МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ВСЕУКРАЇНСЬКА КІКБОКСЕРСЬКА АСОЦІАЦІЯ «ВКА»

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Заступник Міністра

молоді та спорту України

_____ М. Бідний

КІКБОКСИНГ WKA

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2020

Кікбоксинг WKA:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Марабян А. В. – президент Всеукраїнської кікбоксерської асоціації "ВКА", заслужений тренер України, заслужений майстер спорту України, почесний працівник фізичної культури та спорту;

Леонтьєв В. В. – віце-президент Всеукраїнської кікбоксерської асоціації "ВКА", заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії;

Гребень Є. М. – віце-президент Всеукраїнської кікбоксерської асоціації "ВКА", суддя національної категорії;

Штанагей Д. В. – ст. викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту НУФВСУ, майстер спорту України з боксу, суддя міжнародної категорії.

Програма обговорена та ухвалена Всеукраїнською кікбоксерською асоціацією ВКА, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Відповідальний за випуск В. Г. Свинцова

Редактор В. Д. Венгер

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Розробка програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів у відділенні "Кікбоксинг WKA".

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт"; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" зі змінами, внесеними Постановами від 24.07.2013 р. № 549, від 19.08.2015 р. № 601, від 30.03.2016 р. № 248, від 30.11.2016 р. № 943; наказу Мінмолодьспорту від 17.01.2015 р. № 67 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".

У програмі розкрито основні цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Програмний матеріал для навчання кікбоксингу WKA викладено комплексно. Наведено теми для теоретичних та практичних занять, контрольні та переводні нормативи, засоби психологічної підготовки. Рекомендовано допустимі обсяги навантажень навчально-тренувальної роботи, а також надано форми планування та обліку.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу у відділеннях з кікбоксингу WKA комплексних та спеціалізованих шкіл.

Програма може бути використана як у ДЮСШ, так і в інших спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, а також рекомендована як програма для підготовки спортсменів з виду спорту "Кікбоксинг WKA" у спортивних клубах різних форм власності.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ WKA

1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки з кікбоксингу WKA

Кікбоксинг – вид спорту на основі східних єдиноборств.

Міжнародні спортивні організації сприяють розвитку кікбоксингу у світі, організовують проведення любительських змагань, професійних турнірів, а також засновують вагові категорії, чемпіонські титули, рейтинги. Всесвітня Асоціація Карате і Кікбоксингу (WKA) створена 1976 р. і є найстарішою з нині існуючих організацій професійного кікбоксингу WKA. Вона започаткувала фул-контакт з лоу-кіком (раніше – "правила WKA"), розвивала любительський кікбоксинг, а також робила акцент на тайському боксі. Проте розпад організації 1992 р. (після перенесення штаб-квартири WKA в Європу американське представництво відокремилося, створивши нову федерацію IKF) привів до втрати контролю над американським рингом, а з Японії WKA була витіснена К-1. Однак WKA продовжує залишатися однією з найбільших організацій у світі фул-контакту і фул-контакту з лоу-кіком, а також має відношення до кікбоксингу формату К-1.

Система підготовки у кікбоксингу WKA, включає в себе комплекс заходів, що охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальна діяльність (спортивне тренування) – спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у кікбоксингу WKA.

Змагальна діяльність – спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінку найвищих спортивних результатів в умовах регламентованих правилами з кікбоксингу WKA та Положення про змагання.

1.2. Мета і завдання спортивної підготовки

Головна мета системи підготовки спортсменів – виховання якостей та вдосконалення здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

Основні завдання системи підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток;
- виховання належних морально-вольових і морально-естетичних якостей;
- засвоєння техніки і тактики з кікбоксингу WKA;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів з кікбоксингу WKA;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей (гнучкості, витривалості, сили, спритності та швидкості), можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у спорті;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну.

Сучасний розвиток спорту, зростання конкуренції на світовій арені потребує постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, пошуку шляхів покращення спортивних результатів.

1.3. Зміст видів підготовки спортсменів

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів тощо. Розподіл навчальних годин з теоретичної підготовки наданий у табл. 1.

Таблиця 1

Орієнтовний план-графік з теоретичної підготовки

№ з\п	Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Весь строк
1	Фізична культура та спорт в Україні	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Історія розвитку кікбоксингу ВКА у світі та Україні. Роль виду спорту у вихованні молоді України	1	2	-	1	-	-	2	3	3	3
3	Професійний кікбоксинг	1	2	2	1	-	2	2	3	2	3
4	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання та спорту	1	2	2	2	1	2	2	6	5	6
5	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм та захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті	1	2	2	2	1	1	2	6	5	6
6	Фізіологічні аспекти спортивного тренування	-	1	2	1	-	1	2	6	5	6
7	Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку	-	-	1	-	-	-	2	8	5	8
8	Тактична підготовка. Поняття про тактику поєдинку і тактичну підготовку	-	-	-	1	1	1	2	8	5	8

Продовження таблиці 1

№ з\п	Зміст заняття	Групи спортивної підготовки									
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання									
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Весь строк
9	Основні положення системи спортивного тренування	-	-	2	1	1	2	3	2	2	2
10	Побудова тренувального процесу спортсменів	-	-	1	2	2	2	3	4	2	4
11	Загальна та спеціальна фізична підготовка	-	-	1	-	2	2	3	2	4	2
12	Психологічна підготовка	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2
13	Засоби відновлення спортивної працездатності	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2
14	Контроль у багаторічному процесі підготовки спортсменів	-	1	-	2	2	2	2	1	1	1
15	Правила змагань. Організація та проведення змагань	1	1	-	-	2	2	2	2	1	2
16	Місця занять. Обладнання та інвентар	-	1	-	-	2	2	2	2	1	2
17	Допінг-контроль. Поняття про допінг-контролі	-	-	-	-	2	2	2	2	1	2
	Усього:	8	12	14	16	20	25	35	59	46	60

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності. *Загальна фізична підготовка (ЗФП)* – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є підґрунтям (базою) для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів у кікбоксингу.

Перед ЗФП ставляться такі завдання:

- зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку;
- розвиток загальної витривалості;
- розвиток швидкісних здібностей;
- розвиток гнучкості;
- виконання рухів без зайвого напруження.

Із ЗФП пов'язане досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я та всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних до вимог людської діяльності у визначених історично умовах виробництва, що склалися, військової справи та інших сферах суспільного життя.

Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. Проте в них також завжди присутня вимога до високого рівня здоров'я та загальної працездатності.

До того ж слід пам'ятати, що навіть достатньо висока загальна фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в кікбоксінгу. А це означає, що в одних випадках потрібний підвищений розвиток витривалості, в інших – сили і так далі, тобто необхідна спеціальна підготовка.

Засобами загальної фізичної підготовки є переважно вправи з інших видів спорту, які за структурою не схожі з основним видом вправ кікбоксингу. Таким чином збільшується вплив на розвиток тих якостей, котрі

залишаються недостатньо розвинутими у процесі вузько спрямованого тренування. Широко використовуються вправи для загального розвитку, з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні вправи, стрибки на батуті, метання (набивні м'ячі), штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту, плавання, стрибки у воду, вправи з різними обтяженнями, веслування, лижі, рухливі ігри та спортивні ігри. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі спортсменів.

Вправи, що спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості кікбоксерів, відносять до *загально-підготовчих засобів*, а вправи з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості – до *засобів спеціальної підготовки.*

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на удосконалення специфічних якостей, які за характером, рівнем розвитку рухових здібностей, обсягом та інтенсивністю навантажень близькі до змагальної діяльності кікбоксера. Високий рівень СФП сприяє зростанню ефективності техніко-тактичних дій спортсменів, психічної готовності для досягнення високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерними для усіх головних рухів координацією, напруженням, темпом і ритмом. Такими можуть бути вправи:

- бій з тінню;
- імітація прийомів перед дзеркалом, де спортсмен відшліфовує техніку рухів руками та ногами з партнером;
- удари по боксерських знаряддях;
- різноманітні вправи з гумою (джгути);
- удари по боксерських "лапах";
- вільний бій;
- спаринг;
- вправи з тенісним м'ячем та медболом.

Технічна підготовка

Техніка кікбоксингу складається зі стійок, переміщень, ударів, підсічок та захисту.

Бойова стійка може бути визначена як оптимальне розташування ланок тіла відносно одна одної, що сприяє найкращому вирішенню рухових завдань. Розрізнюють стійки: фронтальну, лівобічну, правобічну.

