинку на дальній дистанції та ефективного проведення атаківих дій на середній та ближній дистанціях;

розширення арсеналу технічних прийомів, здатних істотно впливати на хід і результат поєдинку на дальній дистанції в моменти ведення поєдинку "другим номером" та різкого загострення бою;

розширення арсеналу технічних прийомів, здатних істотно впливати на хід і результат поєдинку на ближній дистанції в момент різкого загострення бою;

удосконалення уміння використовувати удари ногами як підготовку до атак руками, а також уміння наносити акцентовані удари ногами після атак руками.

5.4. Контроль

Із зростанням спортивної майстерності збільшується значущість організації комплексного контролю за рівнем підготовленості кікбоксерів та їх адаптацією до тренувальних і змагальних навантажень. У комплексному контролі широко застосовується тестування. У підготовці кваліфікованих спортсменів виділяються три форми контролю - оперативний, поточний, етапний. Оперативний контроль використовується безпосередньо на тренувальних заняттях та в процесі спортивного поєдинку для оцінки реакцій на тренувальні або змагальні навантаження, якості виконання технічних дій та їх комбінацій, настрою та поведінки спортсмена за різних умов тренувальної та змагальної діяльності.

Поточний контроль скерований на вивчення наслідкових явищ після виконання навантажень різної спрямованості, засвоєння або удосконалення техніко-тактичних навичок у ході тренувальних або змагальних мікроциклів.

Етапний контроль пов'язаний з тривалими циклами тренування - періодами, етапами макроциклу, спрямований на комплексне визначення результатів конкретного етапу - результатів змагань і показників тестів, що відображають загальний рівень різних сторін підготовленості спортсмена.

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

На даному етапі кікбоксери найбільш підготовлені до досягнення високих спортивних результатів. Для цього етапу характерні поглиблена спеціалізація, значне збільшення засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі виконуваної тренувальної роботи. Істотно розширюється змагальна практика: спортсмени повинні часто брати участь у змаганнях,

використовуючи їх в якості стимулятора мобілізаційних можливостей та ефективного тренувального чинника.

6.1. Відбір

Для ефективного відбору до груп підготовки до вищих досягнень у кікбоксингу ВТКА повинні проводитися переглядові навчально-тренувальні збори. Відбір кандидатів здійснюється з урахуванням таких показників:

- спортивно-технічні результати та їх динаміка (початок, вершина, спад) по роках навчання;

- ступінь надійності застосування найбільш складних техніко-тактичних дій в екстремальних умовах напружених змагальних поєдинків;

- ступінь технічної готовності та стійкості до збивальних чинників в умовах змагальної діяльності;

- стабільність показу високих результатів у відповідальних змаганнях;

- наявність значного адаптаційного резерву для реалізації тренувальних програм з підвищеними обсягами та інтенсивністю навантаження.

За підсумками змагань, а потім і комплексного обстеження тренерські ради визначають контингент спортсменів, індивідуальні показники яких відповідають вирішенню завдань підготовки до чемпіонатів Європи та світу. Відбір кандидатів до груп підготовки до вищих досягнень здійснюється на підставі обліку рухового потенціалу, подальшого розвитку фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму кікбоксерів, засвоєння ними нових рухових навичок, їх здатності до перенесення високих тренувальних навантажень, психічної стійкості в змаганнях. У процесі цього етапу відбору враховуються наступні компоненти: рівень спеціальної фізичної підготовленості; рівень спортивно-технічної підготовленості; рівень тактичної підготовленості; рівень психологічної підготовленості; стан здоров'я.

6.2. Зміст і планування спортивної підготовки

Основна мета: максимальна реалізація індивідуальних можливостей кікбоксерів.

Основні завдання: подальше удосконалення спортивної майстерності; опанування максимальних тренувальних навантажень; удосконалення індивідуальної спортивної техніки; шліфування "коронних" прийомів; досягнення високого рівня надійності виступів; удосконалення навичок психофізіологічного регулювання; досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань з високими навантаженнями та до головних змагань.

На етапі навчання у групах підготовки до вищих досягнень важливо, щоб збільшені завдяки попередньому тренуванню можливості організму щодо адаптації до максимальних навантажень збігалися з найбільш

напруженими за обсягом, інтенсивністю та іншими параметрами навантаженнями. Саме в разі такого збігу вдається досягти найвищих результатів у спортивній підготовці кікбоксерів та повною мірою реалізувати їх змагальний потенціал.

На даному етапі підготовка кікбоксерів носить значною мірою індивідуалізований характер. До цього часу тренер-викладач набирає значний досвід щодо змагальних достоїнств та недоліків спортсменів, найбільш прийнятних для них засобів і методів підготовки, обсягів, інтенсивності навантажень, реакцій організму на навантаження різної спрямованості, ознак входження у бойову форму тощо.

Заняття зі спортсменами проводять фахівці найвищої кваліфікації, які добре володіють методикою індивідуальної підготовки кікбоксерів.

Основними методами тренування є інтервальний, поперемінний та змагальний. Загальна та спеціальна фізична підготовка спрямована на максимальний розвиток провідних та підтягування відсталих фізичних якостей. Подібний підхід сприяє досягненню максимальних змагальних результатів та підвищенню надійності змагальної діяльності (табл. 16, 17).

Таблиця 16

Розподіл засобів спортивної підготовки
для груп підготовки до вищих досягнень, %

Засоби тренування (вправи)	Рік навчання:			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальнопідготовчі	20	15	15	10
Допоміжні	20	25	20	20
Спеціально-підготовчі	35	30	35	35
Змагальні	25	30	30	35

Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування, планування спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів будується з урахуванням циклічності та рангової значущості майбутніх змагань.

Оскільки кікбоксинг ВТКА поки відноситься до неолімпійських видів спорту, система проведення змагань хронологічно впорядковується Міжнародною спортивною асоціацією WTKA INTERNATIONAL за принципом річної циклічності.

