

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга

Клещев В.Н., Галочкин П.В.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КИКБОКСИНГА

Учебник

для студентов высших учебных заведений, обучающихся
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»,
профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Москва-2016

Рекомендовано к изданию

экспертно-методическим советом ИСиФВ
ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ
Протокол № 7 от 31 марта 2016 г.

УДК: 796.835(07)
К 48

Клещев В.Н., Галочкин П.В. Теория и методика кикбоксинга: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2016. – 344 с.

Рецензент:

Громов В.А. – к.п.н., доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

Учебник «Теория и методика кикбоксинга» для студентов высших учебных заведений, составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Оглавление

Предисловие	10
ГЛАВА 1. История кикбоксинга. Тенденции и перспективы развития	11
1.1. Становление кикбоксинга и первые результаты его развития	11
1.2. Профессиональный кикбоксинг в России: история, проблемы, перспективы	15
1.3. Характеристика современного кикбоксинга	24
ГЛАВА 2. Кикбоксинг в отечественной системе физвоспитания ...	29
ГЛАВА 3. Классификация, систематика и терминология кикбоксинга	36
ГЛАВА 4. Основные элементы техники кикбоксинга	43
4.1. Боевая стойка	43
4.2. Перемещения	44
4.3. Удары руками	46
4.4. Удары ногами	51
4.5. Удары коленом	54
4.6. Подсечки	55
4.7. Защиты	55
4.8. Связки и комбинации в кикбоксинге. Система движений. Индивидуальные особенности техники. Скоростно- силовые характеристики техники	59
4.9. Особенности техники в различных дисциплинах кикбоксинга	69
4.10. Места нанесения ударов	70
ГЛАВА 5. Обучение и тренировка в кикбоксинге	72
5.1. Определение понятий «обучение» и «тренировка» в	

кикбоксинге	72
5.2. Принципы, методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге	72
5.3. Принципы спортивной тренировки	78
5.4. Освоение возможностей кикбоксинга	80
5.5. Особенности обучения технике кикбоксинга	81
5.5.1. Обучение стойкам	82
5.5.2. Обучение передвижениям	82
5.5.3. Обучение ударам	82
5.5.4. Обучение защитам	83
5.5.5. Обучение подсечкам	84
5.5.6. Обучение бою на дальней дистанции	84
5.5.7. Обучение ближнему бою	85
5.5.8. Обучение бою на средней дистанции	85
5.5.9. Обучение атакующим действиям	86
5.5.10. Обучение ответным и встречным контратакам	87
5.5.11. Обучение приемам в кикбоксинге	87
5.5.12. Теоретические сведения при обучении	88
5.5.13. Направленность общей физической подготовки при обучении кикбоксингу	89
5.5.14. Специальная физическая подготовка при обучении кикбоксингу	89
5.5.15. Обучение кикбоксингу в смешанных группах	90
5.5.16. Режим освоения и совершенствования техники и тактики кикбоксинга	91

ГЛАВА 6. Характеристика системы подготовки спортсменов в кикбоксинге и основные направления ее совершенствования	94
6.1. Динамика роста спортивных достижений и составляющие системы спортивной подготовки	94
6.2. Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки	97
ГЛАВА 7. Основы построения тренировки в кикбоксинге	100
7.1. Характеристика адаптационных процессов в организме спортсменов	100
7.2. Утомление и восстановление при мышечной деятельности	105
ГЛАВА 8. Техническая подготовка в кикбоксинге	110
8.1. Определение понятий «техника», «техническая подготовка» и «техническая подготовленность»	110
8.2. Показатели уровня технической подготовленности	110
8.3. Характеристика процесса становления и совершенствования техники	115
8.4. Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга	119
ГЛАВА 9. Тактика и тактическая подготовка в кикбоксинге	122
9.1. Тактика и стратегия в кикбоксинге	122
9.2. Тактическая подготовка в кикбоксинге	123
9.2.1. Планирование боя	124
9.2.2. Наиболее часто встречающиеся типы противников	125
9.2.3. Тактические приемы в кикбоксинге	132
9.2.4. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия	133
9.3. Совершенствование тактических возможностей	

кикбоксеры	136
9.4. Правила соревнований и тактическая подготовка	139
9.5. Оценка степени тактической подготовленности	140
ГЛАВА 10. Физические качества кикбоксеры, их совершенствование и оценка	142
10.1. Физические качества кикбоксеры, общая и специальная физическая подготовка, «перенос» тренированности ...	142
10.2. Сила кикбоксеры. Развитие силы	144
10.3. Быстрота кикбоксеры. Ее совершенствование	149
10.4. Выносливость кикбоксеры	152
10.5. Координационные способности (ловкость) и их совершенствование	158
10.6. Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге	160
10.7. Способность к сохранению равновесия	162
ГЛАВА 11. Психологическая подготовка в кикбоксинге	165
11.1. Определение понятия «психологическая подготовка». Общая и специальная психологическая подготовка	165
11.2. Волевые качества кикбоксеры и их воспитание	166
11.3. Мотивационные аспекты подготовки	172
11.4. Приемы воздействия на спортсмена	173
11.5. Совершенствование психических возможностей	179
11.6. Предстартовые состояния	183
11.7. Послестартовые психические состояния	185
11.8. Психологические характеристики подготовленности к соревнованиям	186
ГЛАВА 12. Построение занятий в кикбоксинге	189
12.1. Построение занятий в кикбоксинге и характеристика их возможных вариантов	189
12.2. Нагрузка в занятии	197

ГЛАВА 13. Построение микроциклов в подготовке кикбоксеров	202
13.1. Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров	202
13.2. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них	204
13.3. Нагрузки в микроциклах на различных этапах многолетней подготовки	209
13.4. Особенности построения микроциклов в связи с количеством занятий в течение дня	210
13.5. Примеры построения микроциклов в подготовке кикбоксеров	211
ГЛАВА 14. Мезоциклы в кикбоксинге. Направленность мезоциклов	223
ГЛАВА 15. Построение тренировочного процесса в макроциклах ...	227
15.1. Количество макроциклов в подготовке кикбоксеров	227
15.2. Периодизация макроциклов и характеристика периодов	228
ГЛАВА 16. Многолетняя подготовка в кикбоксинге	235
16.1. Факторы, определяющие особенности многолетней подготовки в кикбоксинге	235
16.2. Возрастные зоны в подготовке кикбоксеров	235
16.3. Интенсификация процесса подготовки в кикбоксинге ...	241
ГЛАВА 17. Юношеский кикбоксинг	244
17.1. Истоки и развитие юношеского кикбоксинга в России..	244
17.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков, юношей и девушек.....	247
ГЛАВА 18. Планирование подготовки кикбоксера	252
ГЛАВА 19. Материальное обеспечение занятий кикбоксингом	256
19.1. Экипировка кикбоксера	256
19.2. Инвентарь для занятий кикбоксингом	258

ГЛАВА 20. Соревнования в кикбоксинге	262
20.1. Роль и функции соревнований в кикбоксинге	262
20.2. Общая характеристика правил соревнований и судейства в кикбоксинге	264
ГЛАВА 21. Научно-исследовательская работа в кикбоксинге	270
21.1. Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге	270
21.2. Этапы и структура научно-исследовательской работы ..	271
21.3. Характеристика этапа сбора информации при ведении научно-исследовательской работы	273
21.4. Краткая характеристика методов научного исследования в кикбоксинге	278
ГЛАВА 22. Режим, гигиена, врачебный контроль в кикбоксинге. Средства восстановления и повышения работоспособности	281
22.1. Режим дня	282
22.2. Гигиена при занятиях кикбоксингом	284
22.3. Защитное снаряжение и закаливание ударных поверхностей	284
22.4. Сон	285
22.5. Очищение организма спортсмена	286
22.6. Врачебные обследования	286
22.7. Самоконтроль	289
22.8. Средства восстановления и повышения работоспособности	290
22.9. Восстановительные мероприятия	291
22.10. Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья	292
ГЛАВА 23. Основы специализированного питания кикбоксеров	295
23.1. Общие положения специализированного питания	

кикбоксеры	295
23.2. Характеристика основных компонентов питания	
спортсмена	298
23.3. Пищевой рацион кикбоксеры	306
23.4. Режим питания	309
23.5. Питание во время и после соревнований	310
23.6. Весовой режим спортсмена	311
23.7. Дополнительная стимуляция процессов восстановления	
и повышения работоспособности у кикбоксеры	
.....	313
ГЛАВА 24. Управление и контроль в подготовке кикбоксеры	318
24.1. Схема управления и контроль в подготовке	
кикбоксеры	318
24.2. Модели в подготовке кикбоксеры	318
24.3. Этапный, текущий, оперативный контроль	323
ГЛАВА 25. Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеры	325
ГЛАВА 26. Подготовка к экзаменам	329
Список литературы	333

Предисловие

Кикбоксинг давно уже перестал быть экзотикой в мире спорта. Это широко известный и популярный вид спортивных единоборств. Он прочно занял подобающее ему место в отечественной системе физвоспитания. Одно из свидетельств этому – подготовка тренеров по кикбоксингу в высших учебных заведениях соответствующего профиля. Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма – одно из тех подразделений, где обучаются будущие специалисты по кикбоксингу.

Настоящая работа появилась, как одна из попыток более полно удовлетворить потребности развития кикбоксинга. Ее цель – дать знания об истории, технике, тактике, вариантах планирования подготовки, путях ее совершенствования и т.д. и содействовать решению стратегической задачи развития кикбоксинга – стать олимпийским видом спорта.

Ввиду того что кикбоксинг относительно молодой вид единоборств и не имеет столь мощной научно-методической и теоретической базы, как, например, бокс, при написании работы широко использовались данные из других видов спорта, разделов спортивной науки, приложимых к кикбоксингу.

Автор выражает глубокую признательность тем людям, благодаря усилиям которых возник и развивается кикбоксинг!

Глава I. ИСТОРИЯ КИКБОКСИНГА. ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

1.1. Становление кикбоксинга и первые результаты его развития

Кикбоксинг является одним из направлений развития ударных видов единоборств. Он возник как попытка сравнить уровень достижений представителей различных стилей каратэ, классического бокса, таэквондо, ушу, тайского бокса и т.д. в рамках новых правил, характеризующих данное единоборство.

История кикбоксинга в датах и событиях выглядит следующим образом.

Возникновению данного вида спорта предшествовала серия проектов в области контактного каратэ, предпринятая в начале 1974 г. спортивными менеджерами М. Андерсоном (США) и Г. Брюкнером (Западный Берлин). Большой интерес к подобным состязаниям со стороны любителей единоборств и растущая их популярность привели к созданию в 1977 году ВАКО – Всемирной организации олл-стайл-каратэ (каратэ всех стилей). По мере расширения боевых контактов между представителями различных школ и стилей в рамках данных правил становится ясно, что это привело к созданию нового вида единоборств, который был назван кикбоксингом (в переводе с английского означает «бокс с ударами ногами»).

В начале 80-х годов прошлого столетия ВАКО было переименовано во Всемирную организацию любительского кикбоксинга. Сокращенное название организации при этом не изменилось. В 1984 году в Граце (Австрия) был проведен первый чемпионат Европы по кикбоксингу.

В дальнейшем наиболее активными и заинтересованными лицами был создан еще ряд организаций, развивающих кикбоксинг. Сокращенные названия наиболее известных из них: WKA, IAKSA, KICK, ISKA, WPKA и др. Процесс создания и прекращения существования этих организаций нельзя считать

законченным, и это является условием развития кикбоксинга. Имеющаяся между организациями конкуренция дает возможность и необходимость постоянного совершенствования во всех направлениях работы.

Кикбоксинг имеет очень широкую географию. Уже в середине 90-х годов прошлого столетия WAKO (Всемирная ассоциация организаций кикбоксинга) насчитывала в своих рядах более 40 национальных федераций. В настоящее время это наиболее мощная организация как по числу входящих в нее членов, так и по уровню мастерства представленных в ней спортсменов. В рамках данной организации самый широкий список дисциплин кикбоксинга, по которым проводятся соревнования. Здесь наиболее широко охвачены все возрастные группы спортсменов обоего пола. Соревнования проводятся по следующим дисциплинам: фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, ограниченный контакт (пойнт-файтинг), легкий (лайт) контакт, легкий контакт с лоу-киком (кик лайт). (Здесь в ряде случаев применена международная терминология в названии дисциплин кикбоксинга, принятая в РФ и применимая при официальном изложении правил соревнований [6].)

Расширение программы соревнований по кикбоксингу и совершенствование их правил имеет своей целью повышения зрелищности поединков, реализацию гуманистических составляющих спорта, предоставление спортсменам более широких возможностей самореализации, привлечение большего числа лиц к занятиям данным видом спорта, снижение риска отрицательных влияний кикбоксинга на здоровье занимающихся.

Первые соревнования по кикбоксингу включали в себя лишь поединки по правилам полного и ограниченного контакта среди мужчин. На чемпионате мира в Лондоне (1985) в программу соревнований были включены соревнования по правилам ограниченного контакта среди женщин. На чемпионате мира 1987 г. в Мюнхене впервые спортсмены состязались в искусстве исполнения сольных композиций под музыку. В 1988 г. в программу

соревнований по кикбоксингу был включен легкий (лайт) контакт, а чуть позднее и фулл-контакт с лоу-киком.

Первой российской спортсменкой, выигравшей международный поединок по кикбоксингу, была студентка, а затем и аспирантка Российской государственной академии физической культуры Анна Розова; первой россиянкой, проведшей профессиональный бой за титул чемпионки мира, была Наталья Ларионова (Санкт-Петербург); больших успехов в кикбоксинге добилась москвичка Зульфия Кутдюсова, впоследствии ставшая также одной из сильнейших спортсменок в женском боксе. Следующие поколения спортсменов подхватили эстафету побед. Одной из интереснейших в этом отношении является выпускница Российского государственного университета физической культуры (ГЦОЛИФК) Светлана Кулакова. Чемпионка России и мира по кикбоксингу, заслуженный мастер спорта, она стала одной из сильнейших представительниц женского профессионального бокса.

Первыми россиянами, принявшими участие в первом для нас чемпионате Европы по кикбоксингу, были В. Украинцев, К. Душкин, Г. Карпов, Ю. Ступеньков, А. Иванов. Чемпионат проходил в 1990 г. в Мадриде (Испания). Тогда Г. Карпов (Новокузнецк) получил бронзовую медаль в соревнованиях по лайт-контакту, а А. Иванов (Якутск) – серебряную медаль в соревнованиях по фулл-контакту. Через год, на чемпионате мира в Лондоне, А. Иванов становится чемпионом мира в дисциплине лайт-контакт, Н. Морозов (Челябинск) – серебряным призером, К. Душкин (Красноярск) – бронзовым призером. В дальнейшем уже не один из чемпионатов мира и Европы не обходился без призеров из России, а на большинстве из них сборная команда нашей страны уверенно лидировала в командном зачете.

Кикбоксинг был официально признан видом спорта еще в СССР в 1989 году, а в 1990 г. была создана Федерация кикбоксинга СССР. Ее президентом был выбран О.Е. Зиборов, вице-президенты: А.В. Чистов, В.Н. Клещев, В.А. Петухов. Несколько позже, но в том же 1990 г., была создана Федерация

кикбоксинга г. Москвы (президент – К.Ю. Новиков, вице-президент и главный тренер сборной команды города – В.Н. Клещев).

Говоря о становлении кикбоксинга в СССР и на постсоветском пространстве, необходимо вспомнить и группу энтузиастов, занимающихся тогда каратэ в неофициально подчас существующих секциях. Это А.В. Чистов, П.И. Новосельцев, В.А. Петухов, С.В. Жуков, Н.В. Чижиков. Общаясь со спортсменами из Польши за чашкой чая, они узнали о существовании нового вида спорта «кикбоксинг». Далее была поездка в Польшу и спарринги с ее ведущими спортсменами. Возвращение в СССР было ознаменовано рядом показательных выступлений в городах Чернигове, Одессе, Москве. Кикбоксинг стал развиваться в СССР.

Несколько позже была создана Федерация кикбоксинга России, а ее первым президентом стал Ю.Н. Романов (Челябинск), первым главным тренером – И. Козлов (Златоуст).

В связи с развалом СССР Федерация кикбоксинга была переименована во Всеевразийскую федерацию кикбоксинга, представляющую Союз независимых государств (СНГ), которая просуществовала ряд лет. В настоящее время каждая из стран, входивших прежде в состав СССР, имеет свою федерацию кикбоксинга.

В начале 1990-х годов была создана одна из самых, пожалуй, авторитетных организаций кикбоксинга на постсоветском пространстве – Российская профессиональная лига КИТЭК. Ее руководство во главе с президентом Ю. Ступеньковым организовало серию профессиональных поединков как в России, так и за рубежом (США). Эти старты дали мощный импульс к занятиям профессиональным кикбоксингом для отечественных кикбоксеров.

Одним из героев этих соревнований был замечательный мастер кикбоксинга, кумир многих тысяч спортивных болельщиков В. Украинцев (г. Дедовск). Два его 12-раундовых боя с трехкратным чемпионом мира Р. Хиллом

(США) были беспрецедентны по количеству зрителей для соревнований кикбоксеров этого времени.

К героям этого времени, несомненно, относятся С. Киселев (Дедовск), ставший чемпионом мира среди профессионалов, С. Воробьев (г. Москва), сумевший в упорном поединке победить многократного чемпиона мира среди профессионалов М. Гибсона (США, Сент-Луис); Н. Ларионова (Санкт-Петербург); Д. Зрелов (г. Железнодорожный Московской области); Д. Иванов (Москва) прекрасно прошедший серию профессиональных поединков в России и США, ставший впоследствии и чемпионом мира среди любителей.

Двукратным чемпионом мира среди кикбоксеров-профессионалов (1994-1995 г.г.) по версии WAKO-PRO стал также студент кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга Российской государственной академии физической культуры Тенгиз Аджикаримов.

Величайших успехов на ринге добился кикбоксер из г. Мурманска Алмаз Гисмеев, сумевший стать девятикратным чемпионом мира. На данном этапе – это величайшее достижение в мире кикбоксинга, осуществленное нашим соотечественником.

Растущий авторитет и масштабы кикбоксинга в мировом спортивном движении, а РФ – одна из самых великих его представителей, позволяют говорить о том, что кикбоксинг вступил в ту фазу развития, за которой просматриваются контуры статуса олимпийского вида спорта!

1.2. Профессиональный кикбоксинг в России: история, проблемы, перспективы

Профессиональный спорт – это спорт, характеризующийся тем, что для участвующих в нем спортсменов он является основным занятием, профессией. Считается, что профессиональный спорт может быть разделен на спорт высоких достижений и показательный, зрелищный спорт [43].

Интерес к поединкам кикбоксеров, проводимым по профессиональным правилам, обозначился практически с момента появления данного вида спорта, еще в СССР. Первым организатором профессиональных боев стал вице-президент Федерации кикбоксинга СССР А. Чистов. Его стараниями была проведена встреча кикбоксеров А. Басарта и В. Воргодского. Она проводилась по правилам фулл-контакта. Далее последовал бой Ю. Ступенькова и В. Зиневича, проведенный в Минске. Первый опыт был весьма успешен и привлекателен для спортсменов, тренеров, организаторов, зрителей. Спортсмены, тренеры и организаторы получали определенную прибыль (иногда в основном моральную или политическую), зрители – удовольствие. Спортсмену при этом можно было не оставлять любительской карьеры.

Информации о кикбоксинге на начальных этапах его развития в нашей стране было относительно немного, и любители тщательно и многократно просматривали попадавшие к ним в руки различными путями бои Т. Дорси, М. Кюра, Д. Вилсона, Б. Уркидеса, П. Солето. На них и учились, соединяя виденное со своими возможностями и представлениями о том, каков же должен быть кикбоксинг в его лучшем выражении. Уже тогда выражены были два аспекта этой проблемы: 1) подготовка спортсмена к тому, что он будет делать на ринге (техника, тактика, физические кондиции) и отбор наиболее подходящих бойцов и 2) профессиональный поединок как шоу, его соединение с выступлением артистов, рекламными акциями и т.д. Таким образом, ставилась задача достижения высоких кондиций подготовленности спортсменов, и в то же время повышения зрелищности мероприятия посредством того, что сопровождает поединок и дополнительно привлекает зрителей.

Ярким мероприятием, включающим в себя указанные компоненты, являлась встреча кикбоксеров Москвы и Ленинграда, проведенная в декабре 1990 г. в Москве (УСЗ «Дружба»). Ее организаторами были В.Н. Клещев, А.С. Ермольченко, А. Головин, В. Петухов, А. Панченко. Помимо любительских

поединков в рамках данной встречи были проведены и бои по профессиональным правилам. Одним из героев этой встречи стал В. Украинцев, выступавший за сборную команду г. Москвы и красивейшим ударом ноги (обратный круговой удар ногой в голову с разворотом) нокаутировавший противника. Именно такие бои: при равенстве сил участников поединка оканчивающиеся эффектной победой, при проявлении высочайшего уровня физических, тактических, технических компонентов подготовленности, стали моделью, эталоном для кикбоксеров-профессионалов СССР, а впоследствии и всего постсоветского пространства. Курс, взятый спортсменами, тренерами, организаторами, скоро стал приносить свои плоды. Наши кикбоксеры стали все чаще выступать за рубежом и принимать участие в самых престижных поединках и по самым интересным версиям кикбоксинга. Героями этого времени и золотого для нашего кикбоксинга, можно назвать, помимо упомянутых выше, В. Украинцева, Ю. Ступенькова, Т. Аджикаримова, Д. Смирнова (чемпион Европы среди профессионалов), А. Нечаева и В. Аксютинна (Украина), К. Душкина и А. Иванова (Якутия); великолепных белорусских кикбоксеров: В. Шарепо, М. Степанова, И. Шарапова. (Более полно список наиболее ярких кикбоксеров представлен в рейтингах организаций профессионального кикбоксинга, иностранных и отечественных, тех лет.) Становится традицией проведение боев по правилам профессионального кикбоксинга в рамках крупных соревнований любителей. Как правило, бои профессионалов проводились в дни финалов, по завершении любительских поединков.

Колоссальный интерес к кикбоксингу в целом и профессиональному в частности, привел в этот вид спорта интересных тренеров, спортсменов, организаторов соревнований. Они росли и развивались с этим видом спорта, став его лицом.

