

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРА 14 ЛЕТ
К КУБКУ МИРА 2017 ГОДА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011352
Потеряхина Алексея Андреевича

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ	5
1.1. Особенности физической подготовки в кикбоксинге.....	5
1.2. Характеристика и специфика технической подготовки кикбоксеров.....	9
1.3. Вариативность построения годового цикла подготовки в кикбоксинге...28	
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.1. Методы исследования.....	37
2.2. Организация исследования.....	38
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	39
3.1. Методика подготовки кикбоксера к основным соревнованиям годового цикла	39
3.2. Первенство России 2016 года по кикбоксингу как предварительный этап подготовки к международным соревнованиям	52
3.3. Особенности подготовки и результаты выступления кикбоксера на Кубке Европы 2017 года	54
3.4. Тренировочный процесс и итоги выступления на Кубке Мира 2017 года по кикбоксингу.....	57
3.5. Изменения физической и технической подготовки кикбоксера в годовом цикле тренировки.....	61
ВЫВОДЫ.....	63
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	65
ПРИЛОЖЕНИЯ	70

ВВЕДЕНИЕ

Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы [12; 35; 40].

Кикбоксинг характеризуется значительной вариативностью действий технико-тактического мастерства и комплексным развитием основных физических качеств, которые имеют выраженный скоростно-силовой характер [27; 36]. В нем разносторонняя физическая подготовка спортсменов, проводимая с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, является основой всего процесса совершенствования атлетов и на этапе подготовки к основным соревнованиям [В.Н. Клещев, А.А. Купрянов, В.В. Украинцев, 2015].

Практика свидетельствует, что объектом педагогического воздействия в рамках индивидуализации тренировочного процесса в спортивных единоборствах являются как отдельные физические качества, так и технико-тактические действия, используемые спортсменом. Улучшение физической подготовки, доведение до автоматизма техники выполнения приемов позволяет достигнуть более высокого уровня мастерства и эффективно реализовать его в процессе важнейших соревнований.

Таким образом, разработка методики подготовки годового цикла кикбоксера высокой квалификации к важнейшим международным соревнованиям является актуальной проблемой.

Целью работы является исследование эффективности подготовки кикбоксера 14 лет к кубку Мира 2017 года.

В качестве **гипотезы** исследования было выдвинуто предположение о том, что повышение физической подготовки кикбоксера на основе упражнений

динамического соответствия нанесения ударов, позволит эффективно выступить на главных соревнованиях.

Объект исследования. Процесс подготовки кикбоксера 14 лет к ответственным соревнованиям годового цикла.

Предметом исследования выступала методика подготовки кикбоксера к кубку Мира 2017 года.

В исследовании решались следующие **задачи:**

1. Изучить особенности годового цикла подготовки в кикбоксинге;
2. Разработать методику подготовки кикбоксера 14 лет к ответственным соревнованиям;
3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента;
4. Разработать практические рекомендации по повышению эффективности подготовки в кикбоксинге перед важнейшим турниром.

Для решения задач, которые были поставлены в работе, применялся комплекс **методов исследования**. К ним относились: анализ литературных источников; наблюдение; математико-статистическая обработка полученных результатов; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРА 14 ЛЕТ

1.1. Особенности физической подготовки кикбоксера

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную [2].

Общая физическая подготовка кикбоксера предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, слаженность в процессе физической деятельности. Общая физическая подготовка кикбоксера должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки [4].

Специальная физическая подготовка кикбоксера характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте. Основными средствами физической подготовки спортсмена являются соревновательные упражнения [5].

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки кикбоксера. Существуют периодические и текущие планы подготовки спортсмена, которые разрабатываются для группы и для каждого кикбоксера индивидуально.

Цикловой план составляется на год, шесть и три месяца - от одного до другого крупного соревнования. В цикловом плане ставятся задачи развития физических качеств, технико-тактических навыков, методы и средства подготовки, характер и величина нагрузки, состояния здоровья кикбоксера, число дней тренировок и отдыха, особенностей соревнований, к которым он готовится [37].

Текущие планы составляются на срок от трех месяцев, от соревнования к соревнованию разных уровней. В плане выделяются разные недельные

микроциклы, в которых чередуются нагрузка и отдых. При составлении этого плана учитывается состояние кикбоксера [11].

При разработке планов для группы кикбоксеров следует учитывать следующие основные положения:

- определение задач и содержания учебно-тренировочных сбор по отдельным периодам и этапам готового цикла;
- определение для группы занимающихся методов и средств физической, технико-тактической и теоретической подготовки кикбоксера 14 лет в соответствии с их спортивной подготовкой;
- определение содержания и средств морально-волевой;
- организация воспитательной работы [18].

При составлении индивидуального плана учитываются следующие данные: возраст, боевой опыт, состояние здоровья, количество побед и поражений за последний год, уровень физической и технико-тактической подготовки.

Уровень физической подготовки определяет способность спортсмена адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению спортивной формы, сокращению восстановительного периода при выполнении упражнений во время тренировочных занятий [14].

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей. Тренер должен четко представлять цель, задачи и средства подготовки кикбоксеров в каждом периоде и на каждом этапе [28].

В подготовке кикбоксеров выделяют три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Задачей подготовительного периода является хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий совершенствуются новые приемы и средства общей

и специальной физической подготовки, усваиваются ранее приобретенные технико-тактические действия.

Для планирования учебно-тренировочной работы подготовительный период разделить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный [34].

Основные средства на общеподготовительном этапе являются: общеразвивающие упражнения, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с отягощениями, упражнения на растяжку, кроссы, бег на дорожках, различные спортивные и подвижные игры, упражнения с партнером в овладении технико-тактическими навыками в условных боях.

Важнейшая задача специально-подготовительного этапа - повышение уровня тренированности, становление спортивной формы, развитие специальных навыков и качеств для спортсмена, приобретение спортивной формы и подведение кикбоксера к специфической соревновательной работе.

Формы тренировки на втором этапе - специальные и комплексные занятия по физической, технико-тактической подготовке с применением групповых и индивидуальных методов работы. Стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Методы воспитания физических качеств направлены на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации движений и специальной выносливости [40].

В конце этапа, за несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям данного мероприятия, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Проводятся контрольные бои, в которых проверяется физическая подготовка и технико-тактическое мастерство кикбоксеров.

В соревновательном периоде кикбоксер активно участвует в основных соревнованиях, сохраняя приобретенную физическую форму и повышая свою тренированность.

Соревновательный период состоит из ряда микроциклов, зависящих от календаря соревнований. В каждом из них кикбоксер готовится к турнирам, участвует в них и отдыхает. На протяжении соревновательного периода он совершенствует физические качества: быстроту, силу, ловкость и выносливость.

Физическая подготовка направлена на достижение максимального уровня тренированности.

В переходном периоде в основном проводится активный отдых кикбоксера. Задачи данного периода: снижение нагрузки и поддержание спортивной формы средствами активного отдыха, чтобы в следующем периоде начать тренировки на более высоком уровне. Мероприятия должны быть направлены на сохранение уровня, общей физической подготовленности и укрепление здоровья кикбоксеров. В этом периоде применяется игровой метод. Как средства активного отдыха рекомендуется применять, упражнения на растяжку, гигиеническую гимнастику, спортивные игры, туристические походы и прогулки, плавание и сауну.

В связи с этим, уменьшается количество занятий. Длительность этого периода определяется интервалом между соревнованиями, а также самочувствием кикбоксера.

При подготовке к главным соревнованиям года кикбоксеры предварительно проходят через промежуточные соревнования подготовки к ним.

Промежуточные соревнования рассматриваются как этапы подготовки к более ответственным соревнованиям. К основным соревнованиям каждый кикбоксер должен подойти в наилучшей своей спортивной форме.

1.2. Характеристика и специфика технической подготовки кикбоксеров

Техника спорта (кикбоксинг) - это приемы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборств.

Техническая подготовка спортсмена - это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга.

Техническая подготовленность будет являться результатом усилий спортсмена, направленные на освоение и совершенствование техники спорта - кикбоксинг. Это то, чего кикбоксер достиг в отношении техники к определенному моменту времени.

Уровень технической подготовленности можно охарактеризовать:

- результативность техники кикбоксера;
- объемом приемов и действий за определенное количество времени, которыми спортсмен владеет;
- степенью освоения кикбоксера системы движений данного вида спорта.

Освоение занимающимся техники кикбоксинга представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде спорта.

Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях и т.д. Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надежности, соответствия заданному эталону. Смысл отработки связок заключается в том, чтобы в бою с любым противником можно было весь поединок строить как непрерывную цепь заученных комбинаций, избегая бесполезных и

хаотичных движений. Таково одно из мнений по поводу перспектив освоения техники кикбоксинга.

В ходе процесса освоения техники очень важное значение имеет создание правильного представления о движении. С этой целью самым широким образом должны использоваться кино- и фотоматериалы, различного рода ориентиры, характеризующие промежуточные и конечные положения звеньев тела при выполнении движения.

Очень важно, чтобы спортсмен имел перед собой достойные подражания образцы техники. Практика кикбоксинга показывает, что наиболее технически грамотными являются кикбоксеры, тренирующиеся в одном зале или клубе с наиболее подготовленными в отношении технического компонента мастерства знаменитостями.

Освоение техники существенно зависит от возможностей занимающихся: работоспособности, мотивации, степени развития физических качеств, психологических особенностей и др. Они во многом определяют время, динамику, индивидуальные особенности достигнутого уровня освоения техники. Так, при недостаточной работоспособности увеличивается время достижения необходимого результата, сильное желание помогает мобилизовать силы и стимулирует активность в освоении техники.

При отработке техники широко используются удлиненные тренировки и удлиненные раунды, работа в облегченных и усложненных условиях, их чередование, обеспечивающее многократное повторение движений. Так, по данным А. Невского, В. Латышенко, знаменитый Дон «Дракон» Уилсон отрабатывал технику удара ногой, находясь в бассейне и используя сопротивление воды. И этой практике он отводил очень много времени [19].

Степень освоения техники в кикбоксинге в основном оценивается визуально, в соответствии с имеющимися представлениями о том, каковы должны быть признаки хорошо освоенного движения: его траектория, амплитуда, слитность, автоматизированность, надежность и др. С этой целью

могут быть использованы экспертные оценки, позволяющие выразить количественно данный компонент технической подготовленности.

Процесс освоения техники тесно связан с объемом приемов и действий, осваиваемых спортсменом.

Объем возможных приемов и действий в кикбоксинге чрезвычайно разнообразен. Возможны самые разнообразные сочетания из ударов руками, ногами, защит, передвижений, подсечек. Они могут состоять из самых различных по количеству действий, производиться на самых разных дистанциях, со сменой этих дистанций. В этом отношении кикбоксинг представляет собой вид единоборств, в котором для творчества самые широкие и благоприятные возможности. Считается, что чем большим объемом приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей степени он способен решать задачи боя. Тем не менее, практика кикбоксинга показывает, что объем приемов и действий у спортсменов даже весьма высокого уровня достижений может сильно варьироваться. Техника одних чрезвычайно разнообразна, объем применяемых приемов и действий достаточно велик. Техника других основана на относительно узком круге приемов и действий, однако они чрезвычайно эффективны, отточены, своевременны. Обычно число освоенных приемов достаточно существенно превышает число приемов, которые используются в бою с равным или более высоким по классу противником.

Из ударов руками чаще всего используются боксерские удары, причем на первом месте по применению стоят прямые. Из ударов ногами чаще присутствуют в боевых действиях прямой и круговой удары.

Отсутствие высокого разнообразия в технике в известной степени может компенсироваться за счет тактики, физических качеств, психологических компонентов подготовленности.

Оценка разнообразия техники основывается на сопоставлении этого параметра у разных спортсменов. Основой при этом может являться классификация техники кикбоксинга: возможные удары, защиты, подсечки,

передвижения, дистанции, связки в сравнении с теми, что кикбоксер освоил или демонстрирует в поединке.

Показатели и результативность техники:

1. Эффективность техники (ее соответствие решаемым задачам и высокий конечный результат). Одним из ее показателей может считаться коэффициент атаки, т.е. соотношение ударов, дошедших до цели, и нанесенных ударов. Аналогично рассчитывается коэффициент защиты: соотношение нанесенных спортсмену ударов и парированных им. Обычно зарегистрированные показатели, например коэффициент атаки, сравниваются с теми, что имеют место у кикбоксеров - победителей соревнований определенного масштаба, у лучших представителей данной дисциплины кикбоксинга, в данной весовой категории и т.д. При этом ставится задача - достичь или превзойти эти показатели.

2. Стабильность техники. В данном случае речь идет о ее помехоустойчивости, относительной независимости от условий соревнований, функционального состояния кикбоккера. Основными сбивающими факторами, с которыми приходится сталкиваться спортсмену, являются:

- прогрессирующее утомление;
- особенности поведения болельщиков;
- высокая цена ошибки;
- угроза получения сильного удара, травмы;
- непривычные условия соревнований;
- предвзятое судейство;
- активное противодействие соперника.

Именно способность выполнять качественно, с высоким результатом технические действия в сложных условиях напряженной соревновательной борьбы является показателем стабильности техники и определяет уровень технической подготовленности в целом. Стабильность техники оценивается по степени и направленности ее изменений при действии сбивающих

факторов. Показателем стабильности может являться коэффициент атаки и защиты, регистрируемый в боях с разными противниками; тот же коэффициент, регистрируемый в разных раундах; экспертная оценка стабильности техники в боях с разными противниками, в разных раундах боя, на протяжении ряда боев турнира. Подобная информация может учитываться при коррекции подготовки, характеристике индивидуальности спортсмена. Так, есть спортсмены, достаточно уверенно и стабильно проявляющие свои технические возможности в первых раундах боя и значительно снижающие свои показатели к концу его. Другие, наоборот, раскрываются именно в последних раундах боя.

3. Вариативность техники. Данный показатель раскрывает степень способности спортсмена к изменению различных параметров своих движений по ходу боя. Спортсмен с вариативными характеристиками лучше приспосабливается к необходимым изменениям силы, скорости, амплитуды движений и т.д. при встречах с разнообразными противниками. Данный показатель тесно связан с предыдущим. Высокий результат можно показать, или навязав противнику свои условия ведения поединка, или же эффективно приспособившись к стилю противника. Таким образом, стабильность техники предполагает и определенную вариативность ее параметров. Жесткость должна быть годной для маневра, однако, приспособившись, не потеряйте свое лицо.