Стійки можуть бути високими та низькими, відкритими та закритими. Так, під час бою на дальній дистанції стійки, як правило, є вищими, ноги випрямлені більше, ніж у бою на середній та ближній дистанціях, де спортсмен змушений бути більш згрупованим і закритим, щоб не пропустити удар.

Удар у кікбоксингу може бути з прямолінійною або криволінійною траєкторіями. Удари можуть наноситися руками або ногами.

До ударів руками відносяться: прямий удар – джеб, крос; боковий удар – хук, аперкот, свінг; удар з розвороту (бекфіст). Удари ногами: прямий удар – фронт-кік; боковий удар – сайд-кік; напівколовий удар – раунд-кік (хай-кік, мідл-кік, лоу-кік); задній прямий удар – бек-кік; з розворотом напівколовий удар – терніг хіл-кік; удар ногою в стрибку з розворотом на 360° – торнадо-кік; удар ногою зверху вниз – екс-кік. Більшість цих ударів можуть наноситися в голову і тулуб, а напівколовий удар ногою і в стегно супротивника (лоу-кік).

До підсікань, які застосовуються у кікбоксингу, відносяться підсічка підйомом стопи; підсічка внутрішнім боком стопи; підсічка з розворотом на 360°, тобто далекою від супротивника ногою.

Переміщення здійснюються за різними траєкторіями – прямолінійними або криволінійними, основна мета – вибір та збереження потрібної дистанції до супротивника, що забезпечує раціональне вирішення бойового завдання. Виділяють такі переміщення: кроком; приставним кроком; стрибком (стрибок може здійснюватися поштовхом однієї ноги або двох ніг).

Захист являє собою дії, що нейтралізують удари суперника, виконані відповідно до правил змагань. Дії захисту можуть бути класифіковані таким чином: дії захисту за допомогою ніг і рук (зустрічні удари, підсічки,

підставки, відбиви, блоки); дії захисту, які здійснюються за рахунок рухів тулубом (відхили, ниряння, відтягнення); дії захисту за допомогою пересувань (кроком, стрибком), спрямовані на зміну дистанції або відхід з лінії атаки; комбінована форма захисту.

У підготовці кікбоксерів також прийнято класифікувати дистанції, на яких ведеться бій: далека, середня, ближня. Деякі тренери-викладачі користуються ще й терміном "дистанція загострення", що відображає своєрідність їхнього розуміння нюансів і закономірностей спортивного поєдинку. Дистанції визначають відстань, на якій знаходяться відносно один одного кікбоксери при веденні бойових дій.

Тактична підготовка

Під тактикою у кікбоксингу розуміється раціональне використання бойових засобів для досягнення перемоги. Якою б не була технічна досконалість кікбоксера, саме уміння організувати бій, правильно використовуючи техніку щодо особливостей супротивника, визначає ступінь його бойової майстерності.

Мета – формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.

Тактичні дії кікбоксера – наступальні та оборонні (маневрування, фінти, атаки, захисти, контратаки); тактичні особливості ведення бою: на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактична організація бою – попереднє планування та реалізація. Характеристика манери ведення бою – тип кікбоксерів: нокаутери, темповики, технічні боксери, атакуючі, контр-атакуючі, кікбоксери-лівші.

Тактика бою при атаках і контратаках:

- атаки побудовані за фазами: захист, сполучений з контрударом; розвиток контратаки; вихід з дистанції бою;
- техніка й тактика бою лівші та дії проти нього;
- техніка і тактика ведення бою проти кікбоксерів різних манер (темповики, нокаутери, технічні кікбоксери, нетехнічні, атакуючі, контратакуючі).

Тактика, взаємозв'язана з технікою, залежить від рівня останньої і своєю чергою впливає на її подальший розвиток та удосконалення. Вибір тактичних варіантів залежить як від індивідуальних особливостей кікбоксерів, так і від особливостей супротивників. Значущість цих чинників може змінюватися в різних ситуаціях.

Сучасний бій – складне поєднання переміщень, ударних і захисних дій, які виконуються на різних дистанціях.

Психологічна підготовка

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної психологічної підготовки, у процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати у спортсмена спеціальні психологічні функції, пов’язані з особливостями змагальної діяльності у кікбоксінгу.

Напрями психологічної підготовки:

- формування мотивації до занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовим станом.

1.4. Етапи спортивної підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини визначені та науково обґрунтовані такі етапи багаторічної підготовки спортсменів:

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень;

- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження високої спортивної майстерності;
- етап поступового зниження результатів.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів.

Етап початкової підготовки. Основні завдання цього етапу – залучення максимальної кількості дітей і підлітків до системи спортивної підготовки з кікбоксингу, формування стійкого інтересу до занять, всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, розвиток спеціальних здібностей, навчання основним прийомам техніки і тактики, прищеплення змагальної діяльності.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та оволодіння тактичними діями, оволодіння усіма прийомами та збільшення варіативності техніки. Особлива увага приділяється розвитку силових, швидкісних якостей, координаційним здібностям.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення частки тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування щораз більш спеціалізованих засобів і методів тренування, вдосконалення тактичних навиків, участь у змаганнях.

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Вдосконалення тактичних навиків на основі всебічної технічної підготовленості, оволодіння техніко-тактичними варіантами ведення бою проти супротивника різного рівня.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі є можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Обсяги тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи підвищені чи знижені. Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена у різних аспектах його підготовленості і забезпечити їхній прояв у тренувальній та змагальній

діяльності. Особливу увагу слід приділити знаходженню резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність у яких багато в чому визначається досвідом спортсмена.

Етап збереження високої спортивної майстерності характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсмена. Основним завданням цього етапу є підтримання раніше досягнутого рівня функціональних можливостей організму без збільшення обсягу тренувальної роботи. Водночас не зменшується увага до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим чинником підтримання досягнень є тактична зрілість, яка безпосередньо залежить від змагального досвіду спортсмена.

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Навчально-тренувальний процес у кожній групі планується на підставі цієї програми, навчального плану і річних графіків розподілу навчальних годин. Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, теорії та методики фізичного виховання, теорії спортивного тренування в обсязі, необхідному для досягнення спортсменами найвищих результатів.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та вдосконалення техніки і тактики кікбоксингу WKA; суддівська практика; перевірка виконання контрольних нормативів.

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду тренування, рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості, віку спортсменів.

1.5. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у межах яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: *мікроструктуру* – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів.

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Чергування у мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренованості та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють *три періоди* – підготовчий, змагальний та перехідний.

У *підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної підготовки та участі у головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи – загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У *змагальному періоді* відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне розв’язання завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Основною формою організації роботи з вихованцями у ДЮСШ та найменшою структурною одиницею тренувального процесу є заняття. Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин, чітко регламентованих за часом залежно від групи підготовки.

Залежно від завдань, що розв’язуються, виділяють такі типи занять:

- *тренувальні* – головним завданням є розвиток фізичних якостей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;
- *навчальні* – це засвоєння нового матеріалу, вивчення техніки, тактики, техніко-тактичних схем тощо;
- *навчально-тренувальні* – навчання техніки та розвиток фізичних якостей;
- *контрольні* – передбачають розв'язання завдань контролю за ефективністю процесу підготовки;
- *модельні* – проходять за програмою майбутніх змагань;
- *відновлювальні* – стимулюють відновлювальні процеси організму спортсмена після великих навантажень.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин (академічних) на тиждень. Тривалість навчальної години у спортивній школі становить 45 хвилин. Тривалість одного навчально-тренувального заняття не може перевищувати: у групах початкової підготовки – двох навчальних годин; у групах базової підготовки першого-третього років навчання – трьох навчальних годин; у групах базової підготовки четвертого-п'ятого років навчання, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – чотирьох навчальних годин.

Допускається проведення в один день двох занять в одній групі залежно від встановленого для групи тижневого навантаження та проведення занять з групами на громадських засадах.

1.6. Вікові особливості спортивної підготовки

У спортивній підготовці вихованців важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму, щоб, орієнтуючись на збільшення вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і "старіння" молодих спортсменів, які могли б у більш зрілому віці значно підвищити рівень своїх досягнень.