Один из интереснейших кикбоксеров страны Ю. Ступеньков, организовавший профессиональную лигу «КИТЭК», выступил в качестве

инициатора ряда встреч отечественных кикбоксеров с американцами. Первая такая встреча была проведена в Москве в манеже ЦСКА. Основными действующими лицами стали В. Украинцев (Россия) и Р. Хилл (США). Именно эта встреча стала вывеской нашего кикбоксинга и показала его сильные стороны и недостатки, определила перспективность профессионального подхода к кикбоксингу. Ажиотаж, творившийся вокруг следующего боя этих же двух спортсменов, подогретый приездом в Москву всемирно известного актера и спортсмена Ч. Норриса, наверное, до настоящего времени не имеет себе равных. Столь оглушительный успех этого мероприятия дал толчок к еще более пристальному вниманию к кикбоксингу в его профессиональном измерении, показал масштабы, которых может достичь данный вид спорта. Традицией стало приглашать на бои профессионалов звезд кикбоксинга, ставших особо знаменитыми благодаря кино: Ж.-К. Ван Дамма, Дона (Дракон) Вилсона и др.

Российская профессиональная лига «КИТЭК» выступила в качестве организатора еще ряда профессиональных поединков в Москве, которые были весьма результативны для наших кикбоксеров. В качестве участников соревнований были приглашены также спортсмены, не являющиеся членами лиги «КИТЭК». Соответственно, данная организация выступила по факту ведущей в стране и на постсоветском пространстве в плане организации боев по профессиональным правилам.

Несколько позже было турне кикбоксеров «КИТЭК» по Америке, в ходе которого были проведены 3 командные встречи с профессионалами США. Состав команды следующий: Д. Иванов (Москва), Н. Ларионова (Санкт-Петербург), С. Воробьев (Москва), О. Цуканов (Минск), И. Шарапов (Минск). Из этого турне С. Воробьев вернулся чемпионом мира среди профессионалов.

Почти одновременно группа кикбоксеров «КИТЭК» отправилась в ЮАР. Делегацию возглавлял М. Мельцер. В команде московские спортсмены:

Л. Новиков, А. Бобров, Т. Аджикаримов, В. Украинцев, представитель челябинского бокса А. Алиев.

Говоря о профессиональных поединках того времени, нужно сказать, что они были очень интересными именно своей новизной, ярко выраженной ненасыщенностью имеющимися победами, стремлением подражать лучшим образцам мирового профессионального кикбоксинга и превосходить их.

Постепенно накапливается опыт проведения профессиональных боев. В ходе этого процесса спортсмены, тренеры, организаторы оценивали и формировали свои возможности. Вместе с тем, пришло время, когда проведение грандиозных шоу, напоминающих по масштабу и общественному интересу упомянутые выше бои В. Украинцева и Р. Хилла, шоу с участием Ван Дамма Ж.-К., прекратилось. Одним из мероприятий, завершающих эту серию, явились бои в Олимпийском (Москва), в ходе которых Т. Аджикаримов (тренер – В.Н. Клещев) стал чемпионом мира среди профессионалов по версии WAKO-pro; чемпионом Европы – Д. Смирнов (тренер – В.Н. Клещев), чемпионом СНГ – Д. Постнов (тренер – В. Филатов). Замечательное выступление продемонстрировали В. Украинцев и К. Душкин, показав в лучшем виде технику и возможности кикбоксинга.

Можно отметить также замечательные бои в г. Мурманске (организатор – А. Гисмеев), Новокузнецке (организатор – С. Москотт), Липецке (О. Кравченко – организатор и участник), прекрасно организованные соревнования «Буря в Москве» (М. Сидоров).

Со временем на смену грандиозным и масштабным шоу, основной составляющей которых был кикбоксинг, пришли менее масштабные по количеству приглашаемых зрителей, но более регулярные. Здесь необходимо отметить бои, проводимые в казино «Метелица» (Москва) П. Новосельцевым. Регулярность соревнований – один раз в месяц. Данная система проведения поединков просуществовала более 4 лет. Несмотря на ограниченные площади, данные соревнования много раз украшались приглашением зарубежных

спортсменов, проводились бои за титулы чемпионов мира, Европы, СНГ, РФ. Состав участников поединков был достаточно стабильным. Некоторые спортсмены на протяжении ряда лет были его неизменными участниками: О. Жук, М. Тупицын, Д. Колымажнов, С. Калачян, А. Хусаинов. Характер соревнований был самым различным. Это и встречи команд различных городов, регионов, стран, титульные бои. Обыгрывались самые различные форматы соревнований. Интересно, что здесь были задействованы все жесткие дисциплины кикбоксинга. Соревнования, о которых идет речь, проводились практически в одном и том же месте, о котором уже было сказано выше. Это вносило свой вклад в формирование аудитории болельщиков. То же можно сказать и о ставших регулярными телевизионных репортажах.

После окончания цикла соревнований в «Метелице» в 2003 году в течение года проводились трансляции боев боксеров и кикбоксеров-профессионалов по каналу 7ТВ. Во многом опять же усилиями этой же группы лиц.

В течение шести лет проводились поединки в зрелищно-развлекательном комплексе «Арбат». Формат этих соревнований чаще предусматривал не один поединок спортсмена в вечер боев. Соревнования проводились регулярно. Их организаторами были Виталий Андрианов и Берт Попов.

Со временем развитие профессионального кикбоксинга стало в более значительной степени курироваться Федерацией кикбоксинга России как главной организацией, развивающей кикбоксинг в нашей стране. Созданная В. Андриановым и Б. Поповым организация профессионального кикбоксинга «Барс» во многом опиралась на спортсменов ФКР. То же можно сказать и о созданной организации W₅ (пять континентов). Ее авторы (С. Чепинога, Д. Иванов) развили бурную деятельность по популяризации профессионального кикбоксинга. Их стараниями стали проводиться бои за титулы чемпионов мира, Европы и др. Деятельность этой организации отличают более значительные

масштабы по тем площадкам, на которых проводятся бои, методичность, последовательность работы, регулярность соревнований. Такая работа позволила сделать профессиональный кикбоксинг более спортивным – регулярность спортивных соревнований и их значительный масштаб позволили осуществить подготовку спортсменов в большем соответствии с закономерностями становления спортивной формы. Появились новые имена (имеются ввиду не только спортсмены, но и тренеры, специалисты). И это относится как к отечественному кикбоксингу, так и к зарубежному. Коммерческая деятельность W_5 открыла новые горизонты в возможностях сотрудничества кикбоксинга с различными коммерческими, некоммерческими, благотворительными организациями в качестве поставщиков кинопродукции (трансляция матчей), материала для рекламы, общения молодежи между собой, организации молодежи и сплочения ее вокруг мероприятий данного вида спорта.

Помимо версии W_5 к таким боям, несомненно, относятся бои, проводимые К. Гаджиевым, отличающиеся значительным количеством знаменитостей мирового профессионального кикбоксинга.

Бои кикбоксеров, как любительские, так и профессиональные, регулярно транслируются по каналу «Боец». Со временем сформировалась и группа профессиональных комментаторов. Одними из наиболее заметных в этом плане являются: Д. Бобцов, Г. Иванов. Болельщики и специалисты постоянно в курсе основных событий в мире кикбоксинга. Интенсивный обмен информацией способствует развитию кикбоксинга во всех его направлениях.

Говоря о пути, пройденном нашими профессионалами, необходимо отметить, что эволюция профессионального кикбоксинга характеризовалась и приходом в него женщин. Одними из первых были россиянки Н. Ларионова (Санкт-Петербург) и З. Кутдюсова (Москва), упомянутые выше. В настоящее время бои женщин являются одной из важнейших составляющих мероприятий профессионального кикбоксинга. Многие из спортсменок успешно сочетают

кикбоксинг и профессиональный бокс. Например, выпускница кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) С. Кулакова – заслуженный мастер спорта по кикбоксингу и одна из самых успешных представительниц женского профессионального бокса.

Говоря о профессиональном кикбоксинге и его эволюции, необходимо заметить, что в начале пути поединки проводились в основном по правилам полного контакта, затем наметился крен в сторону правил «лоу-кик», и наиболее популярны сейчас бои по правилам К-1. Данный свод правил обеспечивает зрелищный, жесткий, разнообразный кикбоксинг. (К-1 – японская компания, основанная в 1993 году последователем каратэ-кекусинкай Кадзуёси Исии и занимающаяся организацией и промоушеном кикбоксерских поединков. К-1 была ведущей организацией в «японском» кикбоксинге, выведя его в лидеры профессиональных единоборств наряду с профессиональным боксом и смешанными единоборствами. С 2000-х годов термин «К-1» стал чаще официально использоваться как название разновидности кикбоксинга. (В ведущей мировой организации кикбоксинга WAKO – это одна из дисциплин данного вида спорта наряду с другими.) Говоря о профессиональном кикбоксинге, необходимо заметить, что его история знает проведение поединков также по правилам ограниченного, легкого контакта. Однако конкурентные отношения оттеснили эти дисциплины на задний план профессионального кикбоксинга.

Знаменитым событием в мире кикбоксинга является ежегодно проводимый в Московской области чемпионат СССР (Союз сильных, смелых, романтиков). Организатором турнира является В. Украинцев. Турнир проводится ежегодно в теплые дни июля на берегу Истринского водохранилища. Участвуют профессионалы из разных стран мира, и очень высокого уровня. Разыгрываются титулы чемпиона РФ, Европы, мира по разным версиям кикбоксинга, что подчеркивает высокий рейтинг соревнований, авторитет и географию связей российского кикбоксинга.

Тесные и интенсивные контакты в области профессионального кикбоксинга позволили более плотно и плодотворно решать проблему судейства в соревнованиях.

Постепенно формируется корпус судей-профессионалов. Основными направлениями его работы являются: обеспечение объективности судейства, совершенствование правил соревнований, повышение уровня квалификации судей, обеспечение неукоснительного соблюдения правил проведения соревнований. При этом правила соревнований совершенствуются в направлении повышения зрелищности их, стимуляции развития кикбоксинга и каждого отдельного спортсмена, тренера и т.д. Важное место занимает толкование тех или иных пунктов правил соревнований на данном этапе развития кикбоксинга. С целью решения всех этих задач привлекаются к работе эксперты в области данного вида спорта, возможности науки. Доминирующей в развитии вида спорта в лице его отдельных представителей, является ориентация на самые высокие идеалы человечества в их развитии.

Будущее профессионального кикбоксинга – в объединении усилий специалистов в этом виде спорта и организаторов. Это могут быть центры, клубы профессионального кикбоксинга, привлекающие и воспитывающие одаренных спортсменов, дающие им гарантированную возможность выступать в профессиональных поединках с определенной периодичностью. В работе этих центров должно создаваться новое, прогрессивное в методике подготовки спортсменов, их отбора. Нужны взаимные усилия промоутеров, медиков, психологов, педагогов. Именно, в грамотном и современном решении данных проблем – прогресс кикбоксинга, его выход на главные позиции и как вида спорта, демонстрирующего возможности человека, возможности и направление его развития, и как зрелища, ориентирующего человека на лучшие его идеалы, и как успешного, с коммерческой точки зрения, предприятия.

Следует помнить и о том, что результат – это не только очки, место в рейтинге или поднятая вверх рука. Это и удовлетворение амбиций, и

повышение самооценки, и коррекция личности, и радость от возможности контроля за ситуацией, и развитие своих возможностей. Возникающие в ходе деятельности конфликтные ситуации – часть развития. И очень важно, как они решаются. Их решение должно вести к новому, более высокому уровню развития знаний, умений, навыков, возможностей человека.

1.3. Характеристика современного кикбоксинга

В настоящее время кикбоксинг – развитый, современный вид спорта, хорошо адаптированный к реалиям времени. Среди его наиболее значимых организаций можно назвать: K-1, компанию it's Showtime, IAKSA, WAKO, WKA, ISKA, WKN, IKF.

Указанные организации проводят основную работу по развитию кикбоксинга в мире. Некоторые из них развивают только профессиональный или только любительский кикбоксинг. Некоторые сочетают оба направления работы.

K-1 является одной из основных организаций профессионального кикбоксинга. Именно ее название стало названием наиболее популярной в настоящее время дисциплины кикбоксинга. К 2011 году, однако, данная организация в силу ряда причин утратила свои позиции. Ее место заняла организация it's Showtime. It's Showtime, в свою очередь, была приобретена Glory Sport international. Объявлено также о возвращении K-1, нашедшей серьезных инвесторов для своих спортивных проектов.

Международная спортивная Ассоциация любительского и профессионального кикбоксинга (IAKSA – IAKSA-PRO). Отличительной особенностью данной организации является наличие в ее соревновательных дисциплинах дисциплины пара-кик (соревнуются спортсмены с ограниченными возможностями). Основные направления работы в данной организации ведет Ю.А. Другин (Россия).

Всемирная Ассоциация организаций кикбоксинга (WAKO – WAKO-PRO). В настоящее время она является одной из ведущих и стабильных организаций мирового кикбоксинга. Основная масса российских спортсменов выступает под знаменами данной организации.

Всемирная Ассоциация каратэ и кикбоксинга (WKA). Эта организация считается одной из старейших организаций профессионального кикбоксинга. Вместе с тем, на определенном этапе в программе ее соревнований появился и развивается любительский кикбоксинг.

Международная Ассоциация спортивного каратэ (ISKA). Выделилась из ведущей в 80-х годах мировой кикбоксерской организации РКА. Одно время занимала лидирующие позиции в мировом кикбоксинге.

Всемирная сеть кикбоксинга (WKN). Выделилась из ISKA в 1994 г.

ИКФ (Международная Федерация кикбоксинга) берет свое начало из организации WKA.

Практически во всех перечисленных организациях, как любительских, так и профессиональных, в разное время принимали и принимают участие спортсмены РФ и постсоветского пространства. Это характеризует широту наших контактов, а значительное количество чемпионских титулов у россиян характеризует уровень наших спортсменов и качество работы с ними.

Одной из интереснейших организаций профессионального кикбоксинга является организация W₅. Президент – С. Чепинога, генеральный директор – Д. Иванов. Оба – Москва, РФ. W₅ проводит бои как на территории России, так и за рубежом. Данная организация быстро прогрессирует в отношении всех составляющих успешной работы, способствуя развитию кикбоксинга и реализуя лучшие спортивные принципы и традиции на материале профессионального кикбоксинга.

Как было сказано, наиболее значимой организацией, развивающей как любительский, так и профессиональный кикбоксинг в РФ, является Федерация кикбоксинга России (ФКР). Она сотрудничает с рядом организаций, как в РФ,

так и за рубежом. Вместе с тем ее контакты с ВАКО следует считать наиболее тесными. Это касается как любительского, так и профессионального кикбоксинга. Вице-президентом данной организации в настоящее время является В. Украинцев (РФ).

ФКР была создана в целях и как итог бурного развития кикбоксинга страны. Эта организация обеспечивает потребности развития кикбоксинга, выражает их, руководит развитием кикбоксинга, координируя его с целями и задачами развития мирового спорта и спорта в РФ.

Уровень мастерства кикбоксеров, согласно их основным достижениям, определяется классификацией, по которой спортсмены получают разряды от юношеских до заслуженного мастера спорта.

Российский кикбоксинг развивается вместе с мировым кикбоксингом и является одним из его самых достойных представителей. В практику подготовки внедряются все больше и больше передовых технологий, основанных на обобщении достижений в различных видах спорта, новейших научных разработках, практическом опыте, творчестве тренеров и спортсменов.

В 1991 г. в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры (ГЦОЛИФК), который впоследствии стал Российским государственным университетом физической культуры, спорта, молодежи и туризма, была открыта специализация «кикбоксинг». Данная специализация была открыта на кафедре бокса как наиболее близком к кикбоксингу виде спорта. С 1991 г. данная кафедра была официально переименована в кафедру теории и методики бокса и кикбоксинга. В настоящее время теория и методика кикбоксинга в различном объеме и аспектах изучается и разрабатывается в рамках обучения студентов, магистрантов, аспирантов Университета, и это относится как к гражданам РФ, так и к гражданам других государств.

С открытием специализации кикбоксинг начинается планомерная научная и методическая работа, связанная с развитием данного вида спорта. Выходят программы изучения дисциплины, учебник. Совершенствуется весь

учебно-методический комплекс дисциплины в соответствии с современными требованиями стандартов образования.

Высокий уровень развития кикбоксинга и как вида спорта, и как объекта приложения творческих сил и устремлений спортсменов, тренеров, судей, научных работников, организаторов определяется значительным количеством занимающихся этим видом спорта, значительным количеством различного рода публикаций на тему кикбоксинга (статьи, книги и др.), защищенными кандидатскими диссертациями, снятыми фильмами о кикбоксинге, трансляцией значительного количества соревнований по данному виду спорта.

В кикбоксинг приходят люди, желающие наполнить свою жизнь делами, посвященными борьбе и преодолению собственных недостатков на пути извечного стремления человека к совершенству, как духовному, так и физическому. Задача специалиста (тренер, преподаватель, научный работник) помочь в этом, создать условия для этого, организовать соприкосновение с носителями необходимой информации, направить этот процесс. Результатом преодоления недостатков должны стать новые, более высокие образцы реализации и развития возможностей человека на материале кикбоксинга!

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите предпосылки возникновения кикбоксинга.
2. Когда была создана Всемирная организация любительского кикбоксинга?
3. Основные международные организации, развивающие кикбоксинг.
4. Дисциплины кикбоксинга.
5. Первый для спортсменов РФ чемпионат Европы и мира.
6. Расскажите о развитии профессионального кикбоксинга в РФ.
7. Назовите организации, развивающие кикбоксинг на территории РФ.
8. Когда было открыто отделение кикбоксинга в ГЦОЛИФКе?

9. Основные формы проведения соревнований по профессиональному кикбоксингу в РФ.

10. Расскажите о перспективах развития кикбоксинга в РФ.

Глава II. КИКБОКСИНГ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание – это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни, хотя его содержание, формы, объем и интенсивность работы изменяются в зависимости от целого ряда условий: цели, возраст, уровень жизни, состояние здоровья и т.д.

Процесс физического воспитания может осуществляться на материале движений из различных видов спорта. Как показывает практика, в различные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности и ее режимам могут меняться.

Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно многообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования различных двигательных возможностей человека, а его техника и тактика, реализуемые через удары и защиты и т.д., зрелищны, эффектны. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы чаще субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций [4].

Под влиянием специфических тренировочных и соревновательных нагрузок, во время вольных боев, спаррингов, соревнований пульс достигает значений 190–220 уд/мин. Систолическое давление повышается на 20–50 мм рт.ст. при одновременном падении диастолического. У тренированных спортсменов частота пульса в покое может урежаться до 50 уд/мин, артериальное давление снижается до 100/50 мм рт.ст. При этом, ударный объем сердца увеличивается, а минутный остается таким же или даже снижается, обеспечивая экономичность работы в покое. По мере занятий кикбоксингом

происходит также долговременная адаптация кровообращения головного мозга к специфической нагрузке.

Специфические требования к функциям, связанным со снабжением организма кислородом, приводят к увеличению жизненной емкости легких. Ее средние значения в районе 4500 мл.

Двигательная активность в кикбоксинге требует высокой подвижности нервных процессов, быстрой смены процессов возбуждения и торможения, что создает условия для сокращения и расслабления мышц. «Уменьшение скрытого периода реакции происходит параллельно улучшению координации движений» [1].

Успешность действий кикбоксера обуславливается также высокой степенью совершенства интеллектуальных функций, обеспечивающих оценку, выбор, обобщение признаков, выполнение действий и их коррекцию. Ряд этих функций в ходе занятий данным видом спорта развивается, достигая высоких показателей.

Занятия кикбоксингом обуславливают целый ряд положительных сдвигов в психике спортсменов. Уравновешенность, уверенность, трудолюбие, настойчивость, уменьшение бытовой агрессивности [4] являются важнейшими проявлениями этих сдвигов.

Тренировочная и соревновательная деятельность в кикбоксинге во многом обеспечивается совершенством деятельности анализаторов различных видов. Адаптация анализаторов проявляется в снижении болевой и тактильной чувствительности участков кожи, подвергающихся ударам, в улучшении способности дифференцировать силу и скорость различных движений, в умении сохранять и изменять, чувствовать расстояние до цели, а это все лежит в основе таких характеристик, как чувство удара, дистанции, противника. Отмечено также улучшение показателей степени вестибулярной устойчивости.

Занимающиеся кикбоксингом имеют хорошо и гармонично развитую мускулатуру. В ходе занятий мышцы претерпевают ряд биохимических,

морфологических, функциональных изменений, имеющих характер долговременной адаптации, способствующих развитию и проявлению физических качеств в той мере, в какой это необходимо в данном виде спорта. В этой связи можно отметить высокий уровень показателей возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.

Говоря об адаптивных изменениях опорно-двигательного аппарата при занятиях кикбоксингом, следует отметить, что скелет укрепляется и повышается способность выдерживать значительные физические нагрузки. Характерным для костей, подвергающихся значительной ударной нагрузке, является адаптация к этим нагрузкам костной структуры губчатого вещества, уплотнение впадин запястно-пястных суставов и физиологический склероз компактного слоя пястных костей.

Для эффективных занятий кикбоксингом необходимо развитие целого ряда способностей, относящихся к разряду психо- и психофизиологических особенностей человека, среди них можно отметить повышенные требования к скорости, объему и переработке информации, функциям памяти, мышления, процессам восприятия, представлениям и воображению, быстроте и точности реагирования.

Важной характеристикой кикбоксера является его способность выдерживать стрессогенные влияния напряженной обстановки тренировок и соревнований, отвечая на них отсутствием заметного снижения результативности действий. Степень проявления данной особенности зависит как от врожденных особенностей, так и от ряда тренирующих и регулирующих влияний среды (тренер, болельщики, команда, специальные воздействия и т.д.).

Мотивация кикбоксера определяет то, насколько полно он реализует свои возможности в различных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности, направление и интенсивность прилагаемых усилий [1]. Мотивация – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей (удовлетворение честолюбия; стремление к

самоутверждению, повышению своего авторитета и самооценки; реализация и развитие своих возможностей; одобрение и общественное признание; удовлетворение материальных потребностей и т.д.).

Мотивы бывают более или менее устойчивые, более или менее сильные, более или менее выраженные и осознаваемые. Мотивы в различных ситуациях конкурируют между собой, и их результирующая определяет характеристики поведения. Мотивы могут изменяться в ходе занятий, а их знание, формирование и использование – важнейшая часть работы по достижению высокого конечного результата деятельности.

Кикбоксинг – вид спорта, в программе соревнований которого ряд дисциплин, в каждой из них разыгрываются свои призовые места. Требования различных дисциплин к соревнующимся спортсменам существенно разнятся. Наиболее жесткие дисциплины кикбоксинга: К-1, фулл-контакт с лоу-киком, фулл-контакт. Менее жесткие (татами-дисциплины): поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, музыкальные формы (непосредственный контакт с соперником отсутствует). Это позволяет найти интерес к занятиям кикбоксингом людям с самыми различными интересами, амбициями, способностями. Указанные особенности кикбоксинга дают возможность найти в кикбоксинге интересное и полезное для самой широкой аудитории занимающихся. (В некоторых организациях кикбоксинга предусмотрены даже поединки для людей с ограниченными возможностями.)