4. Экономичность техники. Для экономичной техники характерна высокая степень рациональности использования энергии, времени и пространства при выполнении действий и приемов. В известной степени этот показатель характеризует коэффициент полезного действия системы. Очень важно найти тот вариант приема, который бы давал минимальные энергозатраты и не сопровождался высоким напряжением психики спортсмена. Для рациональной техники характерно частое выполнение движений с небольшой амплитудой, и это позволяет существенно повышать плотность боя, одним из ограничителей которой являются движения с

замахом, широкой амплитудой. Учитывая же явные тенденции современного кикбоксинга к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности, на этот параметр техники приходится обращать особое внимание. Поиск экономичных вариантов техники связан с выполнением больших объемов тренировочной работы, многократным выполнением действий.

Степень экономичности техники оценивается визуально в соответствии с приведенными выше характеристиками; на основе мнений экспертов; по реакции различных систем и органов на выполнение определенной работы. В последнем случае используются данные физиологических, биохимических и других проб, а также объективная регистрация характеристик специальной работы кикбоксера (тоннаж ударов за определенное время, их количество и др.).

5. Минимальная тактическая информативность. Этот показатель характеризует способность спортсмена выполнять движения, не имеющие предсигналов. Соответственно, затрудняется процесс противодействия. В этом случае очень сложно различать стартовые положения для атаки или контратаки и реагировать должным образом.

Указанные показатели степени совершенства техники следует постоянно иметь в виду. Оценка, анализ техники с этих позиций дает весьма существенную информацию для грамотного построения тренировок, делает процесс подготовки более сознательным, управляемым, полноценным [12].

Джеб, панч: Прямой удар рукой. Наносится в лицо и туловище. При выполнении выпрямляется рука и в конце в момент удара вместе с ногой поворачивается.

Хук: Боковой удар руками. Наносится в челюсть, ухо и по рёбрам. Удар идёт от ноги.

Апперкот: Удар снизу. Наносится в подбородок или солнечное сплетение. При выполнении удара приседаем немножко и резко поднимаемся на вытянутые ноги. Рука чуть-чуть поднимается [21].

Бекфист: Удар наносится тыльной стороной руки в ухо. Резко выпрямляется и сворачивается рука при выполнении удара.

Удары ногами – очень грозное оружие. Сила удара ногой превышает в несколько раз силу удара рукой. Удары ногами благодаря их длине и моще гораздо эффективнее, чем удары руками. Однако они являются более сложными в плане технического исполнения. Чтобы использовать свои ноги, нужно иметь хорошую растяжку, тренировать и развивать мускулы, придавать им эластичность за счёт статических упражнений, работы с резиной, на лапах и специализированных снарядах.

Главное ошибкой в нанесение удара ногой является подшаг. В кикбоксинге удары нужно наносить незаметно, соответственно, с минимальным количеством действий. Ещё одной проблемой при нанесении удара ногой является потеря устойчивости, вследствие этого удар становится не столь сильным, а спортсмен – очевидно более уязвимым [23].

Опорная нога должна быть слегка согнута, для того чтобы амортизировать удар и суметь оттолкнуться на дальнюю дистанцию. К специфике исполнения ударов ногами в кикбоксинге можно отнести наклон тела в момент самого исполнения. За счёт более глубокого наклона и поворота бедер увеличивается дальность удара, что является очень важным для победы в бою. Одним из главных элементов удара ногой является вынос колена и расположение стоп. В момент поднятия ноги стопа ударной ноги должна находиться пяткой вперёд (по направлению к сопернику). Ударная нога первым делом сгибается в колене и поднимается максимально вверх. Колено должно быть максимально согнуто и приближено к плечу передней руки. Стопа ударной ноги находится в напряжении и готова в любой момент нанести удар. Носок стопы поднят вверх так, чтобы соперник мог видеть всю подошву от пятки до носка. Такое положение ноги при ударе позволит наносить разнообразные удары ногами, а сопернику будет труднее понять, какой удар хочет нанести в данный момент спортсмен.

В процессе обучения технике кикбоксинга тренеру необходимо, чтобы занимающиеся сосредоточивали основное внимание на конкретном технико-тактическом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять условные бои с конкретно заданием действий соперников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим действием, а действия другого — определенной защитой от данного действия и контрударом. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования тактики и техники спортсмена.

Индивидуальное освоение кикбоксером техники в работе с тренером на лапах обычно используется на начальном этапе обучения или когда кикбоксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике освоенного приема [30].

В учебно-тренировочных сборах специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование тактики и техники приемов с партнёром.

Условный бой с задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксера. Условному бою с заданиями присущи действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать. В вольном бою без ограничения действий кикбоксеров не допускает условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения боя. Соревновательный бой - является основным показателем технико-тактической разносторонности кикбоксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя кикбоксер всегда должен стремиться, чтобы бой был творческим и не допускать грубого силового обмена ударами руками и ногами. Целью такого боя всегда должно быть обыгрывание противника по очкам за счет использования тактики. Вольный бой — это основное упражнение, с помощью которого кикбоксер вырабатывает собственный стиль и манеру.

Особое место среди снарядов занимают лапы. Они очень полезные для развития чувства дистанции. Тренер получает возможность предложить спортсмену специальные упражнения для точности сохранения дистанции. Надев лапы, тренер может быстро обнаружить недостатки в технике кикбоксёра и помочь их исправить, предложив необходимые упражнения. Кроме того, тренер может создавать различные ситуации, чтобы приучить спортсмена принимать решения в сложной обстановке. Тренер может приблизить выполнение упражнений к условиям боя, надевая на одну руку лапу, а на другую перчатку и заставляя кикбоксёра действовать, что очень важно для чувства дистанции у спортсмена в боевых условиях [38].

Как сказал один из лучших мировых представителей кикбоксинга, главный тренер национальной сборной Италии Грианфранко Рицци:

«...стоит запомнить, что передвижение, которое не подходит по стандартам, но в итоге принесло результативный балл, можно считать эффективным, и его стоит взять на вооружение! Обучая своего молодого ученика, я показал ему один приём, попросив мне повторить его, он сделал всё неправильно, но сделал это так, что я пропустил балл...!»

...Я взял этот приём на вооружение!» [45].

- Фронт-кик (прямой удар).

Фронт-кик не является частым ударом в кикбоксинге, но если провести его в нужный момент, он может быть очень эффективен. Колено в момент выпрямления ноги смотрит вверх до самого последнего момента. За счёт лёгкого разворота опорной ноги можно подать таз в ударную ногу, тем самым удлинив удар и придав ему дополнительной силы и мощи. Тело в момент удара отклоняется назад, увеличивая дистанцию до соперника и придавая (за счёт импульса) дополнительной силы удару. Стопа опорной ноги должна твёрдо стоять на полу, так как она является единственной опорной точкой, к тому же если пятка опорной ноги будет оторвана от пола, то удар не приобретёт желаемой силы. Существует вариант исполнения этого удара задней ногой, что часто можно видеть в ринговых дисциплинах. В этом

случае небольшой разворот делает передняя нога, а затем по прямой траектории выносятся на удар задняя. Соревновательный опыт показал, что исполнение удара задней ногой может быть действительно за счёт эффекта неожиданности, следовательно, использовать его следует сравнительно редко (Рисунок 1.1.).



Рис. 1.1. Выполнение прямого удара ногой

- Раундхаус-кик (круговой удар).

Из положения, когда колено передней ноги поднято максимально вверх, спортсмен начинает выпрямлять ударную ногу, одновременно разворачивая её коленом внутрь, тем самым голень совершает круговое движение снизу вверх. Носок ударной ноги вытянут, удар наносится верхней частью стопы. В момент выпрямления ноги таз подаётся вперёд, придавая удару дополнительной силы и увеличивая его дальность. Тело может быть немного отклонено в сторону. Опорная нога развёрнута пяткой вперёд. Этот удар, как и фронт-кик, можно наносить с задней ноги, но так же редко (Рисунок 1.2.).



Рис. 1.2. Выполнение кругового удара ногой

- Раунд-кик.

Круговой удар ногой - является идеальным для атаки соперника, располагающегося впереди-сбоку от атакующего (Рисунок 1.3.).



Рис. 1.3. Выполнение кругового удара ногой

- Сайд-кик (боковой удар).

Сайд-кик передней ногой является самым частым ударом в кикбоксинге. Его частое применение напрямую зависит от стойки и

положения ног. При ударе колено должно быть максимально поднято, стопа опорной ноги развёрнута пяткой вперёд по направлению к противнику. В момент выпрямления ноги колено продолжает оставаться самой верхней точкой. Только в последний момент, за счёт разворота таза и подачи вперёд бедра ударной ноги, колено делает скручивание вовнутрь, а стопа ударной ноги выходит в верхнюю точку и наносит удар. В этот момент тело спортсмена должно быть выпрямлено и полностью повернуто боком к сопернику. Стопа ударной ноги находится в жёстком положении, удар наносится полной стопой. Опорная нога должна быть слегка согнутой для лучшей устойчивости и более эффективного толчка. Правильное исполнение сайд-кика задней ногой является неэффективным в боевой ситуации. Важно заметить, что удар сайд-кик спортсмены очень часто используют в контратаке в отличие от других ударов ногами, при этом техническое исполнение удара немного меняется.

Главное, сначала подать всё тело назад, начиная с плеч, которые к тому же скручиваются, показывая спину сопернику. При скручивании необходимо смотреть на соперника от начала до конца удара, иначе судьи могут не засчитать балл. Сзади стоящая, опорная нога должна быть развёрнута пяткой к атакующему сопернику. В тот момент, когда всё тело начинает двигаться назад, передняя нога поднимается для удара. Колено ударной ноги достаточно поднять до уровня пояса соперника, чтобы попасть в живот, а иногда даже и в голову, так как в основном при атаке соперник сильно наклоняет тело вперёд и вниз. Ударную ногу можно не выпрямлять до конца, так как соперник в своём атакующем движении сам на неё наткнётся, но держать её жестко и твёрдо. Подобный вариант является наиболее распространённым контратакующим приёмом в кикбоксинге (Рисунок 1.4.).



Рис. 1.4. Выполнение бокового удара ногой

- Экс-кик (удар передней ногой).

Этот удар можно считать самым неожиданным. Из положения поднятого колена ударная нога уходит в сторону и, делая полукруг, максимально выпрямляется вверх. После этого резким, рубящим движением она двигается вниз, нанося мощный удар. В момент удара таз максимально направлен в сторону соперника, носок ударной стопы вытянут, для того чтобы ещё больше увеличить дальность удара. Этот удар наносится в голову и в сочетании с другими ударными действиями является наиболее неожиданным, так как ударная нога обходит защиту соперника (Рисунок 1.5.).



Рис. 1.5. Выполнение верхнего удара ногой

- Хук-кик (удар с разворота).

Траектория движения хук-кика обратна удару раундхаус-кик. Задней ногой, которая сначала выносится вперёд-вверх-вбок, наносится удар наотмашь всей стопой. В ринговых разделах кикбоксинга, в которых отсутствуют ограничения по жёсткости ударов, спортсмены пытаются нанести этот удар пяткой, для того чтобы удар был гораздо сильнее. Удар наносится с разворотом. Поворот тела осуществляется через спину. Их согнутого положения нога начинает постепенно выпрямляться, при этом фаза максимальной длины ноги должна соответствовать попаданию в цель. После нанесения удара нога может продолжить движение по заданной траектории. После чего спортсмен снова занимает боевую стойку. Этот удар следует хорошо маскировать, так как спортсмен очень уязвим в момент его нанесения, при этом хук-кик считается наиболее опасным (Рисунок 1.6.).

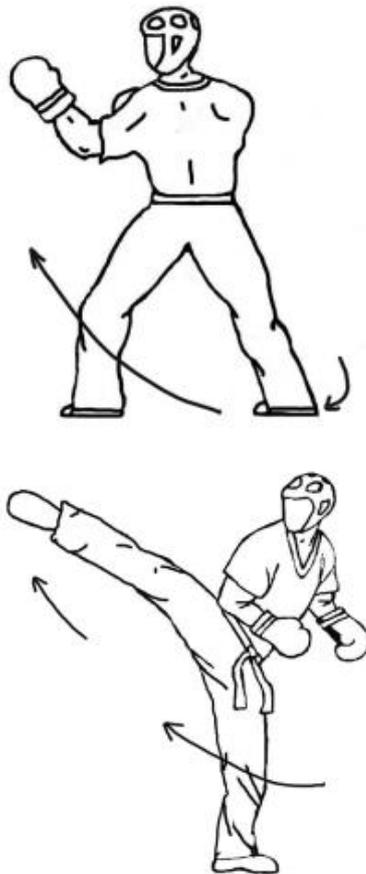


Рис. 1.6. Выполнение удара с разворота ногой

- Джампинг-кик (удар в прыжке).

В кикбоксинге удары в прыжке очень разнообразны. Их можно наносить, просто подпрыгнув в воздух: к примеру, нанести сайд-кик или раундхаус-кик, а также нанести удар в прыжке с разворотом. Удары в прыжке, несмотря на свою сложность, очень эффективны. Одним таким ударом в голову можно заработать три балла. Также их хорошо использовать в контратаке с отходом назад. В последнее время можно всё чаще видеть спортсменов, которые пытаются нанести такие удары. Так, например, в финале чемпионата Европы 2010 года в весовой категории до 69 кг Ричард Верес (Венгрия) выиграл бой на последних секундах за счёт удара, исполненного в прыжке, за который судьи дали ему три балла. В 2012 году в финале чемпионата Европы в категории до 57 кг Давид Колла (Италия) в равном поединке нанёс трёхочковый удар в прыжке и тем самым сломил сопротивление противника, лидируя в счёте за явным преимуществом (Рисунок 1.7.) [43].