Таблиця 2

Вікові особливості в розвитку рухових якостей

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
9-10 років	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше ніж дрібні, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів	Значну увагу слід приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі	Навантаження має бути помірної інтенсивності
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими
	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд) відеоматеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового методу
10-11 років	Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	Потрібно використовувати цей період для навчання нових, зокрема складніших, дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних якостей, особливо швидкісно-силових, спритності, гнучкості
	Значного розвитку досягають кора головного мозку, II сигнальна система; слова набувають дедалі більшого значення	Дедалі більшого значення у навчанні набувають словесні методи

Продовження таблиці 2

Вік вихованців	Вікові особливості	Методика навчання та тренування
10-11 років	Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	У дітей 10–11 років тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості
	Серце дитини при фізичному навантаженні витрачає значно більше енергії, ніж серце дорослого. Хвилинний об'єм крові збільшується за рахунок пришвидшення серцевих скорочень за незначного збільшення ударного об'єму	Для збереження працездатності слід змінювати зміст і характер роботи, а також робити часті перерви між вправами

11-13 років	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування постаті	Потрібна інтенсифікація навантажень і подальший розвиток силових якостей
	У дівчат з'являється овулярно-менструальний цикл (ОМЦ)	Планування навантажень різної величини і спрямованості повинно враховувати індивідуальну динаміку працездатності та самопочуття впродовж ОМЦ за різними фазами
	Має місце найбільший приріст відносної сили, підлітки успішно справляються з динамічними вправами у висі	Тренувальний процес спрямований на виконання складно-координаційних вправ
13-15 років	У поведінці визначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними щодо подразників, що їх спричиняють	Одним з найважливіших завдань є виховання стриманості та поміркованості. Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння
16-17 Років	Має місце оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи
18-19 Років	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників. Психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Комплектування та наповнення навчальних груп

До навчальних груп з кікбоксінгу WKA зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли семи років.

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість Вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки				
1-й	10	12	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	11	10	8	
Групи базової підготовки				
1-й	12	10	12	III юн. розряд
2-й	13	8	14	II юн. розряд
3-й	14	8	18	I юн. розряд
Більше 3 років	15	6	20	III розряд
Групи спеціалізованої підготовки*				
1-й	16	6	24	II розряд
2-й	17	6	26	I розряд
Більше 2 років	18	4	28	КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*				
Весь строк	18 і старші	4	32	МСУ, МСУМК

Примітка: * За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з кікбоксингу WKA, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

2.2. Засади організаційно-навчального процесу

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розрахована для навчання у групах початкової підготовки на 2 роки, груп попередньої базової підготовки на 5 років, груп спеціалізованої базової підготовки на 3 роки, а також для груп підготовки до вищих спортивних досягнень на 2 роки.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання учні повинні виконувати контрольні нормативи згідно з навчальною програмою.

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях.

Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання та тренування розв'язуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати в юних спортсменів любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни.

Кікбоксинг WKA має 7 розділів: "Поінтфайтинг" – "Pointfighting", "Лайт-контакт"– "Light Contact"; "Лоу-кік-лайт" – "Low Kick Light"; "К-1-лайт" – "K-1 Light"; "Фул-контакт" – "Kickboxing"; "Лоу-кік" – "Low Kick"; "К-1" – "K-1". Ці розділи розрізнюються між собою, але мають одну систему підготовки.

Підготовка кікбоксерів у таких розділах кікбоксингу, як "Поінтфайтинг", "Лайт-контакт", "Лоу-кік-лайт", "К1-лайт", проводиться на спортивному майданчику розміром 8х8 м. Змагання у цих розділах кікбоксингу згідно з правилами змагань проводяться на татамі.

Виступи спортсменів у розділах "Фул-контакт", "Лоу-кік", "К-1" проводяться на рингу розміром 6х6 м, починаються з 10 років.

2.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

У відділенні з кікбоксингу WKA у ДЮСШ повинні бути такі документи: програма, навчальні плани (табл. 4, 5), річні графіки розподілу навчальних годин для окремих груп, розклад занять, робочі (поурочні) плани, конспекти занять, календарний план спортивних заходів, індивідуальні плани спортсменів старших розрядів. Облік навчально-тренувальної та виховної роботи у групах ведеться в журналах.

Навчальний план передбачає теоретичні та практичні заняття в обсязі програми із зазначенням часу для кожного розділу підготовки.

Річний навчальний план розраховано на 46 тижнів занять безпосередньо в умовах спортивної школи, 6 тижнів для тренувань у спортивно-оздоровчому таборі та за індивідуальним планом – для осіб, які перебувають на активному відпочинку.

Заняття повинні мати підготовчу, основну та заключну частини, кожна з яких будується згідно з планом підготовки.

Таблиця 4

Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки, %

Вид підготовки	Групи спортивної підготовки									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Весь строк
Загальна фізична	45	45	37	37	37	37	27	27	27	20
Спеціальна фізична	20	20	18	18	18	18	20	20	20	25
Техніко-тактична	35	35	45	45	45	45	53	53	53	55

Таблиця 5

Орієнтовний навчальний план-графік багаторічної підготовки, години

Розділ підготовки	Групи спортивної підготовки										
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Весь строк	
										32 год	36 год
Теоретична підготовка	8	12	14	16	20	25	35	59	46	60	60
Загальна фізична підготовка	97	128	254	273	310	312	282	306	287	254	254
Спеціальна фізична підготовка	31	40	114	121	192	228	296	320	367	434	434
Технічна підготовка	116	158	102	128	160	165	208	232	275	292	372
Тактична підготовка	33	49	68	73	106	120	161	161	174	220	340
Психологічна підготовка	2	8	10	21	20	25	40	48	59	80	80
Змагальна практика	8	9	14	19	21	25	35	35	35	60	60
Інструкторська практика	-	-	4	6	9	10	20	20	20	30	30
Суддівська практика	-	-	6	10	12	14	18	18	20	22	22
Складання контрольно-перевідних нормативів	3	2	10	15	18	20	30	30	16	32	32
Відновлювальні заходи	11	7	20	36	56	80	95	95	115	132	140
Медичне поглиблене комплексне обстеження	3	3	8	10	12	16	28	28	42	48	48
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань										
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи

Контроль: педагогічний, медичний та медико-біологічний передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, які демонструють спортсмени на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можливо визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування. Основними документами, за якими ведуть облік, є: журнали обліку, щоденник викладача, особистий щоденник спортсмена.

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.1. Організація та методика відбору

Мета початкового відбору до груп початкової підготовки (ПП) – допомогти учням обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування навчальних груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування.

На етапі початкової підготовки зараховують вихованців освітніх установ, які бажають займатися кікбоксингом, мають письмовий дозвіл від батьків та лікаря і виконали нормативи для зарахування до груп початкової підготовки (табл. 6).

Таблиця 6

Орієнтовні нормативи для зарахування до груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчатка
Човниковий біг 3х10 м, с	8,5	8,9
Підтягування на високій перекладині, кількість разів	5	-
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи, кількість разів	-	10
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	8	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині з фіксованими стопами, кількість разів	15	11

Стрибок у довжину з місця, см	90	80
Метання набивного м'яча (1 кг) з-за голови, м	13,5	10,5

Тривалість етапу – 2 роки. Після завершення кожного річного циклу тренувань юні спортсмени повинні виконати нормативні вимоги з фізичної підготовленості.

Підготовка спортсменів у розділах "Фул-контакт", "Лоу-кік", "К-1" починається з 10 років, у процесі підготовки використовуються у рівних пропорціях удари руками та ногами, а також значно вище оцінюються удари ногами у стрибку. Багаторічний процес підготовки юних кікбоксерів показує, що у більш юному віці така техніка засвоюється краще.

Під час первинного відбору вагоме значення мають показники психічної надійності: бажання займатись спортом, отримувати високі оцінки за виконання завдань; рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, кмітливість щодо виконання незнайомих вправ, тощо.

Основним принципом відбору в групи початкової підготовки є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та "вибухова" сила. Потрібно також звернути увагу на статуру, поцікавитись антропометричними даними батьків, розміром ступні, тощо. Крім фізичних якостей значущими є координація рухів, відчуття ритму, орієнтація в просторі, тощо. Зазначені показники виявляються під час спортивних і рухливих ігор.

3.1.2. Основний матеріал

Метою навчально-тренувального процесу у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять кікбоксингом WKA, сприяння фізичному розвитку організму та зміцнення здоров'я спортсменів.

У навчально-тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки. Фізична підготовка – всебічний фізичний розвиток за допомогою рухливих і спортивних ігор, засобів ЗФП, формування рухових функцій.

Технічна підготовка – формування потрібних умінь та навичок під час виконання вправ, створення міцного фундаменту, "школи" кікбоксингу шляхом засвоєння основних вихідних позицій – перед виконанням технічної

дії та після її завершення. Вірне (з біомеханічної точки зору) виконання основних видів одиночних ударів руками та ногами та двох-ударних комбінацій.