Важной чертой кикбоксинга является также значительный возрастной диапазон занимающихся. Данным видом спорта можно заниматься с 6-7 лет (татами-дисциплины) и до весьма преклонного возраста, решая самые разные задачи и ставя самые разные цели.

Кикбоксинг не имеет боевого раздела, однако он является базовым видом спорта для овладения ударной, в частности, техникой, входящей в боевые разделы подготовки в Вооруженных силах и правоохранительных органах страны. Действуют секции кикбоксинга и регулярно проводятся

чемпионаты Вооруженных сил России, Министерства внутренних дел России. Этим подчеркивается признание на самом высоком уровне руководством страны прикладного и оздоровительного значения кикбоксинга.

Место кикбоксинга в отечественной системе физвоспитания закрепляется наличием в ряде высших учебных заведений страны кафедр, ведущих подготовку специалистов по этому виду единоборств, групп спортивного совершенствования (для вузов неспециального профиля). Регулярно проводятся чемпионаты страны среди студентов по кикбоксингу, международные соревнования среди студентов.

Кикбоксинг достаточно широко представлен в специализированных спортивных школах, секциях кикбоксинга, спортивных клубах наряду с традиционными видами единоборств. (Только в Москве и Московской области к 2000 году работало свыше двух десятков тренеров, готовивших спортсменов по данному виду спорта.)

Широко кикбоксинг представлен и в различных фитнес-центрах. Здесь регулярно проводятся чемпионаты и первенства по кикбоксингу, любительские и профессиональные поединки. В ряде фитнес-центров совмещается работа по кикбоксингу оздоровительного характера, прикладного значения, спортивного направления. В некоторых центрах проходят подготовку к поединкам ведущие кикбоксеры-профессионалы страны.

Работа по кикбоксингу направляется и курируется Министерством спорта Российской Федерации и выполняется в соответствии с его директивными документами. Непосредственное руководство кикбоксингом осуществляется Федерацией кикбоксинга России и ее структурными подразделениями.

Так же, как в большинстве видов спорта, в кикбоксинге в соответствии с показанным спортсменом результатом присваиваются разряды от III юношеского до звания Заслуженного мастера спорта России. Существует

система тренерских категорий, аналогичная принятым в других видах спорта. Высшее тренерское звание – «Заслуженный тренер России».

Кикбоксинг допускает участие одного и того же спортсмена в боях как по любительским, так и профессиональным правилам. Собственно, в нашей стране существуют клубы, ориентированные на подготовку преимущественно любителей или профессионалов. Ряд клубов совмещает оба вида работы.

Кикбоксинг достаточно широко представлен в научной, научно-методической и т.д. литературе. Работы по тематике кикбоксинга представлены в материалах научных и научно-практических конференций различного (в том числе и международного) уровня. Защищен ряд кандидатский диссертаций по данному виду спорта, ряд готовится к защите.

Кикбоксинг близок к различным видам ударных единоборств. Ряд спортсменов имеют высокие результаты как в кикбоксинге, так и в боксе (А. Поветкин, Р. Романчук, Г. Дрозд, Э. Трояновский и др.) и в ряде других единоборств.

Говоря о месте и значении кикбоксинга в отечественной системе физвоспитания, следует сказать, что для занимающихся он является средством удовлетворения самых различных потребностей: самовыражения, воспитания и самосовершенствования, общения, получения материальных благ, известности, популярности и т.д. Квалифицированное содействие этому – одна из важнейших задач специалиста по кикбоксингу!

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое физическое воспитание?
2. Дайте характеристику кикбоксингу как виду двигательной активности.
3. Специфические особенности кикбоксинга как вида спорта.
4. Расскажите о взаимосвязи кикбоксинга с другими видами ударных единоборств и их взаимовлиянии.

5. Руководство развитием кикбоксинга в РФ.
6. Расскажите о тренерских категориях и званиях в кикбоксинге (РФ).
7. Расскажите о представленности кикбоксинга в коммерческих и общественных организациях на территории РФ (вузы, фитнес-центры и др.).
8. Расскажите о квалификационных требованиях в кикбоксинге в РФ, о спортивных разрядах в данном виде спорта.
9. Расскажите о системе подготовки тренерских кадров в РФ по кикбоксингу.
10. Охарактеризуйте дисциплины кикбоксинга и их требования к возможностям спортсмена.

Глава III. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ КИКБОКСИНГА

Классификация, систематика и терминология кикбоксинга служат целям описания, анализа, изучения данного вида спорта, обучения, подготовки спортсменов. Соответственно, они являются одним из важнейших условий полноценного существования и развития его.

Классификация означает распределение того, что подлежит классификации по группам, разрядам, классам на основе сходных признаков. Классификация может быть более или менее детальной, более или менее полной. Это зависит от целей, задач, этапа и других условий классификации.

С классификацией тесно связана систематика, определяемая как приведение в систему чего-нибудь (знаний, действий и т.д.). Система, в свою очередь, означает определенный порядок в расположении чего-нибудь, в действиях; нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Система не есть простая сумма элементов. Как правило, система означает новое, более высокое качество.

И, наконец, терминология – это совокупность, система терминов. При этом, термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т.д. [С.И. Ожегов, 34].

Примерами классификации в кикбоксинге могут служить: классификация элементов техники, классификация спортсменов по уровню достижений (спортивные разряды), по возрастным группам, классификация средств и методов подготовки, средств тактики и т.д.

Разберем с позиций классификации технику кикбоксинга.

Техника кикбоксинга подразделяется на стойки, перемещения, удары, подсечки, защиты.

Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают фронтальную, левостороннюю, правостороннюю стойки. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Удар в кикбоксинге представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. (Это же касается и бокового удара ногой.) Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника. Удары могут наноситься коленом в разных плоскостях и с разной траекторией, в цели различных уровней (туловище, голова).

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360° , т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Перемещения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель – выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Выделяют следующие перемещения: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является их слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника, и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком – они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. (Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей скоростного поединка.) Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Классифицированные таким образом элементы техники (составляющие) дают достаточно полное представление, описание данного вида спорта со стороны присущих ему особенностей двигательных действий. При этом классификация может быть еще более детальной в зависимости от конкретных задач. Например, защиты подставкой могут быть подразделены на защиты подставкой кисти, плеча, предплечья, голени, бедра, колена и др.

Классификация вносит определенный порядок, систему в соответствующие разделы работы. Отталкиваясь от классификации, легче описывать, например, технику конкретного спортсмена или их группы (манеру

ведения боя), анализировать техническую, тактическую подготовленность и др., вскрывать резервы и недостатки подготовки, планировать, моделировать, т.е. делать процесс подготовки более полноценным и управляемым. Это касается всех разделов подготовки, планирования и, вообще, всей работы, в целом. Именно поэтому знания, относящиеся к данному виду спорта, классифицированы по разделам (техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка и т.д.) и приведены в систему, удобную для изучения, подготовки спортсменов. Точно так же каждый из разделов, например, техника кикбоксинга, вначале классифицируется, а затем уже идет описание элементов техники, их тактических применений и т.д. особенностей. Таким образом реализуется принцип систематичности и последовательности в получении знаний, подготовке, анализе касательно данного вида спорта.

Кикбоксинг представляет собой систему, в которой отдельные ее составляющие закономерно и определенным образом связаны между собой. Так связаны между собой элементы техники – конечное положение одного движения является началом другого движения, качество и особенности выполнения одного из элементов техники во многом определяют качество и особенности других элементов техники, и это характеризует особенности выстраиваемой спортсменом системы движений. Связаны между собой уровень технической, тактической и физической подготовленности так, что недостаток развития какого-либо из физических качеств может ограничивать технические или тактические возможности спортсмена, определяя его технико-тактические характеристики. Например, недостаток подвижности в некоторых суставах не дает возможности свободно и полноценно наносить удары ногой в верхний уровень разрешенных целей и это не может делать некоторые из целесообразных и эффективных действий невыполнимыми, ограничивая тактические решения и возможности данного спортсмена.

В качестве примера систематизации можно привести также систему спортивных соревнований, функции которых в подготовке спортсменов в

целом чрезвычайно важны и многообразны. Так, крупные официальные соревнования подводят итог достаточно длительных этапов подготовки и необходимость показать в этих соревнованиях максимально возможный результат, определяют особенности того, как строится подготовка: объем работы, ее интенсивность, содержание и т.д. Выделяют также соревнования контрольного или отборочного характера, посредством которых решаются самые разнообразные задачи: получение соревновательной нагрузки, совершенствование способности действовать в условиях различных помех, отработка тактических схем и т.д. И те и другие соревнования находятся в определенной связи и подчинении: соревнования низшего ранга являются средством решения задач, предваряющих выход на оптимальные результаты к определенному моменту времени, диктуемому главными соревнованиями.

В целом систематизация должна отражать существующие связи и закономерности, описывать их. Так могут появиться оригинальные системы обучения, подготовки, ведения боевых действий и т.д. Знания, обучение, тренировка должны быть подчинены системе как звену, определяющему стройность и порядок работы. Бессистемно получаемые знания, тренировки, снижают конечный результат работы, делают спортсмена и его действия менее целостными, менее гармоничными, снижают степень реализации им своих возможностей. Степень присутствия системы в работе и качество этой системы отражают также и уровень профессионализма тренера. Соответственно, поиск, создание и реализация наиболее совершенных систем подготовки – одна из важнейших определяющих конечный эффект работы.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита, как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, колено, которыми

наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову с разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

джеб – прямой удар ближней к противнику рукой;

панч – прямой удар дальней от противника рукой;

хук – боковой удар рукой;

бэкфист – удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);

апперкот – удар рукой снизу;

фронт кик – прямой удар ногой;

сайд кик – боковой удар ногой;

раундхауз кик – полукруговой удар ногой;

хук-кик – обратный полукруговой удар ногой;

бэк-кик – задний прямой удар ногой;

экс-кик – рубящий удар ногой;

футсвипс – подсечка;

джампинг-кик – удар ногой в прыжке;

лоу-кик – низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой).

Классификация, систематика и терминология являются важными формами хранения знаний о кикбоксинге. Их изменения связаны с переходом на другой уровень этих знаний.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое классификация, систематика и терминология кикбоксинга?
2. Приведите примеры классификации в кикбоксинге.
3. Дайте примеры систематики кикбоксинга.
4. Расскажите о терминологии кикбоксинга.
5. Классификация, систематика и терминология как форма хранения знаний о виде спорта.
6. Классификация кикбоксинга как условие эффективной подготовки спортсменов.
7. Систематика кикбоксинга в ее связи с эффективностью тренировочного процесса.
8. Примеры использования классификации и систематики в подготовке кикбоксеров.

Глава IV. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ КИКБОКСИНГА

4.1. Боевая стойка

Боевая стойка в кикбоксинге мало чем отличается от стойки в боксе и в этом также проявляется близость данных видов спорта. Главное требование к стойке – обеспечивать стартовое положение для ударов, защит, перемещений. При этом необходимо, чтобы тело кикбоксера находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести (ОЦТ). Она не должна выходить за пределы площади опоры.

Как правило, кикбоксеры стоят в положении, когда одно плечо находится ближе к противнику, чем другое, вполоборота. Это создает положение замаха для удара и сужает, одновременно, площадь зоны на теле спортсмена, особенно чувствительной к ударам. Голова слегка наклонена вперед.

Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность. Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но вместе с тем обеспечивает большую устойчивость. Она более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях. Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоксера, принявшего положение боевой стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч.

Стойка кикбоксера может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума.

Особенности стойки определяются манерой ведения боя, излюбленной дистанцией, техническими задачами, состоянием спортсмена, его предпочтениями. В различных ситуациях боя стойка может несколько

меняться. Так, при ведении боя на ближней дистанции стойка более фронтальная, собранная, закрытая.

Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

4.2. Перемещения

Кикбоксер должен быть в состоянии свободно совершать перемещения во всех направлениях, используя для этого приставные шаги, обычные шаги или бег, перемещения толчком одной или двух ног, скачки и т.д. Данный компонент техники чрезвычайно важен как средство выхода на нужную дистанцию, как средство создания стартового положения для ударов и защит, как средство создания более выгодного, по сравнению с соперником, положения вообще в требуемый момент времени. Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед–назад, влево–вправо, назад–вправо и т.д.

Обычно при перемещении приставным шагом вперед первый шаг делает нога, ближняя к противнику; назад – нога дальняя от противника; вправо – правая нога; влево – левая. Другая нога делает подшаг в нужном направлении с тем, чтобы как можно скорее занять стартовое, исходное положение для последующих действий. Возможны и другие варианты передвижений. Например, при движении вперед первый шаг делается дальней от противника ногой, следующий шаг делает ближняя к противнику нога. При движении назад первый шаг может делать ближняя к противнику нога, затем задняя. В любом случае следует избегать таких положений, при которых равновесие, устойчивость тела спортсмена могут быть нарушены, а для этого ступни ног

должны находиться под корпусом. Это одно из важнейших требований к передвижениям.

В кикбоксинге различают также перемещения обычным шагом, бегом, сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки, создания стартового положения для ударов ногами, повороты и развороты на одной и двух ногах.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах. Но только соревнования показывают, насколько ваша работа была плодотворной.

Ярчайшим примером той важности, которую следует придавать стойке и передвижениям, является подготовка претендента на титул чемпиона мира по боксу Джина Тэнни, которую он проводил перед боем с абсолютным чемпионом мира по боксу среди профессионалов Джеком Дэмпси. Имея вес 78,5 кг, Тэнни вызвал на бой противника, весившего 87 кг. «Тэнни знал, что в течение десяти раундов Дэмпси будет неотступно атаковать его. Чтобы эффективно противостоять этому, он ежедневно делал кроссы, пробегая спиной вперед по 7 километров. Он в совершенстве научился передвигаться таким образом и (шутя) говорил, что Дэмпси не догонит его, если даже побежит за ним обычным способом. Подробно изучив своего противника, Тэнни установил, что голова Дэмпси находится от пола приблизительно на высоте 1м 20 см. Беспреданно тренируясь в бою с тенью или во время бега со спарринг-партнерами, Тэнни наносил на этом уровне удары несколько сверху вниз. Целеустремленная разносторонняя тренировка Д. Тэнни дала свои результаты и 29.09.1926, затем 11.07.1927 он по очкам победил «грозу» всех боксеров мира» [32].

4.3. Удары руками

Удар должен быть достаточно чувствительным для противника и влиять на его боеспособность, иначе он теряет свой смысл как средство контроля за ситуацией на ринге и достижения победы. (Именно урон, нанесенный противнику, является основным пунктом правил в отношении определения победителя в поединке в большинстве дисциплин кикбоксинга.) Для обеспечения достаточной силы удара в момент его нанесения спортсмен должен находиться в устойчивом положении.

Считается, что наибольший вклад в удар вносит толчок ноги и этот импульс передается корпусу [47], и от него рука последовательно усиливается. Таким образом, для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, рук в движение. Этим обеспечивается опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему, растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение. Разгон руки должен представлять из себя своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке. Нарушение рациональной последовательности этой передачи ведет к ухудшению баллистических характеристик удара.

При нанесении удара одна нога, как правило, является опорной, другая – толчковой. Опорная нога выполняет функцию стопора и предупреждает заваливание спортсмена вперед, в направлении наносимого удара.

Обычно при обучении объясняют, что удар производится толчком ноги и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через опорную ногу и одноименное плечо. Ознакомление с ударом часто начинают, предложив нанести его из фронтальной стойки. Толчком, скачком правой ноги и переносом веса тела на левую ногу осуществляется вращение туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо; правое плечо при этом выносится вперед и наносится удар: прямой, боковой, снизу. Данное движение обычно сравнивают с вращением закрывающейся двери [5].

Аналогичным движением, по толчкам левой ноги, выносом вперед левого плеча и поворотом туловища вокруг оси, проходящей через правую ногу и правую сторону туловища, осуществляются удары левой рукой. Эта ось – нога и одноименное плечо – дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения. Удары при этом получаются мощные, красивые, с полной амплитудой.

Оси вращения при отработке ударов нужно представлять, по максимуму использовать моменты вращения, рычаги, анализировать движения с этих позиций. Хорошего спортсмена отличает умение в нужный момент «взять рычаг». Это один из показателей класса!

К потере осей вращения приводит неверный расчет дистанции, что заставляет кикбоккера наклоняться или валиться вперед, в надежде дотянуться до противника, и излишне напрягать мышцы и др.

Кикбоксер может наносить удары более или менее сильные, в зависимости от ряда условий и задач. При этом наиболее сильные удары наносятся за счет ног и туловища. За счет включения лишь мышц руки наносятся удары легкие.

Для высококлассного мастера характерно умение наносить удары самые разные: легкие, средней силы, сильные. Это один из важнейших компонентов мастерства, разнообразия техники. О сильных ударах было сказано ранее. Легкие же удары могут быть подразделены на: быстрые, точные, мешающие, сбивающие, ложные, закрывающие глаза противника и т.д. Они – одно из проявлений многообразия и технико-тактического богатства кикбоксинга. Владение ими определяет степень универсализма кикбоккера!

При нанесении удара, и это очень важно, кисть бьющей руки должна быть в определенном, правильном положении. Основная нагрузка должна приходиться на область головок 2-й и 3-й пястных костей. В момент соударения с целью кисть должна быть жестко зафиксирована, а предплечье должно быть перпендикулярно плоскости цели. Неправильное положение

кулака, недостаточно жестко зафиксированная кисть, приводят к травмам. Кроме того, недостаточная жесткость в этом звене ударного движения снижает его (удара) поражающие свойства.

Много внимания, с целью достижения высших показателей эффективности ударных движений, необходимо уделять закаливанию ударных поверхностей. Для этого применяют различные упражнения для укрепления соответствующих суставов. Это – использование эспандеров для укрепления мышц сгибателей и разгибателей кисти, теннисных мячей; работа на снарядах без бинтов и перчаток; отжимание в упоре лежа на кулаках, пальцах, тыльных поверхностях кисти и др.

Помимо указанного выше положения кисти при ударах рукой, характерных для бокса, в кикбоксинге есть еще удар, наносимый тыльной стороной кисти (бэкфист). Чаще он наносится с разворотом и известен как раскручивающийся удар. Это очень коварный удар с непривычной траекторией. Данный вариант нанесения удара рукой, тем не менее, определяет различия бокса и кикбоксинга в отношении некоторых элементов техники.

1. Прямой удар передней, т.е. ближней к противнику рукой (джеб).

Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука, бросковым движением посылается по прямой линии к цели. Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдалается от цели. Затем увеличивает силу наносимого удара.

Кулак при соприкосновении с целью может быть отражен пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову.

Данный удар – один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

Прямой удар левой (передней, т.е. ближней к противнику рукой) в туловище – одна из разновидностей прямого удара левой рукой. При его

нанесении за счет наклона туловища или сгибания ног в коленях (приседание) плечи наносящего удар кикбоксера опускаются до уровня цели.

2. Прямой удар дальней от противника рукой (панч).

При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя.

Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперед. В конце удара ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется в районе стопы вперёдистоящей левой ноги.

При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы [36] дают такой ориентир – вертикаль, проведенная от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника.

Правый прямой удар в туловище. При этой разновидности удара с дальней от противника руки необходимо присесть, чтобы вывести плечи на уровень, близкий к уровню цели или же руке. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.

3. Боковой удар левой в голову (хук). Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов и поединков, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он

наносится на скачке вперед, под шаг разноименной (правой) ноги или после правого прямого удара в голову или туловище (речь идет об ударе с ближней к противнику руки).

Для его выполнения сначала делается некоторый замах. С этой целью туловище нужно слегка повернуть влево вокруг вертикальной оси. Вес тела также переносится на эту (левую) ногу. Ударное движение аналогично описанным выше, начинается с поворота туловища вправо с одновременным отталкиванием левой ногой от опоры. Однако здесь удар производится по дуге, идущей слева направо. При этом ударе рука может быть, в зависимости от необходимых характеристик траектории, более или менее согнута в локтевом суставе.

4. Боковой удар правой в голову (хук).

Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой.

Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идет по дуге слева направо. Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, еще дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

5. Удар снизу левой (апперкот). Этот удар чаще наносится в туловище. При его нанесении вес тела переносится на левую (впередистоящую) ногу, туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси, рука отводится назад и вниз – создается положение замаха. Далее туловище поворачивается вправо, вокруг вертикальной оси с одновременным взмахом левой ноги. По дуге снизу вверх наносится этот удар. Вес тела может оставаться на левой ноге, а может переноситься на правую.

При ударе тыльная сторона кисти обращена к противнику.

6. Удар снизу правой (апперкот). В начале удара туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси с одновременным толчком стоящей сзади от опоры правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперед правое плечо и по дуге, снизу-вверх, наносится этот удар. Вес тела переносится на переднюю левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жесткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

7. Бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой. Производя данный удар, необходимо сделать рукой поворот на 360° вокруг оси, проходящей через переднюю левую ногу и плечо левой руки. При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание дает упругую деформацию, необходимую для удара. Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной руки.

4.4. Удары ногами

Удары ногами – мощное оружие кикбоксера. Однако их нанесение сопряжено с большими энергозатратами. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения, хотя правила отдельных дисциплин кикбоксинга регламентируют минимальное число ударов ногами в раунде, ниже которого опускаться нельзя. Опыт подготовки и участия в соревнованиях наших кикбоксеров позволяет говорить о том, что мастерское владение техникой ударов руками, умелое их применение позволяет более полно раскрыть потенциал, заключенный в возможности нанесения ударов ногами, красоту этих ударов, повысить зрелищность поединка в целом. И

наоборот: хорошее владение техникой ударов ногами позволяет сделать работу рук кикбоккера более эффективной.

1. Прямой удар ногой (фронт кик). Ударная нога с одновременным ее сгибанием в колене, выносится на уровень груди. Затем толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги производится удар по прямой линии. Очень важно, чтобы таз при ударе подавался вперед, удлиняя траекторию движения и помогая разгону бьющей ноги, придавая необходимую мощь удару.

Прямой удар ногой может наноситься местом, расположенным под пальцами стопы или пяткой, при этом стопа «берется на себя», пальцы ног тянутся к колену.

Прямой удар ногой может наноситься в голову или туловище. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, с шагом, с подскоком на опорной ноге, в прыжке.

2. Боковой удар ногой (сайд кик).

В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в коленном суставе.

Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка или «ребро стопы».

Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой.

3. Полукруговой удар ногой (раундхауз кик). При нанесении этого удара нога совершает движение, аналогичное по траектории боковому удару рукой. Согнутая в колене нога выносится вперед–вверх. Затем следует разворот

стопы опорной ноги (пятка в большей или меньшей степени направлена в сторону противника); голень и стопа бьющей ноги, а также ее бедро приводятся в положение, когда все они лежат в одной, горизонтальной, плоскости и отсюда наносится полукруговой удар. Удар может наноситься в голову, туловище, бедро. В последнем случае он классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (лоу-кик).

Полукруговой удар чаще, чем другие удары ногой, используется при ведении боя. Он наносится в основном подъемом стопы, хотя может наноситься и местом, аналогичным тому, которым наносится фронт-кик.

В этом варианте удара движение идет по дуге несколько сверху вниз

4. Обратный круговой удар (хук кик) ногой. Производится движением, имеющим траекторию, обратную полукруговому удару. Бьющая нога выносится вперед–вверх–вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина). Траектория удара аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что наносится ногой. Обратный круговой удар может наноситься с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение, завершая поворот на 360°, спортсмен снова занимает положение привычной боевой стойки.

5. Задний прямой удар ногой. Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом туловища. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180°. При этом через плечо (правое, при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лежащей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных

боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем чтобы занять положение боевой стойки.

С поворотом ноги на 180° может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника.

6. Рубящий удар (экс кик) ногой. При этом ударе нога выносится достаточно высоко по отношению к цели с тем расчетом, чтобы ее (цель) можно было поразить рубящим движением ноги, направленным сверху вниз. Вынос ноги (замах) может осуществляться как движением изнутри наружу, так и наоборот. Затем следует рубящее движение.

7. Удары в прыжке ногами (джампинг кикс). Практически все удары (и удары руками в т.ч.) могут наноситься в прыжке. Это придает им определенное своеобразие. Однако такие удары применяются нечасто. Они зрелищны, но неэффективны. Исключение, пожалуй, составляет лишь удар ногой назад. Помимо этого, удары в прыжке нарушают ритм боя и отнимают много сил.

Говоря об ударах ногами, следует отметить, что они используются крайне неравномерно. Наиболее часто применяются полукруговые удары и прямые удары. Из ударов с разворотом – прямой удар ногой назад. Обратные круговые удары с разворотом, рубящие удары – применяются очень редко и во многих боях спортсмены обходятся без них.

4.5. Удары коленом

Удар коленом наносится приближенной к коленному суставу частью бедра, самым коленом. Удар коленом – самый короткий и один из самых мощных ударов ногами. Он может наноситься с разных дистанций, в разные разрешенные цели любого уровня. Он выполняется с места, с шагом, в прыжке. Может быть соединен с другими ударами в одном боевом действии, например, с ударами руками. Удар коленом может наноситься в атаке, ответной или

встречной контратаке. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, из фронтального положения и т.д. Удар коленом может быть разной траектории: снизу вверх, прямо вперед, сбоку (наносится внутренней стороной области коленного сустава или передней его поверхностью). В ударе коленом участвуют мышцы брюшного пресса и опорной ноги.

Удары коленом применяются в дисциплине кикбоксинга, обозначаемой как К-1.

4.6. Подсечки

Подсечки осуществляются подъемом стопы или ее внутренней частью. Очень важно при проведении подсечки не сделать ее слишком высокой, т.е. не выше уровня, обозначенного защитной обувью кикбоксера (стопа в стопу). Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого она может выполняться движением, аналогичным обратному круговому удару ногой с разворотом.

Посредством подсечек решаются самые различные боевые задачи: лишить противника равновесия, снизить темп боя и т.д.

4.7. Защиты

Наличие ударов предполагает и наличие защит от них. И ничто так не стимулирует к совершенствованию в умении защищаться, как пропущенные удары. При этом кикбоксеров высокого класса отличает то, что они, мастерски владея защитой, практически не пропускают ударов. Именно поэтому они достигают высоких результатов.

В кикбоксинге следует различать защиты руками, защиты движением туловища и защиты с помощью ног, а также комбинированную защиту.

Из защит с помощью рук наиболее известны блоки. Они представляют из себя встречные движения (предплечьем, кистью и т.д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и

скоростью. Например, рука защищающегося может выбрасываться вперед до полного выпрямления подобно джебу и накладываться на бицепс, плечо или кисть противника. Так происходит остановка удара. При этом он (удар) может останавливаться в самом начале движения или перед началом движения так, что противник даже не в состоянии произвести ударное действие.

Другая часто применяемая защита с помощью рук, защита подставкой. В этом случае под удар противника подставляются малоуязвимые, наименее чувствительные к удару места тела защищающегося: предплечье, плечо, локоть, кисть и т.д. Они не дают удару пройти в планируемую цель.

К защитам с помощью рук относят также отбивы. В данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производиться внутрь, наружу, вверх, вниз.

К защитным действиям относят и контрудар. Это встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее. Удар, атака всегда считались одним из самых лучших средств защиты, тормозящих действие противника, вынуждающих его переходить к защите, блокирующих его активность. Практика и теория ударных единоборств неоднократно фиксировали ту закономерность, что наносящий больше ударов спортсмен, как правило, становился победителем боя в целом. Известные редкие исключения не относятся к боям спортсменов высокой квалификации.

К защитам за счет движений туловищем относят уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара; отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинения, в результате чего удар противника не достигает цели); нырок (в данном случае речь идет о движении вниз в сторону под бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как в случае уклона, убрать цель с траектории удара).

К защитам с помощью ног относят шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию, уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства. Эти

действия, помимо всего прочего, увеличивают надежность защиты, снижают напряженность поединка, дают возможность, хотя и кратковременной передышки.

За счет ноги можно также сделать блокирующее действие или отбив, как в случае с защитой руками, а также нанести встречный удар, разрушающий атаку противника.

При всех защитах, особенно за счет шагов назад, в стороны, уклонов и отклонов, не должно быть длительной остановки в крайнем положении, крайней точке амплитуды движения тела защищающегося. Это, так называемая «мертвая точка», в которой спортсмен как бы «зависает», меняя движение тела на противоположное с тем, чтобы вернуться в исходное положение, является удобным моментом для атаки противника, так как скорость и подвижность защищающегося в этой точке близки к нулю. Аналогом может служить крайняя точка амплитуды колебаний маятника. Соответственно, движений защиты с большой амплитудой быть не должно, так как они ведут к потере подвижности, затрудняют ответные действия, снижают темп боя и эффективность многих его составляющих. Невозможность своевременно выполнить ответный удар после защиты является, в ряде случаев, следствием слишком большой амплитуды выполненного защитного движения: слишком большой отклон, или шаг назад, слишком глубокий уклон и т.д. Именно это часто не дает «поймать» противника в крайней точке амплитуды его движения, когда он открыт и не может эффективно противодействовать вам.

Помимо указанных выше, могут применяться и комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит. Например, одновременная подставка предплечья, плеча и колена одноименной ноги под атаку противника, широко применяемая в тайском боксе. Комбинированная защита считается более надежной. Она особенно часто применяется, когда не все параметры атаки противника ясны. Популярной защитой также является подставка плеча ближней к противнику руки с одновременным

амортизирующим движением туловища назад, смягчающим удары противника. При этом локоть и предплечье ближней к противнику руки защищают область селезенки и солнечного сплетения, а кисть дальней от противника руки страхует подбородок или челюсть защищающегося.

При ударах по бедрам (лоу-кик) часто применяется движение бедра в сторону, смягчающую удар противника (от него) и подставку под удар менее чувствительной задней поверхности бедра, помимо этого, при ударах лоу-кик может применяться движение ногой, напоминающее отбив внутрь или наружу, а также подставка колена под удар ноги нападающего.

Одним из активных видов защит может считаться подсечка, делающая невозможным продолжение атаки противника вследствие потери им равновесия или падения.

В отдельных случаях с целью защиты используют клинч, т.е. положение, делающее невозможным нанесение ударов противником, вследствие слишком близкой дистанции и специфического расположения звеньев тела. Клинч, являясь одним из надежнейших защитных положений бойцов, тем не менее, не пользуется популярностью у зрителей, не одобряется ими. Частые клинчи снижают темп боя, его динамичность, не дают продемонстрировать красивый и зрелищный кикбоксинг, ведут к штрафным санкциям со стороны рефери.

Одной из разновидностей защит является так называемая глухая защита, при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук. (Глухая защита, в основном, относится к тем дисциплинам кикбоксинга, которые обозначаются как: полный контакт, легкий контакт, ограниченный контакт. Если разрешены удары ногами по ногам, то закрыть все цели не удастся.)

Глухая защита может быть горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной. Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т.д.), что усиливает ее защитные свойства.

Большим мастером глухой защиты был знаменитый советский боксер и тренер Иванов Иван Игнатьевич. Многим своим ученикам он советовал боксировать именно от глухой защиты, и за счет этого они добивались высокого результата. В кикбоксинге данный вариант защиты также имеет место, и с ее помощью могут решаться самые различные тактические задачи: сблизиться с противником, сковать его действия, занять стартовое положение для атаки, утомить противника и т.д.

В современном кикбоксинге описанные разновидности защит применяются неравномерно. Наиболее часто применяются защиты, направленные на изменение дистанции до противника, подставки удары; далее по частоте применения следуют защиты за счет движений туловища. Отдельные виды защит, например, нырок, шаг в сторону, используются эпизодически.

Мастерское владение защитой отличает лучших представителей кикбоксинга. Можно утверждать, что в кикбоксинг высших достижений отбираются спортсмены, практически не пропускающие достаточно чувствительных ударов. Именно это позволяет им долго и стабильно показывать высокие результаты. В первую очередь, это, конечно, относится к дисциплинам: фул-контакт, лоу-кик, k-1.

4.8. Связки и комбинации в кикбоксинге.

Система движений. Индивидуальные особенности техники.

Скоростно-силовые характеристики техники

В процессе работы над освоением элементов техники кикбоксинга очень важно то, насколько обдуманно и творчески к этому процессу подходит спортсмен. Поэтому его нужно приучать к анализу техники с различных позиций: биомеханики, психологии, тактики с тем, чтобы процесс поиска оптимального для него варианта протекал наиболее успешно. Поиск варианта

движения, наиболее полно реализующего возможности спортсмена, является основной задачей технической подготовки. Соответственно, в данном случае осуществляется и развитие мыслительных способностей спортсмена посредством анализа, синтеза, обдумывания и эксперимента в ходе этой работы.

Обладая значительным объемом хорошо освоенных элементов техники, спортсмен должен быть в состоянии, в зависимости от сложившейся ситуации, выстроить рациональную систему движений, обеспечивающую ему высокий результат. Во многом, конечно, это тактическая задача. Однако мостиком к ее решению служит наработка различных связок, сочетаний, серий, комбинаций из отдельных элементов техники (удары, защиты, перемещения и др.).

Сочетание ударов, защит, перемещений в совокупности образует систему движений, которыми пользуется в бою кикбоксер. При этом все действия могут производиться в атаке, контратаке ответной или встречной, а также в опережающей форме (удар предшествует началу атаки).

Практика кикбоксинга показывает, что объем излюбленных комбинаций, на которых строится бой, и которые в различных сочетаниях образуют систему движений, характеризующих данного спортсмена, в частности со стороны его технических возможностей, относительно невелики. По нашим данным число таких «наработок» у лучших представителей кикбоксинга не превышает 8–10 хорошо разученных и соединяемых различными дополнительными движениями (маневрированием, финтами, защитами и т.д.) связок и комбинаций. Путем многократного повторения излюбленные связки и комбинации доводятся до автоматизма, высокой степени совершенства. В процессе тренировок и соревнований они апробируются в различных ситуациях, адаптируются спортсменом к ним. Так, одна и та же связка может отрабатываться с самыми различными по стилю, функциональной подготовленности, уровню квалификации и т.д. партнерами. В самых различных условиях: тренировки, соревнования. В самых различных

функциональных состояниях. Такая работа и обеспечивает необходимую степень освоения, устойчивости и варибельности техники.

Отбор связок и комбинаций проводится в ходе всего процесса тренировок и соревнований. При этом отбираются и закрепляются те движения, которые приносят успех, более соответствуют физическим, психическим и т.д. особенностям спортсмена, более гармонично вписываются в его систему движений, сложившуюся к настоящему моменту. Однако для того чтобы эффективно проводить эту работу, иметь выбор, спортсмен должен быть ознакомлен с типичными, наиболее распространенными связками, вариантами их использования и составления. Для этого в процессе подготовки происходит проба тех или иных связок, попытка их исполнения. Начало этой работы, определенный объем материала в этом отношении должен дать тренер. Помимо этого, в работе тренеру необходимо подчеркнуть, что поиск наиболее рациональных сочетаний ударов, защит, передвижений, подсечек является одним из необходимых условий достижения высокой степени технической подготовленности. Спортсмен обязан обогащать свой арсенал боевых действий новыми наработками с тем, чтобы быть хорошо подготовленным к самым различным трудностям соревновательной борьбы, быть менее предсказуемым для своих противников. Отбор, составление новых связок и сочетаний отдельных элементов техники – длительная работа. Во многом она составляет содержание подготовительного этапа. При переходе к более специализированной подготовке приемы оттачиваются; проверяются в самых различных боевых ситуациях, шлифуются или могут видоизменяться и совсем отбрасываться в связи с получаемой в ходе тренировок и соревнований информацией, результатами.

Наиболее часто употребляемые связки и сочетания элементов техники описываются практически во всех пособиях по кикбоксингу и других ударных единоборств. В качестве примера можно привести работы А.Л. Иванова [20]; А. Куликова [26]. Понятно, что все возможные варианты связок описать

невозможно, поэтому данный материал можно использовать как основу, начало соответствующей работы по изучению техники и совершенствованию уровня технической подготовленности. В дальнейшем спортсмен начинает сам искать и изобретать новые связки и композиции, обогащая свой боевой арсенал и внося свой вклад в развитие кикбоксинга в целом. Примером такой работы может служить чемпион мира, неоднократный чемпион СНГ и России по кикбоксингу Д. Иванов (Москва), который имел большой список возможных связок, составленный по материалам анализа боев самых различных спортсменов и не только в кикбоксинге. И этот список он постоянно обогащал новым материалом. Соответственно, его техника при высокой степени освоения была чрезвычайно разнообразна и достаточно широки его возможности. Это пример творческого подхода к процессу подготовки, который всегда отличал лучших представителей кикбоксинга.

Следуя традициям, сложившимся при написании различных руководств по кикбоксингу, и исходя из необходимости иметь определенный материал, с которого можно было бы начать работу по освоению связок и комбинаций из элементов техники кикбоксинга, мы приводим данные относительно тех связок и комбинаций, которые можно использовать в качестве исходных. (В данном случае как пример дается ряд связок комбинаций ударов для освоения в дисциплине фул-контакт, однако, по этому же примеру и на его основе может быть подобран материал и для других дисциплин кикбоксинга.) При проведении соответствующей работы мы разделили предлагаемые связки на атаки, ответные и встречные контратаки.

Атаки

1. Подсечка. Может осуществляться с дальней от противника ноги, с ближней ноги, изнутри, снаружи, под ближнюю или дальнюю от нападающего ногу, под две ноги, две подсечки изнутри.
2. Атака левым прямым ударом в голову, туловище, в том числе и с финтом.
3. Атака передней ноги (прямой удар, боковой удар, круговой удар, обратный круговой удар, рубящий удар в голову, в туловище, в том числе и с финтом).
4. Атака левым–правым прямыми ударами («раз-два») в голову, левым в голову – правым в туловище, левым в туловище – правым в голову, в том числе и с финтами, и с другими подготовительными действиями.
5. Атака повторным ударом с ноги. Удар может быть один и тот же (полукруговой удар, например) или разные (полукруговой удар – обратный круговой удар). Атака может осуществляться через постановку ноги на пол после первого удара или не опуская ноги. Атака может осуществляться с ближней или с дальней от противника ноги.
6. Атака левым боковым ударом в голову. Может осуществляться на скачке, под шаг разноименной ноги, в том числе с финтами.
7. Атака задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.
8. Атака левым прямым в голову и продолжение ударом ноги (ближней или дальней от противника).
9. Атака левым прямым в голову – уклон влево – левым боковым в голову.
10. Атака левым – правым прямыми ударами в голову и продолжение прямым или полукруговым ударом с ноги (любой) в голову или туловище противника.

11. Атака левым – правым прямыми ударами в голову и продолжение задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

12. Подсечка с дальней от противника ноги снаружи под переднюю (ближнюю к вам) ногу противника и полукруговой удар в голову с ближней к противнику ноги.

13. Атака левым прямым в голову – уклон вправо с подшагиванием и правый прямой удар в голову.

14. Подсечка с ближней или дальней от противника ноги и задний прямой удар ногой с разворотом.

15. Финтовой разворот на 360° как при ударе обратным круговым ударом с дальней от противника ноги и полукруговой удар с передней ноги в голову (или обратный круговой удар с дальней от противника ноги).

Нарабатывая связки атакующих действий, удобно классифицировать их как атаки, начинающиеся с подсечки, с ударов ногами, ударов руками с соответствующим продолжением (удары руками, удары ногами и т.д.). Это вносит определенный порядок, систему в тренировочный процесс.

Ответные контратаки

При отработке контратакующих действий их удобно классифицировать как: а) контратака ударом рукой на атаку противника ударом руки; б) контратака ударом руки на атаку противника ударом ноги; в) контратаку ударом ноги на атаку противника ударом ноги; г) контратаку ударом ноги на атаку противника ударом руки. Это помогает не упустить из поля зрения возможные варианты контратак, последовательно и системно осваивая возможности кикбоксинга.

1. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ левым прямым в голову (в дальнейшем, развивая контратаку, можно добавить другие удары руками, ногами, подсечки).

2. На атаку левым прямым ударом противника в голову защита отклонением или отходом и ответ правым прямым ударом в голову или левым – правым прямыми ударами в голову (в развитие контратаки добавлять удары ногами).

3. На атаку противника левым прямым в голову уклон вправо – ответ правым прямым в голову; уклон влево – ответ левым боковым в голову. Далее в развитие успеха можно добавлять удары руками, ногами, подсечки.

4. На атаку противника правым прямым в голову – отход или отклон и ответ правым прямым в голову или левым – правым прямыми в голову. Далее можно развивать действие ударами рук и ног.

5. На атаку противника правым прямым в голову (дальняя от вас рука) уклон влево и ответ левым снизу в голову или туловище, или левым сбоку в голову. Далее развитие контратаки за счет ударов руками и ногами.

6. На атаку противника ногой – отход или отклон и ответ левым – правым прямыми в голову с возможным дальнейшим развитием успеха.

7. На атаку противника ногой защита подставкой и ответ ударами с рук в соответствии с создавшимся положением. Далее развитие успеха.

8. На атаку противника ударом ногой отход и ответ ударом ногой. Например, противник атакует прямым ударом с ближней к вам ноги – отход и после шага вперед с дальней от противника ноги удар с ближней к противнику ноги (прямой). Ответный удар можно нанести и с дальней от противника ноги.

9. На атаку противника с передней ноги (прямой или полукруговой удар) защита подставкой и ответ прямым ударом назад с разворотом или обратным круговым ударом с разворотом.

10. На атаку противника полукруговым ударом ногой в голову – уклон вовнутрь (можно с подставкой плеча или перчатки) – ответ левым прямым снизу боковым ударом в голову или туловище.

Встречные контратаки

Здесь так же, как и в случае ответных контратак, удобно их (встречные контратаки) классифицировать как встречная контратака ударом рукой на атаку противника ударом руки; встречная контратака ударом рукой на удар противника ногой; встречная контратака ударом ногой на удар противника ногой; встречная контратака ударом ногой на удар противника рукой.

1. На атаку противника ударом рукой (любым) встречная контратака левым прямым ударом в голову.

2. На атаку противника левым прямым ударом в голову встречная контратака правым прямым через руку (атакующую) противника.

3. На атаку противника правым прямым ударом в голову встречный правый прямой удар в голову.

4. На атаку противника левым – правым прямыми в голову встречный левый прямой удар в туловище с наклоном – правый прямой удар рукой в голову.

5. На атаку противника левым – правым прямыми в голову – левый, правый прямые удары навстречу на отходе под шаги одноименной ногой. Эта встречная контратака особенно эффективна, когда противник бежит на вас.

6. На атаку противника левым прямым ударом в голову – левый боковой удар в голову навстречу шагом в сторону (сайдстеп влево).

7. Встречная контратака левой или правой рукой на атаку противника левой или правой ногой (прямые или полукруговые удары). Встречная контратака чаще выполняется в виде прямого или бокового удара в голову. Хотя возможны и другие варианты.

8. На атаку противника прямым или полукруговым ударом ногой встречная контратака прямым или полукруговым ударом одноименной ноги. В ряде случаев можно пробивать и удар разноименной ногой.

9. На атаку противника полукруговым ударом с передней ноги – задний прямой удар в туловище или голову с разворотом или обратный полукруговой удар с разворотом.

10. На атаку противника ударом рукой встречный удар ногой (любой), можно применить и удары с разворотом.

11. При атаке противника рукой с шагом можно сделать встречную подсечку под переднюю (шагающую) ногу.

Каждую атаку, встречную или ответную контратаку можно и нужно развивать, добиваясь как можно большего преимущества. При этом следует помнить, что работа по принципу «ударил – убежал» не всегда дает самый выигрышный и зрелищный кикбоксинг. Развитием боевой ситуации могут стать повторные атаки и контратаки; боевые действия, включающие в себя серии ударов, перемежающиеся защитами; серии из атак в различные уровни разрешенных целей; удары руками и ногами с самой различной траекторией.

Говоря о технике кикбоксинга, следует отметить, что типовая техника, описываемая в различных руководствах, как правило, приобретает индивидуальное исполнение, особенности у каждого отдельно взятого спортсмена. Соответственно, принято говорить о типовой технике и ее индивидуальном варианте. Индивидуальный вариант техники представляет собой более или менее совершенную попытку уравновесить свою индивидуальность с объективными требованиями деятельности. Здесь всегда имеющая место определенная степень несоответствия между субъектом деятельности (кикбоксером) и ее объективными требованиями: быстрее, выше, сильнее – служит источником, стимулирующим поиск наиболее эффективных приемов, вариантов, способов и т.д. осуществления данного вида деятельности для данного спортсмена. Таким образом, индивидуальный вариант техники – это наиболее эффективный способ исполнения технических действий для данного спортсмена.