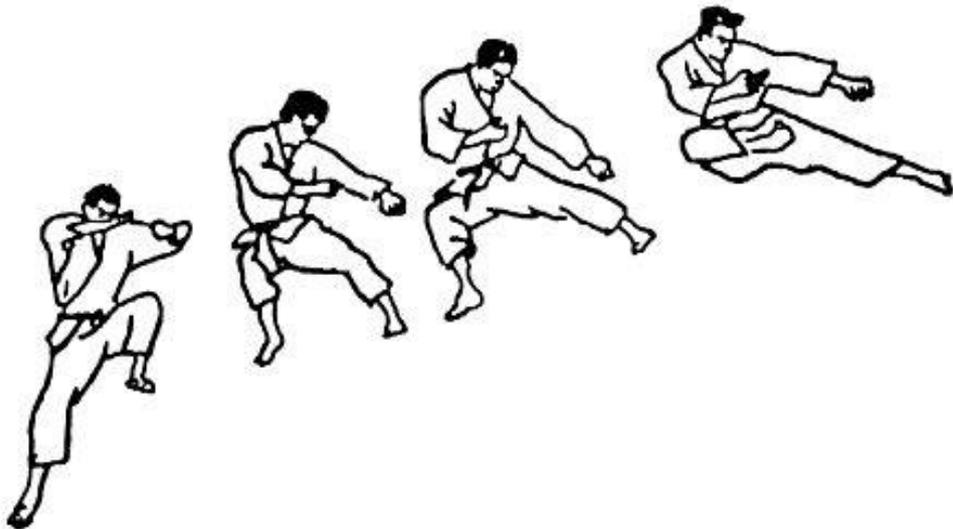


Рис. 1.7. Выполнение удара ногой в прыжке

- Фут-кик (подсечка).

Подсечка наносится подъёмом стопы, её внутренней частью и пяткой. Очень важно при проведении подсечки не сделать её слишком высокой, то

есть не выше уровня фута соперника. Удар наносится точно фут в фут, иначе рефери может сделать замечание за неправильный удар. Подсечку можно использовать как для обманного манёвра (финта), так и для получения балла. В первом варианте спортсмен, отвлекая внимание соперника, делает ложное движение в виде подсечки, после чего следует мгновенная атака.

Спортсмен не ставит задачу заработать подсечкой балл или вывести соперника из равновесия, главной задачей является отвлечение соперника.

Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого, она может выполняться движением аналогичным удару хук-кик. Только фут соперника. Чаще всего такой удар наносится в опорную ногу соперника, совершающего удары ногами. Посредством таких ударов решаются самые различные боевые задачи: лишить соперника равновесия, снизить тем боя и т.д (Рисунок 1.8.).

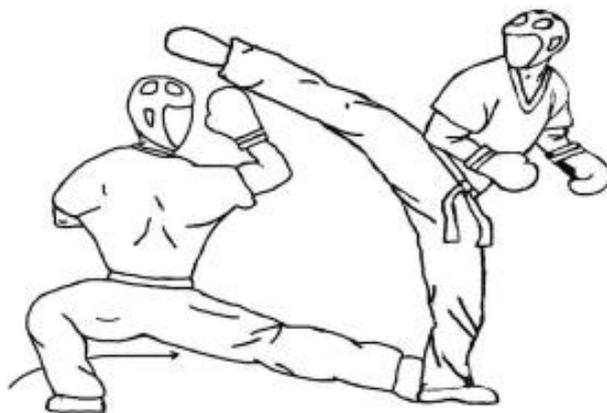


Рис. 1.8. Выполнение подсечки ногой

Используя педагогическое наблюдение в соревновательной среде, стоит отметить, что спортсменов, которые в поединке используют удары ногами, очень немного как на российском, так и на международном уровне. А эффективность такой работы очень высока, об этом свидетельствуют результаты чемпионатов мира и Европы. Спортсмен, обладающий высокой техникой работы ногами, обеспечивает себе безопасную дистанцию,

контроль поединка и психологическое преимущество над соперником, так как ноги являются сильным оружием в поединке.

Финт – это термин, который в кикбоксинге служит для обозначения ложного выпада, хитрой уловки, осознанного обмана соперника, то есть применяется с целью перехитрить соперника.

Рассматривая все разделы кикбоксинга, можно увидеть, что и в ринговых, и в татами-дисциплинах присутствуют обманные движения. Ввиду того, что бой у спортсменов длится без остановки из-за каждого нанесённого удара, исполнение подготовительных, обманных действий очень необходимо. В кикбоксинге финт ещё более важен и является одним из ключевых аспектов боя, это связано с тем, что бой идёт за один балл, после чего можно начинать заново [9].

К основным финтам можно отнести следующие: выпад, микропауза, финт ногой, подсечка, обманное передвижение.

- Выпад – этот финт использует наиболее часто в поединке, он позволяет провести разведку, увидеть реакцию соперника и его готовность. В исполнении это движение не очень сложное. Находясь в боевой стойке, спортсмен делает небольшой выпад передней ногой вместе с передней рукой, тело не должно проваливаться вперёд, что даёт возможность вернуться назад, на безопасную дистанцию. Очень важно сделать выпад вперёд-назад очень быстро, иначе можно нарваться на атаку соперника. Этим движением можно спровоцировать соперника на атаку или произвести свою, если он не готов её встретить (Рисунок 1.9.).

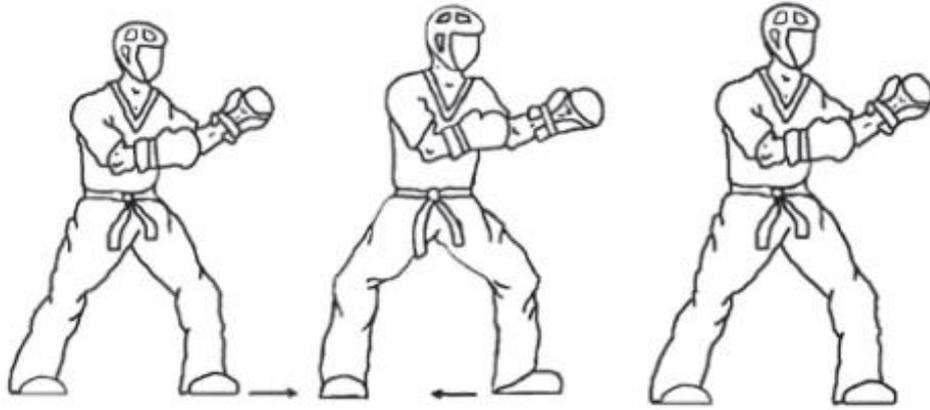


Рис. 1.9. Выполнение финта-выпада

- Микропауза – это движение перед атакой, которое позволяет обмануть реакцию соперника. Представим нашу атаку передней рукой. При ударе тело наклоняется максимально вперёд, ноги двигаются по направлению удара, а рука максимально выпрямляется. Очень тяжело попасть в такой атаке, не сделав обманного манёвра, финта, а также когда соперник контролирует дистанцию и готов к контратаке. При данной атаке передней рукой движение происходит точно такое же, но не до конца, что позволяет спортсмену вернуться назад, в боевую стойку, то есть движение происходит как в выпаде: передняя нога делает полшага вперёд и одновременно с рукой, которая из согнутого положения выпрямляется до полусогнутого, как бы пугая соперника. Прodelав выпад несколько раз, можно увидеть реакцию соперника и в удобный момент, сделав очередной выпад, не возвращаться назад, а произвести атаку. Эффективность этого обманного приёма заключается в том, что соперника начинает привыкать к постоянным выпадам, когда движение происходит туда-обратно. Сделав выпад, нужно повторить его, но только уже в атаке, наклоняя полностью тело вперёд. Движение проходит в два этапа: вперёд и ещё раз вперёд. Первый выпад позволяет приблизиться к сопернику на нужную дистанцию для атаки, а повторный – произвести саму атаку. Со стороны это выглядит как удар с паузой, а точнее с микропаузой, так как после первого выпада спортсмен

остаётся на месте примерно полсекунды и после этого делает второй с атакой вперёд (Рисунок 1.10.).

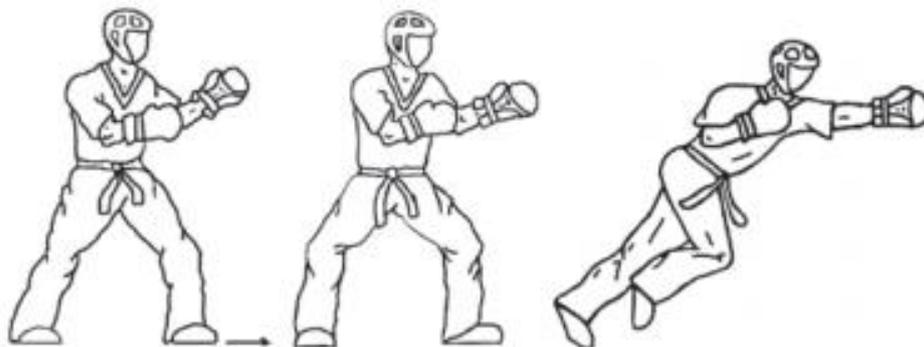


Рис. 1.10. Выполнение финта-микروпаузы

- Финт ногой – передняя нога в своём движении резко поднимается в согнутом положении вверх и так же быстро опускается обратно. В зависимости от растяжки спортсмен может взмахнуть ногой до уровня головы соперника. Тело при поднятии ноги заваливается немного назад, что позволяет обезопасить себя от предполагаемой атаки соперника. Так как этот финт чаще всего делают скольжением вперёд, очень важно при опускании ноги поставить её на место другой ноги, сделав «контршаг», что позволит после финта ногой обезопасить себя. Но если после этого обманного движения следует атакующее действие, то передняя нога может встать ближе к сопернику, что позволит сократить дистанцию для атаки (Рисунок 1.11.).



Рис. 1.11. Выполнение финтом ногой

- Подсечка – чаще всего этот элемент боевого арсенала используют для результативного балла, подсекая соперника под опорную ногу. Но так-же его можно использовать как обманный, отвлекающий манёвр. При таком исполнении нанести результативный удар сопернику не является целью. Передняя нога, имитируя подсечку, делает ложное видимое короткое движение, которое проходит по воздуху в непосредственной близости от передней ноги соперника, после чего лучше произвести атаку рукой, так как внимание соперника было отвлечено вниз.

- Обманное передвижение – передвижение в степе на месте очень выгодно, так как можно сфокусироваться на цели и точно нанести удар. Чаще всего спортсмен, который разносторонне двигается, более эффективен в поединке. За счёт постоянного передвижения можно произвести внезапную атаку, поймав соперника на смене его боевого положения. Также можно эффективно произвести атаку, зайдя за спину соперника, создав для него неудобное положение и сократив обзор [27].

Все эти обманные манёвры, финты, можно сочетать вместе, тем самым путая внимание соперника ещё больше. Например, очень эффективно сочетать выпад – финт ногой – атаку или подсечку – выпад – микропаузу. Сочетание разных обманных передвижений и финтов – очень эффективное оружие в поединке, но, чтобы владеть этими приёмами без ошибок, нужно отрабатывать их постоянно и в разных, совершенно неожиданных ситуациях.

1.3. Вариативность построения годового цикла подготовки в кикбоксинге

Тенденция развития, становления и временной утраты спортивной формы свидетельствует о сложности механизма и специфичности проявления параметров в разных состояниях тренированности. Необходимость индивидуального подхода к спортсменам высших спортивных достижений на этапе подведения к лучшей спортивной формы. Каждый

спортсмен подходит к состоянию спортивной формы, основываясь на своих свойствах, специфических особенностях, которые характерны только ему.

Задача тренера - вовремя увидеть и разгадать эти индивидуальные свойства спортсмена и способствовать их развитию [10].

Особенно важно в последнем микроцикле дать возможность раскрыться этим индивидуальным свойствам, не усугубить их большими объемными нагрузками, в чем и должен состоять профессионализм тренера.

При планировании системы подготовки на соревновательном этапе тренер должен учитывать направленность предыдущей физической нагрузки, ее объем и интенсивность. Имея ответы на такие вопросы, тренировочный процесс можно прогнозировать.

Предсоревновательная подготовка длится около 2 месяца, из них 3-4 недели отводится для подготовительного этапа и 3 недели для специально-подготовительного этапа [15].

В задачу первой недели микроцикла подготовительного этапа входит развитие физических качеств специальной направленности и совершенствование технико-тактических приемов.

Первая неделя характеризуется стабильным уровнем тренировок: объем - большой, интенсивность - средняя, тренировки - комплексные, с применением средств как физической подготовки (легкая атлетика, спортивные игры, медицинболы, штанга), так и специально-физической (школа тхэквондо и бокса, условные бои, совершенствование быстроты передвижений) [16].

В задачу второй недели входит достижение высокого уровня общефизической подготовки, совершенствование скоростно-силовой и общей выносливости. Вторая неделя характеризуется объемом и интенсивностью. Применяемые средства: упражнения максимальной интенсивности - бег, интенсивные общеразвивающие, на снарядах, с отягощениями, школа тхэквондо и бокса.

В задачу третьей недели входит повышение уровня общей выносливости, совершенствование в технике и тактике кикбоксера. Третья неделя характеризуется относительно высокой нагрузкой в первой половине недели с интенсивности во второй половине до максимального, с одновременным повышением объема. Средства подготовки: совершенствование индивидуальной техники тхэквондо и бокса, спортивные игры, упражнения на снарядах, условно-вольные бои.

Рассмотрим специально-подготовительный этап. В задачу первого микроцикла подготовки входит развитие специальной быстроты и выносливости.

Объем нагрузки в первой половине микроцикла - высокий, а интенсивность выполнения упражнений средняя. Далее следует понижение объема при средней интенсивности и повышение объема до уровня больших нагрузок. Средства, применяемые в первом микроцикле: спортивные и подвижные игры, боксерские снаряды, школа тхэквондо и бокса, условные и вольные бои.

Задача второй недели - достижение спортсменами высокого уровня специальной выносливости, поддержание высокого уровня специально-физической подготовки. Динамика интенсивности и объема нагрузки имеет разнонаправленного действия, т.е. с повышением интенсивности понижается объем и наоборот. В первый день микроцикла интенсивность нагрузки максимальная, объем - средний. Во второй день объем повышается до высокого уровня с одновременным снижением интенсивности до среднего уровня. Средства подготовки, используемые во втором микроцикле: упражнения в отработке с партнером совершенствования технико-тактического мастерства, упражнения на снарядах в скоростно-силовом режиме, условно-вольные бои, школа тхэквондо и бокса, активный отдых.

В задачу последнего микроцикла подготовки входит создание условий для повышения специальной быстроты и выносливости, совершенствования

специализированных ощущений, совершенствования техники и тактики кикбоксера.

Объем нагрузки в третьем микроцикле - средний, с незначительным повышением во второй день. Интенсивность - большая. Средства подготовки: специальные упражнения на снарядах и в парах, школа тхэквондо и бокса, индивидуальная работа с тренером, активный отдых [20].

Следует отметить, что в первой неделе подготовительного и специально-подготовительного этапов происходит втягивание организма в работу большой интенсивности путем применения разнообразных средств тренировки в соответствии с задачей этапа.

Вторая неделя является "ударной" - тренировочные нагрузки достигают своего максимума.