Річна система спортивної підготовки в групах підготовки до вищих досягнень будується з урахуванням календаря змагань Міжнародної, Всеукраїнської та обласних спортивних федерацій, передбачає виділення головних, другорядних і підготовчих змагань. Ранг змагань для спортсмена визначається рівнем його спортивної підготовленості та кваліфікацією.

Таблиця 17

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін) год.

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Техніка безпеки на заняттях кікбоксингом ВТКА	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	1,5
Методика психологічної підготовки	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	2,5
Збалансоване харчування спортсмена. Підвищення працездатності кікбоксера нетренувальними засобами	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	1
Гігієна кікбоксера. Поняття про санітарні вимоги до тренувального одягу та взуття	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2,5
Будова організму людини та його функції	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1,5	-	-	-	0,5	3,5
Підготовка до змагань	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	1	-	-	-	3
Тренувальні та змагальні навантаження. Відновлювання працездатності кікбоксера	-	0,5	-	1	-	1	0,5	-	-	0,5	-	-	3,5
Зміст різних сторін спортивної підготовки	1	-	0,5	-	1,5	-	-	-	0,5	-	-	-	3,5
Контроль та самоконтроль в кікбоксингу	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	2
Дотримання етичних норм та етикету в кікбоксингу ВТКА	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	2
Разом ...	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	1	25

Продовження табл. 17

Зміст (тема) заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Практична підготовка													
Загальнофізична	25	25	22	22	20	20	16	15	15	22	60	60	322
Спеціально-фізична	30	32	32	32	32	32	36	38	35	35	25	25	384
Техніко-тактична	50	50	50	50	47	47	45	45	45	40	15	15	499
Психологічна	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	76
Змагальна практика, індивідуальна робота	16	18	20	20	22	21	25	25	25	27	22	22	263
Складання контрольних нормативів	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	10
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	2	2	3	3	2	2	1	-	-	18
Засоби відновлення	5	5	5	5	5	5	6	6	4	7	7	7	67
Разом ...	138	138	138	138	134	133	137	138	137	138	135	135	1639
Усього:	140	140	140	140	137	137	139	141	139	140	137	137	1664

Для кікбоксерів-членів збірної команди України головними змаганнями є чемпіонати світу та Європи, Кубки світу та Європи, другорядними - чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри групи "А", підготовчими - чемпіонат і Кубок області, регіональні турніри, матчеві зустрічі. Для членів збірної команди області головні змагання - чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри; другорядні - чемпіонат і Кубок області; підготовчі - обласні турніри, матчеві зустрічі.

Виходячи з необхідності досягти максимального спортивного результату в головних змаганнях року, будується алгоритм техніко-тактичної підготовки, плануються обсяг, спрямованість та інтенсивність навантажень.

Згідно із сучасними уявленнями теорії спорту про організацію системи спортивної підготовки, тренувальний процес кваліфікованих спортсменів повинен носити високоспеціалізований характер. Такий підхід дозволяє формувати методику спортивної підготовки з використанням засобів і методів, які найбільшою мірою стимулюють адаптаційні процеси в організмі спортсмена і забезпечують максимальне збільшення його змагального потенціалу.

Для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу в річному циклі спортивної підготовки тільки в першому макроциклі, в підготовчому періоді планується відносно короткий загальнопідготовчий етап. Це обумовлено тим, що перехідний період, який завершив попередній річний цикл спортивної підготовки, будується за принципом утягувального мезоциклу загальнопідготовчого етапу в підготовчому періоді. Це дозволяє, використовуючи сприятливі погодні умови, поряд з комплексним відновленням спортсмена утримати на раніш досягнутому високому рівні здатність витримувати великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження. У наступних макроциклах, що починаються після контрольнопідготовчих змагань, планується тижневий відновлювальний мікроцикл, а за ним відразу слідує спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Змагальний період починається з етапу безпосередньої підготовки до змагань і завершується участю в змаганнях. Перед головними змаганнями року планується більш тривалий етап безпосередньої підготовки до змагань.

Планування річного циклу спортивної підготовки шляхом об'єднання декількох макроциклів дозволяє забезпечити високий рівень спеціалізації тренувального процесу. Базується на врахуванні хвилеподібного характеру процесів відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень. Враховуючи значний стаж спортивної діяльності, стадію спортивної підготовки, достатньо високу спортивну кваліфікацію вихованців, підґрунтя побудови спортивного тренування на етапі підготовки до вищих досягнень складає багатоциклова схема планування тренувального процесу.

Технологія планування спортивної підготовки передбачає виділення контрольних змагань, результативність виступу в яких дозволяє виявити ефективність удосконалення різних компонентів спортивної підготовленості,

є мірою ефективності інтегральної підготовки до конкретних змагань. Таким чином, ставиться завдання досягнення максимально високого рівня спортивної підготовленості до головного змагання циклу (чемпіонат світу, України) та підведення спортсмена до стану готовності до вищих досягнень (спортивної форми) до початку контрольних змагань і піку спортивної форми. Крім виділених контрольних змагань, спортсмени повинні брати участь у низці змагань, які носять переважно підготовчий характер, де ставляться завдання удосконалення компонентів спортивної підготовленості в кікбоксингу ВТКА та вирішуються приватні завдання спортивної підготовки. Крім цього, протягом усього річного циклу підготовки потрібно проводити спаринги, що моделюють різні компоненти змагальної діяльності.