Типовая техника представляет собой усредненный ее вариант, характерный для кикбоксинга на данном этапе его развития. Типовая техника, соответственно, фиксирует то общее, что характерно для хорошего кикбоксинга в отличие от плохого. Индивидуальный же вариант техники – это то, что отличает двух хороших кикбоксеров друг от друга.

Изучение элементов техники, как правило, начинается с ознакомления и попыток выполнить типовой вариант.

Изучение индивидуальных вариантов техники, фиксируемых у различных представителей элиты кикбоксинга, должно вестись постоянно: по материалам видеозаписей, просмотра боев вживую и это всегда отличало наблюдательных, быстро и стабильно прогрессирующих спортсменов. Такая работа всегда способствует повышению эффективности технической подготовки, дает материал для размышлений и пищу для анализа, направление поиску и созданию своих более эффективных вариантов техники.

К вопросам техники кикбоксинга следует отнести также и скоростно-силовые характеристики удара. Даже в боях по правилам полного контакта не все удары наносятся с одинаковой силой и скоростью, как полагают некоторые из увлекающихся кикбоксингом. Соответственно, можно различать удары легкие, быстрые. Это, как правило, разведывательные, ложные удары, осуществляющие подготовку к основному боевому действию, отвлечение внимания противника, утомление его. В результате этого создаются условия для нанесения действительного удара, с которого часто начинается настоящая атака, и т.д. Это уже удар достаточно сильный. Он имеет средние характеристики силы и скорости. Помимо этого, можно выделить еще сильные удары. Они используются при добивании противника, пробивания его защиты в случаях, когда это позволяют условия (утомление противника, его попадание в неудобное положение и др.). Легкие и средние удары занимают более значительную часть в арсенале боевых действий спортсмена достаточно высокого уровня квалификации по сравнению с сильными. Они не требуют так

много энергии и могут применяться гораздо чаще. Злоупотребление сильными ударами часто является настоящей причиной преждевременного утомления одного из кикбоксеров в бою.

Умение наносить удары различной силы и скорости, длины и траектории адекватно своим возможностям и требованиям боевой ситуации является одним из проявлений уровня мастерства спортсмена.

Следует добавить также, что сильные удары выполняются за счет включения в удар всей массы тела, всех возможностей спортсмена, нужно «вложиться» в удар. Легкие и средние удары могут наноситься за счет ударной массы лишь руки, плеча. Многие поисковые, обманные, нащупывающие удары наносятся одной рукой, ее разгибанием в локтевом суставе. Аналогичным образом обстоит дело и с ударами ног. Хотя необходимо заметить, что для большинства кикбоксеров не характерны легкие, обманные, финтовые удары ногами. Эти удары более присущи отдельным мастерам экстра-класса.

Индивидуальная техника кикбоксера, в известном смысле, базируется на его предрасположенности к тому или иному поведению, реакциям, характеристикам движений. В данном смысле это скрытая модель поведения, реагирования, реактивная диспозиция личности, влияющая на особенности поведения и формирования техники кикбоксера.

4.9. Особенности техники в различных дисциплинах кикбоксинга

Различия в правилах проведения соревнований по различным дисциплинам кикбоксинга привели и к рациональным изменениям техники боевых действий спортсменов. Эти изменения зафиксированы в различиях в исходных положениях бойцов (в стойках), особенностях передвижений, ударов, защит. Различны соотношения подготовительных действий и действительных ударов. В отдельных дисциплинах (например, поинт-файтинг) отсутствует возможность нанесения длинных серий ударов, присутствия ситуаций размена сериями сильных ударов. Это дает низкую плотность ударов и акцент смещен в

сторону значительного количества подготовительных действий, обеспечивающих более выгодное положение для проведения атаки, которая обычно состоит не более чем из одного–двух ударов. В более жестких дисциплинах (фулл-контакт, k-1, например) тоннаж ударов гораздо более высокий, а длинные серии ударов и размен сильными ударами – важнейшие элементы боя, позволяющие захватить инициативу и нанести урон противнику, определяющий победителя.

4.10. Места нанесения ударов

Наиболее уязвимыми местами на теле, которые следует защищать в первую очередь, являются челюсть, переносица, подбородок, висок, сонная артерия на шее, область сердца, солнечное сплетение, левое и правое ребра (их нижние края) и подреберья (области селезенки и печени), внешние и внутренние поверхности бедер. Ударами в эти области гораздо легче лишить противника боеспособности за счет разрешенных в кикбоксинге ударов, чем в другие, допускаемые правилами соревнований цели. Однако, на практике кикбоксинга известны случаи направленного нанесения большого количества ударов в места, не описанные нами выше, например, в плечо. Несколько сильных ударов в одно и то же место, которое противник не стремится обычно защищать, могут вывести данный сегмент тела из строя и привести к поражению.

Заключая описание техники кикбоксинга, следует сказать о том, что ее вариантов достаточно много. Типовая техника присутствует во множестве модификаций, являющихся выражением индивидуальности кикбоксера. Она формируется как результат проб, ошибок, перебора различных способов техники, творческого их преобразования, оценки их эффекта, личной и общественной привлекательности, степени комфорта и соответствия личным и общественным стандартам.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные элементы техники кикбоксинга.
2. Основные требования к перемещениям в кикбоксинге, их характеристика и виды.
3. Основные требования к технике нанесения ударов в кикбоксинге. Их виды. Удары руками, ногами, коленями.
4. Основные требования к технике защиты в кикбоксинге. Виды защит.
5. Оси вращения, рычаги силы, ударные поверхности при нанесении ударов в кикбоксинге.
6. Разновидности ударов по силе, скорости, траектории, по тактическому применению
7. Индивидуальные особенности техники кикбоксинга.
8. Наиболее часто применяемые разновидности ударов, защит, перемещений.
9. Комбинированные защиты в кикбоксинге.
10. Особенности техники кикбоксинга в различных его дисциплинах.

Глава V. ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА В КИКБОКСИНГЕ

5.1. Определения понятий «обучение» и «тренировка» в кикбоксинге

Обучение кикбоксингу представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми ему для успешных занятий данным видом спорта. Эти знания, умения и навыки лежат в области техники, тактики кикбоксинга, физической, психологической подготовки и т.д. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Спортивная тренировка в кикбоксинге является частью системы подготовки спортсмена и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата.

Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого человек познает себя, приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении.

Обучение сопровождает подготовку кикбоксеров на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный спортсмен!

5.2. Принципы, методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество, во многом зависят от профессионализма обучающего. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и

активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: тренером, лучшими спортсменами, использование видео-, кино- и фотоматериалов, средств «срочной информации»; создание двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает хаотичность, теряет целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков – одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учете возрастных, половых и других различий – как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания продолжать занятия и др. Необходимо как можно раньше

суметь увидеть индивидуальность занимающегося. Одним из путей этого является такая постановка процесса подготовки, при которой занимающемуся дают материал, обозначаемый как минимально необходимый объем знаний и умений по технике и тактике кикбоксинга. Этот объем дает возможность вести бой с противниками равного уровня. Наблюдение за действиями такого спортсмена вооружает тренера знанием относительно того, какова боевая индивидуальность подопечного, каковы его основные свойства применительно к данному виду спорта, склонность к какому типу боевых действий он проявляет. Это дает возможность тренеру достаточно полно и качественно индивидуализировать подготовку и подбирать наиболее приемлемый арсенал технико-тактических действий и развивать применительно к данной индивидуальности физические, психологические и т.д. качества.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы – это прежде всего показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К данной группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- 1) методы, направленные на освоение спортивной техники;
- 2) методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т.е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять методические приемы:

- 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- 2) групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю;
- 3) самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- 4) условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера);
- 5) освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах;
- 6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 7) вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко применяются также игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях.

Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т.д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия, как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Соревнования организуют с целью стимуляции качества выполнения какого-либо упражнения или мобилизации на предельные усилия. Например, кто большее количество раз подтянется на перекладине или кто больше нанесет ударов ногой по снаряду за определенное время (например, за 10 с). Помимо этого, применяется такая форма соревновательного метода, как организация спаррингов, показательных и коммерческих поединков. Например, спарринги для стимуляции их значимости могут проводиться в присутствии большого количества зрителей. Подготовку рекомендуется строить так, чтобы была возможность провести спарринги, контрольные, подводящие, отборочные старты с целью более полной адаптации к специфическим условиям

соревновательной деятельности. Наличие этого во многом определяет полноценность подготовки.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших.

Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т.д.

К средствам обучения и тренировки кикбоксера – упражнениям – относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Специальные упражнения – это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

Специально-подготовительные упражнения – движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т.д.

Общеразвивающие упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля выполняемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля

упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

5.3. Принципы спортивной тренировки

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация (для спорта характерна направленность на высшие достижения, которая и может быть реализована лишь на основе углубленной специализации и индивидуализации подготовки спортсмена);

- единство общей и специальной подготовки спортсмена (значительный прогресс может быть достигнут лишь на основе всестороннего и гармоничного развития как физических, так и духовных способностей);

- непрерывность тренировочного процесса (предполагает регулярные, круглогодичные, многолетние занятия, при которых воздействия нагрузок наслаиваются друг на друга, закрепляясь и углубляясь, и при этом обеспечивают общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности);

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок (в определенных пропорциях должны чередоваться периоды снижения и возрастания нагрузок: в микро- и мезоциклах и т.д.);

- цикличность тренировочного процесса (означает повторяемость стадий подготовки: микро-, мезо-, макроциклов);

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена (готовиться нужно к работе, которую придется выполнять в соревнованиях: по характеру двигательной активности, особенностям проявления возможностей, необходимо нарабатывать ту схему действий с и такими ее характеристиками, которые необходимы для победы);

- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности (данный принцип раскрывает необходимость соответствия динамики возрастного развития и тех нагрузок, по величине, содержанию и т.д., которые являются адекватными и ведут к наивысшим достижениям) [14].

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые можно наиболее полно раскрыть возможности спортсмена. Соответственно, усилия специалиста в области кикбоксинга во многом направляются на сбор, анализ, апробацию данных теории и практики, позволяющих описать принципы тренировочного процесса в цифрах, характеризующих их (принципов) конкретные проявления (нагрузка по объему и направленности, ее распределение по этапам и периодам подготовки, количество соревнований и т.д.). Такую же работу по учету, анализу и коррекции показателей хода учебно-тренировочного процесса необходимо в доступных размерах проводить и тренеру, и спортсмену.

Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировки.

Одним из направлений повышения эффективности подготовки является привлечение специалистов различного профиля: тренер по общей физической

подготовке, психолог, массажист, диетолог, специалист по поиску и изучению инноваций и т.д. Тренер, координирующий подготовку, должен быть информированным и умеющим объединять специалистов для эффективного решения поставленных задач.

5.4. Освоение возможностей кикбоксинга

Освоение кикбоксинга в основном направлено на возможно более высокие результаты в официальных соревнованиях. В данном случае проходят весь спектр технических возможностей кикбоксинга, а основной упор сделан на их применение в условиях соревнований. Здесь достаточно рано переходят к формированию и шлифовке индивидуальной манеры ведения боя, отрабатывают различные тактические схемы боя (темповой бой, с установкой на сильный удар и т.д.). Существенную роль в освоении кикбоксинга этого направления играет специализация спортсмена: легкий контакт, полный контакт и т.д.

В самом общем виде технику кикбоксинга осваивают в следующей последовательности: фронтальная (учебная) стойка, удары руками (прямые, боковые, снизу), удары ногами из фронтальной стойки (прямой, боковой, полукруговой удары); боевая стойка, передвижения, удары и защитные действия, подсечки. Удары ногой и рукой с разворотом изучаются в последнюю очередь, то же касается и ударов ногой в прыжке. По мере освоения материала необходимо переходить к изучению атак, ответных и встречных контратак, финтовых и ложных действий, разведывательных действий, боев на разных дистанция и др.

Если рассматривать освоение кикбоксинга в возрастном аспекте, то ряд специалистов считает, что начинать занятия в детском возрасте следует с освоения «легких» дисциплин и затем переходить к ринговым дисциплинам. Вместе с тем практика кикбоксинга и близких к нему видов ударных единоборств (бокс) показывает, что освоение в детском возрасте фул-контакта

может быть достаточно плодотворным, так как отсутствие сильного удара у противников и своеобразие пропорций детского организма, а также возможность подобрать равных по классу спортсменов делает детский фул-контакт зрелищным, практически безопасным и в будущем дает возможность воспитать из них прекрасных мастеров.

На основании представления о материале, подлежащем освоению, последовательности освоения знаний, закономерностей учебно-тренировочного процесса должна составляться программа на более или менее длительный срок. Согласно этой программе и строится весь процесс подготовки. Желательно, чтобы данная программа достаточно полно показывала все разделы кикбоксинга: технику, тактику, физическую подготовку, психологическую и др.; включала в себя теоретические и практические занятия в должной пропорции.

5.5. Особенности обучения технике кикбоксинга

При обучении технике кикбоксинга необходимо назвать элемент, показать его (самому или при помощи ассистента), объяснить его (как работают мышцы, звенья тела, кинематические цепи и т.д.), рассказать о тактическом применении, показать, как это движение выглядит в боевой обстановке, как это движение может продолжаться (продолжение атаки, выход из боя, клинч и т.д.), предостеречь от возможных ошибок. Необходимо дать полезную информацию об изучаемом элементе в необходимом объеме и не снижая ниже определенного уровня моторную плотность занятия. Следует помнить, что в дальнейшем будет происходить коррекция техники, приспособление ее к особенностям занимающегося к наиболее типичным боевым ситуациям. Обучающийся так или иначе будет нуждаться в дополнительной информации, которая и будет ему сообщаться по ходу обучения и совершенствования элементов техники и их связок.

5.5.1. Обучение стойкам

При обучении стойкам сначала показывают фронтальную стойку, из которой происходит обучение основным (боевым) движениям. Далее переходят к стойкам боевым и их разновидностям (правосторонняя, левосторонняя, защитная, атакующая, индивидуальные варианты стойки на дальней, средней и ближних дистанциях, в различных дисциплинах кикбоксинга). Стойки отрабатывают в строю (одно- и двухшереножном), перед зеркалом. Стойка в дальнейшем продолжает совершенствоваться на всех этапах подготовки, присутствуя во всех элементах специальной работы. Отработке своей стойки нужно уделять достаточно много времени, что и отличает спортсменов, стремящихся к высокому результату, так как стойка является исходным пунктом для всех действий кикбоксера.

5.5.2. Обучение передвижениям

Сначала обучают передвижению приставным шагом во всех направлениях, затем челночным, скачковым перемещениям, перемещению обычным шагом, беговым шагом, сочетаниям различных вариантов перемещений по рингу или площадке. Обучаясь передвижениям, занимающиеся выполняют их под общую команду тренера в одно- и двухшереножном строю, в парах, свободно перемещающихся по залу или в одиночку, перед зеркалом. Для более твердого усвоения материала передвижения следует сочетать с ударами руками, ногами, защитами, подсечками. Передвижениям следует уделять много времени, так как от них зависит степень реализации остальных элементов техники, тактики.

5.5.3. Обучение ударам

При обучении ударам после соответствующего объяснения и показа идут попытки самостоятельного выполнения их на месте, с шагом назад, вперед, в стороны, с переменной направления передвижений. Удары могут

выполняться в строю одно- и двухшереножном, перед зеркалом, на различных снарядах, лапах и т.д.

При отработке ударов особое внимание следует уделять фиксации руки или ноги в конечном положении удара, возвращению в исходное положение, отсутствию излишней скованности. Не нужно ориентировать занимающихся на особо сильные удары. При их нанесении снижается возможность контроля за техникой выполнения движений. К отработке сильных и скоростных ударов следует приступать лишь после достаточно прочного освоения техники. Отработка серий ударов начинается после освоения одиночных ударов.

С целью совершенствования техники ударов ногами широко применяется группа упражнений, направленных на выполнение ударов с сопротивлением партнера, удержанием ноги в положении, конечном для удара или выноса ноги.

5.5.4. Обучение защитам

Обучение защитам лучше осуществлять одновременно с обучением ударам. Сначала обучают самым простым в техническом отношении защитам и наиболее часто применяемым: шаг назад, отклон, подставка. Далее переходят к комбинациям из этих защит: шаг назад с подставкой плеча и т.д. Далее переходят к таким защитам, как уклоны, нырки, шаги в стороны, различные варианты глухой защиты, защиты за счет подставки и отбива удара ногой, защиты при ведении боя на разных дистанциях.

При обучении защитам один спортсмен наносит удар, другой защищается. Защита и удар на начальной стадии обучения четко оговорены. Далее удары и защиты становятся более разнообразными, повышается темп работы, скорость отработки, неопределенность ситуации. При этом один спортсмен совершенствует удар, другой – защиту. При обучении защитам следует предостерегать от слишком высоких скоростей при атаке и слишком

сильных ударов, так как это мешает выполнить движение правильно, своевременно, с необходимой амплитудой. К более высоким скоростям нужно переходить постепенно, по мере закрепления правильного варианта защиты. Если это требование не выполняется, то защищающийся спешит или опаздывает с защитой, выполняет ее со слишком большой амплитудой и, как следствие, теряет возможность перехода к адекватным действиям после удара.

5.5.5. Обучение подсечкам

При обучении подсечкам необходимо обратить внимание на то, чтобы подсечка производилась точно стопа в стопу, не выше границы, обозначенной защитной обувью спортсмена. Подсечку выполняют в парах и индивидуально. При отработке подсечки широко используют опущенные до пола мешки, груши, чучело, резиновые жгуты. Важным моментом является то, что производящий подсечку должен помнить о страховке, на случай неудачного выполнения приема.

5.5.6. Обучение бою на дальней дистанции

Для боя на дальней дистанции характерно наличие разнообразных действий, направленных на сохранение этой дистанции, выбор удобного момента для начала атаки или положения, делающего атаку противника мало результативной. Эти задачи решаются во многом за счет маневрирования вперед–назад и в стороны, их сочетания. Для боя на дальней дистанции выделяют ударную дистанцию, защитную дистанцию, собственно дальнюю дистанцию. Собственно дальняя дистанция исключает непосредственную угрозу удара противника; для реальной атаки нужно приблизиться на такое расстояние к противнику, которое бы делало атаку возможной и заставляло последнего напрячься (дистанция обострения и здесь любой финт, любое движение воспринимаются особенно остро); защитная дистанция та, на которой вы еще успеваете предпринять защитные действия в случае атаки противника, и

чувствуете, что на это у вас есть достаточно времени. Сокращение этой дистанции означает реальную угрозу того, что в случае удара вы можете не успеть защититься.

В обучении бою на дальней дистанции много времени должно уделяться различным упражнениям на сохранение этой дистанции, защитной дистанции, ударной дистанции. Основным упражнением для этого являются задания на выход на нужную дистанцию, ее сохранение. Для этого один из партнеров выходит на нужную дистанцию, изменяет ее соответственно заданию, другой дистанцию сохраняет за счет передвижений, ответных ударов и т.д. Например, один из партнеров должен выйти на ударную дистанцию, другой – сохранить дистанцию защиты. Далее идут упражнения по наработке атак, контратак на этой дистанции.

5.5.7. Обучение ближнему бою

При обучении ближнему бою достаточно много времени уделяют стойке в этой дистанции и передвижениям. В этой стойке, не раскрывая защиты, кикбоксеры должны свободно, на месте и в движении, научиться вести борьбу за выгодное положение рук, произвести удар ногой, коленом, подсечку. Далее, нужно переходить к изучению приемов, обеспечивающих победу в ближнем бою: резкий отрыв от противника и нанесение ударов; давление на противника с целью лишения его равновесия и положения, удобного для ударов и защит; забегание влево-вправо от противника и др.

5.5.8. Обучение бою на средней дистанции

Обучая бою на средней дистанции, нужно обратить внимание на характерные исходные положения для боевых действий, особенности ударов, защит, стойки и передвижений. Бой на средней дистанции является особо зрелищным компонентом мастерства кикбоксеров, однако, в таких дисциплинах, как полный контакт и лоу-кик он и особенно опасен, требует

высокого уровня развития специализированных восприятий и качеств, хорошей физической подготовленности и техники, соответствующего психологического настроения. Удобнее нарабатывать этот компонент мастерства начиная с режима легкого контакта, нарабатывая специфические умения и навыки.

5.5.9. Обучение атакующим действиям

Обучая атакам, необходимо давать их наиболее часто применяемые варианты, которые тренеры черпают из своего боевого опыта и опыта практической работы, наблюдений за боями ведущих мастеров. Например, один атакующий прямыми ударами левой и правой рукой в голову, продолжая атаку левым полукруговым ударом ногой в голову (раундхауз кик). Подобное задание в течение раунда спортсмены выполняют поочередно, не переходя на слишком высокий темп, при котором действия спортсменов уже могут принимать характер ответной контратаки. Наоборот, дается указание не торопиться с атакой, выбрать, создать момент для ее проведения за счет подготовительных действий: финтов, маневра и др. Возможных вариантов атак нужно давать и пробовать много, обогащая опыт спортсменов.

На этом материале совершенствуется специальная ловкость, разнообразится боевой потенциал, совершенствуются специализированные восприятия, специальная физическая подготовленность и т.д. На материале этих типичных атак у спортсмена формируется способность к импровизации, созданию собственных, индивидуальных вариантов атакующих действий, система боевых движений. При обучении атакам нужно чередовать атаки руками, атаки ногами и подсечки, их сочетания. В этом случае можно добиться высокой и разносторонней подготовленности кикбоксеров.

5.5.10. Обучение ответным и встречным контратакам

При обучении необходимо давать сначала наиболее типичные и разнообразные варианты контратак. На их основе спортсмен создает свои излюбленные приемы. Можно при этом идти по такой схеме: контратака рукой на удар рукой, контратака рукой на удар ногой, контратака ногой на удар ногой, контратака ногой на удар рукой. Далее задания можно усложнять, давая атаки одиночными ударами, сериями ударов и контратаки: одиночные, серийные, с выходом из поражаемого пространства, повторные. Широко также применяется вариант «перехвата» атаки противника на определенном ударе и собственная контратака. В свою очередь и партнер может «перехватывать» вашу контратаку. Это двойной «перехват».

Такие задания могут строиться на материале ответных или встречных контратак, их комбинациях. Данное задание представляет собой достаточно полный эпизод боя, в котором атаки и контратаки сменяют друг друга, спортсмены переходят от ударов к защитам и, наоборот, и дают динамичный, красивый, темповый кикбоксинг.

Задания по совершенствованию контратак необходимо постоянно разнообразить вплоть до этапа максимальной реализации возможностей, что существенно расширяет потенциал кикбоксера.