В третьей неделе для реализации применяемых тренировочных средств, нагрузки значительно снижаются.

Соревновательный этап. В случае если два предыдущих этапа были продуктивными, то на этом этапе вы уже должны находиться в оптимальной соревновательной форме. В зависимости от индивидуальных особенностей организма и схемы подготовки пик формы длится 8-20 недель или более. Рекомендуется поддерживать достаточно постоянный тренировочный объем на протяжении всего соревновательного этапа и уделять 40-50% от общего тренировочного времени. Остальное время составят соревнования, интервальные и скоростные тренировки. Частые выступления в соревнованиях несут в себе высокую физиологическую и психическую нагрузку. В совокупности со стрессом, связанным с переездами, сменой режима питания и необходимостью психологической адаптации, часто повторяющиеся соревнования могут привести к переутомлению. Различные методы восстановления – массаж, релаксация, соответствующий режим питания и потребления жидкости, а также своевременный отдых – не менее важны на этом этапе, чем любое тренировочное занятие [1].

Бой на татами и ринге протекает в сложных, все время изменяющихся условиях, требующих от кикбоксера высокой подвижности, быстрой ориентировки, точности действий, сообразительности и большой творческой активности. Результаты кикбоксига определяются наносимыми ударами, непосредственно влияющих на физическое состояние спортсмена. Нанесение и защита от ударов в кикбоксинге связано с формированием сложных навыков, с развитием волевых и физических качеств, с овладением технико-тактическими умениями и знаниями. Бой на татами и ринге требует постоянно технико-тактически ведения боевых действий [22].

Боевые действия кикбоксера представляют собой ряд чередующихся и взаимосвязанных друг с другом движений. Они требуют проявления физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости. А поэтому в тренировочном процессе по кикбоксингу необходимо развивать и совершенствовать функциональные возможности различных органов и всего организма в целом.

В условиях боя на татами и ринге все физические качества должны проявляться очень хорошо. Уровень развития этих качеств приобретает для кикбоксера важное значение. Боевое действие, применяющееся для атаки противника или защиты от его удара, не будет выполнено с максимальной точностью и быстротой, то оно приведет к поражению в бою.

Выносливость спортсмена зависит от многих факторов и связана с достижением максимальной согласованности в работе различных систем организма. Кикбоксеру необходимо укреплять свой организм, повышать его работоспособность, развивать общую выносливость. Необходима технико-тактическая подготовка, в результате которой достигается распределение своих сил во время боя в зависимости от особенностей соперника и обстоятельств боя [24].

Характер боевой деятельности спортсмена требуют развития ловкости. Ловкость - способность кикбоксера в совершенстве владеть своим телом в разнообразной обстановке, требующей быстроты ориентировки, смелых,

точных и решительных действий, как способность переключения от одних движений к другим и способность быстро создавать новые двигательные действия в соответствии с внезапно возникшими обстоятельствами в бою, в связи с изменившимися задачами.

В условиях боя ловкость спортсмена проявляется в его технико-тактических организованных действиях. Ловкость является весьма важным качеством кикбоккера, помогающим ему полноценно реализовать свои боевые действия в разных боевых условиях.

Боевые движения и действия кикбоккера требуют свободы движений, большой подвижности и гибкости в суставах. Увеличение амплитуды, экономичность и мягкость движений делают спортсмена ловким и быстрым.

Высокий уровень физической подготовки организма приводит к развитию скелетной мускулатуры и внешних форм тела. Недостаточное развитие нарушает правильное физическое развитие, снижает боевые возможности спортсмена и способно затормозить спортивное совершенствование кикбоккера [29].

В результате применения боевых упражнений совершенствуется контроль за движениями со стороны зрительной и мышечной чувствительности. Обостряются для кикбоккера комплексные восприятия: «чувство дистанции», «чувство времени». Обострение этих восприятий - важный фактор, влияющий на точность боевых действий, экономичность и на эффективность применяемых технико-тактических средств [32].

Саша Реч из Германии утверждает, что ментальная тренировка, или ментальный тренинг, – это комплекс психологических упражнений, благодаря которым спортсмен старается улучшить достижения в спорте путем контроля и управления своими эмоциями и мыслями. Ментальная тренировка дополняет физические упражнения и помогает спортсмену развивать свои возможности и в ходе отработки упражнений, сконцентрироваться и настроиться на победу перед соревнованиями, также превзойти самого себя в их ходе.

Главное отличие человека от машины в том, что мы представляем собой совокупность тела и духа. Этот факт особенно важен, когда речь идет о спортсменах. Порой мы излишне импульсивны или излишне эмоциональны. Минорное настроение, плохие эмоции, страх, неуверенность в себе – все это бесполезно в спорте, который требует спокойствия и стабильного эмоционального состояния. Ментальная тренировка помогает стать спокойнее, учит лучше концентрироваться, уменьшать уровень любых негативных эмоций, в том числе страха. Результат – ясные и быстрые решения, которые так нужны в спорте.

Кроме того, ментальная тренировка помогает усилить уровень позитивных эмоций и мыслей. Поэтому у спортсмена, использующего данные упражнения, как правило, не возникает проблем с мотивацией, и он всегда готов продолжить упражнения и борьбу, даже если что-то дается ему тяжело.

Примеры упражнений ментальной тренировки:

1. Фраза для ментальной тренировки должна быть в настоящем времени: например, не «Я достигну», а «Я достигаю» – это помогает спортсмену мысленно оставаться в настоящем времени и лучше сосредотачиваться;

2. Концентрироваться надо на себе: не говорить, что «Другие сильнее/слабее», а сказать «Я сильный» – это помогает фокусироваться на себе и своих возможностях;

3. Фраза должна быть позитивной: нужно не сомневаться, «Возможно, я достигну», а быть уверенным «Я знаю, что достигаю» или «Я вижу, что достигаю». Позитивная мантра дает новую энергию и мотивацию, а также помогает бороться со страхами и сомнениями

Этот способ ментальной тренировки подразумевает, что спортсмен мысленно выстраивает максимально реалистичный и детальный образ своих действий. Например, можно визуализировать, как спортсмен первым

приходит к финишу или развивает особенно высокую скорость. Очень важно: чем более реалистична визуализация, тем более она эффективна.

В рамках этого вида ментальной тренировки спортсмен разрешает себе вознаградить себя, особенно после тяжелых упражнений или напряженного соревнования. Подобная самомотивация помогает работать усерднее.

Здесь важно помнить главный принцип: мы люди, а не машины, нам свойственны чувства и эмоции. И важно использовать их для достижения своих целей. Как сказал Йорис ван ден Берг (Joris van den Bergh), спортивный журналист, живший в первой половине XX века: «Огонь внутри в спортсмене горит долго, но каждый огонь время до времени надо раздувать, даже в спортсмене» [46].

По мнению Е.П. Ильина идеомоторная тренировка (ИТ) - это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки спортсмена.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно классифицировать следующим образом:

- как идеальную картину (образец) реальных действий, которые, будучи программой двигательной деятельности, выполняют программирующую функцию;
- как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет таким образом тренирующую функцию;
- как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу их выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Все три функции характеризуются синхронностью.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

"Жизненность", или "реальность", представления идеомоторного двигательного акта определяет объем вовлеченных во "внутреннюю реализацию" уровней и этим самым эффективность идеомоторной тренировки.

Также оправдала себя следующая структура идеомоторной тренировки, разработанная на основе этих принципиальных научных позиций [6].

Восстановительный этап. Долгие недели тренировок и соревнований приводят любого даже самого опытного спортсмена в состояние усталости, легкой перетренированности и к потере мотивации. Именно по этой причине мы рекомендуем использовать 2-4-недельный период активного восстановления между сезонами. Точно так же как фермерское поле каждую зиму должно лежать под паром, тело, ум и душа человека нуждаются в отдыхе, который дает время для размышлений, восстановления сил и здоровья. Восстановительный этап характеризуется снижением тренировочного объема, выполнением низкоинтенсивных нагрузок и альтернативной физической деятельности. Вероятно, спортсмен захочет выполнять какие-то нестандартные упражнения в рамках своей основной спортивной дисциплины, однако рекомендуется в восстановительный период использовать альтернативные нагрузки или виды деятельности.

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения задач, которые были поставлены в дипломной работе, применялся комплекс методов исследования. К ним относились:

- анализ литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- наблюдение;
- педагогический эксперимент.

Анализ литературных источников был направлен на изучение учебно-методической литературы по изучаемой теме. Это позволило выяснить степень научной разработанности проблемы и изучить особенности подготовки кикбоксеров к главному соревнованию годового цикла.

В работе были использованы следующие педагогические тесты [В.Н. Клещев, А.А. Купрянов, В.В. Украинцев, М.В. Герасимов, М.Е. Куштанова, 2015]:

Тест №1. Бег 60 м. (сек);

Тест №2. Бег 2000 м. (мин, с);

Тест №3. Челночный бег 3x10 м. (сек);

Тест №4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

Тест №5. Подъем туловища, лежа на полу (пресс, кол-во раз за 1 мин);

Тест №6. Прыжок в длину с места (см) [3];

Наблюдение осуществлялось за учебно-тренировочным процессом, а также в виде сопровождения и секундирования кикбоксера на Первенстве России (г. Алушта, Крым), Кубке Европы (г. Карловац, Хорватия), Кубке Мира (г. Будапешт, Венгрия).

С целью научного обоснования методики подготовки кикбоксера 14 лет к главному старту годового цикла, с учетом его физических и технических данных педагогический эксперимент проходил над Ксенией Артебякиной во время всего годового цикла соревновательного процесса.

2.2. Организация исследования

Проведение педагогического эксперимента включало девять взаимосвязанных и взаимодополняющих этапов:

1. Первый этап (октябрь-ноябрь 2016 г.) рассматривались и анализировались научные и научно-методические аспекты подготовки кикбоксера к важным соревнованиям. Методика подготовки включала проведение 2-х учебно-тренировочных сборов продолжительностью 3 недели каждый с различной направленностью.

2. Второй этап (декабрь 2016 года). Учебно-тренировочные сборы продолжительностью 2 недели.

3. Третий этап (14-17 декабря 2016 года). Первое тестирование. Первенство России, г. Алушта.

4. Четвертый этап (январь-февраль 2017 года). Проведения 2-х учебно-тренировочных сборов продолжительностью 2 недели каждый с различной направленностью.

5. Пятый этап (10-12 февраля 2017 года). Второе тестирование. Кубок Европы, г. Карловац (Хорватия).

6. Шестой этап (март-апрель 2017 года). Улучшалась функциональная подготовка кикбоксера и совершенствовалось его технико-тактическое мастерство.

7. Седьмой этап (май 2017 года). Углубленная специальная подготовка и совершенствование технико-тактического мастерства с партнерами и на снарядах.

8. Восьмой этап (18-21 мая 2017 года). Кубок Мира, г. Будапешт (Венгрия).

9. Девятый этап предопределял результаты исследования в виде оформления дипломной работы.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Методика подготовки кикбоксера к важнейшим соревнованиям

При осуществлении физической подготовки в едином процессе спортивной тренировки на разнообразные упражнения организм кикбоксера отвечает как целое и развивается в направлении, выбираемом тренером и атлетом. При подборе и применении упражнений необходимо обеспечить: развитие двигательных качеств кикбоксера, способность к воспроизведению необходимой кикбоксеру формы боевых движений; непрерывное совершенствование тренированности и достижение нужной спортивной формы [8].

Специальные упражнения кикбоксера по своей характеристике являются скоростно-силовыми. Наиболее нагрузочная работа осуществляется при тренировке на боксерских снарядах. Улучшение физического развития спортсмена в кикбоксинге требуют внимательного сочетания вспомогательных упражнений со специальными.

При подборе упражнений следует учитывать то, что в одном случае они используются в зале, а в другом случае применяются на открытом воздухе. Упражнения направлены на совершенствование гибкости, силы, координации движений, ловкости, развитие мышечных групп и суставов, а также зрительной и мышечной чувствительности. Они улучшают нервную регуляцию деятельности организма, совершенствуют функции кровообращения, дыхания, выделительных процессов, обмена веществ. Правильным сочетанием вспомогательных и специальных упражнений вырабатывается необходимая спортсмену специальная выносливость. Способность производить относительно длительную скоростно-силовую работу, что возможно лишь при высоком совершенстве функций мышц и внутренних органов. При применении вспомогательных упражнений не

следует забывать их образовательно-воспитательное значение, воздействие на его интеллект, волю и чувства [25].

Высокие и стабильные спортивные достижения имеют кикбоксеры не только с благоприятными для кикбоксинга особенностями физического развития (рост, пропорции тела, длина ног, длина рук, силовые показатели), но главным образом те, которые в технико-тактическом мастерстве проявляют наиболее рациональные способы выполнения различных движений и действий, их правильный ритм, точность, координированность. При осуществлении физической подготовки следует стремиться к выработке необходимых спортсмену двигательных качеств, к повышению работоспособности и тренированности организма, к достижению необходимых функциональных сдвигов. Важно совершенствовать чистоту и правильность движений, обогащать двигательный опыт, улучшать мышечную координацию [33].

Таким образом, физическая подготовка в кикбоксинге рассматривается как круглогодичный и многолетний тренировочный процесс. Осуществляться она должна с помощью методически правильно подобранных основных и вспомогательных физических упражнений.

Подготовка кикбоксера осуществляется в оборудованных спортивных залах. Подготовка ведется с учетом индивидуальных особенностей кикбоксера, знаний, умений и личных убеждений тренера [36].

Наряду с технико-тактической подготовкой большое внимание уделяется физической подготовке.

В методике тренировки спортсменов отсутствуют групповые занятия. Постоянно идет индивидуальная работа с каждым кикбоксером в отдельности. Личный тренер - ключевая фигура в сложном и многогранном процессе формирования кикбоксера, его индивидуальной манеры ведения боя [39].

На начальной стадии предсоревновательного этапа, больше внимания уделяется развитию физических качеств. Ближе к соревнованиям, больше внимания уделяется вопросам техники и тактики.

Применяемые физические упражнения должны использоваться для повышения уровня физического развития и укрепления здоровья, а также в образовательных целях. Способность тонко различать свойства движений, координировать их, быстро подбирать нужные движения и способы их выполнения - вот что нужно развивать у спортсменов высокого класса [35].

В развитии быстроты основной фактор - скорость выполнения движений. Метод - предельно быстрое выполнение упражнений. В повышение максимальной скорости обусловлено главным образом возрастанием частоты движений.