У фізичній підготовці акцент ставиться на удосконалення здатності до проявлення в змагальних поєдинках високих показників швидкісної витривалості та швидкісно-силових якостей. На тренуваннях широко застосовується метод динамічних зусиль з широким використанням обтяжень різної ваги. Бігові тренування потрібно будувати за принципом часової та енергетичної відповідності до змагальних поєдинків. Під час кросу зберігаються дистанція та швидкість бігу, які застосовувались на попередньому етапі підготовки, але при цьому використовуються додаткові обтяження, що викликають значну інтенсифікацію обмінних процесів в організмі спортсменів. Акцент робиться на розвиток здібності до проявлення швидкісно-силових якостей м'язових груп, які в найбільшій мірі беруть участь в "коронних" ударах. Використовується широке коло імітаційних вправ з гумовими амортизаторами, обтяженнями. Збільшується час роботи на "лапах", мішках, насипних грушах, настінних подушках. Вправи на цих спортивних снарядах сприяють удосконаленню технічної майстерності кікбоксерів та розвитку фізичних якостей. Застосовується біг з обтяженням, який моделює тимчасові параметри бою в кікбоксингу ВТКА (тривалістю 2 хв. x 2 та 2 хв. x 3 з інтервалом 1 хв. для відпочинку), і біг з прискореннями.

6.3. Техніко-тактична підготовка

Результати аналізу змагальної діяльності кікбоксерів дозволяють тренеру-викладачу визначити специфічні риси індивідуалізації спортивної підготовки та є концептуальним підґрунтям для теоретичного обґрунтування приватних завдань, що ставляться в техніко-тактичній підготовці на цьому етапі:

І. Удосконалення індивідуального арсеналу технічних прийомів, які ефективно використовуються кікбоксером у різних частинах спортивного поєдинку:

- отримують стабільну високу оцінку суддів;
- значно впливають на результат поєдинку;
- призводять до нокдауну і нокауту;

завдають значні травматичні пошкодження супротивнику, що призводять до зниження його боєздатності;

дезорганізують захисні та наступальні дії супротивника.

II. Удосконалення індивідуального арсеналу тактичних дій, які застосовуються кікбоксером для ефективної змагальної діяльності протягом спортивного поєдинку:

1. Тактичні дії, які дозволяють уникати загострень спортивної боротьби в ситуаціях, не вигідних спортсмену:

зміна варіантів пересувань по рингу (татамі);

"сковування" супротивника;

обманна атака;

загроза атаки;

комбінації захисних дій перешкоджають початку атаки супротивника і

т.д.

2. Тактичні дії, які готують та ініціюють загострення поєдинку:

"висмикування";

обманна атака;

імітація неготовності ефективно захищатися;

погрози нанесення акцентованого удару;

скорочення дистанції тощо.

3. Тактичні дії в момент граничного загострення поєдинку:

зміна бойової дистанції;

зміна використовуваних технічних прийомів, послідовності вихідних положень;

зміна зон для нанесення ударів;

зміна тактичних цільових настанов і т.д.

III. Удосконалення фізичних якостей, що сприяють ефективній реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсмена в спортивних поєдинках:

1. Удосконалення швидко-силових якостей з акцентом на досягнення здатності м'язових груп, які переважно забезпечують виконання найбільш результативних ударів, проводити роботу з гранично високими для кікбоксера показниками фізичної потужності;

2. Удосконалення здатності до проявлення специфічних для кікбоксингу ВТКА видів швидкісної витривалості.

Робочий план побудови тренування тижневого мікроциклу загально-підготовчого етапу в підготовчому періоді (без опису розминки й заключної частини тренувального заняття):

Понеділок

Імітаційні вправи:

1) "бій з тінню", що імітує основні техніко-тактичні дії кікбоксера (2 рази), - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) варіанти пересувань в кікбоксингу: 2хв. з 1 хв. перерви; з обтяженням на ногах і гантелями в руках - 2 цикли;

3) варіанти ударів руками: прямих; бічних; знизу - 2 хв. з 1 хв. перерви; з гантелями в руках вагою 1 кг - 3 цикли;

4) варіанти поодиноких, повторних і здвоєних ударів ногами - 2 хв. з 1 хв. перерви; з обтяженням вагою 2 кг - 3 цикли; після спеціальної розминки, спрямованої на збільшення амплітуди рухів в суглобах ніг, - 20 хв.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від ударів ногами (7 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) захист від прямих ударів руками та контратакові дії (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

3) атаки прямими ударами руками з продовженням серіями бічних ударів (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Навчальні бої: завдаючи ударів з легким контактом (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипній груші - 15 хв.

Загальнофізична підготовка:

1) вправи з обтяженнями (гантелі, гирі, штанга) - 30 хв.;

2) стрибки зі скакалкою з обтяженням на ногах (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Вівторок

Імітаційні вправи:

1) "бій з тінню", що імітує основні техніко-тактичні дії кікбоксера (3 рази), - 2 хв.

Вправи для збільшення гнучкості суглобів і зв'язок ніг - 20 хв.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від повторних і здвоєних ударів ногами (7 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) захист від прямих ударів руками та контратакові дії: прямі удари з продовженням серіями бічних (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

3) атаки прямими ударами з продовженням ударами знизу і бічними, атаки ударом знизу в праве під掖ер'я після серії бічних ударів руками в голову (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипній груші (10 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Загальнофізична підготовка:

1) біг: 3 відрізки по 800 м з обтяженням з 1 хв. перерви між забігами - 2 цикли,

2) рівномірний біг - 20 хв.