5.5.11. Обучение приемам в кикбоксинге

Одним из направлений подготовки кикбоксера является его вооружение знанием приемов кикбоксинга и умением их применять и противостоять им. Прием может представлять собой отдельное движение, являться способом осуществления какой-либо цели. Различают тактический прием как определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований; технико-тактический прием как отдельное тактическое действие, включающее в себя определенные технические элементы, направленное на решение задач как технического, так и тактического характера; технический прием как целенаправленное действие для решения

определенных двигательных задач [43]. Выделяют также запрещенный прием, коронный прием.

Приемы, применяемые спортсменом, должны лучшим образом соответствовать его индивидуальности, развивать ее, соответствовать условиям деятельности, максимально реализовать потенциал спортсмена.

Замечательный материал для этого можно почерпнуть из прекрасной книги К.В. Градополова «Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга», изданной в 1944 году [16]. Так, например, могут быть наработаны приемы «тактика быстрого старта», «солнышко Демпси», ряд других приемов, которые могут быть видоизменены применительно к условиям современного кикбоксинга. Важен принцип. А самое главное – приводимый материал дает пищу для проведения соответствующей работы в этом направлении, поиска оригинальных приемов ведения боевых действий. Приемы, подлежащие изучению, могут быть включены в процесс обучения на определенных его этапах.

5.5.12. Теоретические сведения при обучении

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее, в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме.

Получая разнообразную достоверную информацию, спортсмен становится более грамотным, культурным в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество – показатель профессионализма тренера, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах кикбоксинга.

5.5.13. Направленность общей физической подготовки при обучении кикбоксингу

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, является базой для успешного овладения материалов обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них – использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т.д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Очень важно, чтобы начинающие кикбоксеры выступали в соревнованиях по другим видам спорта. Соответственно, они становятся достаточно искушенными в испытаниях. При этом нужно, и это очень благоприятный момент, воспринимать установку на активное преодоление трудностей в различного рода препятствиях.

5.5.14. Специальная физическая подготовка при обучении кикбоксингу

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача – дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в

кикбоксинге, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений.

При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т.е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия – упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег.

Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы [14, 42].

5.5.15. Обучение кикбоксингу в смешанных группах

В практике современного кикбоксинга наряду с группами, сформированными по возрастному и квалификационному признаку: новички, спортсмены старших разрядов и т.д., встречается вариант, когда в одной группе занимаются представители разных возрастов и квалификаций. Это имеет наряду с определенными недостатками и свои достоинства. Начинающие спортсмены видят перед собой образцы высококвалифицированной работы.

Вместе с тем в таких группах возрастает доля самостоятельной работы, самоконтроля.

Процесс обучения при такой его форме не всегда отвечает описанным выше правилам и последовательности обучения. Иногда он характеризуется тем, что выбираются какие-либо технические (и тактические) действия, необходимые для успешного ведения боя в рамках правил и совершенствуются достаточно длительное время: в ходе имитационной работы, на снарядах, вольных боях и спаррингах и др. Далее эти базовые (один –два) приемы обрастают еще рядом приемов, формируется достаточно разнообразная и эффективная технико-тактическая система боевых действий. Примером начала такого рода работы может быть обучение левому прямому удару в голову, ударам левой и правой прямым в голову, ударам фронт кик и раундхауз кик. Дополняют эту технику передвижения и одна–две защиты. В дальнейшем эти приемы оттачиваются в различных боевых ситуациях, дополняются новыми.

В ряде случаев такая система дает достаточно высокие результаты. Однако она не должна быть преобладающей в подготовке спортсменов. Это лишь одна из ее форм, и она не исчерпывает всего многообразия возможных путей подготовки кикбоксеров. То же самое можно сказать и о случаях, когда высокомотивированный и имеющий хорошие данные индивид за счет наблюдательности, подражания, трудолюбия вырастает в великого спортсмена при минимальном участии в его обучении тренера!

5.5.16. Режимы освоения и совершенствования техники и тактики кикбоксинга

При освоении техники и тактики кикбоксинга могут применяться следующие режимы:

- работа одними руками (ограниченный, легкий, полный контакт);
- работа одними ногами (ограниченный, легкий, полный контакт, лоу-кик);

- работа руками и ногами в указанных выше режимах.

Рекомендуемые режимы применяются для решения самых различных задач подготовки, изменяя условия взаимодействия партнеров [14].

Другим вариантом предлагаемых режимов освоения кикбоксинга является предлагаемый А. Ивановым [20]:

- по разделениям;
- медленно – мягко;
- медленно – жестко;
- быстро – мягко;
- быстро – жестко.

Оба приведенных варианта дополняют друг друга, увеличивая возможности тренера и способствуя более эффективному и гибкому решению поставленных задач.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение понятий «обучение» и «тренировка» в кикбоксинге.
2. Принципы, методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге.
3. Освоение возможностей кикбоксинга: объем и последовательность материала.
4. Обучение стойкам в кикбоксинге
5. Обучение передвижениям.
6. Обучение ударам.
7. Обучение защитам.
8. Обучение бою на разных дистанциях.
9. Обучение атакам и контратакам.
10. Направленность общей физической подготовки при обучении кикбоксингу. Специальная физическая подготовка при обучении кикбоксингу.

Глава VI. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

6.1. Динамика роста спортивных достижений и составляющие системы спортивной подготовки

Динамику роста спортивных достижений (развитие вида спорта) характеризует логистическая кривая, состоящая из трех фаз [42]. Первая фаза этой кривой связана с зарождением вида спорта, разработкой правил соревнований, созданием методики тренировки и т.д. Вторая фаза характеризуется, по сравнению с первой, бурным ростом спортивных достижений в связи с существенным повышением количества занимающихся и соревнований и качества нагрузок, наработками в области техники, тактики, психологической подготовки и т.д. Третья фаза отражает замедление темпов роста достижений, прирост результата требует все больше усилий и времени, достижения растут незначительно, конкуренция чрезвычайно высока. В числе фаворитов, как правило, спортсмены одних и тех же стран. В этом отношении ситуация стабилизируется. В ряде видов спорта, чтобы преодолеть эту недостаточно динамичную фазу, изменяют правила соревнований, условия участия в них.

В кикбоксинге примером этого является возникновение все новых разделов программы соревнований, введение новых пунктов правил с тем, чтобы изменить существующее положение дел. Соответственно, появляются новые чемпионы в новых разделах программы соревнований. Вместе с тем, основным средством достижения высокого результата следует по-прежнему считать степень совершенства системы спортивной подготовки. Именно она, система спортивной подготовки, стоит в центре проблемы повышения спортивного результата, эффективной реализации основного спортивного лозунга: «Быстрее, выше, сильнее».

К основным составляющим системы спортивной подготовки следует отнести спортивные соревнования, спортивную тренировку, а также внутренировочные и внесоревновательные факторы высокого результата [37, 42].

Спортивные соревнования представляют собой демонстрацию достигнутого уровня подготовленности в специфических условиях конкуренции, соперничества, сравнения достижений отдельных спортсменов и команд. Соревнования определяют характер подготовленности, ее цели и задачи, определяют ее периодичность, продолжительность и т.д.

В системе подготовки спортсменов соревнования, помимо прочего, являются также средством подготовки, отбора, воспитания, познания возможностей человека. Принято выделять подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Целью подготовительных соревнований является адаптация к специфическим условиям спортивной борьбы, приобретение соревновательного опыта, интегральная подготовка кикбоксера. Это в основном соревнования типа «Открытый ринг».

Контрольные соревнования используются на более поздних этапах подготовки и являются средством контроля за ее ходом. Они есть важнейший инструмент выявления недостатка подготовленности, коррекции ее хода.

Подводящие соревнования направлены на апробацию тактического плана и других параметров боя, предполагаемых к реализации в более значимых соревнованиях.

Результат, показанный в отборочных соревнованиях, служит основанием для отбора спортсмена в команду. В случае неудачи в отборочных соревнованиях спортсмен вынужден выступать в менее престижных поединках.

Главные соревнования – это самые высокие по рангу соревнования данного сезона для спортсмена. Ради победы в них и предпринималась вся предыдущая подготовка. Для разных спортсменов главными могут быть разные

по масштабу соревнования. Для кого-то это чемпионат мира, для кого-то – чемпионат страны.

На начальных этапах подготовки спортсменов соревнования носят в основном подготовительный и контрольный характер. Позже широко начинают использоваться подводящие, отборочные и главные соревнования. На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена роль и количество соревнований существенно возрастают. Соревнования становятся одним из важнейших средств подготовки и контроля за ее ходом. Зрелые спортсмены очень хорошо адаптированы к различного рода тренировочным воздействиям и те уже не дают при возможных объемах и интенсивностях существенного тренировочного эффекта. Соответственно, нужен более мощный стимулятор – соревнование.

Спортивная тренировка в системе подготовки кикбоксера представляет собой процесс использования физических упражнений с целью развития возможностей спортсмена.

Разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена определяют состояние его тренированности. Различают общую и специальную тренированность. Общая тренированность определяется как следствие систематического применения неспецифических для кикбоксинга видов двигательной активности: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры и т.д. Специальная тренированность отражает достигнутые кикбоксером показатели в том разделе программы вида спорта, в котором он совершенствуется. Более широким по сравнению с тренированностью является понятие подготовленности. Оно, помимо достигнутых спортсменом показателей уровня функционирования ряда систем организма, включает в себя и теоретические знания, и установку на максимальный результат. Это понятие более ориентировано на конкретное соревнование. Спортсмен может быть хорошо тренирован, здоров, но не готов к высокому результату в данных соревнованиях вследствие нежелания выступать, отсутствия мотивации.

Состояние наивысшей подготовленности к достижению высокого результата обозначают как состояние спортивной формы.

В подготовленности спортсмена выделяют ряд относительно самостоятельных компонентов: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную подготовленность и, соответственно, подготовку как процесс достижения определенного уровня подготовленности. Их выделение продиктовано необходимостью контроля за ходом подготовки, избирательным совершенствованием отдельных ее составляющих. Однако все стороны подготовленности дополняют друг друга, взаимосвязаны. Так, уровень технической подготовленности спортсмена может определяться во многом показателями его физической подготовленности.

К внутренировочным и внесоревновательным факторам подготовки следует отнести условия подготовки (наличие залов, инвентаря, их качество и др.); уровень образования и подготовки тренерских кадров, популярность кикбоксинга, медицинское и научное обеспечение занятий и т.д.

К системе подготовки в кикбоксинге следует отнести также понятие школы кикбоксинга, это то, чему учат, как учат, характерные признаки техники, тактики и т.д. спортсменов – представителей данной школы кикбоксинга. Для отечественной школы кикбоксинга характерна опора на новейшие достижения спортивной науки, творческое использование опыта и лучших разработок отечественной школы бокса, других видов единоборств.

6.2. Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки

В своем развитии кикбоксинг повторяет основные этапы становления других видов спорта. Соответственно, для системы спортивной подготовки в кикбоксинге можно указать и на те же основные тенденции ее совершенствования, что и в других видах спорта. К ним вслед за В.Н. Платоновым [37] можно отнести следующие:

- увеличение объемов тренировочной работы;
- увеличение объемов специальной работы;
- увеличение количества соревнований, соревновательной практики как одного из наиболее эффективных средств подготовки;
- стремление к упорядочиванию системы тренировочных и соревновательных нагрузок, работы и отдыха, питания, средств стимуляции и восстановления работоспособности на основе обобщения опыта подготовки спортсменов, новейших научных разработок;
- применение нетрадиционных средств подготовки, новейших технологий, тренажеров, тренировок в условиях среднегорья и высокогорья и т.д.;
- поиск и наработка оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей наиболее высокий результат, более полное использование потенциальных возможностей спортсмена и создание фундамента для реализации этой структуры уже на ранних этапах многолетней подготовки;
- совершенствование управления тренировочным процессом на основе данных о структуре соревновательной деятельности, закономерностях становления спортивного мастерства, структуре подготовленности, ее основных параметрах (модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности на разных этапах подготовки).

На указанные направления удобно опираться при определении резервов роста достижений спортсмена, планировании подготовки, внесении корректив по ее ходу управления. Так, можно увеличивать объемы работы, специализированность процесса подготовки, создавать и реализовывать модели соревновательной деятельности и т.д.

Следует отметить также, что процесс совершенствования системы подготовки неизбежно влечет за собой увеличение различного рода затрат на анализ и поиск соответствующей информации, ее реализацию, и это возможно

лишь для высокомотивированных людей. В целом подготовка высококвалифицированного спортсмена обходится достаточно дорого и требует неизбежного привлечения к ней все большего числа специалистов. В противном случае прогресс спортсмена и достижение им высокого результата ставятся под большой вопрос.

Вопросы для самоконтроля:

1. Динамика роста спортивных достижений и составляющие системы спортивной подготовки кикбоксеров.
2. Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки в кикбоксинге.
3. Соревнования как составляющая системы спортивной подготовки в кикбоксинге.
4. Общая и специальная тренированность кикбоксера.
5. Состояние спортивной формы, «пик» спортивной формы.
6. Подготовленность кикбоксера. Виды подготовленности.
7. Внутренировочные и внесоревновательные формы подготовки кикбоксера.
8. Школа кикбоксинга.

Глава VII. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

7.1. Характеристика адаптационных процессов в организме спортсменов

Принято выделять адаптацию срочную и долговременную.

Примером срочной адаптации является выполнение человеком физического упражнения. Это выполнение всегда сопровождается изменением таких показателей, как частота сердечных сокращений, вентиляция легких, минутный объем крови, потребление кислорода и т.д. Уже через несколько секунд после начала работы величины их возрастают. С повышением уровня спортивной квалификации способность к мобилизации функциональных ресурсов возрастает. Выражается это в том, что разность между максимально возможным уровнем активности органов и систем организма спортсмена и уровнем активности органов и систем в состоянии относительного покоя возрастает. Это в основном касается работы, выполняемой с установкой на максимальный результат. Выполнение же стандартной работы, той, к которой спортсмен достаточно хорошо адаптировался, сопровождается относительно невысоким по сравнению с нетренированным человеком уровнем активности органов и систем. При относительно невысоком уровне функционирования может выполняться достаточно высокий объем работы и поддерживаться достаточно длительное время ее необходимые характеристики: сила, скорость и т.д. Так, при одних и тех же показателях частоты сердечных сокращений, тренированный кикбоксер выполняет большую, по сравнению с нетренированным работу. Можно говорить о повышении коэффициента полезного действия организма тренированного кикбоксера.

Адаптационные реакции на однократно предлагаемую нагрузку (тренировку) зависят от характера и величины раздражителя, способности к восстановлению. После одних нагрузок, относительно кратковременных и невысоких, показатели уровня функционирования органов и систем могут

нормализоваться в течение секунд, минут. После многораундового боя восстановление может длиться не один день.

Срочная адаптация к непривычным раздражителям является неспецифической и предполагает мобилизацию самых различных органов и систем с целью приспособления к ситуации. Систематическое повторение одних и тех же раздражителей приводит к тому, что организм готовится к определенным воздействиям и адаптация более рациональная, специфическая как по величине, так и по виду. Компенсация внешних воздействий обеспечивается наиболее рациональным способом и при меньших затратах энергии.

Продолжительность и мощность выполняемой работы зависят от возможностей человека, от того функционального ресурса, которым он в данный момент времени располагает. Его исчерпание ведет к снижению адаптационных возможностей.

Увеличение функционального ресурса может быть достигнуто систематическим применением нагрузок, которые бы требовали достаточно высокого напряжения возможностей функциональной системы, их существенного исчерпания и, затем, сверхвосстановления. В данном случае имеется в виду единая функциональная система, которую образуют мышцы, органы кровообращения, дыхания, нервные центры и т.д.

При систематическом повторении нагрузок мы имеем дело с долговременной адаптацией. На них организм отвечает изменениями, которые носят характер достаточно стабильных. Так, тренировка увеличивает жизненную емкость легких, массу мышц, в том числе и сердечной мышцы и др. В данном случае все зависит от характера и величины предъявляемых нагрузок. Какую работу предъявляют для выполнения, к той и происходит соответствующая адаптация.

При однократно выполняемой работе (срочная адаптация) вначале происходит активация деятельности различных компонентов функциональной

системы, обеспечивающей выполнение данной работы, увеличение частоты сердечных сокращений, потребление кислорода, вентиляция легких и т.д. Далее деятельность выполняется при относительно постоянных характеристиках, в устойчивом состоянии. Через некоторое время, обусловленное характером работы и возможностями человека, наступает дисбаланс между запросом к уровню функционирования единой функциональной системы и возможностями его удовлетворения. Происходит истощение возможностей организма по отношению к данной работе. Выражается это в снижении качества работы, ее мощности и т.д. вплоть до отказа от ее выполнения. Частое предъявление нагрузок, связанных со значительным истощением ресурсов организма, может привести к отрицательным изменениям в состоянии некоторых органов. Вместе с тем работа, связанная с поддержанием оптимальных характеристик деятельности за счет высокого напряжения возможностей органов и систем, на грани истощения возможностей организма, на их пределе является одним из наиболее действенных средств повышения возможностей организма.

При систематическом повторении нагрузок происходит долговременная адаптация – спортсмен выходит на новый уровень, более высокий, возможностей организма, и этот период длится достаточно долго.

Если тренировка построена нерационально, слишком напряжена по отношению к возможностям спортсмена, может наступить стадия долговременной адаптации, которая характеризуется изнашиванием элементов функциональной системы, гибелью отдельных клеток и замещением их соединительной тканью, ухудшением или нарушением процесса обновления структуры организма. В конечном счете это приводит к функциональной недостаточности: компенсаторная гипертрофия сердца, печени, гиперфункция нервных центров и связано с частым применением нагрузок, превышающих адаптационные возможности организма.

Говоря об адаптации по отношению к нагрузкам, следует указать, что приспособительные изменения могут протекать по нескольким направлениям:

1) накопление структурных элементов органов и тканей, обеспечивающее прирост их функционального резерва; 2) совершенствование координационной структуры движения; 3) совершенствование регуляторных механизмов, обеспечивающих согласованную деятельность различных компонентов функциональной системы; 4) психическое приспособление к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировок и соревнований [37].

Приспособительные изменения долговременного характера могут иметь место лишь при систематически повторяющихся воздействиях и при достижении определенной степени их интенсивности. Эти изменения зависят от исходного уровня подготовленности спортсмена. Так, у юных спортсменов для достижения определенной степени адаптации нагрузки могут быть существенно ниже, чем у взрослых спортсменов, как по объему, так и по интенсивности.

По мере роста квалификации спортсмена приспособительные реакции становятся все более специфическими и эффект перекрестной адаптации выражен все менее заметно. Так, на начальных этапах подготовки один вид двигательной активности улучшает и показатели в другом. У высококвалифицированных спортсменов прирост показателей более всего связан со специфической активностью, использованием именно тех движений, в которых необходимо повышать показатели силы, скорости, амплитуды и т.д.

С ростом тренированности стимулировать адаптационные возможности спортсмена возможно лишь с применением узкоспециализированных средств и методов и при все более полной мобилизации функциональных ресурсов организма. Отсюда понятно стремление чаще использовать соревновательную практику как наиболее мощное средство мобилизации возможностей спортсмена.

Одной из особенностей адаптации является то, что в начале целенаправленной тренировки она протекает более интенсивно. По мере роста

возможностей спортсмена темпы адаптации существенно снижаются. Прирост результата становится все менее ощутимым. Усилия, необходимые для обеспечения положительных сдвигов в результатах, требуются все более значительные. Таким образом, повышение функционального резерва, характерное для спортсменов высокого класса, связано и с сужением спектра упражнений, объемов и интенсивностей нагрузок, которые могут стимулировать дальнейшую адаптацию. Чем квалифицированнее спортсмен, тем уже границы той функциональной активности, которая может еще привести к росту степени адаптации. Поэтому неизбежным следствием погони за результатом является дальнейший рост объемов работы, интенсивности, специализированности процесса подготовки. Соответственно, слишком высокая специализированность, объемы и интенсивность на ранних этапах многолетней подготовки могут привести к сужению зоны возможностей роста спортсмена на более поздних этапах подготовки. Это может являться причиной потери ряда талантливых спортсменов – юношей и juniоров.

Одной из особенностей адаптации является ее неравномерность в связи с динамикой прироста стимулов: объемов тренировочной и соревновательной работы, интенсивности нагрузок и т.д. На ранних этапах многолетней подготовки повышение степени адаптации может быть обеспечено достаточно равномерным ростом нагрузок, на более поздних этапах чаще необходим скачкообразный прирост различных параметров нагрузок.

С целью поддержания достигнутого уровня адаптации применяют поддерживающие нагрузки. Прекращение стимулирующих воздействий (тренировок и соревнований) ведет к деадаптации, которая развивается тем быстрее, чем короче был период адаптации. Прекращение тренировок у кикбоксеров в переходном периоде не должно длиться более 1,5-2 месяцев.

Особо длительные периоды отсутствия тренировок ведут к трудностям в достижении необходимой степени адаптации, отрицательно сказываются на запланированных результатах. Слишком затянувшийся период больших

нагрузок может привести к нарушениям в работе органов и систем жизнеобеспечения патологического характера. Поэтому необходим систематический медицинский контроль.

Следует отметить также, что в ходе подготовки и участия в соревнованиях высокомотивированные спортсмены могут приходить в особые состояния психики, для которых характерно снятие или снижение некоторых естественных барьеров и защитных реакций. В этих состояниях спортсмен может достаточно долго пренебрегать болью, голодом, усталостью как защитными реакциями организма в ответ на воздействия из вне, превышающие адаптационные возможности. Соответственно, возрастает вероятность патологических изменений.

К особенностям адаптации необходимо отнести и то, что она протекает не одновременно по отношению к различным стимулирующим воздействиям. Например, достаточно 2-3 месяцев, чтобы существенно нарастить мышечную массу, однако адаптироваться к условиям соревнований в кикбоксинге, характерным для высококвалифицированных спортсменов, за этот срок нельзя. Для этого нужен не один год. Соответственно и достижение результатов должно планироваться поэтапно с учетом особенностей адаптации.

Помимо адаптации к объемам, интенсивности и другим параметрам нагрузок, адаптация идет и по отношению к ударным воздействиям, и по отношению к условиям спортивной жизни в целом и т.д. Несмотря на ряд различий, общие закономерности адаптации четко выражены и здесь.

7.2. Утомление и восстановление при мышечной деятельности

Начало мышечной деятельности связано с вработыванием. Происходит постепенное налаживание необходимого ритма и качества рабочих движений, улучшается координация и, соответственно, коэффициент полезного действия системы, в результате чего энергозатраты на единицу работы снижаются.

Работа выполняется более экономично, с высокими показателями различных характеристик деятельности.