Основное средство развития быстроты это - бег. Постепенно необходимо переходить к упражнениям, воздействующим на отдельные группы мышц. При повышении скорости движения рекомендуются упражнения: ускорения, бег на короткие дистанции, бег с форой, бег на месте в упоре, бег с хода на дистанцию 20-30 м, бег с высокого и низкого старта, переход от семенящего бега к ускорениям). Для улучшения двигательной реакции рекомендуются упражнения, требующие мгновенной реакции на изменение ситуации или сигнал [17].

Для развития быстроты следует использовать методы и средства для развития мышечной силы и скоростно-силовых качеств, так как в 13-15 лет скорость повышается за счет развития силовых качеств и скоростно-силовых качеств. Основной метод - повторное выполнение скоростно-силового упражнения без отягощения, со средним и малым отягощением.

В процессе скоростно-силовой подготовки упражнения следует выполнять повторно в виде серий. Прыгучесть - качество, характеризующее способность к мгновенному усилию «взрывного» характера. Развитие прыгучести происходит, если силу и быстроту развивают параллельно.

Для повышения скорости одиночного движения используются скоростно-силовые упражнения. Основной метод - повторно-прогрессирующий [42].

Для воспитания быстроты движений и двигательной реакции применяются тренировочные разновидности спортивных игр и челночный бег. Так же, используются средства, которые воздействуют на отдельные факторы, определяющие скорость движения. При развитии быстроты и прыгучести у кикбоксеров большой эффект дают соревновательный и игровой методы. Скоростные упражнения необходимо применять в вариативных ситуациях и формах. Внешне выраженное снижение скорости служит сигналом к прекращению упражнения.

В интервалах между упражнениями по развитию быстроты используется активный отдых. На этапе начальной подготовки к главному соревнованию годового цикла наилучший эффект дают общеразвивающие скоростно-силовые упражнения [31].

Для развития силы применяются скоростно-силовые упражнения, в целом воздействующие на организм. В качестве отягощений применяются гантели, набивные мячи, амортизаторы.

Наиболее эффективными для воспитания силы являются динамические упражнения с малыми и средними отягощениями. Основной метод - повторный. Упражнения на силу идут в начале основной части занятия вслед за упражнениями на быстроту. В качестве активного отдыха применяют упражнения на расслабление и растягивание, ходьбу. При пассивном отдыхе лучше всего лежать на спине с поднятыми вверх расслабленными ногами. Целесообразно выполнять неизменный комплекс силовых упражнений довольно длительное время. Основные средства для развития силы: спортивно-вспомогательная гимнастика, упражнения со штангой и сопротивлением.

Для развития выносливости у кикбоксеров используют медленный бег продолжительностью 10 мин. Постепенно продолжительность бега доводится до 40 мин. Такая умеренная нагрузка способствует развитию общей выносливости.

Для её развития применяются игры с требованиями к координации движений, акробатики, элементы спортивной гимнастики. Воспитание выносливости осуществляется с воспитанием волевых качеств (ощущение утомления, готовность переносить большие нагрузки, трудолюбия). Основной метод: равномерное непрерывное упражнение. Для воспитания общей выносливости наиболее оптимальны бег умеренной и переменной интенсивности.

Развитие координационных способностей - овладение двигательными навыками и умениями. Обогащение двигательными навыками должно происходить непрерывно. Если на каком-то этапе тренировок не запланировано овладение новыми движениями, тогда необходимо предлагать спортсменам выполнить новые упражнения. Такие упражнения не обязательно выучивать в совершенстве. В тренировки их включают в день активного отдыха. Применяются также упражнения, в которых требуется мгновенное реагирование на меняющуюся обстановку. Упражнения для развития координационных способностей выполняются, когда кикбоксер не утомлен, с интервалами отдыха, позволяющими восстановиться [41].

Развитие двигательных качеств носит комплексный характер, различные по своей направленности и характеру упражнения должны между собой сочетаться. Относительно высоким должен быть уровень общей выносливости и ловкости.

Следует подчеркнуть, что осуществление высокого уровня физического развития спортсмена возможно лишь при сочетании занятий в зале с занятиями на открытом воздухе. Места для занятий кикбоксингом должны быть снабжены разнообразным спортивным инвентарем. Тренеры по кикбоксингу должны хорошо знать методику и особенности преподавания различных вспомогательных упражнений.

Таким образом, как мы видим физическая подготовка квалифицированных кикбоксеров имеет важное значение для достижения высоких результатов. При построении тренировочного процесса

подготовки к главному старту годового цикла спортсмена, тренеры зачастую руководствуются рекомендациями, разработанные для высококвалифицированных кикбоксеров, делая лишь некоторую коррекцию [26].

Один из примеров учебно-тренировочного сбора:

- Тренировка 1: Stop'n'go (Атака) - статистический режим, динамический режим, тактический режим, боевой режим. 6 раундов по 2 минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд;
- Тренировка 2: Stop'n'go (Контратака) - статистический режим, динамический режим, боевой режим. 8 раундов по 2 минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд;
- Тренировка 3: Финт ногой (Атака) - статистический режим, динамический режим, тактический режим, боевой режим. 6 раундов по 2 минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд;
- Тренировка 4: Финт ногой (Контратака) - статистический режим, динамический режим, боевой режим. 8 раундов по 2 минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд;
- Тренировка 5: Круговая тренировка. 3 круга по 12 раундов: 1 круг - 2 минуты с 45 секундным перерывом; 2 круг - 3 минуты с 1 минутным перерывом; 3 круг - 2 минуты с 30 секундным перерывом.
- Тренировка 6: Работа от ноги - статистический режим, динамический режим, тактический режим, боевой режим. 6 раундов по 2 минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд;
- Тренировка 7: Вход в зону (Атака) - статистический режим, динамический режим, тактический режим, боевой режим. 6 раундов по 2

минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд;

- Тренировка 8: Вход в зону (Контратака) - статистический режим, динамический режим, боевой режим. 8 раундов по 2 минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд;

- Тренировка 9: Stop'n'go, финт ногой, работа от ноги, вход в зону - боевой режим. Один партнёр атакует по заданию, второй контратакует всеми возможными способами, которые изучил. 6 раундов по 2 минуты с интервалом 30 секунд каждый режим. Между режимами идеомоторный раунд.

- Тренировка 10: Условно-вольные поединки. 5 блоков по 3 раунда. Каждый блок направлен на одну конкретную отработку. 2 минуты с интервалом 30 секунд;

- Тренировка 11: Условно-вольные поединки. 5 блоков по 3 раунда. Каждый блок направлен на одну конкретную отработку. 2 минуты с интервалом 20 секунд.

- Тренировка 12: Условно-вольные поединки. 5 блоков по 3 раунда. Каждый блок направлен на одну конкретную отработку. 2 минуты с интервалом 15 секунд [44].

- Одна тренировка из примеров атаки:

1. Тройка с передней руки;
2. Тройка с задней руки;
3. Сайт-кик + тройка с передней руки + сайт-кик;
4. Сайт-кик + тройка с дальней руки + сайт-кик;
5. Тройка с передней руки + бейк-кик;
6. Тройка с дальней руки + бейк-кик.

- Одна тренировка из примеров контратаки:

1. Сайт-кик;

2. Тройка;
3. Сайд-степ с обеих рук;
4. Сайт-кик + тройка;
5. Тройка + сайт-кик;
6. Сайд-степ с обеих рук + тройка + раунд;
7. Удар ногой со смещением (двид);
8. Удар ногой со смещением (хук-кик).

- Одна тренировка из примеров работы от ноги:

1. Постановка;
2. Поднятие;
3. Смещение;
4. Накладка;
5. Нырок;
6. Удар ногой со смещением.

- Одна тренировка из примеров условно-вольных поединков:

1 БЛОК

Ментальная пауза

- 1 раунд- Смещение/перемещение/контроль дистанции;
- 2 раунд- +финты+вся техника;
- 3 раунд дуэль.

2 БЛОК

Ментальная пауза

- 1 раунд УВБ, в раунде смена приоритета атака (active/defense);
- 2 раунд УВБ, в раунде смена приоритета (ноги/пр. ног);
- 3 раунд Условно-вольно с судейством.

3 БЛОК

Ментальная пауза

- 1 раунд УВБ, в раунде смена приоритета руки/ноги;
- 2 раунд УВБ, в раунде смена приоритета атака (active/defense);
- 3 раунд Условно-вольно с судейством.

4 БЛОК

Ментальная пауза

1 раунд - работа над 1 конкретной задачей (контратака дальней рукой);

2 раунд - работа над 1 конкретной задачей (работа в углу/на краю);

3 раунд - работа над 1 конкретной задачей (свое).

5 БЛОК

Ментальная пауза

1 раунд - дуэль в 5-6-ках 5 мин;

2 раунд - 5 мин настрой, подготовка к дуэли с завтрашним соперником;

3 раунд - дуэль с завтрашним соперником только до 1 балла.

- Одна тренировка из примеров круговой работы:

1. Прыжки через скамейку;

2. Резина - удары руками;

3. Пресс на полу: колени согнуты - наклоны туловища;

4. Мяч на резине на лбу;

5. Разноимённые удары с гантелями;

6. Прыжки в длину;

7. Толкание тяжёлого мяча вверх;

8. Кувырки: вперёд - назад;

9. Гантели: удары вверх быстро;

10. Лестница: четыре по сторонам;

11. Лестница в стойке: два вперёд - один назад;

12. Теннисный мячик;

Идеомоторный раунд - тренировка, заключающая в мысленной отработке технических действий в бою [45]. В приложении 1 и 2 представлены несколько примеров из планов полных тренировок.

Для увеличения физической подготовки спортсмена, использовался спортивный инвентарь: эспандер лыжника с 4 резинами на ноги и руки, гантели 1 кг, 2 кг, утяжелители на ноги 500 грамм, 750 грамм [13].

Упражнение с гантелями показывается на рисунке 3.1.:

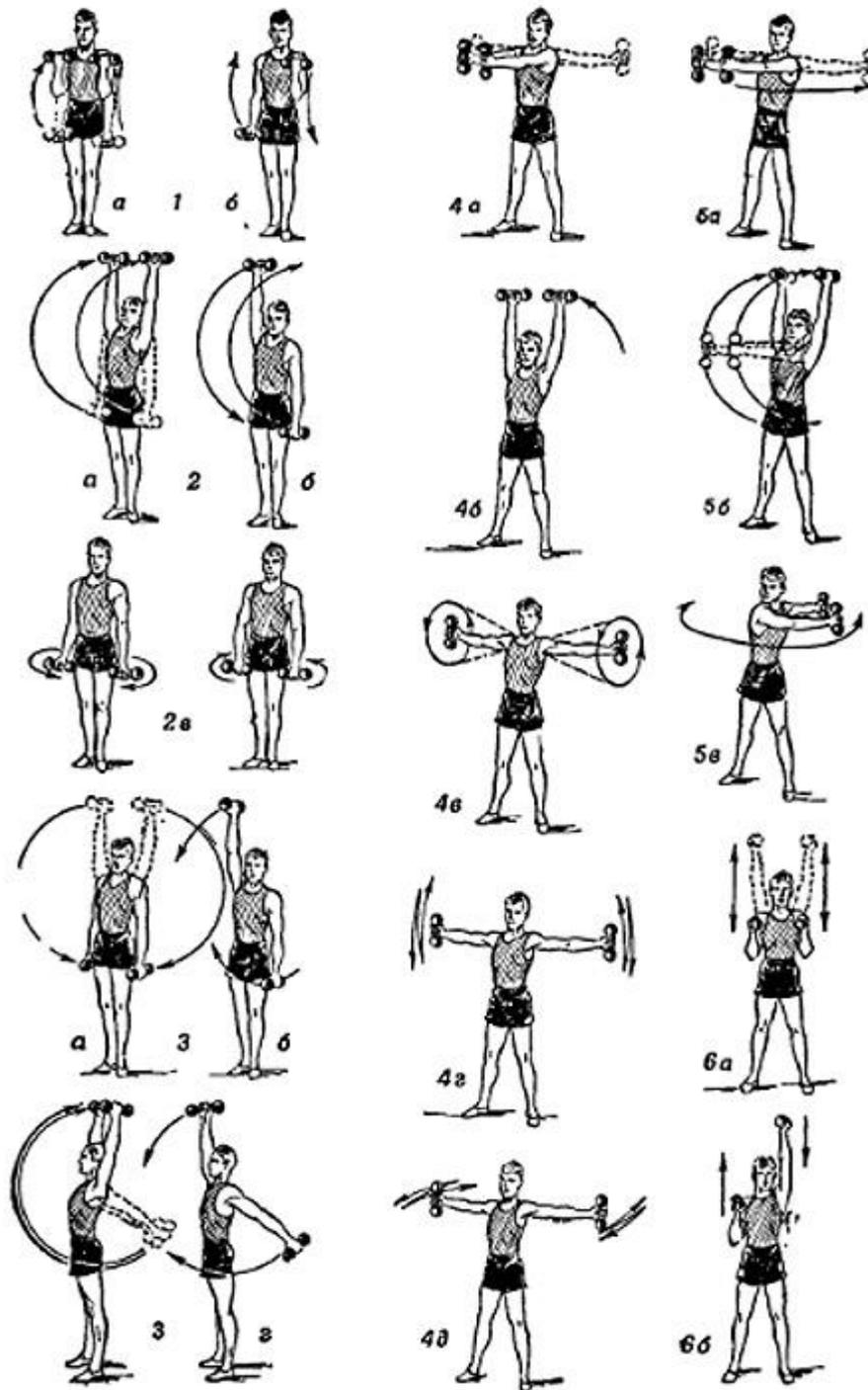


Рис. 3.1. Упражнение на руки с гантелями для увеличения силы удара

Все упражнения проводятся с гантелями на протяжении одного и того же времени: 30 сек, 60 сек, 90 сек, 120 сек с перерывом:

Упражнение 1: Поочередно сгибаем и разгибаем руки в локтевом суставе вверх и вниз.

Упражнение 2: Держим гантели перед собой и разводим их в стороны.

Упражнение 3: Поочередно руками поднимаем гантели вверх перед собой и потом опускаем их.

Упражнение 4: Одновременно поднимаем гантели вверх и вниз перед собой.

Упражнение 5: Вращаем руки в разные стороны не поднимая их.

Упражнение 6: Руки держим по сторонам и по очереди подводим одну руку к другой, потом тоже самое другой рукой.

Упражнение 7: Поочередно поднимаем руки вверх через стороны.

Упражнение 8: Одновременно поднимаем руки от груди вверх.