Середа

Імітаційні вправи:

1) "бій з тінню", що імітує основні техніко-тактичні дії кікбоксера (2 рази), - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) варіанти пересувань в поєднанні із захисними діями тулубом (пірнання, ухиляння, відхиляння) - 2 хв.; потім з обтяженням на ногах і гантелями в руках (3 кг) - 2 цикли з 1 хв. перерви;

3) варіанти ударів руками після захистів тулубом: прямих; бічних; знизу - 2 хв. з 1 хв. перерви;

4) те ж саме з гантелями в руках - 3 цикли з додаванням в кожному циклі ваги гантелей (1, 2, 3 кг);

5) поодинокі та здвоєні прямі удари руками з продовженням серією бічних ударів - 2 хв.; те ж саме з гантелями в руках - 3 цикли з 1 хв. перерви, з додаванням в кожному циклі ваги гантелей (1, 2, 3 кг);

6) варіанти поодиноких, повторних і здвоєних ударів ногами - 2 хв.; те ж саме з обтяженням вагою 2 кг - 3 цикли з 1 хв. перерви, після спеціальної розминки, спрямованої на збільшення амплітуди рухів у суглобах ніг - 20 хв.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від прямих і колових ударів ногами з наступними контратаками руками (7 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) серії прямих ударів руками та захист від них (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

3) поодинокі, повторні та здвоєні бічні удари руками в голову на ближній дистанції та захист від них (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

4) атаки поодинокими прямими ударами руками з продовженням ударом знизу в праве під掖бер'я (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Навчальні бої: завдаючи удари з легким контактом (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипній груші (7 разів) - 1 хв. з 1 хв. перерви.

Загальнофізична підготовка:

1) вправи з обтяженням (гантелі, гирі, штанга) - 30 хв.;

2) стрибки зі скакалкою з обтяженням на ногах (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Четвер

Імітаційні вправи:

1) "бій з тінню", що імітує основні техніко-тактичні дії кікбоксера (3 рази), - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) вправи для збільшення: загальної гнучкості - 10 хв.; рухливості суглобів і зв'язок ніг - 20 хв.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) атаки повторними та здвоєними ударами ногами, захист і контратаки ударами ногами та руками (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) захист пірнанням з подальшою контратакою бічними ударами руками в голову (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

3) акцентований удар знизу в праве під掖бер'я після поодиноких і серійних бічних ударів в голову (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипній груші (7 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Загальнофізична підготовка:

1) багатоскоки через перешкоди - 5 серій по 25 стрибків;

2) біг 3 відрізки по 800 м з обтяженням на руках і ногах - 2 цикли з 1 хв. перерви.

П'ятниця

Імітаційні вправи:

1) "бій з тінню", що імітує основні техніко-тактичні дії кікбоксера (2 рази), - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) варіанти пересувань в кікбоксингу - 2 хв.; потім з обтяженням на ногах і гантелями в руках - 2 цикли з 1 хв. перерви;

3) варіанти ударів руками - 2 хв.; потім з гантелями в руках вагою 1 кг - 3 цикли з 1 хв. перерви:

повторні та здвоєні прямі удари;

прямі удари в поєднанні з бічними;

бічні удари в поєднанні з ударами знизу;

4) варіанти поодиноких, повторних і здвоєних ударів ногами: - 2 хв.; те ж саме з обтяженням вагою 2 кг - 3 цикли з 1 хв. перерви; після спеціальної розминки, спрямованої на збільшення амплітуди рухів в суглобах ніг, - 20 хв.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності:

1) захист від колових ударів ногами в голову і контратаки руками та ногами (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

2) зустрічний прямий удар ногами в тулуб на колові удари ногами в голову з продовженням атаки ударами руками та ногами (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

3) захист від прямих ударів руками, акцентовані зустрічні прямі удари руками в голову з подальшим розвитком контратаки ударами знизу та бічними (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

4) акцентований повторний удар знизу лівою рукою в тулуб (2 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви;

5) атака повторними, здвоєними та строєними прямими ударами руками з подальшим розвитком атаки ударами знизу та бічними (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Навчальні бої: завдаючи удари з легким контактом (3 рази) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Вправи на снарядах: удари по мішку, настінній подушці, насипній груші - 10 разів по 2 хв. з 1 хв. перерви.

Загальнофізична підготовка:

1) вправи з обтяженням (гантелі, гирі, штанга) - 30 хв.;

2) стрибки зі скакалкою з обтяженням на ногах (5 разів) - 2 хв. з 1 хв. перерви.

Субота

Загальнофізична підготовка:

- 1) біг у середньому темпі 2 км;
- 2) вправи для збільшення: загальної гнучкості - 10 хв.; рухливості суглобів і зв'язок ніг - 20 хв.;
- 3) футбол за спрощеними правилами - 45 хв.

Неділя

Теоретична і психологічна підготовка спортсмена до дій у моменти різкого загострення змагальної боротьби. Активний відпочинок.

6.4. Контроль

На етапі підготовки до вищих досягнень значно зростає інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, тому поглиблене медичне обстеження має виявити динаміку функціонального стану основних систем організму кікбоксерів, визначити основні компенсаторні чинники та потенційні можливості їх удосконалення шляхом варіювання тренувальних навантажень. Таким чином, мета поглибленого медичного обстеження - всебічна діагностика та оцінка рівня здоров'я та функціонального стану кікбоксерів, призначення необхідних лікувально-профілактичних, відновлювальних та реабілітаційних заходів.

Програму поглибленого медичного обстеження складають декілька структурних елементів:

- комплексна клінічна діагностика;
- оцінка рівня здоров'я і функціонального стану;
- оцінка серцево-судинної системи;
- оцінка систем зовнішнього дихання і газообміну;
- контроль стану центральної нервової системи;
- рівень функціонування периферичної нервової системи;
- оцінка функціонального стану органів почуттів;
- контроль за функціональним станом кістково-м'язового апарату спортсменів.

Для оперативного контролю за функціональним станом спортсмена доцільно використовувати вимірювання частоти серцевих скорочень. Вона визначається пальпацією, підрахунком пульсових ударів в області променевої артерії на руці, сонної артерії в області шиї або безпосередньо в області серця. Частота серцевих скорочень підраховується протягом 10, 15 або 30 с з подальшим перерахунком ударів за 1 хв.