Период вработывания для различных систем обеспечения работы неодинаков. Например, показатели частоты сердечных сокращений достигают устойчивого, необходимого для выполнения данной работы уровня, быстрее, нежели показатели минутного объема кровообращения и др. Таким образом, период вработывания характеризуется установлением определенной степени соответствия уровня функционирования различных органов и систем организма, необходимых для выполнения данной работы.

По окончании периода вработывания определенное время работа выполняется при относительно стабильных ее показателях в так называемом устойчивом состоянии. Оно характеризуется максимально согласованным для данного случая функционированием органов и систем.

По мере продолжения работы и постепенного истощения имеющихся к настоящему времени ресурсов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем; поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Соответственно сказанному, принято утомление делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений.

По мере продолжения работы и более глубокого истощения наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное,

которое характеризуется явным снижением работоспособности, явным ухудшением всех показателей выполняемой работы.

Подведение соперника к состоянию явного или скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе кикбоксера. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления и это может быть причиной поражения одного из спортсменов. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок – вработывание, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление – и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними [13]. В качестве причин этого называются: истощение имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д. В любом случае следует говорить об истощении ресурсов организма по отношению к тем или иным его возможностям.

При выполнении мышечной работы происходит определенное истощение потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверхвосстановление и последующая его стабилизация на дорабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверхвосстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к

тому, что следовые явления после отдельных тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма спортсмена по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В послерабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются.

Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверхвосстановления организма.

Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности спортсмена. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок.

Восстановление более эффективно протекает у высококлассных спортсменов и это верно как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

Вопросы для самоконтроля:

1. Адаптация в подготовке кикбоксеров.
2. Утомление при мышечной деятельности.

3. Восстановление при мышечной деятельности.
4. Компенсированное и легкое утомление. Их признаки.
5. Фазы восстановления работоспособности.

Глава VIII. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИКБОКСИНГЕ

8.1. Определение понятий «техника», «техническая подготовка» и «техническая подготовленность»

Техника кикбоксинга – это приемы защиты и нападения, соответствующие особенностям данного вида единоборств.

Техническая подготовка – это процесс освоения и совершенствования техники кикбоксинга.

Техническая подготовленность кикбоксера, соответственно, будет являться результатом его усилий, направленных на освоение и совершенствование техники кикбоксинга. Это то, чего он достиг в отношении техники к определенному моменту времени.

8.2. Показатели уровня технической подготовленности

Уровень технической подготовленности можно охарактеризовать: а) степенью освоения спортсменом системы движений данного вида спорта; б) объемом приемов и действий, которыми он владеет; в) результативностью техники.

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

Этот процесс характеризуется поиском и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося и 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» [41, с. 241]. 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 кинофотоматериалы, различного рода ориентиры, характеризующие промежуточные и конечные положения звеньев тела при выполнении движения.

Очень важно, чтобы занимающийся 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 (1998), знаменитый Дон (Дракон) Уилсон, отрабатывал технику удара ногой, находясь в бассейне и используя сопротивление воды. И этой практике он отводил очень много времени.

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 кикбоксером.

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 кикбоксер, 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 варьировать. 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 полукруговой 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, передвижения, подсечки, дистанции, связки в сравнении с теми, что спортсмен освоил или демонстрирует в поединке.

Результативность техники. Ее показатели:

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 спортсмена и т.д. Основными сбивающими факторами, с которыми приходится сталкиваться кикбоксеру, являются: активное противодействие соперника; угроза получения сильного удара, травмы; высокая цена ошибки; прогрессирующее утомление; непривычные условия соревнований; предвзятое судейство; особенности поведения болельщиков. 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 (первом, последнем и т.д.); экспертная оценка стабильности техники в боях с разными противниками, в разных раундах боя, на протяжении ряда боев турнира и т.д. 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, приспосабливаясь, 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 среагировать должным образом.

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

8.3. Характеристика процесса становления и совершенствования техники

Говоря о становлении и совершенствовании техники, необходимо указать на те стадии, которые принято выделять в этом процессе.

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение. Здесь особо важное значение имеет показ технического действия в его наиболее совершенном виде, в различных боевых ситуациях, с разными противниками. С этой целью могут широко применяться услуги ассистентов, просмотр боев, использование кино-фото-видеоматериалов и т.д.

Создание верного представления о движении во многом определяет качество процесса совершенствования техники в дальнейшем.

2. Формирование первоначального действия. Эта стадия связана с первыми попытками выполнить действие в наиболее общем виде: темп, ритм, последовательность включения различных звеньев тела в движение. Здесь создается как бы форма движения, которая на более поздних стадиях уже должна наполняться скоростью, силой и другими характеристиками. В этот период нужно, по возможности, убрать помехи освоению движения.

На данной стадии часто используют метод расчлененного упражнения.

Обычным для этой стадии является отсутствие должной координации выполняемого движения, излишнее напряжение, скованность. По мере упражнения эти ошибки исчезают, движение все более начинает соответствовать эталону.

В ходе работы над формированием первоначального действия не следует делать слишком больших перерывов между занятиями. Также не следует слишком долго повторять попытки выполнить движение, т.к. образование новых связей, соответствующее изучению нового материала, связано с угнетением функциональных возможностей нервной системы, наступает усталость, и работа становится неэффективной. Лучше переключиться на другую работу.

3. Формирование совершенного двигательного действия. По мере работы над движением оно приобретает все более совершенные характеристики, все более гармонично вписывается в систему движений спортсмена. Здесь движение, например, удар, начинает выполняться в самых разных связках, формах, сочетаниях: на месте, с шагами, в атаке, ответной и встречной контратаках, на разных дистанциях и др. Особенно важно, чтобы был выдержан путь постепенного возрастания трудностей: имитационная работа, бой с тенью, работа на снарядах, лапах, в условном, вольном боях, спаррингах, соревнованиях.

4. Полное образование навыка. На данной стадии происходит качественное изменение осваиваемого движения. Его выполнение становится автоматизированным, слитным, стабильным (навык). Однако продолжается работа над совершенствованием отдельных деталей движения, многократное повторение его в стандартных и вариативных условиях, разных функциональных состояниях, с разными по стилю противниками, применительно к самым разнообразным условиям и ситуациям соревновательной деятельности, анализ и адаптация техники к индивидуальным особенностям спортсмена, уровню его физической, психологической, тактической подготовленности и в связи с изменениями этого уровня.

Полноценная работа в отношении технического совершенствования приводит к заключительной стадии этого процесса.

5. Достижение варибельного навыка и его реализация. На данной стадии наиболее важно нахождение вариантов и возможностей применения навыка в самых различных условиях соревновательной борьбы, создание ситуаций, обеспечивающих наивысший эффект от применения данного приема и, вообще, максимальное использование приобретенного навыка с тем, чтобы окупить труд, затраченный на его достижение. (Если наработанные движения не находят должного применения, то следует признать, что время было потрачено впустую и это определенным образом характеризует работу спортсмена и тренера.) Таким образом, отработка приема предполагает и усилия, направленные на создание и поиск условий, в которых бы он приносил высокий результат. И это чрезвычайно важно помнить и понимать.

Практическое применение предложенной информации прежде всего должно состоять в четком представлении об объеме и характере работы, которую предстоит выполнить на пути становления и совершенствования техники; особенностях и задачах каждой из стадий работы, ее конечном

результате. С позиций указанной информации следует оценивать достигнутые результаты, ставить цель, корректировать подготовку, подбирать ее средства.

Примером становления и совершенствования техники может быть отработка прямого удара левой, предлагаемая Л. Персивалем [36]. После ознакомления с техникой удара, а также ряда попыток его воспроизвести, просмотра данного удара в исполнении лучших мастеров (стадия начального разучивания) автор предлагает отработку прямого левой в тренировке с воображаемым противником. Далее он предлагает шлифовать технику этого удара при помощи следующих упражнений:

1. Работа на тяжелом тренировочном мешке. Двигаясь вокруг мешка, нужно наносить удары левой рукой из любых положений. Ежедневно нужно проводить по три раунда такой тренировки при длительности каждого раунда 5 минут. Первый раунд наносить только одиночные удары. Вторым раундом – повторные удары, третий раунд – по шесть ударов подряд. Между отдельными ударами или их сериями двигаться примерно 5 с вокруг мешка.

2. Бои с партнером, проводимые одной левой рукой. При этом каждый из раундов, также длиной в 5 мин., нужно проводить по 3 раунда такого боя, пользуясь самыми тяжелыми перчатками, которыми вы располагаете.

3. Броски мяча в стену левой рукой движением, аналогичным удару левой прямой. Мяч может быть теннисным, набивным и др. Вариаций этого упражнения довольно много. Знаменитый чемпион мира по боксу среди профессионалов Джо Луис часто пользовался этим упражнением, совершенствуя прямой удар левой рукой.

4. Помимо описанных упражнений автор предлагает развивать левую руку и ее возможности открывая ею дверь, поднимая различные предметы с земли, пытаясь ловить мяч и другие предметы, т.е. стараясь делать левой рукой как можно больше движений, чаще используя ее.

Описываемый процесс сопровождается корректировкой характеристик удара согласно указаний тренера, самоконтроля.

Это один из вариантов, иллюстрирующих процесс отработки конкретного удара, подхода к совершенствованию техники. Практика ударных единоборств весьма богата примерами творческой реализации задач технической подготовки, ее основных положений, и эти примеры могут быть широко использованы, развиты, обогащая тренировочный процесс, повышая его эффект, развивая возможности человека в самых разных направлениях.

В процессе совершенствования техники у занимающихся происходят положительные изменения в уровне развития мыслительных процессов. Спортсмен привыкает самостоятельно и творчески мыслить, изобретать, наблюдать, делать выводы и заключения из результатов своего труда, проявляя и формируя себя в данном процессе.

8.4. Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга

К основным причинам возникновения двигательных ошибок можно отнести следующие.

Недостаточный уровень развития физических качеств. В данном случае, например, при отсутствии должной степени гибкости затруднено освоение высоких ударов ногами. Недостаточная степень развития взрывной силы, скоростных качеств может существенно снизить возможности в освоении такого удара, как обратный круговой удар ногой с разворотом, так как в этом случае трудно дать удару необходимый импульс. Кроме того, отсутствие должной степени физической подготовленности вообще снижает возможности обучающегося многократно выполнять данное движение с целью его совершенствования и, соответственно, тормозит описываемый процесс. Поэтому в ряде случаев к обучению некоторым движениям следует приступать лишь после соответствующей работы по повышению уровня развития физических качеств.

Одной из причин затрудненности в освоении техники может быть отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков. В этом случае

мы отмечаем плохую обучаемость вследствие неискушенности в различных формах двигательной активности.

В ряде случаев ошибки возникают вследствие неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, что является следствием недостаточной компетенции обучающего или отсутствия должного контроля за процессом обучения. Самое сложное, когда неправильное, с позиций компетентного подхода к кикбоксингу, движение перешло в навык. Для его исправления нужно много времени и сил. Довольно часто такое положение складывается, когда в кикбоксинге приходят спортсмены из других видов ударных единоборств. Техника ударов руками, темп, ритм, амплитуда движений, стойки нуждаются в исправлении.

Причиной ошибок может быть и неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения вследствие ряда причин: неправильное представление о движении, физическое и психическое утомление, эмоциональная напряженность и фиксация внимания на других объектах и раздражителях. Например, угроза получения сильного удара при отработке элементов техники с партнером, боязнь получить травму (ушиб, растяжение и др.). Кроме того, есть ряд спортсменов, в паре с которыми просто невозможно заниматься отработкой технических действий.

В целях ликвидации опасений получить травму необходимо сменить партнера, повторить инструктаж, в полном объеме применять защитную экипировку, возможную в кикбоксинге.

Понимание причин, ведущих к ошибкам при обучении технике кикбоксинга, и своевременная ликвидация их является одним из важнейших показателей компетенции обучающего и характеризует грамотно построенный процесс подготовки.

Можно назвать следующие конкретные проявления ошибок при изучении и совершенствовании техники кикбоксинга:

- неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений;

- скованность, излишняя напряженность при выполнении движений;
- неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп;
- нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень и др.);
- преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты;
- выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой;
- отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятия «техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность» кикбоксера.
2. Показатели уровня технической подготовленности.
3. Характеристика процесса становления и совершенствования техники.
4. Принципы ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга.
5. Способы устранения ошибок.

Глава IX. ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИКБОКСИНГЕ

9.1. Тактика и стратегия в кикбоксинге

Тактика кикбоксинга предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике турнира, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Так, например, спортсмен может поставить себе задачу не встречаться до главных соревнований в поединках с основными соперниками, провести несколько боев с представителями той или иной школы кикбоксинга, отработать определенную схему действий, пропустить как можно меньше сильных ударов или, наоборот, навязать противнику силовой, жесткий обмен ударами, т.к. это наиболее выгодный для него рисунок боя.

Определяя стратегию как генеральную линию поединка, следует указать на то, что она является очень существенной и достаточно постоянной характеристикой спортсмена, определяющей его стиль ведения боя. Так, ряд спортсменов все свои действия подчиняет установке нанести сильный удар («нокаутеры»); другие основной своей задачей ставят ведение боя в очень высоком темпе, которого, как правило, не выдерживает противник («темповики»); третьи ведут бой, максимально используя промахи противника и создающиеся при этом возможности для нанесения ударов в открытые места, тем самым избегая опасностей жесткого обмена ударами и т.д. Подобная генеральная линия боя во многом определяется особенностями типологии спортсмена и, в частности, особенностями типа его высшей нервной деятельности, темперамента и рядом других, по большей части врожденных качеств [45]. Встречаясь на протяжении достаточно длительного периода времени с различными по своим данным соперниками, кикбоксер находит тот

рисунок боя, ту линию поведения, которая приносит ему наибольший успех, и соответственно ей развивает свои возможности: технические, физические и т.д.

Как правило, спортсмены с сильной относительно возбуждения нервной системой, экстравертированные, предпочитают агрессивную, активно-наступательную линию поведения. Спортсмены с менее сильной, но высокочувствительной нервной системой, менее уравновешенные, с тенденцией к проявлению реакций невротизма чаще ведут бой, используя моменты промаха противника и искусно подталкивая его к ним. Подобные данные могут являться ориентиром в направлении процесса индивидуализации подготовки, объяснять нюансы его мироощущения, предвидеть затруднения, типичные реакции, а следовательно, сделать процесс подготовки более сознательным и управляемым, содействовать самопознанию и самоосознанию спортсменом своей индивидуальности.

В зависимости от выбранной стратегии, генеральной линии поведения строится подготовка и определяются промежуточные задачи, тактика спортсмена в каждом отдельном бою, его конкретные действия.

9.2. Тактическая подготовка в кикбоксинге

Тактическая подготовка кикбоксера предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учетом сложившейся ситуации. Другими словами, тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников [5].

9.2.1. Планирования боя

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые кикбоксер в состоянии ему противопоставить. Не следует планировать того, чего вы выполнить не в состоянии.

Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности должна охватывать следующие пункты: квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер. Важное значение имеют сведения о физических данных противника: весовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Следует помнить, что ряд спортсменов особенно опасен в первых раундах поединка, некоторые ведут бой достаточно ровно, некоторые опасны именно в конце или в середине боя. Как показывает практика кикбоксинга, да и других видов спорта – это довольно устойчивая характеристика индивидуальности. Существенной характеристикой спортсмена является также степень освоения, разнообразие его техники, стабильность, излюбленная дистанция боя, коронные приемы, стойка, технические ошибки: открыт, во время атаки опускает руки и т.д. Дополняют сведения о противнике его психологические характеристики: решительность, смелость, осторожность, характерные действия в опасных ситуациях, переломных моментах боя, инициативность, подверженность стрессу, степень эмоциональной устойчивости и т.д. Очень важно иметь данные о полученных противником травмах, поражениях, сбоях в подготовке (ввиду болезни, травмы и т.д.).

Использование подобной информации может быть более или менее полным. Оно определяется знаниями и возможностями спортсмена и тренера. Как правило, у каждого достаточно опытного кикбоксера есть свои пункты в приведенной схеме, на которые он обращает особое внимание и которые особо

значимы для планирования боя, настройки. Если информация по каким-либо причинам отвергается, значит, она была получена впустую.

Разведка боем, которой обычно посвящен первый раунд, дополняет собранные данные и уточняет их. Например, можно оказаться быстрее и точнее противника. Он может быть плохо готов к соревнованию и действовать осторожно, неуверенно. Соперник может быть особо агрессивен и т.д. Эта информация позволяет скорректировать план или совсем изменить его. Нужно оставаться при всех ситуациях боя, по возможности, человеком, не теряющим самообладание и способным эффективно мыслить и действовать, а не только реагировать на ситуацию, забывая самое существенное в науке побеждать! Фраза, приписываемая Майку Тайсону, одному из самых интересных боксеров-профессионалов своего времени, «у каждого боксера есть свой план на бой, до первого сильного удара», не должна слишком часто реализовываться в ваших действиях.

9.2.2. Наиболее часто встречающиеся типы противников

Как уже указывалось выше, важнейшей составляющей тактической подготовки является приобретение, наработка умений вести бой против противников различных стилей, типов. С этой целью тренеры и спортсмены выделяют для себя различное количество противников, используя для этого самые различные признаки. Приведем наиболее известные из них.

Кикбоксер силового типа. Его поведение в бою сводится к атакам, предпринимаемым без достаточной подготовки. Действия такого бойца подчинены установке сокрушить противника, одержать победу любой ценой, нанести как можно больше ударов не щадя себя, пренебрегая защитами. В бою с таким противником важно, используя свои преимущества, не поддаваться соблазну жесткого обмена ударами, избегать жесткого силового боя, не задерживаясь на дистанции обмена ударами. С этой целью широко используют

клинч, подсечки, ближний бой, в котором «силовики» или «драчливые боксеры» часто беспомощны.

Кикбоксер, предпочитающий искусное обыгрывание противника.

Действия таких спортсменов направлены на то, чтобы исключить грубый обмен ударами, максимально обезопасить себя, нанося удары лишь в моменты неготовности противника к активному противостоянию (промахи, потеря равновесия, отсутствие защиты, усталость и др.). Такому бойцу стараются навязать жесткую, силовую борьбу, обмен ударами, высокий темп боя, которые не позволяют ему реализовать свои преимущества в «обыгрывании» противника. Другим вариантом действий против такого противника является рваный темп боя, частая смена дистанций, переход от работы одиночными ударами к серийным боевым действиям, повторным атакам, ближний бой. Очень важно утомить такого кикбоксера. При этом он теряет свои основные качества: быстроту, точность, уравновешенность.

Кикбоксеры «темповики». Бойцы этого типа стараются навязать противнику высокотемповой бой, которого тот не может долго выдержать. За счет практического отсутствия пауз в боевых действиях, «темповики» лишают противника возможности организовать рациональное противодействие, лишают его возможности действовать в привычном темпе, ритме боя, реализовать наработанную им схему боя. В бою с «темповиком» важно набрать максимум очков в первых раундах, пока темп боя еще не взвинчен до максимальных величин. В дальнейшем широко использовать клинчи, разрыв дистанции, шаги в стороны. Начинать атаку или контратаку первым и тут же разрывать дистанцию, уходя назад, в стороны. Применять клинч. Снизить темп боя, погасить наступательный порыв «темповика», сбить темп помогают подсечки.

Кикбоксер «нокаутер». Его действия направлены на создание и реализацию ситуаций для нанесения решительного нокаутирующего удара. В данном случае нужно попытаться навязать противнику несвойственный ему темп боя, дистанцию, рисунок боя и как можно меньше времени находиться на

дистанции основных ударов противника, чаще менять темп боя, дистанции, широко применяя клинчи, подсечки, атаки в разные уровни: верхний, средний, нижний. Следует помнить, что «нокаутер» после сильного удара застаивается, и это удобный момент для нанесения ударов. В бою с ним важно не пропустить момент его «прицеливания», исходного положения для удара. Не давать «прицелиться». Все время быть в движении и неожиданно атаковать.

Кикбоксер «универсал». Спортсмены этого типа достаточно уверенно ведут бой и в стиле «нокаутера», и в стиле «игровика», и в стиле искусного обыгрывания противника. Эти спортсмены очень часто обладают сильным ударом, уверенно действуют на всех дистанциях, подвижны, разнообразны. Они обладают очень широким арсеналом средств техники, тактических приемов. Основное направление здесь – выявить излюбленные приемы, дистанции и противопоставить ему свои излюбленные приемы, контрмеры, «передумать» противника, нейтрализуя и сковывая его свободу и инициативу, не давая ему пользоваться имеющимися у него наработками. Заставить действовать по вашим правилам и на ваших условиях. А также чаще, в случае необходимости менять их (эти условия). Важно лишить противника психологического равновесия, собранности, готовности действовать разнообразно и изобретательно.

Кикбоксер левша. Эти спортсмены ведут бой в правосторонней стойке. Их основной особенностью является наличие сильного удара левой рукой и левой ногой. Наиболее типичным вариантом действий против них является движение влево, заходя за правую руку и уходя таким образом от ударов сильнейшей левой рукой и левой ногой. Параллельно с этим рекомендуется чаще атаковать ударами с правой руки или ноги в голову и туловище.

Кикбоксер высокого роста. Эти спортсмены представляют собой большую цель и, как правило, несколько медлительны в своих действиях, менее реактивны, мало работают сериями ударов. Их длинные конечности особо выигрышны при бое на дальней дистанции. При работе с ними нужно быть

подвижным, чаще менять дистанции, однако важно и не растратить слишком много сил в этих перемещениях. Чаще входите в ближний бой, старайтесь заставить своего противника пятиться назад, перенести вес тела на пятки. Из этого положения ему будет очень трудно наносить удары.

Кикбоксер, работающий в закрытой стойке. Это стойка, в которой спортсмен закрыт по максимуму, сгруппирован. Он действует из этой стойки, в основном двигаясь на противника, и открыт лишь в тот момент, когда сам наносит удар. В бою с таким противником надо полагаться на скорость, не наносить до наступления усталости противника сильных ударов, чтобы не застояться во время или после удара и не пропустить самому удара. Чаще менять дистанцию боя, атаковать во все уровни, использовать подсечки, сбивающие темп и движение вперед. Важно не откидывать голову назад и не переносить вес тела на пятки, отклоняясь назад при давлении на вас противника в ближнем бою. Желательно заканчивать боевой эпизод ударом с шагом в сторону, уклоном, заходя за спину противника и в моменты его неготовности, и когда он открывается наносить удары, и тут же снова уходя или клинчуя.