Психологічна підготовка – зростання мотивації до занять кікбоксингом і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей;

Теоретична підготовка – створення уявлення про систему тренування кікбоксерів, ознайомлення з історією розвитку кікбоксингу у світі та Україні.

3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах початкової підготовки, є загально-підготовчі (загально-розвиваючі вправи, елементи гімнастики та акробатики, вправи на розвиток гнучкості, рухливі ігри, плавання, туризм), допоміжні (легкоатлетичні: біг, стрибки, метання), спеціально-підготовчі (вправи з елементами змагальної діяльності). Методи тренувань: словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загально-дидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості.

3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання провадяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Річний обсяг роботи у групах початкової підготовки повинен плануватися у межах 312-416 год. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки для груп початкової підготовки наведені у табл. 7, 8.

Таблиця 7

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп початкової підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	1	-	8
Загальна фізична підготовка	9	10	8	10	10	9	10	8	5	6	5	7	97
Спеціальна фізична підготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	31
Технічна підготовка	10	11	9	11	10	10	11	10	9	8	9	8	116
Тактична підготовка	1	2	2	3	1	1	1	3	6	5	6	2	33
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
Змагальна практика	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2	2	2	8
Складання контрольно-перевідних нормативів	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3
Відновлювальні заходи	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	11
Медичне поглиблене комплексне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	28	24	312

Таблиця 8

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1	1	12
Загальна фізична підготовка	12	11	6	6	15	12	12	11	7	6	16	14	128
Спеціальна фізична підготовка	3	5	4	4	2	3	4	4	4	4	2	1	40
Технічна підготовка	13	15	12	11	15	13	14	14	12	11	14	14	158
Тактична підготовка	2	4	7	7	2	3	2	4	7	7	2	2	49
Психологічна підготовка	-	-	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	8
Змагальна практика	-	-	2	2	-	-	-	-	2	3	-	-	9
Складання контрольно-перевідних нормативів	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Відновлювальні заходи	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	7
Медичне поглиблене комплексне обстеження	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	34	36	34	34	36	34	34	34	36	34	36	34	416

3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Змагальна практика в групах початкової підготовки носить навчальний характер. У групах початкової підготовки першого року навчання змагання проводяться лише після 6 місяців занять – у середньому не менше 4 боїв. У групах початкової підготовки другого року навчання проводиться не менше 6 поєдинків: першість ДЮСШ, змагання "Відкритий ринг" та першість міста. Змагання проводяться у розділах кікбоксингу WKA: "Лайт-контакт"; "Лоу-кік-лайт"; "К-1-лайт".

Завдання підготовчих змагань – удосконалення техніки, тактики змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень; завдання контрольних змагань: оцінювання підготовленості, рівня оволодіння технікою, тактикою, розвитку рухових якостей, психічної готовності.

3.1.6. Система контролю

У групах початкової підготовки застосовується комплексний контроль: паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості та змагальної діяльності.

Особливу увагу необхідно приділяти контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості. При оцінюванні технічної майстерності спортсменів, які мають ще невисоку кваліфікацію, необхідно оцінювати широту та різноманітність засвоєних рухових навичок, здібність до засвоєння і виконання нових рухів.

3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контроль за станом загальної, спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичної підготовленості проводиться на початку і в кінці навчального року (додаток 4).

3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.2.1. Організація та методика відбору

Важливими показниками для відбору в групи базової підготовки поряд з вимогами із ЗФП і СФП є технічна майстерність вихованців, їхні особисті психічні якості, темпи зростання спортивної майстерності. Спортивні результати на цьому етапі підготовки не повинні бути критерієм перспективності. Після завершення етапу попередньої базової підготовки спортсмени повинні виконати нормативи для зарахування до груп спеціалізованої підготовки.

3.2.2. Основний матеріал

Метою навчально-тренувального процесу в групах базової підготовки є гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ.

Види підготовки у навчально-тренувальному процесі у групах базової підготовки кікбоксерів:

- фізична підготовка – різнобічний розвиток фізичних властивостей, особливо швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменів;
- технічна підготовка – формування потрібних умінь та навичок під час виконання вправ, створення міцного фундаменту, "школи" кікбоксингу шляхом засвоєння основних вихідних позицій: перед виконанням технічної дії та після її завершення. Правильне, з біомеханічної точки зору, виконання основних видів одиночних ударів руками та ногами та двох-ударних комбінацій;
- тактична підготовка – вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоєння та деталізації тактичних прийомів та умінь;
- психологічна підготовка – зростання мотивації до занять кікбоксингом, виховання працелюбності, психічної стійкості під час виконання змагальних вправ та вольових якостей після значних навантажень, засвоєння засад психогігієни та психопрофілактики;
- теоретична підготовка – поглиблене ознайомлення з системою тренування кікбоксерів, оволодіння теоретичними знаннями щодо технічних

елементів, передбачених планами підготовки в групах базової підготовки.

3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загально-підготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань: словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей на цьому етапі підготовки виключає виконання вправ з обтяженням у зв'язку з продовженням формування опорно-рухового апарату та функціональних систем загалом. Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення.

З огляду на характер складно-координаційної структури рухів, нестандартно-змінний характер кікбоксингу зростає роль формування ефективної техніки, яка залежить від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та координованості рухів. Для розвитку координаційних здібностей використовують вправи з елементами футболу та баскетболу, жонглювання тенісними м'ячами, рухливі ігри.

Методика розвитку гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м'язів (стрейчинг) із фіксацією, напруженням і розслабленням: нахил уперед з вихідного положення стоячи та сидячи, ноги нарізно; шпагати; "метелик"; глибокі випади; вправа "рибка".

3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

Річний обсяг роботи у групах базової підготовки повинен плануватися відповідно до років навчання – 624, 728, 936 та 1040 год. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки для груп базової підготовки наведені у табл. 9-12.

3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Плануються підготовчі, контрольні та відбірні змагання. Основна мета змагань – планомірне підвищення спортивного результату, виконання встановлених нормативів. Змагальна практика планомірно зростає. Спортсмени беруть участь у змаганнях згідно з календарним планом. Вони можуть брати участь у відкритих міських, районних, обласних змаганнях. У перший та другий роки навчання змагання проводять 3-4 рази на рік, у третій та четвертий – 4-5 разів за правилами змагань з кікбоксингу WKA. Змагання проводяться у всіх розділах кікбоксингу WKA.

Таблиця 9

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп базової підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	14
Загальна фізична підготовка	23	23	20	20	21	21	21	21	19	24	24	17	254
Спеціальна фізична підготовка	10	9	10	9	10	9	9	9	8	11	11	9	114
Технічна підготовка	8	9	8	9	7	9	9	8	7	9	9	10	102
Тактична підготовка	5	6	7	5	4	6	7	6	6	5	6	5	68
Психологічна підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
Змагальна практика	-	-	1	4	-	1	4	1	2	-	-	1	14
Інструкторська практика	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	4
Суддівська практика	1	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	6
Складання контрольно-перевідних нормативів	2	-	-	3	-	-	-	-	2	1	-	2	10
Відновлювальні заходи	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	20
Медичне поглиблене комплексне обстеження	-	1	-	-	-	-	1	5	1	-	-	-	8
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	54	54	51	53	48	51	54	54	48	54	54	49	624

Таблиця 10

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп базової підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	16
Загальна фізична підготовка	23	22	23	23	25	24	23	22	24	21	22	21	273
Спеціальна фізична підготовка	10	10	11	11	10	10	10	9	11	9	10	10	121
Технічна підготовка	11	12	11	11	10	10	11	10	11	9	11	11	128
Тактична підготовка	6	6	7	7	6	6	6	6	6	5	6	6	73
Психологічна підготовка	1	2	3	1	1	1	3	2	1	2	2	2	21
Змагальна практика	-	-	2	3	2	-	3	3	4	2	-	-	19
Інструкторська практика	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
Суддівська практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Складання контрольно-перевідних нормативів	6	-	-	-	-	3	-	-	-	6	-	-	15
Відновлювальні заходи	-	4	2	3	2	2	3	3	2	2	7	6	36
Медичне поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	-	10
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	62	58	62	62	61	59	62	58	65	59	61	59	728