Педагогічна спрямованість тренувальних навантажень
з урахуванням основних шляхів біосинтезу енергетичних сполук

ЧСС уд./хв.	Шлях біосинтезу	Переважна спрямованість тренування
100-130	Аеробний	Відновлювальна
140-170	Аеробний	Тренувальна
160-190	Анаеробно-аеробний	Розвиток загальної витривалості
170-200	Лактатно-анаеробний	Розвиток спеціальної витривалості
170-200	Алактатно-анаеробний	Розвиток швидкісно-силових якостей

7. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У практиці підготовки спортсменів у кікбоксингу ВТКА за принципом змістовної спрямованості засоби й методи психологічної підготовки поділяються на наступні групи:

психолого-педагогічні - засоби переконання, позитивного спрямування мислення, рухові, поведінсько-організаційні, соціально-організаційні;

психологічні - сугестивні, ментальні, соціально-ігрові;

психофізіологічні - апаратурні, психофармакологічні, дихальні.

По спрямованості впливу засоби можна поділити на:

спрямовані на корекцію перцептивно-психомоторної сфери;

впливу на інтелектуальну сферу;

впливу на емоційну сферу;

впливу на волюву сферу;

впливу на моральну сферу.

У роботі з юними кікбоксерами встановилася певна традиція у переважанні тих чи інших засобів і методів психологічного впливу. До таких методів в умовах дитячо-юнацької спортивної школи більшою мірою відносяться методи словесного впливу (вербальні, образні, словесно-образні).

До основних засобів вербального впливу на психічний стан юних кікбоксерів відносяться:

1. Створення психічних "внутрішніх опор". Найбільш ефективним цей метод є за необхідності створити певну впевненість у власних силах при поєднанні таких індивідуальних властивостей, як сенситивність, невірноваженість, емоційна реактивність, тривожність. Ґрунтується на створенні та формуванні впевненості в тому, що в юного спортсмена є виражені сильні елементи підготовленості (сила, швидкість, "коронний удар" і т.д.). Переконання підкріплюються (тренером) штучним створенням відповідних ситуацій в тренувальних заняттях.

2. Рационалізація. Універсальний метод, який застосовується практично до будь-яких спортсменів і на всіх етапах підготовки. Найбільш ефективним є в роботі з особливо недовірливими, що відрізняються підвищеною сенситивністю та емоційною реактивністю. Найчастіше використовується в мікроциклах з екзаменаційними випробуваннями (прийом контрольних нормативів тощо), контрольними спарингами та в умовах змагань. Полягає у вербальному впливі, в раціональному поясненні (тренером) юному спортсмену деяких механізмів виникнення несприятливих станів в період, що передуює якомусь спортивному випробуванню.

3. Сублімація. Являє собою штучне витіснення одного настрою іншим. Більшою мірою це "працює" за зміни завдання тренування або поєдинку (змінити цільову настанову: від силового тиску - на виконання конкретного технічного прийому). Особливо гостро потребують такого вербального впливу спортсмени з неврівноваженою нервовою системою, недовірливі, вразливі, не дуже впевнені в своїх силах.

4. Деактуалізація. Штучне заниження сили суперника, з яким вирішуються завдання тренувального заняття або зустрічаються на змаганнях. Розрізняють пряму деактуалізацію, коли кікбоксеру показують слабкі сторони підготовленості суперника, і непряму, коли підкреслюються та виділяються сильні сторони самого кікбоксера, які побічно підтверджують відносну "слабкість" суперника. Для застосування такого вербального впливу потрібний певний педагогічний такт тренера, щоб не створити завищений рівень самовпевненості. Найбільш ефективним цей метод є по відношенню до юних спортсменів зі слабкою та рухливою нервовою системою.

Зазначені засоби вербального впливу повинні застосовуватися тренером у комплексі з іншими засобами та методами психологічної підготовки юних спортсменів.

Високий результат у кікбоксингу ВТКА передбачає виконання найрізноманітнішої за обсягом, інтенсивністю та змістом тренувальної роботи, спрямованої на максимальне зростання змагального потенціалу та подальшу реалізацією його в умовах спортивної боротьби: активна протидія супротивника, загроза отримання сильного удару, травми, відповідальність за результат виступу і т.д. Ефективно діяти в цих умовах, витримуючи колосальні навантаження, може лише кікбоксер, який має певні особливості психіки, сформовані в процесі спеціальної психологічної підготовки.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на вирішення наступних завдань:

орієнтація на соціальні цінності, які є провідними для спортсмена в його змагальній діяльності взагалі та в конкретному турнірі зокрема;

формування у спортсмена психічних "внутрішніх опор", які полегшують подолання психічних бар'єрів;

подолання психічних бар'єрів, особливо тих, які виникають у боротьбі з конкретним суперником;

моделювання умов майбутньої боротьби, створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганням та її реалізація в ході турніру.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована переважно на регулювання стану тривожності, яку відчуває кікбоксер перед змагальним боєм. Ознаки тривожності перед боєм фахівці поділяють на дві основні групи - ознаки соматичної (тілесної) та когнітивної (пізнавальної) тривожності. Найбільш типові для першої групи (соматична тривожність): відчуття серцебиття; сухість у роті; часте позіхання; неприємні відчуття в шлунку, рідке випорожнення, часті позиви до сечовипускання; вологі долоні та ступні; зміна голосу (хрипкий); тремтіння м'язів, пальців рук (тремор); почервоніння шкіри, особливо обличчя; відчуття втоми вже на початку розминки.

Соматична тривожність часто знімається хорошою розминкою. Більш того, багато спортсменів не можуть ефективно діяти, поки не зазнають передстартової соматичної тривожності, за її появи відразу згадують, як успішно діяли саме в такому стані. Соматична тривожність - хороша вихідна позиція для формування потрібного настрою на перемогу: без сильного збудження на активні дії важко налаштуватися.