Упражнение 9: Поочередно поднимаем руки вверх перед собой.

Упражнение 10: Поочередно поднимаем руки от груди вверх.

Упражнение 11: Бьем прямые удары руками в стойке.

Упражнение 12: Бой с тенью руками.

Так же для увеличения силы ударов использовали эспандер лыжника с 4 резинами и присоединением к лестнице. Все упражнения проводятся на протяжении одного и того же времени: 30 сек, 60 сек, 90 сек, 120 сек с перерывом:

Упражнение 1: Руки выпрямляем перед собой от груди.

Упражнение 2: Руки в разные стороны и ведем их перед собой.

Упражнение 3: Руки прямые над головой и ведем их вниз.

Упражнение 4: Прямые удары перед собой.

Упражнение 5: Бой с тенью руками.

Упражнение 6: Удары прямые ногами - фронт-кик.

Упражнение 7: Круговые удары ногами - раунд-кик.

Упражнение 8: Передней удар ногой - сайд-кик.

Упражнение 9: Передней удар ногой - экс-кик.

Упражнение 10: Передней ногой - обманные удары.

Упражнение 11: Бой с тенью ногами.

Упражнение 12: Бой с тенью - свободно (руки и ноги).

Еще для увеличения силы ударов использовали утяжелители для ног. Все упражнения проводятся на протяжении одного и того же времени: 30 сек, 60 сек, 90 сек, 120 сек с перерывом:

Упражнение 1: Движение ногами.

Упражнения 2: Сильные прямые удары ногами - фронт-кики.

Упражнение 3: Сильные круговые удары ногами - раунд-кики.

Упражнение 4: Сильный удар передней ногой - сайд-кик.

Упражнение 5: Сильный удар ногой с разворота - бейк-кик.

Упражнение 6: Сильный круговой удар - хук-кик.

Упражнение 7: Сильный круговой удар с разворота - хук-кик с разворота.

Упражнение 8: Сильный удар передней ногой - экс-кик.

Упражнение 9: Сильный удар задней ногой - экс-кик снаружи.

Упражнение 10: Круговой удар ногой с разворота на 360 градусов - торнадо.

Упражнение 11: Передней ногой - обманные удары.

Упражнение 12: Бой с тенью ногами.

Тренировочный календарный план подготовки к первенству России представлен на таблице 3.1.

Таблица 3.1.

Тренировочный календарный план подготовки кикбоксера 14 лет к первенству России 2016 года в г. Алушта с 14 по 17 декабря

03.10.16	04.10.16	05.10.16	06.10.16	07.10.16	08.10.16	09.10.16
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Атака 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 1	Выходной
10.10.16	11.10.16	12.10.16	13.10.16	14.10.16	15.10.16	16.10.16
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Встреча 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 2	Выходной
17.10.16	18.10.16	19.10.16	20.10.16	21.10.16	22.10.16	23.10.16

Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Бокс 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 3	Выходной
24.10.16	25.10.16	26.10.16	27.10.16	28.10.16	29.10.16	30.10.16
Игровая	Спарринги	ОФП	СФП	Мешки	Скакалка	Выходной
31.10.16	01.11.16	02.11.16	03.11.16	04.11.16	05.11.16	06.11.16
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Атака 5 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 6 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 7 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 8 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 1	Выходной
07.11.16	08.11.16	09.11.16	10.11.16	11.11.16	12.11.16	13.11.16
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Встреча 5 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 6 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 7 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 8 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 2	Выходной
14.11.16	15.11.16	16.11.16	17.11.16	18.11.16	19.11.16	20.11.16
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Ноги 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 3	Выходной
21.11.16	22.11.16	23.11.16	24.11.16	25.11.16	26.11.16	27.11.16
Игровая	Спарринги	ОФП	СФП	Мешки	Скакалка	Выходной
28.11.16	29.11.16	30.11.16	01.12.16	02.12.16	03.12.16	04.12.16
12+12	11+11	10+10	9+9	8+8	7+7	Выходной
05.12.16	06.12.16	07.12.16	08.12.16	09.12.16	10.12.16	11.12.16
6+6	5+5	4+4	3+3	Общая 1	Общая 2	Выходной
12.12.16	13.12.16	14.12.16	15.12.16	16.12.16	17.12.16	18.12.16
Общая 3	Отъезд	Россия	Россия	Россия	Россия	Прилет

Первенство России по кикбоксингу отличается от первенства Мира тем, что соперницы из России больше предлагают работу силовую в ближнем боксе и на руках в целом, поэтому подготовка к первенству России К. Артебьякиной шла большей степени на технику и тактику, чтобы переиграть соперников технически. В большей степени использовалась резина на ногах, при работе в парах рассматривались тактические действия от работы руками и ближнем бое на ногах, встречные ноги, сайд-степ. Работа раунда чередовалась в основном по 1, 1,5 и 2 минуты.

3.2. Результаты выступления кикбоксера на первенстве России

На рисунке 3.2. представлено выступление на первенстве России по кикбоксингу 14-17 декабря 2016 года в г. Алушта кикбоксёра Ксении Артебякиной из г. Белгорода, воспитанница МБУ ДО ДЮСШ №4.

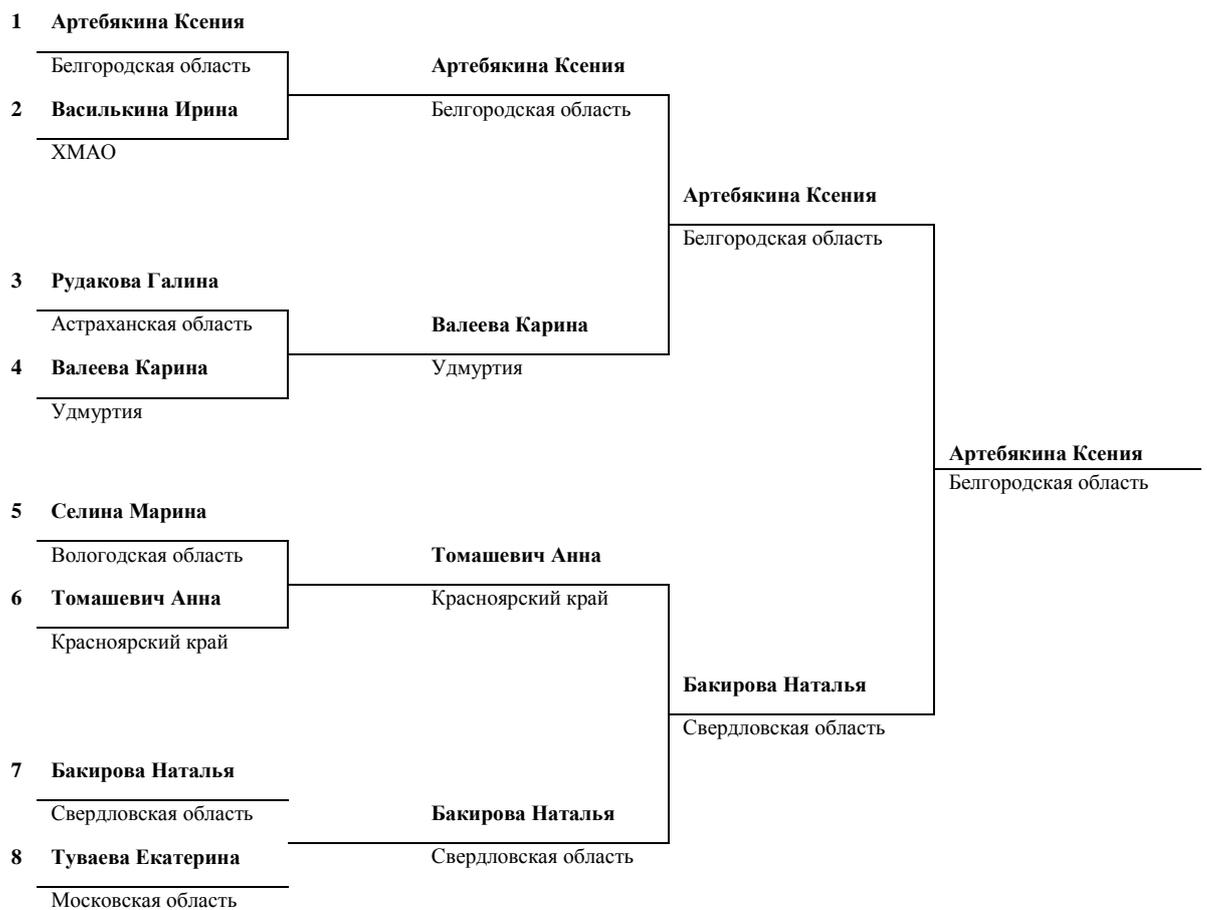


Рис. 3.2. Выступление К.Артебякиной на первенстве России по кикбоксингу 14-17 декабря 2016 года г. Алушта

1/4 финала: Артебякина Ксения (Белгородская область) - Василькина Ирина (ХМАО).

Во время всего боя Ксения превосходила свою соперницу по показателям технической подготовки. Особенно это проявлялось в ударах

ногами, которые наносились по верхнему уровню и не позволяли сократить дистанцию и войти в ближний бой. Ксения выполнила 80 % результативных ударов ногами, что позволило ей уверенно выиграть бой.

Результат поединка: Победа К. Артебякиной единогласным решением судей (3-0), (Судья 1: 16-12), (Судья 2: 17-11), (Судья 3: 18-13).

1/2 финала: Артебякина Ксения (Белгородская область) - Валеева Карина (Удмуртия)

Эта соперница имела превосходство в росте, очень хорошо использовала технику ног и рук, быстро перемещалась и пыталась не позволить войти на удобную дистанцию для нанесения ударов. Однако превосходство Ксении в физических качествах, над которыми целенаправленно работали на тренировках, позволило к середине боя быстро сокращать дистанцию и доказать свое превосходство в ближнем бою за счет ударов руками.

Результат поединка: Победа К. Артебякиной единогласным решением судей (3:0), (Судья 1: 19-15), (Судья 2: 20-16), (Судья 3: 21-14).

Финал: Артебякина Ксения (Белгородская область) - Бакирова Наталья (Свердловская область)

В финале соревнований Ксении предстояло встретиться с соперницей, которой она проиграла на Первенстве России 2014 (г. Омск). Превосходство соперницы особенно проявлялось в технике ударов ногами. В связи с этим в тактическом планировании на бой являлось создание предпосылок для сокращения дистанции и нанесение ударов руками на ближней дистанции.

В ходе поединка в первом раунде Ксения не смогла пройти на удобную дистанцию и проигрывала у всех судей с разницей в 2 балла. Однако к середине второго раунда скорость и сила ударов соперницы снизилась, чем и воспользовалась наша спортсменка. Она начала выполнять прямолинейную атаку руками, выполняя в серии по 3-5 ударов получая баллы и пропуская один удар ногой. Это позволило Ксении не только уравнивать счёт, но эффектно победить за 10 секунд до окончания поединка последним удар

рукой и сбить соперницу с ног. Эта атака принесла заслуженную победу, что и дало ей право выступать за сборную России по кикбоксингу.

Результат поединка: Победа К.Артебякиной отдельным решением судей (2-1), (Судья 1: 18-19), (Судья 2: 20-19), (Судья 3: 17-15).

Таким образом, повышение эффективности физической подготовки и, особенно, силы ударов руками позволили К. Артебякиной победить в Первенстве России и войти в состав сборной страны.

3.3. Особенности подготовки и результаты выступления кикбоксера на Кубке Европы 2017 года

Тренировочный календарный план подготовки к кубку Европы представлен на таблице 3.2.:

Таблица 3.2

Тренировочный календарный план подготовки кикбоксера 14 лет к кубку Европы 2017 года в г. Карловац (Хорватия) с 10 по 12 февраля

02.01.17	03.01.17	04.01.17	05.01.17	06.01.17	07.01.17	08.01.17
Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро
Атака 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 5 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 6 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Выходной
02.01.17	03.01.17	04.01.17	05.01.17	06.01.17	07.01.17	08.01.17
Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер
Встреча 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 5 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 6 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Выходной
09.01.17	10.01.17	11.01.17	12.01.17	13.01.17	14.01.17	15.01.17
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Атака 7 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 8 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 7 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 8 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 1, 2, 3	Выходной
16.01.17	17.01.17	18.01.17	19.01.17	20.01.17	21.01.17	22.01.17
Игровая	Спарринги	ОФП	СФП	Мешки	Скакалка	Выходной

23.01.17	24.01.17	25.01.17	26.01.17	27.01.17	28.01.17	29.01.17
12+12	11+11	10+10	9+9	8+8	ОФП 1, 3	Выходной
30.01.17	31.01.17	01.02.17	02.02.17	03.02.17	04.02.17	05.02.17
7+7	6+6	5+5	4+4	3+3	ОФП 2, 3	Выходной
06.02.17	07.02.17	08.02.17	09.02.17	10.02.17	11.02.17	12.02.17
Общая 1	Общая 2	Общая 3	Отъезд	Европа	Европа	Европа

Отличие тренировочного процесса К.Артебьякиной к кубку Европы состояло в том, что работа больше шла на силовую манеру и атаку, более агрессивную, так как соперницы из Европы работают очень технично и выиграть у них по техническим действиям очень сложно. Поэтому большая работа уделялась гантелям, силовым боксерским ударам и атакующим со стороны действиям, чтобы не налететь на встречную работу ног. Работа раунда в большей степени была по 3 минуты.

На рисунке 3.3. представлено выступление на кубке Европы по кикбоксингу 10-12 февраля 2017 года в г. Карловац (Хорватия) кикбоксерша Ксении Артебьякиной, воспитанницы МБУ ДО ДЮСШ №4 (г. Белгород).