Таблиця 11

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп базової підготовки 3-го року навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	20
Загальна фізична підготовка	26	26	25	25	26	25	26	25	24	25	29	28	310
Спеціальна фізична підготовка	16	16	16	16	16	15	16	16	15	16	18	16	192
Технічна підготовка	12	14	13	13	14	11	13	13	13	13	15	16	160
Тактична підготовка	7	9	10	11	12	8	11	11	10	9	4	4	106
Психологічна підготовка	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	20
Змагальна практика	1	3	3	3	-	-	2	3	4	2	-	-	21
Інструкторська практика	-	2	1	-	1	1	2	2	-	-	-	-	9
Суддівська практика	-	3	3	2	-	-	2	2	-	-	-	-	12
Складання контрольно-перевідних нормативів	6	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	18
Відновлювальні заходи	-	5	4	5	5	2	4	4	5	2	10	10	56
Медичне поглиблене комплексне обстеження	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	75	81	78	78	81	72	78	78	78	75	81	81	936

Таблиця 12

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп базової підготовки більше 3 років навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Загальна фізична підготовка	29	28	21	22	29	27	30	27	20	20	29	30	312
Спеціальна фізична підготовка	20	25	13	13	21	21	22	24	13	13	21	22	228
Технічна підготовка	12	14	14	13	13	17	15	14	13	12	13	15	165
Тактична підготовка	6	9	13	12	10	8	12	8	11	10	11	10	120
Психологічна підготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Змагальна практика	-	-	6	6	-	-	-	-	7	6	-	-	25
Інструкторська практика	-	-	2	3	-	-	-	-	2	3	-	-	10
Суддівська практика	-	-	3	3	-	-	-	-	4	4	-	-	14
Складання контрольно-перевідних нормативів	5	2	-	-	2	-	2	2	2	2	1	2	20
Відновлювальні заходи	4	5	10	10	7	3	3	5	9	9	7	8	80
Медичне поглиблене комплексне обстеження	4	2	1	2	1	-	-	-	2	2	1	1	16
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	84	89	88	88	87	80	88	84	87	85	87	93	1040

3.2.6. Система контролю

Перед початком навчання у групах базової підготовки вихованці повинні проходити медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері. Медичне обстеження є обов'язковим також перед кожним змаганням.

У групах базової підготовки необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельно проводяться етапний, поточний та оперативний види контролю за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічного оцінювання підготовленості та змагальної діяльності вихованців, змісту навчально-тренувального процесу. Особливу увагу звертати на рівень фізичної підготовленості. Зростає роль контролю за технічною майстерністю. Необхідно також звертати увагу на рівень тактичної та психологічної підготовленості.

3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Для переведення на наступний рік навчання виконують контрольні нормативи із загальної та спеціально-фізичної підготовки.

При оцінюванні рівня фізичної підготовленості необхідно враховувати, що наводяться усереднені значення контрольних вправ без урахування вагових категорій вихованців (див. додаток 4). По закінченні навчання у групах базової підготовки вихованці повинні виконати III спортивний розряд.

3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.3.1. Організація та методика відбору

Основним завданням відбору на даному етапі є виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення змагальних і тренувальних навантажень. Суттєвою на цьому етапі відбору є оцінка рівня техніки, необхідного для змагань різного рівня.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості.

Рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність

роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення повинні постійно знаходитись у полі зору тренера-викладача, який працює з юними спортсменами.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивним результатом займають вагоме місце у процесі відбору та орієнтації спортсмена. Тренер-викладач у групах спеціалізованої підготовки має приділяти увагу не тільки абсолютним показникам тренованості та спортивним досягненням, але й темпам їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

Перспективність юних спортсменів багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціальних вмінь відчувати дистанцію, партнера, удар тощо. На цьому етапі відбору збільшується вагомість особистісно-психічних показників: психічної надійності, мотивації, волі, бажання до лідерства, тощо.

Умови для зарахування до груп спеціалізованої підготовки:

- відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять спортом (за даними диспансеризації);
- мотивація;
- сприятлива вікова динаміка спортивних результатів;
- виконання нормативів із ЗФП та СФП.

До групи спеціалізованої підготовки зараховуються спортсмени, які виконали III спортивний розряд.

3.3.2. Основний матеріал

Метою навчально-тренувального процесу у групах спеціалізованої підготовки є створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності кікбоксерів.

Види підготовки у навчально-тренувальному процесі:

- фізична підготовка – переважно спрямована на розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей, підвищення силових можливостей основних груп м'язів; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням морфо-функціональних особливостей розвитку організму спортсменів; досягнення високого рівня функціональної

підготовленості;

- технічна підготовка – удосконалення технічної майстерності на дальній, середній та ближній дистанціях бою; подальше удосконалення техніки кікбоксерів, які ведуть поєдинки в правобічній стійці на різних дистанціях;
- тактична підготовка – подальше вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоєння та деталізації тактичних прийомів та умінь; удосконалення індивідуальної та командної стратегії та тактики змагальної діяльності;
- психологічна підготовка – корекція психічних властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності та під час психологічної протидії суперників; зростання мотивації до занять кікбоксингом і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей;
- теоретична підготовка – створення уявлення про систему тренування кікбоксерів; поглиблення знань щодо використання засобів і методів тренування.

Сумарна величина обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягає максимуму. Плануються заняття з великими навантаженнями. Кількість занять у тижневому мікроциклі може досягати 10-12. Збільшуються змагальна практика та обсяг спеціальної, психологічної та тактичної підготовки.

3.3.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності та гнучкості за змістом не відрізняється від попереднього етапу (див. пункт 3.2.3).

Для розвитку швидкісно-силової витривалості використовують змагальний метод – спаринги, при цьому строго дозують час відпочинку між спарингами (залежно від рівня підготовки).

Навантаження спрямоване на розвиток загальної витривалості, може бути засобом регулювання маси тіла спортсмена, оскільки виконання вправ аеробного характеру (30 хв і більше роботи) сприяє "спалюванню" вільних жирних кислот у процесі метаболізму.

3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки

Річний обсяг роботи у групах спеціалізованої підготовки за роками навчання повинен плануватися відповідно у межах – 1248, 1352 та 1456 год. Орієнтовні навчальні плани-графіки річного циклу підготовки наведені у табл. 13-15.

Таблиця 13

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
Теоретична підготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	35
Загальна фізична підготовка	25	25	16	16	32	24	24	16	16	32	32	24	282
Спеціальна фізична підготовка	30	30	15	15	30	30	30	15	15	30	30	26	296
Технічна підготовка	18	19	18	18	15	18	19	18	18	15	15	17	208
Тактична підготовка	10	15	15	16	13	10	10	15	16	13	13	15	161
Психологічна підготовка	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	40
Змагальна практика	-	-	8	9	-	-	-	9	9	-	-	-	35
Інструкторська практика	-	-	5	5	-	-	-	5	5	-	-	-	20
Суддівська практика	-	-	4	5	-	-	-	4	5	-	-		18
Складання контрольно-перевідних нормативів	4	4	-	-	4	4	4	-	-	4	3	3	30
Відновлювальні заходи	7	7	5	5	14	6	6	5	6	14	14	6	95
Медичне поглиблене комплексне обстеження	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	28
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	103	108	96	99	116	100	101	96	99	115	114	101	1248

Таблиця 14

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
Теоретична підготовка	5	4	2	3	11	4	4	4	4	9	5	4	59
Загальна фізична підготовка	26	28	20	20	30	26	27	19	18	32	33	27	306
Спеціальна фізична підготовка	30	30	18	21	27	30	32	21	22	28	30	31	320
Технічна підготовка	26	25	19	20	14	20	25	18	20	13	14	18	232
Тактична підготовка	8	15	16	16	12	13	13	16	16	12	13	11	161
Психологічна підготовка	5	4	5	6	3	3	3	5	4	3	3	4	48
Змагальна практика	-	-	9	8	-	-	-	9	9	-	-	-	35
Інструкторська практика	-	-	5	6	-	-	-	5	4	-	-	-	20
Суддівська практика	-	-	4	4	-	-	-	5	5	-	-	-	18
Складання контрольно-перевідних нормативів	4	3	3	3	3	3	3	-	2	2	2	2	30
Відновлювальні заходи	6	5	6	6	14	7	5	6	5	13	15	7	95
Медичне поглиблене комплексне обстеження	2	2	3	3	2	-	1	4	3	2	1	5	28
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	112	116	110	116	116	106	113	112	112	114	116	109	1352

Таблиця 15

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
Теоретична підготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	6	46
Загальна фізична підготовка	22	29	13	14	35	22	29	15	15	34	37	22	287
Спеціальна фізична підготовка	37	37	23	22	31	34	37	22	22	31	34	37	367
Технічна підготовка	30	29	22	21	16	27	28	21	25	16	16	24	275
Тактична підготовка	9	14	19	19	15	10	14	19	19	14	15	7	174
Психологічна підготовка	7	3	6	7	3	6	3	6	6	3	3	6	59
Змагальна практика	-	-	9	8	-	-	-	9	9	-	-	-	35
Інструкторська практика	-	-	5	6	-	-	-	5	4	-	-	-	20
Суддівська практика	-	-	5	5	-	-	-	5	5	-	-	-	20
Складання контрольно-перевідних нормативів	2	2	1	3	2	-	-	-	-	-	1	5	16
Відновлювальні заходи	6	4	10	12	16	5	4	10	11	14	16	7	115
Медичне поглиблене комплексне обстеження	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	1	7	42
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	119	124	120	123	124	112	123	120	122	120	128	121	1456

3.3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Змагальна практика кікбоксерів у групах спеціалізованої підготовки спрямована на удосконалення пріоритетних фізичних якостей, на тактику ведення поєдинку на різних дистанціях у різних умовах, відпрацювання спеціалізованих відчуттів. Плануються підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні змагання. У 1-й та 2-й роки навчання спортсмени повинні провести не менше 16 двобоїв у змаганнях міських, обласних, національних та міжнародних рівнів. На 3-му році навчання їхня кількість становить не менше 18. Система змагань на цьому етапі підготовки передбачає виконання спортсменами нормативів кандидата у майстри спорту України.