Когнітивна тривожність, яка пов'язана з переробкою інформації та вирішенням технічних і тактичних завдань, супроводжується перенапруженням нервових механізмів. За такого перенапруження знижується працездатність, відсутня тверда настанова на успіх.

Кваліфікований тренер-викладач повинен чітко визначати ознаки когнітивної тривожності:

- помітна дратівливість з будь-якого приводу, що виявляється за два дні до турніру;

- безсоння, поява в сновидіннях сюжетів, пов'язаних з втратою чогось, жалем, невиконаною справою;

- відчуття неповного відпочинку після сну, нерідко головний біль, який також є ознакою підвищеного або зниженого артеріального тиску;

- думки, які постійно "перескакують" з одного об'єкта на інший;

- дратівливість в контактах з оточуючими, навіть близькими друзями та родичами;

- спонтанна зміна надмірної балакучості мовчазністю;

- неуважне вислуховування настанови тренера перед поєдинком.

У разі виявлення ознак стійкої когнітивної тривожності доцільно застосовувати наступні програми психологічної регуляції.

Програми впливу на когнітивну (розумову) сферу:

- засоби формування значущих цілей: поставлення цілі, за якої спортсмен орієнтується на подолання прогнозованих психічних бар'єрів (наприклад, "незручний" суперник-лівша; занадто високий; із сильним, акцентованим ударом; супротивник, який добре витримує удар, тощо);

організація спрямованості думок у потрібне русло, відволікання свідомості від стрес-чинників; уявне повторення технічних прийомів безвідносно до моделі майбутнього бою - концентрація уваги на технічних аспектах бойових дій без прогнозування результату двобою;

аутотренінг - як регуляція, яка пов'язана з формуванням готовності до єдиноборства не взагалі, а з конкретним суперником.

Програми впливу на соматичний компонент спортсмена, коли не тільки регулюється соматична напруженість, але й створюється необхідний стан готовності до змагальної діяльності:

варіанти психіко-м'язового тренування (О.В. Алексєєв, 1997);

самоконтроль за станом мімічних м'язів;

самоконтроль дихання.

Така робота повинна ґрунтуватися на хорошому навичку релаксації, насамперед м'язової релаксації. Її призначення полягає в тому, щоб зняти емоційне та фізичне напруження. Це досягається за рахунок переключення діяльності нервової системи на відновлення біологічного потенціалу організму. Елементи психіко-м'язового тренування потрібно застосовувати на кожному навчально-тренувальному занятті, починаючи з першого року попередньої базової підготовки.

Активному використанню міміки як засобу психологічної регуляції допомагає дзеркало. Дивлячись на себе, можна оцінювати всі варіанти міміки, відповідної до того чи іншого настрою, і регулювати передзмагальний стан.

Ефект релаксації стає набагато сильнішим, якщо паралельно з формулами психіко-м'язового тренування використовується контроль дихальних циклів. Чим спокійніше і розміреніше дихання (спочатку за цим необхідно стежити, потім такий самоконтроль приходить підсвідомо), тим глибше релаксація.

Одним з універсальних засобів психологічного впливу є так звана пауза психологічної регуляції. Її потрібно використовувати під час роботи підвищеної напруженості, великої тривалості та (або) за тривалого впливу монотонних подразників (наприклад, тренування технічної спрямованості з багаторазовим повторенням бойових дій). Тривалість паузи звичайно не перевищує 5-7 хв. Вона складається з чотирьох нерівних частин. Перша частина паузи присвячується підготовці до подальшої релаксації, триває 20-30 с і складається з трьох видів фізичних вправ: потягування з підйманням на носки та сильним прогинанням тулуба назад; статичне напруження більшості м'язових груп; розслаблення всіх м'язів.

Друга частина становить 2-3 хв. Її завдання - досягти стану релаксації для прискорення відновлювальних процесів в організмі, а також досягти стану підвищеної сугестивності. Робиться це наступним чином. Приймається зручне вихідне положення (лежачи або сидячи) та з допомогою формул саморегуляції досягається розслаблення. Зокрема можуть бути

рекомендовані формули: "М'язи розслаблені, я відпочиваю"; "М'язи рук розслаблені... приємний спокій"; "М'язи ніг розслаблені... спокій, приємний стан"; "Все тіло розслаблене... повний спокій та відпочинок"; "Відпочивають мозок, нерви, м'язи... хороший, приємний відпочинок".

Третя частина паузи триває 1,5-2 хв. Тут необхідно оптимально налаштувати та мобілізувати психічні й фізичні можливості. Починається ця частина формулою: "Я налаштовуюсь на наступний етап роботи". Потім подумки промовляють майбутнє завдання, намагаючись за допомогою ідеомоторних образів виконати найскладніші елементи атаківих або захисних дій (5-6 разів).

У четвертій частині паузи спортсмен виконує ті елементи завдання, які він зможе зробити без суперника.

Таким чином, за допомогою пауз психологічної регуляції можна швидко відновитися після навантажень, сформувати оптимальний стан для виконання тренувальних завдань, налаштуватися на їх цілеспрямоване виконання, а також удосконалювати навички саморегуляції.

8. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Величина тренувальних навантажень і підвищення рівня тренуваності значною мірою залежать від темпів відбудовних процесів в організмі спортсмена. У сучасній теорії спортивної підготовки засоби відновлення підрозділяють на три типи - педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Чинники педагогічного впливу, які забезпечують відновлення працездатності спортсменів:

- раціональне поєднання тренувальних засобів різної спрямованості;
- оптимальне поєднання навантаження та відпочинку як у тренувальному занятті, так і в цілісному тренувальному процесі;
- введення спеціальних відновлювальних мікроциклів і профілактичних розвантажувальних циклів;
- вибір оптимальних інтервалів і видів відпочинку;
- оптимальні комбінації різних видів спортивної діяльності;
- повноцінні розминка та заключна частина тренувальних занять;
- використання фізичних вправ, спрямованих на стимулювання відновлювальних процесів (дихальні вправи, вправи на розслаблення, розтягування м'язів тощо);
- підвищення емоційного фону тренувальних занять;
- індивідуалізація тренувальних впливів та засобів відновлення;
- дотримання режиму дня, що передбачає час для тренувань та активного відпочинку.