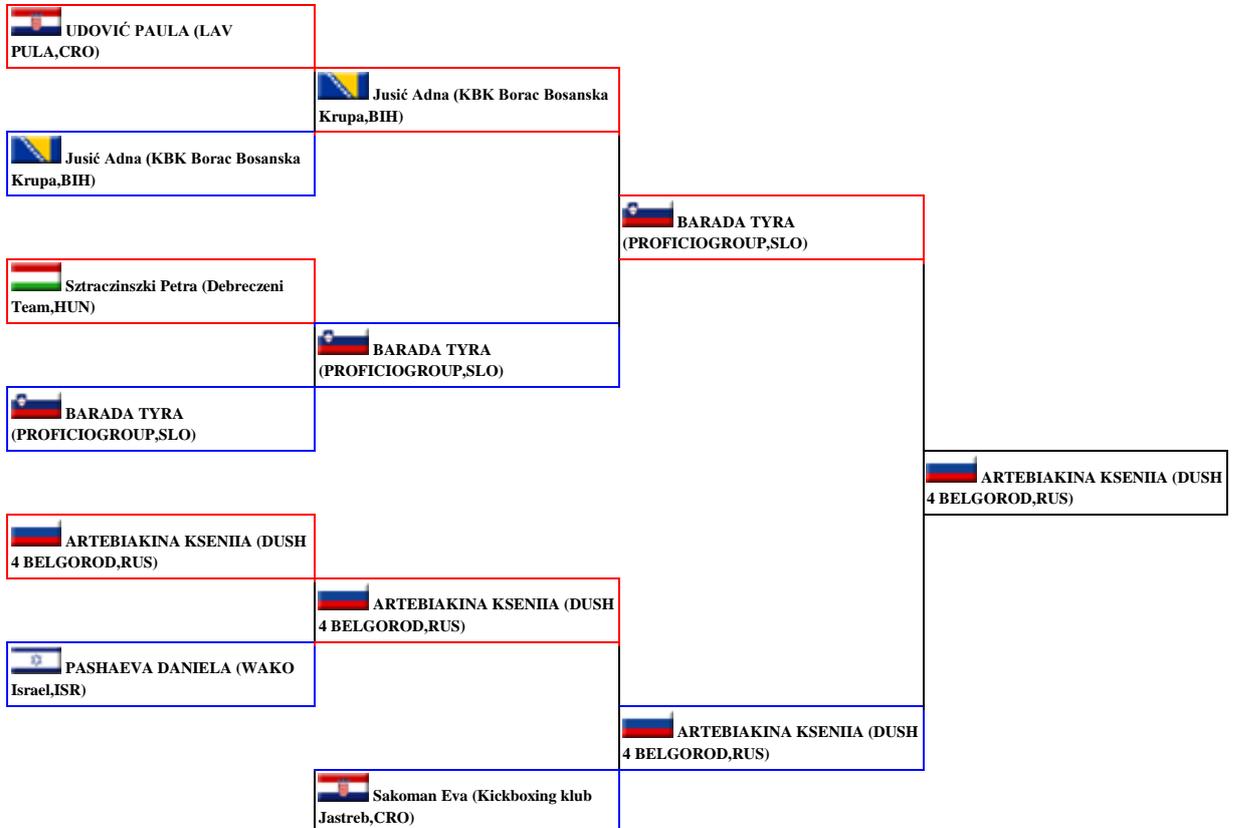


Рис. 3.3. Выступление К.Артебьякиной на кубке Европы по кикбоксингу 10-12 февраля 2017 года г. Карловац (Хорватия)

1/4 финала: Ксения Артебякина (Российская федерация) - Даниэла Пасхаева (Израиль)

В первом бою на Кубке Европы Ксения встретила со спортсменкой из Израиля, которая была ниже ростом, но имела высокую жесткость ударов и стремилась к ведению поединка на ближней дистанции. В тактическом построении боя наша спортсменка использовала тактику удержания соперницы на дальней дистанции за счет нанесения ударов ногами. В ходе боя Ксения начала проводить точные удары ногами в корпус и когда противник опускал руки для защиты, наша спортсменка набирала баллы за счет ударов руками в голову. Два раунда Ксения полностью контролировала бой, а в третьем, из-за усталости, использовала клинч.

Результат поединка: Победа К.Артебякиной единогласным решением судей (3-0), (Судья 1: 25-22), (Судья 2: 26-21), (Судья 3: 25-23).

1/2 финала: Ксения Артебякина (Российская федерация) - Ева Сакоман (Хорватия)

В полуфинале Кубка Европы Ксения встретила с представительницей принимающей страны. Имея значительное физическое и техническое преимущество, наша спортсменка выиграла с явным превосходством в первом раунде за счет жестких и точных ударов руками по корпусу, после предварительных обманных технических действий ногами в голову.

Результат поединка: Победа К.Артебякиной единогласным решением судей (3-0), (Судья 1: 16-1), (Судья 2: 12-2), (Судья 3: 17-2).

Финал: Тайра Барада (Словения) - Ксения Артебякина (Российская федерация)

В финальной части соревнований Ксении противостояла неоднократная победительница Кубка мира и финалистка первенства Европы 2015 года. Соперница имела в своем арсенале отличную технику нанесения ударов ногами и прекрасно чувствовала дистанцию. Противопоставить ей можно было использование уклонения и обманного движения на дальней дистанции, что должно было приводить к ошибкам и достаточно быстрому

утомлению. В то же время Ксения должна входить в ближний бой проводить максимально длинную серию ударов до остановки.

В первом раунде бой был равным. Ксения однажды заставила ошибиться соперницу, прошла на ближнюю дистанцию и попала рукой в голову. Однако на выходе выбросила ногу и попала в корпус. Таким образом, после первого раунда счёт был 1-1 у всех судей. Во втором раунде Ксения увеличила количество и скорость обманных движений, а представительница Словении допустила несколько ошибок и в двух случаях пропустила удары и упала. В третьем раунде Ксения удерживала свое преимущество и заслуженно победила.

Результат поединка: победа К.Артебякиной раздельным решением судей (1-2), (Судья 1: 6-7), (Судья 2: 5-4), (Судья 3: 3-4).

Таким образом, повышение быстроты скоростно-силовых качеств позволили К. Артебякиной выиграть кубок Европы.

3.4. Тренировочный процесс и итоги выступления на Кубке Мира 2017 года по кикбоксингу

Тренировочный календарный план подготовки к кубку Мира представлен на таблице 3.3.

Таблица 3.3.

Тренировочный календарный план подготовки кикбоксера 14 лет к кубку Мира 2017 года в г. Будапешт (Венгрия) с 18 по 21 мая

06.03.17	07.03.17	08.03.17	09.03.17	10.03.17	11.03.17	12.03.17
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Атака 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 1	Выходной
13.03.17	14.03.17	15.03.17	16.03.17	17.03.17	18.03.17	19.03.17
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Встреча 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 2	Выходной

20.03.17	21.03.17	22.03.17	23.03.17	24.03.17	25.03.17	26.03.17
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Бокс 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 3	Выходной
27.03.17	28.03.17	29.03.17	30.03.17	31.03.17	01.04.17	02.04.17
Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро	Утро
Игровая	Бокс 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Бокс 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Скакалка	Выходной
27.03.17	28.03.17	29.03.17	30.03.17	31.03.17	01.04.17	02.04.17
Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер	Вечер
Скакалка	Ноги 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Игровая	Выходной
03.04.17	04.04.17	05.04.17	06.04.17	07.04.17	08.04.17	09.04.17
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Атака 5 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 6 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 7 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Атака 8 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 1	Выходной
10.04.17	11.04.17	12.04.17	13.04.17	14.04.17	15.04.17	16.04.17
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Встреча 5 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 6 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 7 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Встреча 8 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 2	Выходной
17.04.17	18.04.17	19.04.17	20.04.17	21.04.17	22.04.17	23.04.17
Работа на скорость - резина, гантели, мешки	Ноги 1 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 2 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 3 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Ноги 4 6 раундов - пары, 6 раундов - мешки	Круговая 3	Выходной
24.04.17	25.04.17	26.04.17	27.04.17	28.04.17	29.04.17	30.04.17
Игровая	Спарринги	ОФП	СФП	Мешки	Скакалка	Выходной
01.05.17	02.05.17	03.05.17	04.05.17	05.05.17	06.05.17	07.05.17
Выходной	12+12	11+11	10+10	Выходной	Общая 1	Общая 2
08.05.17	09.05.17	10.05.17	11.05.17	12.05.17	13.05.17	14.05.17
Общая 3	Выходной	9+9	8+8	7+7	ОФП 1,2,3	Выходной
15.05.17	16.05.17	17.05.17	18.05.17	19.05.17	20.05.17	21.05.17
6+6	Отъезд	Отъезд	Мир	Мир	Мир	Мир

В отличие от кубка Европы тренировочный процесс К. Артебякиной к кубку Мира был больше на скоростно-силовую работу. План боев

рассчитывался на то, чтобы измотать соперниц технически на выносливости и в конце боя в силовой атакующей манере выиграть больше баллов. Большая работа уделялась работы на мешках. Использовались взрывные атаки с разным отрезком времени: 5, 10, 15, 20, 30 секунд.

На рисунке 3.4. представлено выступление на кубке Мира по кикбоксингу 18-21 мая 2017 года в г. Будапешт (Венгрия).

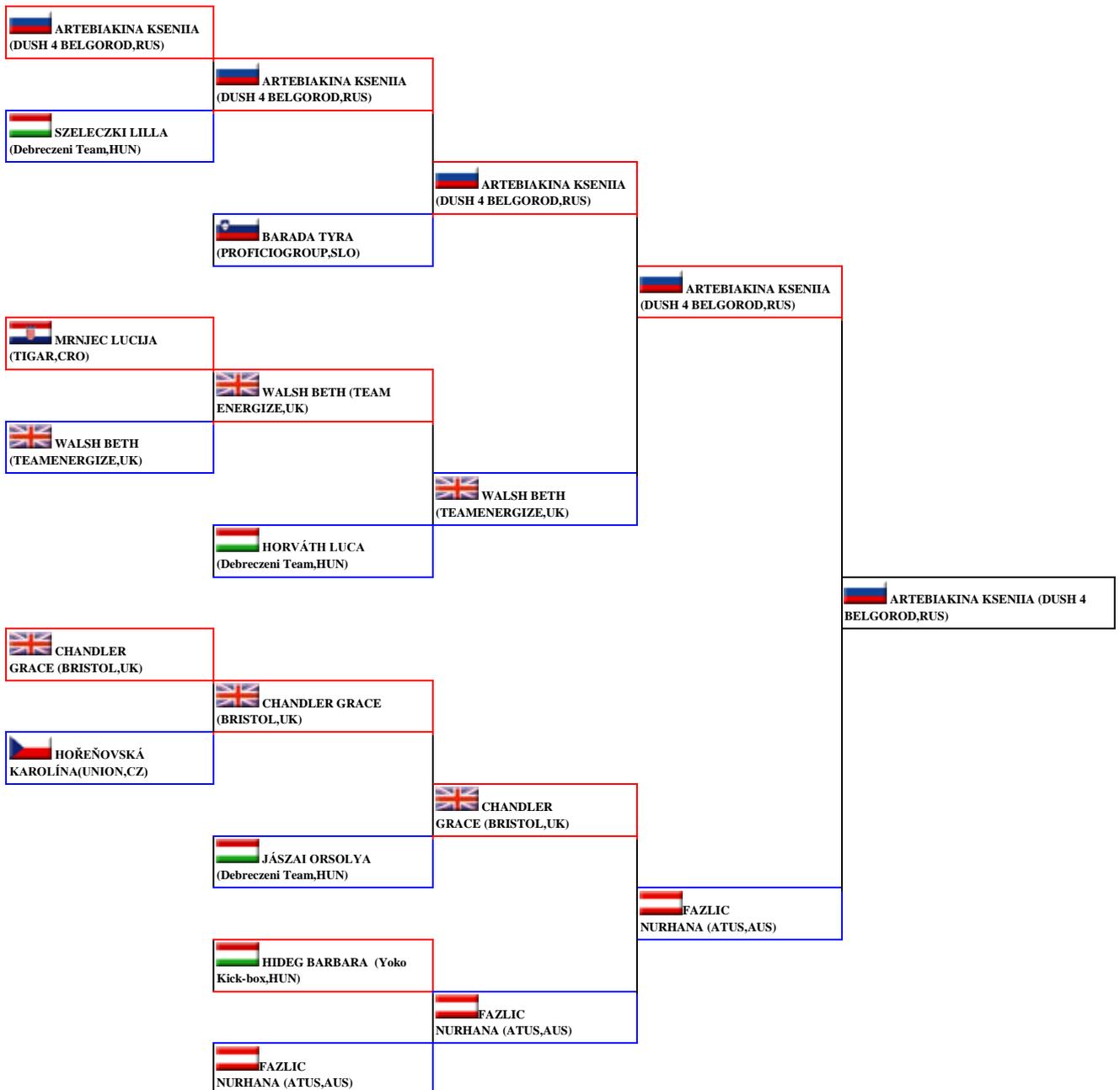


Рис. 3.4. Выступление К.Артебякиной на кубке Мира по кикбоксингу 18-21 мая 2017 года г. Будапешт (Венгрия)

1/8 финала: Ксения Артебякина (Российская федерация) - Лилия Селецки (Венгрия)

В первом бою Ксения встретила с местной спортсменкой из Венгрии, которая первый раз участвовала на соревнованиях подобного уровня и не имела международного опыта. В первом раунде наша спортсменка изучала технико-тактическую подготовку соперницу, практически не проявляла активности. В начале второго раунда Ксения повела несколько быстрых и точных ударов, которые привели к тому, что через 40 секунд судьи остановили бой за явным преимуществом.

Результат поединка: Победа К.Артебякиной единогласным решением судей (3-0), (Судья 1: 18-3), (Судья 2: 14-2), (Судья 3: 19-4).

1/4 финала: Ксения Артебякина (Российская федерация) - Тайра Барада (Словения)

Ксения встретила со своей соперницей из Словении, которая противостояла ей в финальной части Кубка Европы.

Этот бой был достаточно сложным, так как каждая из соперниц хотела одержать победу. Все два раунда вела Ксения с преимуществом в 1 балл. В конце второго раунда она смогла опередить соперницу за счет точных действий в контратаках.

Результат поединка: победа К.Артебякиной единогласным решением судей (3-0), (Судья 1: 7-5), (Судья 2: 8-6), (Судья 3: 6-5).

1/2 финала: Ксения Артебякина (Российская федерация) - Бетх Вэлш (Великабритания)

В полуфинале Ксения встретила со спортсменкой из Великобритании, которая отличалась высоким ростом и нестандартной техникой. После первого раунда бой был равный. Во втором раунде Ксения изменила свою тактику и начала выполнять одиночные удары на дальней дистанции, одновременно не давая попадать по себе. В результате все судьи были на стороне нашей спортсменки, которая одержала заслуженную победу.

Результат поединка: победа К.Артебякиной единогласным решением судей (3-0), (Судья 1: 14-11), (Судья 2: 10-8), (Судья 3: 12-9).