3.3.6. Система контролю

Перед початком навчання у групах спеціалізованої підготовки, а також на початку нового року навчання спортсмени повинні проходити медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Медичне обстеження є обов'язковим також перед кожним змаганням.

Необхідно застосовувати комплексний контроль – паралельно етапний, поточний та оперативний, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для оцінювання змісту навчально-тренувального процесу, підготовленості та змагальної діяльності вихованців.

3.3.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Особливу увагу приділяються рівню фізичної підготовленості, технічної майстерності, тактичної, психологічної підготовленості.

При оцінюванні технічної майстерності слід акцентувати увагу на показниках, які дозволяють визначити здібності спортсмена до застосування раціональної техніки за екстремальних умов змагань, на стійкість техніки до негативних чинників, її варіативності, а також умінні спортсмена реалізовувати руховий потенціал у конкретній змагальній практиці.

По завершенні навчання у групах спеціалізованої підготовки спортсмени повинні виконати нормативи із спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки (див. додаток 4) та нормативи кандидата у майстри спорту України.

3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

3.4.1. Організація та методика відбору

Комплектуються з перспективних спортсменів 18 років і старших, які успішно пройшли попередній етап підготовки, виконали норматив кандидата в майстри спорту України. Тривалість етапу не визначається віком спортсмена, якщо його результати стабільні та відповідають етапу підготовки до вищих досягнень.

Основним критерієм відбору на етапі підготовки до вищих досягнень є стабільність та позитивна динаміка спортивних результатів у змаганнях.

При цьому оцінюються такі показники:

- стійкість до стресових ситуацій у змаганнях;
- здібність готуватися до активної спортивної боротьби;
- уміння мобілізувати сили, виявляти психічну стійкість при виконанні великого обсягу напруженої тренувальної роботи;
- здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, силу удару, напрямок рухів, тощо.

Основною метою етапу є підведення кікбоксерів до результатів міжнародного рівня. Спортсмени, які не пройшли конкурсного відбору на етапах багаторічної підготовки, можуть продовжувати заняття в спортивно-оздоровчих групах.

Випускниками спортивних шкіл є вихованці, які пройшли всі етапи підготовки та склали випускні нормативи. Випускникам ДЮСШ видається залікова книжка спортсмена із зазначенням рівня розвитку фізичних якостей, спортивних результатів і рекомендацій щодо подальшого фізичного вдосконалення.

Спортсмени, зараховані до штатної команди України (на контрактних засадах), виконують тренувальну програму згідно з індивідуальним планом.

3.4.2. Основний матеріал

Основний зміст цього етапу полягає у використанні тренувальних засобів і методів, що здатні викликати максимальну мобілізацію функціональних ресурсів організму спортсменів. Досягають максимуму сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, широко плануються заняття з великими навантаженнями.

Зміст теоретичної підготовки на цьому етапі підготовки спрямований на вивчення особливостей динаміки функціонального стану організму спортсмена під час тренування, закономірностей формування адаптації до навантажень, основних принципів тренування.

Індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичних якостей спортсменів, максимальне застосування засобів, які викликають бурхливий перебіг адаптаційних реакцій.

Технічна підготовка являє собою подальше удосконалення техніки виконання одиночних ударів руками та ногами та двохударних комбінацій.

Мета тактичної підготовки – вдосконалення індивідуальних варіантів тактики виконання змагальної вправи.

Психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття.

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищих досягнень є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною регламентацією інтенсивності навантажень на підставі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності.

3.4.3. Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності

У вправах, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей, можна використовувати додаткові обтяження. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою. Збільшення стомлення неодмінно позначається на структурі рухів кікбоксера, необхідно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування нераціональної та неефективної техніки рухів. Методику розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності і гнучкості подано в пункті 3.2.3. та 3.3.3.

3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності

Річний обсяг роботи у групах підготовки до вищої спортивної майстерності повинен плануватися у межах – 1664 та 1872 год. Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності наведений у табл. 16-17.

Таблиця 16

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (весь термін), 36 годин

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
Теоретична підготовка	6	5	4	4	6	5	5	4	4	5	6	6	60
Загальна фізична підготовка	21	22	13	13	29	20	32	15	18	28	24	19	254
Спеціальна фізична підготовка	41	41	27	28	41	38	44	25	25	41	36	47	434
Технічна підготовка	40	40	35	21	20	45	35	25	26	25	20	40	372
Тактична підготовка	31	30	35	25	25	20	30	28	36	20	35	25	340
Психологічна підготовка	9	3	8	8	4	7	4	7	7	4	10	9	80
Змагальна практика	0	0	16	14	0	0	0	13	17	0	0	0	60
Інструкторська практика	0	0	7	8	0	0	0	7	8	0	0	0	30
Суддівська практика	0	0	5	6	0	0	0	6	5	0	0	0	22
Складання контрольно-перевідних нормативів	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	32
Відновлювальні заходи	8	8	15	16	17	6	5	11	12	17	17	8	140
Медичне поглиблене комплексне обстеження	5	4	4	3	3	3	7	4	5	4	3	3	48
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	165	157	171	149	147	146	164	147	165	147	154	160	1872

Таблиця 17

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки

для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (увесь термін), 32 години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	
Теоретична підготовка	6	5	4	4	6	5	5	4	4	5	6	6	60
Загальна фізична підготовка	21	22	13	13	29	20	32	15	18	28	24	19	254
Спеціальна фізична підготовка	41	41	27	28	41	38	44	25	25	41	36	47	434
Технічна підготовка	31	31	21	20	18	32	30	20	21	18	16	34	292
Тактична підготовка	12	21	22	20	16	15	15	21	23	16	24	15	220
Психологічна підготовка	9	3	8	8	4	7	4	7	7	4	10	9	80
Змагальна практика	0	0	16	14	0	0	0	13	17	0	0	0	60
Інструкторська практика	0	0	7	8	0	0	0	7	8	0	0	0	30
Суддівська практика	0	0	5	6	0	0	0	6	5	0	0	0	22
Складання контрольно-перевідних нормативів	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	32
Відновлювальні заходи	6	8	11	14	17	6	5	11	12	17	17	8	132
Медичне поглиблене комплексне обстеження	5	4	4	3	3	3	7	4	5	4	3	3	48
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	135	139	140	141	136	128	144	135	147	136	139	144	1664

3.4.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Змагання у системі підготовки кікбоксерів є засобом не тільки контролю за рівнем їхньої підготовленості, а й виявлення недоліків і вибору шляхів підвищення тренованості та спортивної майстерності.

Підготовка до змагань та участь у них є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень. Тому зрозумілим є бажання фахівців використовувати змагання в якості однієї з важливих форм підготовки. Особливо яскраво це виявляється в процесі підготовки спортсменів високого класу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На етапі підготовки до вищих досягнень кікбоксери за рік проводять 20 і більше поєдинків.

3.4.6. Система контролю

Медичний контроль за станом здоров'я здійснюється на базі лікарсько-медичного диспансеру перед кожним змаганням. Контроль за станом спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості проводиться шляхом тестування за комплексом спеціальних вправ. Тестування спеціальної фізичної підготовленості проводяться на початку і в кінці навчального року. Технічна підготовленість контролюється за допомогою методики спеціального тестування під час роботи на кікбоксерських тренажерах і з партнером.