Медико-біологічні засоби відновлення. Із зростанням обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки, інтенсивності тренувального процесу, змагальної практики необхідно збільшувати час, відведений на відновлення

організму юних кікбоксерів. На всіх етапах спортивної підготовки в кікбоксингу ВТКА через збільшення змагальних та тренувальних навантажень застосовуються медико-біологічні засоби відновлення: вітамінізація; фізіотерапія; гідротерапія; всі види масажу; російська парна лазня або сауна.

Режим застосування засобів відновлення повинен встановлюватися, нормуватися та постійно контролюватися лікарем в залежності від етапу підготовки, спортивної форми та функціонального стану спортсмена, інтенсивності навантаження тощо.

Психологічні засоби відновлення:

психорегулювальне тренування;

різноманітне дозвілля;

комфортабельні умови побуту;

створення позитивного емоційного фону під час відпочинку;

вплив кольору та спеціально підібраних музичних композицій.

Позитивний вплив на психіку та ефективність відновлення справляють чітко встановлені, достатньо високі й значущі для спортсмена проміжні цілі тренування та точне їх досягнення.

Одним з ефективних методів відновлення є психом'язове тренування. Проводити його можна індивідуально та з групою кікбоксерів до та після тренувального заняття. На етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень психом'язове тренування рекомендується проводити на кожному навчально-тренувальному занятті, дещо змінюючи його спрямованість наприкінці тижневого мікроциклу, після великих тренувальних навантажень або у дні навчальних і навчально-тренувальних поєдинків.

Слід зазначити, що постійне застосування одного і того ж засобу відновлення зменшує відновлювальний ефект, так як організм адаптується до засобів локальної дії. До засобів загального глобального впливу (лазня, сауна в поєднанні з водними процедурами, загальний ручний масаж, плавання та ін.) адаптація організму відбувається поступово. У зв'язку з цим методично доцільним є використання комплексу відновлювальних засобів, що дає більш значний ефект. При складанні відновлювальних комплексів слід пам'ятати, що спочатку треба застосовувати засоби загального глобального впливу, а потім - локального. Особливу увагу необхідно приділяти індивідуальній реакції організму кікбоксерів на тренувальні та змагальні навантаження. Для цієї мети можуть служити суб'єктивні відчуття юних спортсменів, а також об'єктивні показники контролю в тренувальних заняттях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости. - К.: Олімпійська література, 2001. - 424 с.
2. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кикбоксинг лоу-кик. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 г. - 560 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. - К.: Олімпійська література, 2005. - 304 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. - К.: Радянська школа, 1988. - 184 с.
8. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. - Воронеж, 1999. - 116 с.
9. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с. 11-12; 24-32.
10. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина. 1988. - 288 с.
11. Еганов В.А. Тест для выявления индивидуальных особенностей кикбоксера: Метод. рекоменд. для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.
12. Иванов А.Л. Кикбоксинг. - К.: Олімпійська література, 1994. - 310 с.
13. Картер К., Мезгер Г. Кикбоксинг. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2005. - 373 с.
14. Курамшин Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: Монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 408 с.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО "Фирма "Издательство АССТ", 1998. - С.272.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олімпійська література, 1999. - 318 с.
17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 324 с.
18. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников /Под. ред. Л.Е. Любомирского: Науч.-иссл. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
19. Платонов, В.Н. Теория спорта. - К.: Вища школа, Головне вид-во, 1987. - 424 с.

20. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
21. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
22. Психология спорта высших достижений /Под. общ. ред. А.В.Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 144 с.
23. Романов Ю.Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге: Учеб. пособие для студентов, спортсменов и тренеров. - Челябинск, 2004. - 91 с.
24. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта. - М.: СПб.: ПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта., 1999. - 231 с.
25. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /За ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - 392 с.
26. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тишлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
27. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. - 255 с.
28. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олімпійська література, 1997. - 504 с.
29. Филимонов В.И. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки. Казань: Изд-во Казанского гос. тех. университета, 1998. - 224 с.
30. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
31. Фомин Н. А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
32. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" - К.: Олімпійська література, 1988. 7 с.
33. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. - 240 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Словник іноземних термінів,
які використовуються в тренувальному процесі в кікбоксингу ВТКА:

1. **Джеб** - прямий удар ближньою до супротивника рукою.
2. **Панч** - прямий удар дальньою від супротивника рукою.
3. **Хук** - боковий удар рукою.
4. **Бэкфист** - удар тильною стороною кулака з розвертанням.
5. **Аперкот** - удар рукою знизу.
6. **Фронт-кік** - прямий удар ногою.
7. **Сайд-кік** - бічний удар ногою.
8. **Раундхауз-кік** - коловий удар ногою.
9. **Хук-кік** - зворотний коловий удар ногою.
10. **Бек-кік** - задній прямий удар ногою.
11. **Екс-кік** - рублячий удар ногою згори-вниз.
12. **Фут-свингс** - підсікання.
13. **Джампінг-кік** - удар ногою в стрибку.
14. **Лоу-кік** - низький коловий удар ногою.
15. **Сайд-степ** - крок вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед з розвертанням тулуба.