Финал: Ксения Артебякина (Российская федерация) - Фазлич Нюрхана (Австрия)

В финале Ксения встретила с представительницей Австрии. Эти спортсменки встречались с ней в финале Первенства Мира 2016 года, в котором наша спортсменка уступила из-за недостаточной физической подготовки 3 балла. Бой был достаточно сложным, но Ксения продемонстрировала более высокую физическую подготовку и победила на последних секундах второго раунда, выиграв у соперницы 1 бал. Итог: Ксения Артебякина - победительница кубка Мира 2017 года.

Результат поединка: победа К.Артебякиной единогласным решением судей (3-0), (Судья 1: 10-9), (Судья 2: 11-10), (Судья 3: 10-9).

Таким образом, повышение международного опыта, координации и уверенности в своих физических силах позволили К. Артебякиной стать победительницей кубка Мира.

3.5. Изменение физической подготовки кикбоксера в годовом цикле тренировок

Результаты изменения физической подготовленности кикбоксера представим в виде таблицы 3.4.

Изменение физической подготовленности кикбоксера в процессе педагогического эксперимента, (%)

Быстрота		Выносливость		Координация		Сила		Скоростно-силовые качества			
Бег 60 м (сек)		Бег 2000 м (мин. с)		Челночный бег 3x10 м (сек)		Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)		Подъем туловища, лежа на полу (кол-во)		Прыжок в длину с места (см)	
Нач	Окон	Нач	Окон	Нач	Окон	Нач	Окон	Нач	Окон	Нач	Окон
9,8	9,6	8,9	8,5	8,4	8,3	20	29	37	39	176	182

Представим результаты тестов в виде рисунка 3.5.

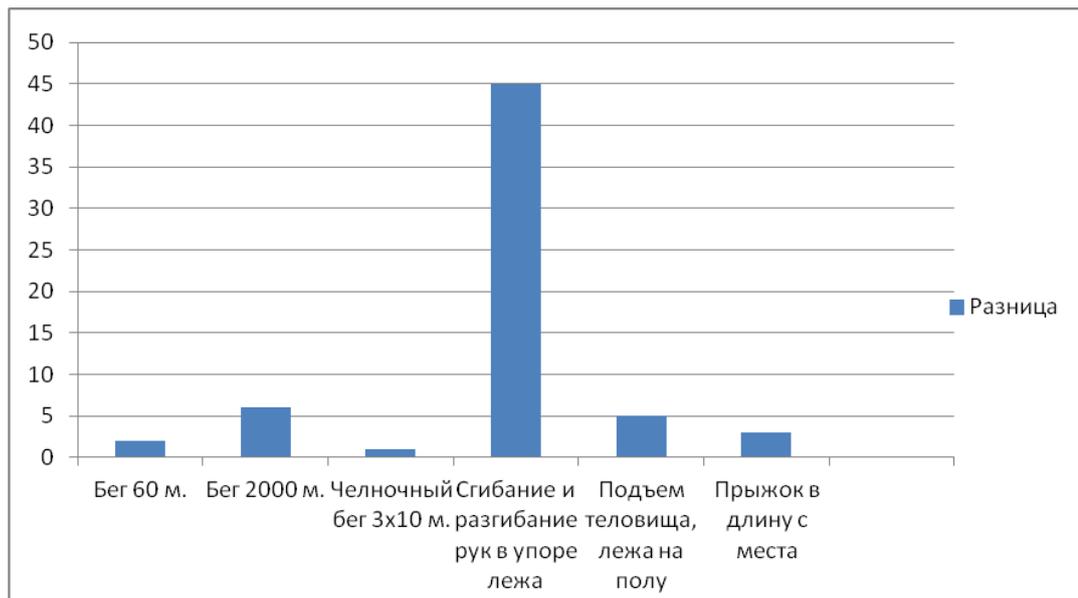


Рис. 3.5. Изменение физической подготовленности кикбоксера в процессе педагогического эксперимента, (%)

Результат рисунка 16 указывает, что спортсменка Ксения Артебякина увеличила свои физические данные на 8,85 % в годовом цикле тренировок. Больше всего кикбоксер увеличил результат в тесте №4: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Этот тест показывает силу спортсмена. Сила у Ксении Артебякиной увеличилась на 45%.

ВЫВОДЫ

1. Анализ подготовки кикбоксера показал, что существуют различные пути достижения высокой формы спортсмена для достижения высоких результатов. Существующая литература и практический опыт тренерской деятельности показывает, что в основном тренировки проходят в процессе учебно-тренировочных сборов.

2. Разработанная методика подготовки спортсмена к ответственным соревнованиям включала три разнонаправленных, но взаимодополняющих учебно-тренировочных сбора направленных на повышение функционального состояния спортсмена и совершенствования технико-тактической подготовки.

3. Тестирование физической и технической подготовленности кикбоксера показала стабильное улучшение показателей по каждому компоненту подготовки в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса.

4. Результаты выступления на Кубке Мира 2017 года показали успешность разработанной программы подготовки, что выразилось в завоевании первого места, победив одних из лучших кикбоксеров в Мире среди девушек 13-15 лет в категории 46 кг.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Результативность выступления на ответственных соревнованиях находится в прямой зависимости от организации учебно-тренировочного процесса. В значительной степени это относится к подготовке кикбоксеров для достижения высоких результатов.

2. Система подготовки спортсмена к главным соревнованиям годового цикла должна опираться на несколько учебно-тренировочных сборов с различной направленностью.

3. Учебно-тренировочные сборы должны проводиться на природе и обычных условиях. На последнем этапе тренировочного процесса необходимо включать поединки и совершенствование технико-тактического мастерства в обстановке моделирующую предстоящие соревнования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаджан, В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющая тренировочной и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / В.А. Абаджян, В.А. Санников. – Изд-во ИТА. Воронеж, 2014. – 152 с.
2. Акопян, А.О. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян и др. – 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
3. Еганов, В.А. Тест комплексной индивидуальной оценки подготовленности кикбоксеров [Текст] / В.А.Еганов: метод, рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 19 с.
4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 236 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов [Текст] / В.М. Зациорский. - М., Советский спорт, 2009. - 200 с.
6. Ильин, Е.П. Психология спорта: Учебник [Текст] / Издательство Питер, 2000. - 352 с.
7. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса: Учебник [Текст] / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
8. Камалетдинов, Р.Р. Идущим дорогой через ринг [Текст] / Р.Р. Камалетдинов. - М.: «ИНСАН», 2000. – 288 с.
9. Картер, К. Кикбоксинг / К. Картер, К.Мезгер [Текст] / пер. с англ. Б.В.Кекелешвили. М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. - 373 с.
10. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие [Текст] / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.

11. Киселев, В.А. Физическая подготовка боксера [Текст] / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.
12. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006 –228 с.
13. Клещев, В.Н. Программа спортивной подготовки "Кикбоксинг" [Текст] / В.Н. Клещев, А.А. Купрянов, В.В. Украинцев, М.В. Герасимов, М.Е. Куштанова - М.: Москва 2015. –228 с.
14. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов [Текст] / под ред. Т.Ю. Круцевича. – Т.1 и 11. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 814 с.
15. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
16. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. М.: Терра-спорт, 2000. – 223 с.
17. Матвеев, Л.П. Теория физической культуры и спорта: примерная программа дисциплины [Текст] / Составитель Л.П. Матвеев. – М.: РИО РГУФК, 2003. – 58 с.
18. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов [Текст] / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
19. Невский, А. Кикбоксер [Текст] / М. Александр Невский. Латышенко В. 1998г. 142 с
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСС», 2002. – 864 с.
21. Остьянов, В.Н., Бокс (обучение и тренировка) [Текст] / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. -240 с.
22. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксера [Текст] / В.Н. Остьянов – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 272 с.

23. Перрека, Д. Кикбоксинг. Подготовка. Технические приемы. Поединок [Текст] / Д. Перрека, Д. Малори. М.: Астрель АСТ, 2004. - 175 с.
24. Петров, М.Н. Бодибилдинг: новые методы тренинга [Текст] / М.Н. Петров – Минск: Харвест, 2009. – 240 с.
25. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
26. Романова, Л.В. Методика использования якутских национальных упражнений и игр на начальном этапе спортивной подготовки кикбоксеров — девушек : [Текст] / Л.В. Романова; Дальневосточная ГАФК. - Хабаровск, 2005. - 24 с.
27. Романов, Ю.Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге: учебное пособие для студ., спортсменов и тренеров [Текст] / Ю.Н. Романов. Челябинск : ЮУрГУ, 2003.-75 с.
28. Рубайлов, В.Ю. Кикбоксинг для начинающих. Практическое руководство [Текст] / В.Ю. Рубайлов, А.И. Травников. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 128 с.
29. Санников, В.А. Теоретические и методические основы бокса: Учебное пособие [Текст] / В.А. Санников, В.В. Воропаев. - М.: Физическая культура, 2006. - 272 с.
30. Семенов, А. Кикбоксинг [Текст] / А.Семенов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. 120 с.
31. Суслов, Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивной терминологии [Текст] / составители Ф. П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
32. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2001. – 400 с.

33. Филимонов, В.И. Бокс. Современная система подготовки боксеров [Текст] / В.И. Филимонов. - М.: «Инсан», 2009. - 480 с.
34. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2000. - 432 с.
35. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2012. – 528 с.
36. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств» [Текст] / Чой Сунг Мо. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 192 с.
37. Шарипов, А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах [Текст] / А.Ф. Шарипов, О.Б. Малков – И.: ФИС, 2007. – 224 с.
38. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику [Текст] / А.Г. Ширяев. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 с.
39. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика: учебник для общеобразовательных учреждений высшего профессионального образования [Текст] / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.
40. Щитов, В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих [Текст] / В.К. Щитов. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. - 416 с.
41. Яценко, М.И. Нетрадиционные методы обучения технике атакующих действий юных кикбоксеров [Текст] / М.И.Яценко. - ВНИИФКС. М., 2000. - 23 с.
42. Энциклопедия бокса (электронный словарь терминов): [Текст] - <<http://boxing.ru/enciclopedia/letters/p/index.shtml>>
43. Ютуб - Интернет-канал (Канал Brannmandan): [Текст] - <<https://www.youtube.com/channel/UCp95kNDS9hH71M1wyB68lb>>
44. Ashley, S. Kickboxing [Текст] / S. Ashley. – England: Lumina Press, 2011. – 139 p.

45. Falsoni, E. Kickboxing the phenomenology of a sport [Текст] / E. Falsoni, A. Micheli. – Milan: miolagrafiche s.r.l. 2011. – 205 p.
46. Resch S. Ментальная тренировка [Текст] / Resch S. Статья - Germany: 2016.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

№ п.п.	Части занятия Содержание	Дозировка
	<p align="center"><u>Подготовительная</u></p> 1 Динамическая разминка 2 Ускорения, скольжения 3 Динамическая растяжка	15' 5' 5'
	<p align="center"><u>Основная</u></p> <p align="center">Stop'n'go (Атака)</p> <p align="center">Работа в парах раунд 2 мин, интервал 30 секунд</p> <p align="center">1 Блок</p> <p align="center">Статический режим</p> 1. Тройка с передней руки 2. Тройка с задней руки 3. Сайт-кик + тройка с передней руки + сайт-кик 4. Сайт-кик + тройка с дальней руки + сайт-кик 5. Тройка с передней руки + бейк-кик 6. Тройка с дальней руки + бейк-кик <p align="center">Идеомоторный раунд, разъяснение задачи</p> <p align="center">2 Блок</p> <p align="center">Динамический режим</p> 1. Тройка с передней руки 2. Тройка с задней руки 3. Сайт-кик + тройка с передней руки + сайт-кик 4. Сайт-кик + тройка с дальней руки + сайт-кик 5. Тройка с передней руки + бейк-кик 6. Тройка с дальней руки + бейк-кик <p align="center">Идеомоторный раунд, разъяснение задачи</p> <p align="center">3 Блок</p> <p align="center">Тактический режим</p> 1. Тройка с передней руки 2. Тройка с задней руки 3. Сайт-кик + тройка с передней руки + сайт-кик 4. Сайт-кик + тройка с дальней руки + сайт-кик 5. Тройка с передней руки + бейк-кик 6. Тройка с дальней руки + бейк-кик <p align="center">Идеомоторный раунд, разъяснение задачи</p> <p align="center">4 Блок</p> <p align="center">Боевой режим</p> 1. Тройка с передней руки 2. Тройка с задней руки 3. Сайт-кик + тройка с передней руки + сайт-кик 4. Сайт-кик + тройка с дальней руки + сайт-кик 5. Тройка с передней руки + бейк-кик 6. Тройка с дальней руки + бейк-кик <p align="center">Идеомоторный раунд</p>	24x2'
	<p align="center"><u>Заключительная</u></p> Растяжка, пресс.	12' Итого 90'

УТС «Заключительная подготовка».
ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

№ п.п.	Части занятия Содержание	Дозировка
	<p align="center"><u>Подготовительная</u></p> <p>Модель соревновательной разминки.</p>	15,
	<p align="center"><u>Основная</u> <u>Условно-вольные бои</u></p> <p>Работа в парах раунд 2 мин, интервал 30 секунд Скорость в раунде переменная, растет по мере повторений согласно сохранению качества.</p> <p align="center">1 БЛОК</p> <p align="center"><i>Ментальная пауза - фулл-контакт</i></p> <p>1 раунд- Смещение/перемещение/контроль дистанции 2 раунд- +финты 3 раунд- +баллы</p> <p align="center">2 БЛОК</p> <p align="center">теннис в тройках x 40 сек</p> <p align="center"><i>Ментальная пауза - лайт-контакт</i></p> <p>1 раунд- блиц 2 раунд- +сайт+блиц с передней 3 раунд- +сайт в голову+блиц с дальней</p> <p align="center">3 БЛОК (active defense)</p> <p align="center"><i>Ментальная пауза - поинтфайтинг</i></p> <p>1 раунд- 30 секунд балл/ удержание (3 мин. раунд) 2 раунд 20 секунд балл/ удержание 3 раунд 15 секунд балл/ удержание</p> <p align="center">4 БЛОК</p> <p align="center">работа ногой/от ноги</p> <p align="center"><i>Ментальная пауза - лайт-контакт</i></p> <p>1 раунд- накладка 2 раунд - смещение 3 раунд –свои не отработанные задачи</p> <p align="center">5 БЛОК - поинтфайтинг</p> <p>1 раунд- теннис в тройках x 40 сек (все варианты) 2 раунд- 20 секунд балл/ удержание 3 раунд –все от ноги</p> <p align="center">Идеомоторный раунд</p>	15x2'
	<p align="center"><u>Заключительная</u></p> <p>1. Заминка. 2. Растяжка 3. Пресс</p>	10' Итого: 70'