У зміст контролю технічної підготовленості входять:

- ведення бою у комбінаційній формі двох-трьохударними серіями різноманітних ударів;
- робота на різних дистанціях із серіями різноманітних ударів.

Критеріями засвоєння навчального матеріалу (техніко-тактична, спеціальна фізична підготовка) є участь у змаганнях, результат та аналіз

змагальної діяльності, перегляд відеоматеріалів власних боїв та поєдинків суперників.

3.4.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Особливу увагу звертати на рівень фізичної підготовленості, технічної майстерності, тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень.

При оцінюванні технічної майстерності звернути увагу на показники, які дозволяють визначити здібності спортсмена до застосування раціональної техніки за екстремальних умов змагань, на стійкість техніки до негативних чинників, її варіативність, а також уміння спортсмена реалізовувати руховий потенціал у змагальній практиці (див. додаток 4). У групах підготовки до вищої спортивної майстерності кікбоксери повинні виконати нормативи майстра спорту України та майстра спорту України міжнародного класу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гнучкості / Майкл Дж. Алтер. - К.: Олімпійська література, 2001. - 424 с.

2. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: Навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. - К.: Видавничий дім "Професіонал", Центр учбової літератури, 2009. - 336 с.

3. Атилов А. А. Кикбоксинг лоу-кик / А. А. Атилов, Е. И. Глебов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 560 с.

4. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: ИЦ "Академия", 2002. - 416 с.

5. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.

6. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

7. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - К.: Олімпійська література, 2005. - 304 с.

8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. - 294 с.

9. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. - К.: Освіта України, 2010. - 388 с.

10. Галочкин Г. П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. / Г. П. Галочкин, А. К. Ефремов, В. А. Санников. - Воронеж, 1999. - 116 с.

11. Еганов В. А. Тест для выявления индивидуальных особенностей кикбоксера: Метод. рекоменд. для спортсменов и тренеров по кикбоксингу / В. А. Еганов. - Челябинск: Урал ГАФК, 2001. - 15 с.

12. Иванов А. Л. Кикбоксинг / А. Л. Иванов. - К.: Олімпійська література, 1994. - 310 с.

13. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 464 с.

14. Картер К. Кикбоксинг / К. Картер, Г. Мезгер. - М.: ООО "Издательство АСТ"; ООО "Издательство Астрель", 2005. - 373 с.

15. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 2: Учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта; в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. - К.: Здоров'я, 2003. - 392 с.

16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Ред. М. Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

17. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2013. - 624 с.

18. Романов Ю. Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге: Учеб. пособие для студентов, спортсменов и тренеров / Ю. Н. Романов. - Челябинск, 2004. - 91 с.

19. Сапин М. Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма: Учебное пособие / М. Р. Сапин. - М.: Academia, 2004. - 448 с.

20. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов
В. И. Дубровский. - М.: Владос, 2002. - 605 с.

21. Солодков А. С. Физиология спорта / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М.: СПб.: СПбГАФКим. П. Ф. Лесгафта, 1999. - 231 с.

22. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання; у 2 томах / ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - 392 с.

23. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. - 240 с.

24. Щитов В. Современный кикбоксинг / В. Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Рекомендації для ДЮСШ щодо спортивних споруд, їхнього обладнання та інвентарю

1. Спортивний зал для забезпечення навчально-тренувального процесу.

2. Розмір залу залежно від організації тренувального процесу по розділах кікбоксингу – близько 150-500 кв. м.

3. Закрита споруда.

4. Для занять з кікбоксингу у розділах "Поінтфайтинг", "Лайт-контакт", "Лоу-кік-лайт", "К-1-лайт", потрібні:

- освітлене приміщення загальною площею близько 150-200 кв. м з висотою стін не менше 4 м;
- зал, встелений татамі товщиною не менше 30 мм;
- зона для спортивних снарядів;
- одна зі стін спортивного залу – дзеркальна.

5. Для організації навчально-тренувального процесу в розділах кікбоксингу "Фул-контакт", "Лоу-кік", "К-1" спортивний зал повинен бути загальною площею до 200-300 кв. м з висотою стін не менше 4 м.

6. Для належного забезпечення тренувального процесу повинен бути встановлений боксерський ринг розміром не менше 4,5х4,5 м, виділені зона боксерських снарядів і зона бойової та атлетичної підготовки.

7. Необхідними складовими спортивного приміщення є чоловічі та жіночі роздягальні з душовими кабінами та санвузлами.

8. Приміщення повинне мати систему вентиляції та відповідати санітарним і пожежним нормам.

9. Повинні бути передбачені кабінети директора та його заступників, завідувача, методиста, медичний кабінет, приміщення для тренерів-викладачів.

Перелік обладнання та спорядження

Найменування	Кількість, розміри	Термін придатності
Для організації навчально-тренувального процесу в розділах: "Поінтфайтинг", "Лайт-контакт", "Лоу-кік-лайт", "К-1-лайт"		
Татамі	100 кв. м	*
Боксерські мішки та "груші"	8 шт.	*
Дзеркала на стіни	40 кв. м	*
Рукавички кікбоксерські	16 пар	1 рік
Шолом кікбоксерський	16 штук	1 рік
Фути кікбоксерські	16 пар	6 місяців
Для організації навчально-тренувального процесу в розділах кікбоксингу: "Фул-контакт", "Лоу-кік", К-1"		
Ринг боксерський	мінімум 4,5х4,5 м	*
Татамі	200 кв. м	*
Боксерські мішки та "груші"	16 шт.	*
Дзеркала на стіни	40 кв. м	*
Атлетичні тренажери для спеціальної підготовки	6 шт.	*
Рукавички кікбоксерські	16 пар	1 рік
Шолом кікбоксерський	16 штук	1 рік
Фути кікбоксерські	16 штук	6 місяців