Обладнання та спортивний інвентар,
необхідний для організації спортивної підготовки в ДЮСШ

№ пп.	Найменування	Одиниця виміру	Кількість
Обладнання, спортивний інвентар			
1.	Груша боксерська набивна	штука	3
2.	Груша боксерська пневматична	-"-	3
3.	Мішок боксерський	-"-	5
4.	Боксерський ринг (6 м х 6) на помості (8 м х 8)	комплект	1
Додаткове та допоміжне обладнання й спортивний інвентар			
5.	Гантелі різної ваги (1,5-8 кг)	комплект	4
6.	Боксерські "лапи"	пара	3
7.	М'яч набивний (медицинбол) вагою 1-5 кг	комплект	3
8.	Мат гімнастичний	штука	4
9.	М'яч баскетбольний	-"-	2
10.	М'яч тенісний	-"-	2
11.	М'яч футбольний	-"-	2
12.	Насос універсальний (для накачування м'ячів)	-"-	1
13.	Платформа для підвішування боксерських груш	-"-	3
14.	Лавка гімнастична	-"-	5
15.	Скакалка гімнастична	-"-	15
16.	Стінка гімнастична	-"-	6
17.	Штанга тренувальна	комплект	2
18.	Ваги до 150 кг	штука	1
19.	Гонг боксерський	-"-	1
20.	Секундомір	-"-	2
21.	Інформаційний стенд	-"-	1
22.	Табло інформаційне світлове електронне	комплект	1
23.	Годинник стрілочний інформаційний	штука	1
24.	Стелаж для зберігання гантелей	-"-	1
25.	Урна	-"-	2
26.	Дзеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гирі 16, 24, 32 кг	штука	2

Контрольно-перевідні нормативи*

Контрольна вправа		Група									
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		Рік підготовки:									
1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін		
Біг 30 м, с	Д	6,9	6,7	6,5	6,0	5,8	5,6	5, 4	5,2	5,0	5,0
	Ю	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
Біг 60 м,	Д	12,0	11,7	11,5	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	9,2	9,1
	Ю	11,5	11,1	10,8	10,4	10,0	9,4	9,2	8,8	8,4	8,2
Біг 400 м, хв.с	Д	3.00	2.50	2.30	2.20	2.10	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30
	Ю	2.50	2.20	1.50	1.40	1.30	1.22	1.20	1.18	1.16	1.10
Біг 1000 м, хв. с	Д	-	БУЧ	БУЧ	БУЧ	5.50	5.20	5.00	4.40	4.25	4.10
	Ю	-	БУЧ	5.20	5.10	5.00	4.30	4.00	3.45	3.30	3.25
Стрибок у довжину з місця, см	Д	90	100	115	125	135	145	150	155	160	175
	Ю	100	120	145	150	160	170	180	190	200	215
Підтягування на жердині, к-сть разів	Ю	4	7	15	20	22	24	26	28	30	35
Підтягування на низькій жердині з вису лежачи, к-сть разів	Д	6	10	20	24	28	30	32	34	37	40
Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	Д	40	80	120	200	230	250	260	270	280	290
	Ю	40	80	140	220	250	300	320	325	330	335

Контрольна вправа		Група									
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		Рік підготовки:									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	Д	2	5	7	8	9	12	14	16	18	25
	Ю	10	13	15	18	25	32	35	45	50	60
Човниковий біг 10 м х 3, с	Д	10,5	10,3	10,0	9,5	9,2	8,8	8,4	8,0	7,5	7,3
	Ю	10,1	9,8	9,5	9,2	8,8	8,4	8,0	7,0	6,8	6,5
Нанесення ударів за 15 с, к-сть разів: лівою рукою		15	25	45	60	70	72	73	74	75	77
правою рукою		20	30	50	65	72	74	75	76	77	80

* Д - дівчата; Ю - юнаки.

Спортивна екіпіровка для індивідуального користування (на одного вихованця)

№ пп.	Найменування	Одиниця виміру	Група							
			Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки		Спеціалізованої базової підготовки		Підготовки до вищих досягнень	
			Кіль- кість	Термін експлуатації, років	Кіль- кість	Термін експлуатації, років	Кіль- кість	Термін експлуатації, років	Кіль- кість	Термін експлуатації, років
1.	Фути	пара	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
2.	Кікбоксерська майка	штука	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Кікбоксерські труси	-"-	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Шкарпетки утеплені	пара	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка утеплена (толстовка)	штука	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Халат	-"-	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж	-"-	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Рукавички боксерські снарядні	пара	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Рукавички боксерські	-"-	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Організаційно-методичні вказівки	4
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	4
1.2. Принципи спортивної підготовки.....	15
1.3. Методи навчання рухових дій в кікбоксингу ВТКА.....	15
1.4. Структура навчально-тренувального заняття	16
1.5. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів	18
1.6. Особливості впливу фізичних навантажень на жінок.....	20
2. Організація навчально-тренувальної роботи у спортивних школах	23
3. Групи початкової підготовки	23
3.1. Відбір	24
3.2. Зміст і планування спортивної підготовки	25
3.3. Техніко-тактична підготовка	29
3.4. Контроль	33
3.5. Участь у змаганнях	37
4. Групи попередньої базової підготовки	37
4.1. Відбір	38
4.2. Зміст і планування спортивної підготовки	38
4.3. Техніко-тактична підготовка	47
4.4. Контроль	51
4.5. Участь у змаганнях	51
5. Групи спеціалізованої базової підготовки	52
5.1. Відбір	52
5.2. Зміст і планування спортивної підготовки	52
5.3. Техніко-тактична підготовка	58
5.4. Контроль	59
6. Групи підготовки до вищих досягнень	59
6.1. Відбір	60
6.2. Зміст і планування спортивної підготовки	60
6.3. Техніко-тактична підготовка	65
6.4. Контроль	70
7. Психологічна підготовка	71
8. Відновлювальні заходи	75
Література	77
Додатки	79

КІКБОКСИНГ ВТКА

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г. Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

Підписано до друку

Тираж