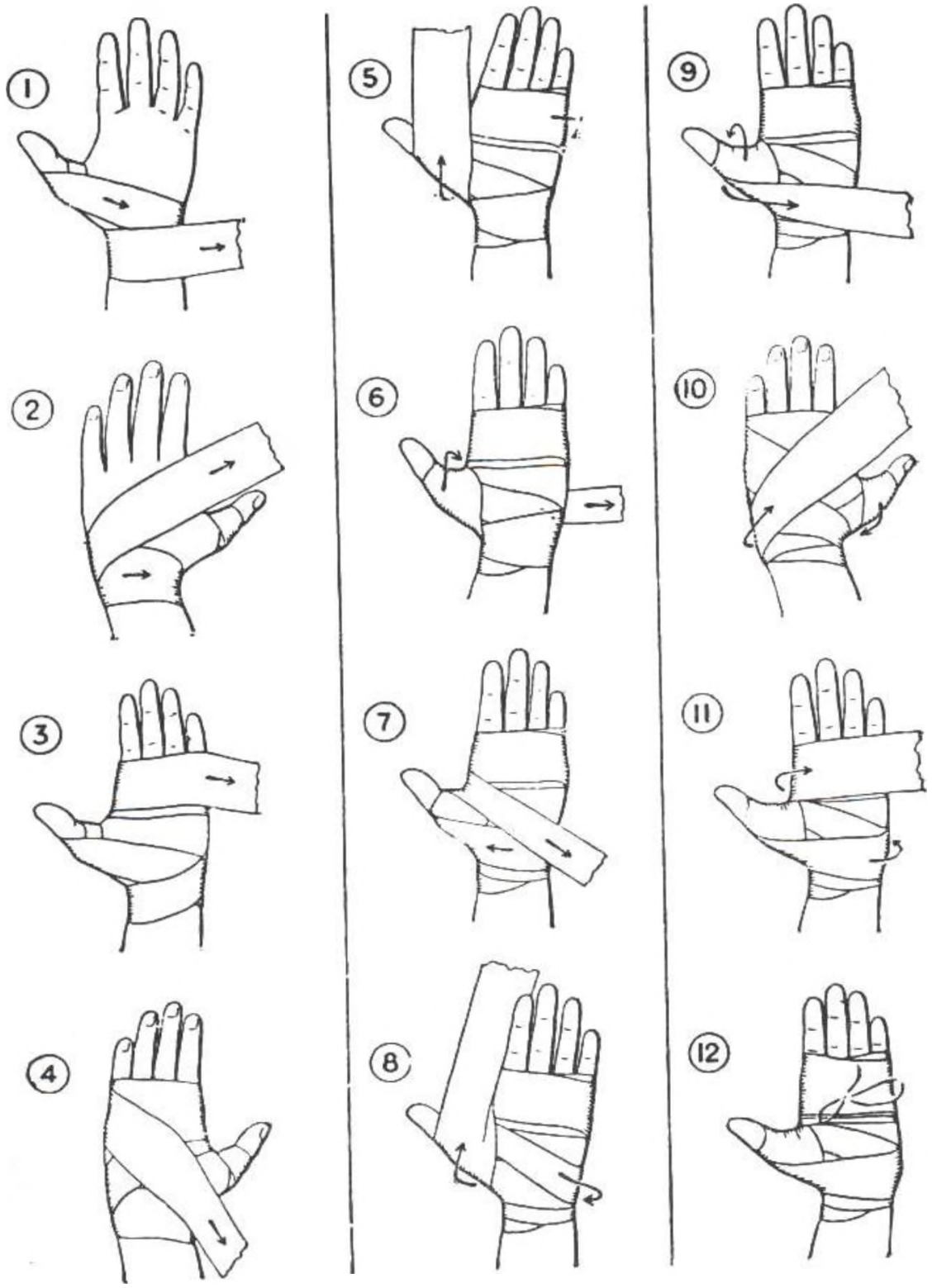
Додаток 2

Захисне спортивне спорядження, яке застосовується в кікбоксингу

Капа – для захисту ясен та зубів	
Шолом – для захисту голови	
Рукавички – для контактних видів спорту (10 унцій)	
Бинти – для захисту кулаків рук. Намотуються на кулаки для запобігання ушкоджень	
Фути – для захисту верхньої частини (підйому) ступні ноги, щиколотки та п’ятки	
Бандаж (протектор) – захист грудей для жінок. Обов’язковий для спортсменок з 10 років у всіх розділах кікбоксингу	
Бандаж – захист паху. Обов’язковий для всіх спортсменів	
Захист гомілки. Обов’язковий для всіх спортсменів чоловічої та жіночої статі	

Додаток 3

Порядок і правила захисту кистей рук при проведенні тренувань



Додаток 4

Нормативні вимоги із загальної та фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки для відділень кікбоксингу WKA у ДЮСШ

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Весь строк
Біг, с:										
30 м	5,9	5,3	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	10,2	9,8	9,6	9,0	8,6	-	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	14,4	13,9	13,7	13,4	13,3
Човниковий біг 3х10 м, с:										
хлопці	8,5	8,4	-	-	-	-	-	-	-	-
дівчата	8,9	8,8	-	-	-	-	-	-	-	-
Човниковий біг 10х10 м. с:										
хлопці	-	-	27,2	26,8	26,2	25,7	25,4	25,1	24,9	-
дівчата			30,5	29,8	28,9	28,2	28,0	27,8	27,4	-
Крос, хв/с:										
1500 м	-	-	-	-	-	5.50	4.55	4.54	4.52	4.50
3000 м	-	-	-	-	-	11.00	10.55	10.54	10.52	10.50
Крос без урахування часу, м	500	1000	1500	1500	3000	-	-	-	-	-
Стрибки зі скакалкою, кількість разів	50	100	150	250	280	320	330	335	340	345
Перекиди вперед-назад 30 с, кількість разів	-	-	8	10	12	14	16	18	19	20

Продовження додатка 4

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Весь строк
В упорі лежачи згинання-розгинання рук (хлопці), кількість разів	8	10	12	18	25	30	35	45	50	60-70
З місця із-за голови кидання набивного м'яча (1 кг), м:										
хлопці	11,5	14,5	-	-	-	-	-	-	-	-
дівчата	10,0	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-
З місця із-за голови кидання набивного м'яча (2 кг), м:										
хлопці	-	-	13,0	14,0	15,0	16,5	17,0	17,5	18,0	19,0
дівчата	-	-	10,0	11,0	13,0	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0
Нанесення ударів 15 с, макс. кількість разів:										
лівою рукою	20	30	50	60	70	72	73	74	75	77
правою рукою	25	35	55	65	70	74	75	76	77	80
Нанесення ударів 15 с, макс. кількість разів										
лівою ногою	3	5	8	10	12	15	16	17	18	20
правою ногою	5	8	10	12	15	16	17	18	19	20

Продовження додатка 4

Контрольна вправа	Група									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Весь строк
Лежачи на спині з фіксованими стопами піднімання тулуба, кількість разів	5	10	20	24	29	35	38	43	47	50
Стрибок у довжину з місця, см:										
хлопці	90	105	140	145	150	160	170	175	180	195
дівчата	80	100	110	115	120	125	130	135	140	150
Поштовх штанги, кількість разів	-	-	2 (60% макс. ваги)				3 (70% макс. ваги)			4 (75% макс. ваги)
З вису лежачи підтягування на низькій перекладині (дівчата), кількість разів	5	10	20	22	24	26	28	30	32	34
Підтягування на перекладині – по вагових категоріях, кількість разів:										
до 60 кг	2	8	10	12	14	16	18	20	21	22
до 70 кг	-	8	10	12	14	16	17	18	19	20
70 кг і вище	-	6	8	10	12	14	15	16	17	18

Додаток 5

Індивідуальний план
підготовки кікбоксера_____на"__"_____20____р

Вид підготовки	Спрямованість роботи	Усування помилок
Загальна фізична	Удосконалення технічних навичок	
Спеціальна фізична	Вивчення нового:	Участь у змаганнях:
Теоретична		

Додаток 6

Орієнтовний протокол тестування вихованців ДЮСШ

Протокол № _____

Тестування_____Тест _____

вид рухової здібності

Група (вік)_____ДЮСШ_____ Дата_____

Час: початок_____, кінець_____

Погодні умови_____

Інвентар та обладнання_____

_____

Описання проведення тесту_____

Прізвище, ім'я вихованця	Спроба						Кращий результат	Бал	Оцінка
	1-ша	2-га	3-тя	4-та	5-та	6-та			
1.									
2.									

Підпис тренера-викладача_____

(Прізвище, ім'я, по батькові)

Додаток 7

Індивідуальна картка тестування вихованців ДЮСШ

Прізвище, ім'я_____Група ДЮСШ_____
ДЮСШ_____Дата тестування_____Дата народження_____

Заняття спортом: кікбоксингом WKA_____Розряд_____

Антропометричні вимірювання

Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Шкіряно-жирові складки, мм:					
		трицепс	біцепс	під лопаткою	-	-	-

Фізична підготовленість

Біг 30, 60, 100 м, с	Стрибки у довжину з місця, м	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	Нахили тулуба вперед, к-сть разів	Біг 1000 м, хв/с	Підтягування на перекладині, к-сть разів	Човниковий біг, с	-

Підпис тренера-викладача_____

ЗМІСТ

ВСТУП……3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ WKA……4
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки з кікбоксингу WKA.4
1.2. Мета й завдання спортивної підготовки……..5
1.3. Зміст видів підготовки спортсменів……5
1.4. Етапи спортивної підготовки……..12
1.5. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів……..15
1.6. Вікові особливості спортивної підготовки……18
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ……20
2.1. Комплектування та наповнення груп……20
2.2. Засади організаційно-навчального процесу……20
2.3. Планування та облік навчально-тренувальної роботи……21
2.4. Контроль навчально-тренувальної роботи……24
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ……25
3.1. Групи початкової підготовки……..25
3.1.1. Організація та методика відбору……25
3.1.2. Основний матеріал……..26
3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки……27
3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки……27
3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності……30
3.1.6. Система контролю…….....30
3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної техніко-тактичної підготовки…...31
3.2. Групи базової підготовки……31
3.2.1. Організація та методика відбору……31
3.2.2. Основний матеріал……..31
3.2.3. Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки……32
3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки……33
3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності……33
3.2.6. Система контролю……..38
3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної техніко-тактичної підготовки…...38
3.3. Групи спеціалізованої підготовки……..38
3.3.1. Організація та методика відбору……...38
3.3.2. Основний матеріал……...39
3.3.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки… 41
3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки…… .41
3.3.5. Зміст і структура змагальної діяльності……45
3.3.6. Система контролю……..45

3.3.7. Контрольні нормативи з фізичної техніко-тактичної підготовки…...45
3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності……46
3.4.1. Організація та методика відбору……46
3.4.2. Основний матеріал……...47
3.4.3. Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки… 48
3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки…… 48
3.4.5. Зміст і структура змагальної діяльності…… 51
3.4.6. Система контролю…….. 51
3.4.7. Контрольні нормативи з фізичної техніко-тактичної підготовки…...52
ЛІТЕРАТУРА...……53
ДОДАТКИ……55

КІКБОКСИНГ WKA

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск В. Г. Свинцова

Редактор В. Д. Венгер

Підписано до друку

Тираж