Кикбоксер, стремительно бросающийся в атаку. Это достаточно часто встречающийся тип противника. Его цель – зацепить противника сильным ударом, подавить его шквалом, заставить испугаться, поддаться панике и прекратить сопротивление. Эффективными контрмерами являются шаги в стороны с контрударами, встречными ударами, уклоны и шаги в стороны с целью «провалить» противника. Если это не удастся, то после встречного удара нужно клинчевать и после команды «брэк» или «стоп» продолжать ту же игру.

Кикбоксер, много работающий ближней к противнику рукой (джебы) и ногой. Против противника такого типа нужно работать в закрытой стойке, чаще входить в ближний бой, заставляя его пятиться назад. Чаще проводить встречные и ответные контратаки на его джебы; сокращать дистанцию, делая невозможными и неэффективными его удары передней рукой и ногой.

Кикбоксер, много работающий в контратаке. Здесь можно постараться заставить противника атаковать самого за счет финтов и вызовов на удар и контратаковать его, таким образом, заставив его делать несвойственную ему игру. Второй вариант – атаковать самому, но с задачей перехватить контратаку противника. И третий вариант – тактика постоянного наступления, навязывания высокого темпа боя, нарушение его привычного течения. Нужно заставить противника пятиться от вас. Из этого положения контратаковать вас будет очень сложно. Важно не давать противнику собраться, набрать дистанцию, занять привычное стартовое положение для ведения эффективных боевых действий, «развалить» его.

Кикбоксер низкого роста. Старайтесь его держать на той дистанции, на которой его удары не могут причинить вам существенных неприятностей. Чаще атакуйте, заставляя его пятиться, и пресекайте все его попытки сблизиться с вами жесткими встречными или ответными ударами, подсечками. Если он бросается на вас, то помимо контрударов (встречных или ответных), используйте шаги в стороны, уклоны, и продолжайте снова теснить его, постоянно угрожая ему и проводя ложные или действительные удары. Занимайте середину ринга, заставляя противника много двигаться и утомляя его этим. Сами же будьте максимально собраны, точны, рациональны.

Подвижный кикбоксер. Наиболее рациональным будет загнать его в угол и к канатам ринга, ограничивая его подвижность. Иногда нужно перестать за ним гоняться и сосредоточиться на моменте, когда он сам выйдет на нужную вам дистанцию в результате своих перемещений. Хорошим оружием против подвижного противника являются подсечки.

С кикбоксером, предпочитающим атаковать руками, лучше вести бой на дальней дистанции, держа его на расстоянии, с которого его атаки будут неэффективны. Делать это лучше за счет ударов ногами, останавливающих или предупреждающих его сближения с вами, выход его на ударную дистанцию. Помимо этого следует активно применять клинчи и подсечки.

Кикбоксер, хорошо владеющий ударами с ног. Такому кикбоксеру лучше противопоставить бой руками, ближний бой и среднюю дистанцию. Незамедлительно уходите с линии его атаки, с дистанции ударов ногами, чаще смещайтесь, меняя свое местоположение относительно противника. Не старайтесь после атаки или другого боевого эпизода (встречный бой, ближний бой и др.) уходить назад – вы попадете как раз под удары ног противника. Много работающий ударами ног кикбоксер не может дать высокий темп боя, т.к. удары ногами отличаются большей амплитудой, менее быстры, менее экономичны и очень дорого обходятся наносящему их в энергетическом отношении. Избегайте ударов противника ногами в одно и то же место, повторяемых достаточно часто: по ногам, плечам, предплечьям. Это может быстро вывести из работы ваши ноги, т.е. обездвижить вас и сделать неподвижной мишенью или вообще лишит возможности стоять на ногах или сделать невозможной работу рукой. В результате ряда пропущенных ударов ногой она (рука) может быть лишена возможности функционировать эффективно.

Кикбоксер, предпочитающий прямые удары руками и ногами. Старайтесь уходить в стороны с линии атаки за счет шагов в стороны, уклонов, смещений. Одновременно со смещением в стороны или после него контратакуйте круговыми или прямыми ударами руками и ногами, заходя за спину противника.

Кикбоксера, предпочитающего круговые удары руками и ногами, лучше держать на дистанции, встречая и останавливая прямыми ударами рук или ног. Такой спортсмен, работая размашисто, быстро устает, не может дать высокого темпа боя, между его ударами достаточно длительные паузы. Тем не менее, здесь весьма велика возможность получить удар по спине, затылку.

Необходимо отметить особо, что приведенные нами типы противников в кикбоксинге, заимствованные из самых разных источников [5? 12, 19, 36, 41, 47], где они описываются на основании личного опыта тренерской и судейской

практики и т.д., в ряде случаев пересекаются, дополняют друг друга. Они отражают степень и особенности осмысления ударных единоборств, приоритеты и опоры в тактической подготовке, направления поиска путей эффективной работы со спортсменом. В известном смысле они отражают индивидуальность подхода тренера и спортсмена к тактической подготовке.

Выделение существенных особенностей в поведении противника и нахождение эффективных способов противодействия составляет основу тактики кикбоксинга. Эта задача требует творческого подхода, наблюдательности, знания типичных ситуаций и способов решения типичных задач. Поэтому в целях совершенствования возможностей тактической подготовки необходимо выделять, группировать, классифицировать возможные варианты событий и последовательно, систематично нарабатывать соответствующую систему действий в той или иной обстановке. Именно эта работа – стержень тактической подготовки. В идеале, хорошо обученный спортсмен это тот, кто имел достаточную практику боев с кикбоксерами всех типов, участвовал в соревнованиях самых различных масштабов.

От умения решать широкий спектр типовых задач перекидывается мостик к нахождению оригинальных вариантов тактических решений, обогащающих тактику вида спорта, повышающих его зрелищность.

Рассматривая различные боевые ситуации, необходимо отметить, что в ряде случаев встречаются в бою неравные по силам противники. Один из них быстрее, техничнее, сильнее. В этом случае нужно постараться быть максимально неудобным для более сильного противника: входить в клинч, менять дистанцию, тянуть время; двигаться так, чтобы рефери как можно чаще становился между вами и т.д. Возможно, более сильного противника удастся лишить душевного равновесия, заставить торопиться, нервничать и это может дать вам шанс не только свести к минимуму потери, но и выиграть бой.

В одном из боев знаменитому Сонни Листону, абсолютному чемпиону мира среди профессионалов по боксу, попался противник, гораздо ниже его по

классу. Этот противник тянул время, отвлекал Сонни от боя, нарушал правила, пытался с ним разговаривать и т.д., всячески демонстрируя свою беспомощность и нерешительность. Ему удалось усыпить этим бдительность чемпиона. Тут же последовала атака претендента, в результате которой у Сонни оказалась сломанной челюсть.

9.2.3. Тактические приемы в кикбоксинге

Важнейшим элементом тактической подготовки в кикбоксинге является изучение тактических приемов. К этим приемам можно отнести: спурт в начале раунда, боя; спурт в конце раунда, боя или в случае нокаута противнику или еще какого-либо действия, существенно снизившего боеспособность противника (травма, усталость и т.д.); непрерывное, постоянное давление на противника в течение раунда, боя и т.д.; частое изменение темпа боя; переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног; переход от тактики давления на противника к работе вторым номером, маневрированию, движению от противника и в стороны; переход от атак к контратакам; частая смена дистанций ведения боя; атаки и контратаки в разные (верхний, средний, нижний) уровни стоек; демонстрация нерешительности и переход к активным, решительным действиям; ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью; сдерживание противника за счет работы ближней к противнику ноги (сайд-кик, фронт-кик); тактика преследования отступающего противника и др. Таких вариантов действий чрезвычайно много и мы указали лишь некоторые из них. С целью более детального знакомства с их возможным разнообразием можно рекомендовать замечательную книгу К.В. Градополова «Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга» [16], в которой собраны данные о тактических приемах лучших боксеров-профессионалов. В частности, показано, что великих побед они добивались во многом за счет того, что вырабатывали оригинальные варианты тактики и в историю, как великие, они вошли именно благодаря «открытию» новых приемов и с ними. Имя великого

боксера, как правило, связано с тем, что он сделал великого, нового, оригинального. В данном случае это открытие нового варианта решения стратегической задачи. Сказанное актуально и для кикбоксинга, как во многом преемника традиций бокса, и нацеливает на работу по анализу, сбору соответствующей информации и ее апробацию как средства повышения полноценности тактической подготовки в целом.

Вполне очевидно, что реализация самых различных схем боевых действий требует и высокого уровня освоения основных их составляющих: ближний бой, встречный бой, маневр и др., высокой техники, физической, психологической подготовленности. Необходимо владеть множеством приемов, базирующихся на техническом разнообразии, умении реализовать принятое решение в сложнейшей обстановке активного противодействия соперника, неблагоприятных действий судей, реакций болельщиков, неадекватных климатических условий, проявляя характер и диктуя свою непреклонную волю.

9.2.4. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия

В целях эффективного решения задач тактической подготовки в кикбоксинге выделяют подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Подготовительные действия предваряют нападение или оборону и должны способствовать их более успешному осуществлению. К подготовительным действиям относят разведывательные, обманные и маневренные действия.

1. Разведывательные действия направлены на получение информации о противнике в ходе начавшегося боя и уточнение имеющихся сведений о нем. Как правило, разведывательные действия – это легкие удары руками или ногами; попытки провести серию ударов или удар в полную силу и др. Это дает

возможность оценить силу, скорость; реакцию, психическое состояние противника (осторожный, готов к обмену ударами, избегает встречного боя, злой, трусоватый и т.д.), тактические планы и др. важную для ведущего бой информацию. Разведка является одним из проявлений активности спортсмена, и соответственно умениям спортсмена делает эту активность в той или иной степени разнообразной и направленной.

2. Обманные действия представляют собой ложные удары, преднамеренное создание ситуации, вызывающей определенные действия противника, маскировку своего истинного состояния и намерений. Примером может служить обозначение левого прямого удара в корпус (финт) и нанесение мощного прямого (действительного) правого удара в голову противника, когда он среагирует на обманный удар ослаблением защиты.

При проведении финтов следует помнить, что они должны проводиться на дистанции обострения, дистанции, с которой угроза удара или подсечки воспринимается как действительная. В противном случае финт не выполнит своей роли.

Другим примером обманных действий является имитация нежелания активных боевых действий, постоянное отступление с тем, чтобы в нужный момент, когда противник свыкся с вашим пассивным поведением, резко перейти к решительным действиям, используя фактор неожиданности.

3. Маневренные действия представляют собой передвижения и защиты с целью выбора стартового положения для начала атаки, контратаки и т.д. Можно выделить дистанционный маневр, основу которого составляют передвижения, направленные на изменение дистанции до противника. Ее некоторое сокращение вызывает напряжение у противника (дистанция обострения), удлинение делает вашу атаку менее вероятной и снижает напряжение. Подобной игрой дистанций можно держать противника в напряжении, выбирая момент, когда его внимание и возможность реагировать адекватно снижены. Это также один из вариантов подготовки решительных

действий. Данный вид маневра применяется на дальней дистанции. Для него характерны также защиты отходом от противника, отклоны, шаги в стороны, передвижения влево и вправо, смена направления этих передвижений.

Фронтальный маневр представляет собой сочетание передвижения вперед с защитными действиями туловищем, ногами, руками для сближения с противником и для того, чтобы заставить его двигаться спиной вперед, отступать. Подобный вид маневра является основным для атакующих, активных и решительных кикбоксеров. Движение вперед создает для них определенные преимущества и удобно для проведения атак и контратак, перехватов попыток противника проявить активность. Этой ситуацией умело пользуются и создают ее лучшие мастера кикбоксинга.

Для флангового маневра характерно ограничение свободы передвижения противника с тем, чтобы загнать его в угол, прижать к канатам и вынудить принять решительный бой, не давая возможности отступить и избежать столкновений. Обрезание углов при нападении на противника – яркий пример флангового маневра.

Наступательные действия представляют собой соединение подготовительных действий с действиями непосредственно нападения. Это передвижения, защиты, атаки и контратаки, финты и т.д.

1. Атака является основным действием кикбоксера, основным средством победы. Она может быть ложной, направленной на то, чтобы вызвать противника на определенные действия, создать соответствующую ситуацию для реализации тех или иных планов. Действительная атака должна быть решительной, своевременной и хорошо подготовленной, адекватной боевой ситуации, иначе сам атакующий ставит себя в невыгодное положение, опасную ситуацию.

2. Контратака в кикбоксинге делится на встречную и ответную. В первом случае это атака, удар, опережающий начавшуюся атаку противника. Во втором случае это удар или их серия, нанесенные после защитного действия.

В качестве особого вида действий выделяют также оборонительные действия. Они являются средством решить самые различные тактические задачи: утомить противника, накопить силы и создать ситуацию для атаки, изучить возможности противника, отдав ему на какое-то время инициативу. Для оборонительных действий, помимо защит, передвижений, клинчей, подсечек, захватов и т.д. характерны отдельные атаки и контратаки, не переходящие в развитие, не имеющие продолжения.

Описанные нами тактические действия составляют структуру тактических действий в кикбоксинге. Для каждого кикбоксера характерны их определенные особенности, содержание, частота применения.

Подготовительные, наступательные, оборонительные действия, атаки и контратаки необходимо изучать, совершенствовать, пополняя их объем и степень освоения. Каждое из тактических действий может изучаться и совершенствоваться отдельно, избирательно или в комплексе с другими. Например, атака сериями из двух ударов руками, или подготовка, атака серией из двух ударов и развитие ее.

9.3. Совершенствование тактических возможностей кикбоксера

Совершенствование тактических возможностей кикбоксера осуществляется в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них по мере накопления опыта (творческого, практического), в результате проб и ошибок, общения со спортсменами, тренерами, специалистами, наблюдения за боями ведущих мастеров, анализа собственных действий и т.д. Забота тренера в том, чтобы внести систему, порядок, последовательность в этот процесс, дать информационный толчок для этой работы, обеспечить ее условия (спарринг-партнеры и т.д.), организовать ее и дозировать.

В тактической подготовке используют три основные группы упражнений: 1) упражнения, направленные на создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника

на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар); 2) упражнения, направленные на изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один атакует размашистыми боковыми ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т.д.); 3) упражнения, направленные на совершенствование умения распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

При совершенствовании тактики и отработке различных ее схем в практике кикбоксинга используются: тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью); тренировка с условным противником (снаряды, лапы); тренировка с партнером (работа по заданию, условные и вольные бои, спарринги); соревнования. Одним из важнейших условий полноценной тактической подготовки является наличие достаточного количества разнообразных по своим боевым качествам спарринг-партнеров [9, 48, 49].

Важнейшим условием эффективности подготовки является освоение типовых манер ведения боя в современном кикбоксинге и вариантов успешного противодействия представителям их. С этой целью можно рекомендовать просмотр боя, раундов, эпизодов с характерными демонстрациями той или иной манеры боя, динамики боевых действий, характерных для той или иной манеры боя, типичных вариантов противодействия. Возможны два варианта освоения материала: подбирается партнер с той или иной манерой боя или один из кикбоксеров ведет бой в заданной манере. В этом (втором) случае идет освоение различных манер и достигается универсализм в отношении стиля ведения поединка. Подобные задания обогащают фонд двигательных умений и

навыков, существенно повышают разнообразие технико-тактических возможностей кикбоксера. В ходе подготовки необходимо перебрать все возможные варианты ведения поединка: с «атакером», «темповиком», «игровиком» и т.д.; самому кикбоксеру вести бой, раунд или эпизоды в стиле «контратаки», «темпа», «нокаута» и т.д. Динамика ведения боя, характерная для различных технико-тактических типов противников, должна укладываться в необходимые характеристики активности, разнообразия и эффективности соревновательной деятельности.

В ходе подготовки важно освоить типовые ситуации во взаимодействии кикбоксеров. Например, создать темп за счет большого количества одиночных ударов, работы передней рукой, характерных для представителей стиля контратаки, или отработать ситуацию отыгрывания потерянных баллов в условиях дефицита времени. Данные задания, основанные на типовых ситуациях взаимодействия, могут составлять содержание отдельной тренировки или присутствовать вместе с другими заданиями.

Наиболее часто применяемые атаки, контратаки, тактические приемы могут быть основанием для построения заданий, составляя содержание боевых действий кикбоксеров – представителей различных манер ведения боя. Вместе с их освоением необходимо совершенствование умения действовать ситуативно, адекватно реагируя на создавшуюся ситуацию. С этой целью можно рекомендовать типовое начало боевого эпизода (атака, контратака и т.д.) и затем развитие боевого действия адекватно создавшейся неожиданно ситуации. Разнообразить действия и задания по их освоению можно, пробуя провести контратаку, например, на движении вперед, назад, из позиционной борьбы, против атакера, «игровика» и т.д. Сочетание возможных вариантов делает задание более разнообразным и готовит ко всем возможным вариантам активности (в известных пределах).

Работа над освоением показателей эффективности, разнообразия и активности соревновательной деятельности, проявляемых в рамках той или

иной манеры ведения боя, через типовые атаки, контратаки и тактические приемы, ситуативные действия должна составлять единую систему. При этом весь делаемый материал должен разбиваться на части, подлежащие освоению соответственно времени, отводимому на их подготовку. Программа может быть сокращена или расширена, но в ходе подготовки в большем или меньшем объеме должны проходиться основные, характеризующие соревновательную деятельность, типовые атаки и контратаки, тактические приемы, ситуативные действия, манеры боя и противодействие им, типовые ситуации взаимодействия кикбоксеров. В целом, подготовка должна быть построена таким образом, чтобы последовательно, систематично проходить, повторять и закреплять весь материал.

Вместе с тем даваемый материал должен постепенно накапливаться, обогащаться как за счет изучения изменений в характеристиках соревновательной деятельности в кикбоксинге, так и за счет изучения и создания новых вариантов атак, контратак, тактических приемов или новых вариантов их применения и т.д. Соответственно, подход к подготовке должен быть, в самом высоком смысле этого слова, творческий и заинтересованный.

9.4. Правила соревнований и тактическая подготовка

Существенным пунктом тактической подготовки, разработки схем ведения боевых действий являются правила соревнований. Согласно правилам, приоритетом при определении победителя [6] является техническое и тактическое преимущество: умение заставить противника действовать в непривычной для него манере, навязать свой стиль ведения боя, контролировать бой, вынудить к ошибкам, промахам, переходам в глухую защиту, потере инициативы и желания сопротивляться и т.д., демонстрируя техническое или тактическое преимущество во всех эпизодах или фазах боя. Другим приоритетом считаются эффективные атакующие действия, заканчивающиеся «чистыми» ударами, количество таких ударов в сравнении с

противником. Победа в случае приблизительного равенства противников может быть отдана тому из бойцов, который меньше нарушал правила, более эффективно защищался. Следует также помнить о том, что победа в жестких дисциплинах кикбоксинга будет отдана тому из бойцов, который наносил более точные и сильные удары. Правила могут предполагать приравнивание 2–4 легких ударов к одному сильному.

Исходя из сказанного и следует планировать бой, совершенствовать свои тактические возможности с тем, чтобы по данным пунктам выглядеть более убедительным и высоким по сравнению со своими противниками.

Необходимо также постоянно следить за изменениями в правилах соревнований и их трактовкой на данном этапе развития вида спорта, что дает возможность быть более полно готовым к нюансам поединка [22].

9.5. Оценка степени тактической подготовленности

Совершенствование тактики неизбежно предполагает контроль за степенью целесообразности действий спортсмена, их оценку. В данном случае внимание обращают на степень использования своих преимуществ, учет особенностей противника, объем и разносторонность используемых средств тактики. Уровень тактической подготовленности оценивается визуально (оценка, самооценка), с привлечением экспертов, просмотром и анализом видеозаписей поединков. В последнем случае могут быть получены данные (количественные) относительно эффективности боевых действий кикбоксера (коэффициент атаки, коэффициент защиты), количества используемых тактических схем и вариантов и т.д.

Вопросы для самоконтроля:

1. Техника и стратегия в кикбоксинге.
2. Тактическая подготовка в кикбоксинге.
3. Планирование боя.

4. Типы противников в кикбоксинге.
5. Тактические приемы в кикбоксинге.
6. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия в кикбоксинге.
7. Совершенствование тактических возможностей кикбоксеров.
8. Правила соревнований и тактическая подготовка.
9. Оценка степени тактической подготовленности.

Глава X. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КИКБОКСЕРА. ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ОЦЕНКА

10.1. Физические качества кикбоксера, общая и специальная физическая подготовка, «перенос» тренированности

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки.

Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как: гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т.д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т.д. Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется спортсмен (семи-, лайт-, фул-контакт и т.д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т.д.). Для одних спортсменов приоритетным является развитие особо высокой быстроты в одиночных движениях при достаточном уровне развития других качеств, для других особое значение имеет скорость серийных действий, третьи

– особо много внимания уделяют развитию силы удара и способности не терять ее на протяжении всего боя. Характерные особенности спортсмена в отношении степени развития физических качеств широко используются для описания его индивидуальности: сильный, быстрый, выносливый и т.д. В целом спортсмен высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности, и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня. Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся – спорт атлетов!

При работе со спортсменами следует учитывать явление «переноса» тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов спортсмена, с другой стороны – физическая подготовка спортсмена по мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале годичного цикла подготовки объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближения соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера. На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации «перенос» тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества.

Прирост в силе, скорости, выносливости и т.д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений, становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т.д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

10.2. Сила кикбоксера. Развитие силы

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений [37]. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации. Уровень проявления силовых способностей связан с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, а также уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

Различают абсолютную силу – это максимальные проявления силовых показателей. Относительную силу – сила на единицу массы тела.

Кикбоксеры проявляют силу в большинстве случаев в движениях, т.е. в динамическом режиме. По характеру усилий можно выделить взрывную силу (акцентированный удар, например). Для нее характерно проявление силы с максимальным ускорением, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. В данном случае сопротивлением является инерция различных частей тела кикбоксера при передвижениях, защитах, подсечках, ударах рукой или ногой. Возможно также проявление

максимальной силы при сопротивлении противника в ходе борьбы в ближнем бою, при бросках (разрешаемых правилами некоторых версий), а также силовой выносливости как способности длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений. В целом для кикбоксинга характерно многообразие двигательных действий и значительная вариативность функциональных состояний, которые требуют проявления максимальной силы, взрывной силы, силовой выносливости и, иногда, статистических напряжений.

При совершенствовании силовых способностей следует учесть, что высокий уровень показателей силы, достигнутый в упражнениях общеподготовительного характера (жим, толчок штанги и др.), не означает высоких силовых характеристик в движениях специально-подготовительных и соревновательных. Необходима еще дополнительная работа по использованию имеющегося потенциала, ведущая к тому, что возросший уровень силовой подготовленности и специфические проявления двигательной и вегетативной функций приходят в соответствие.

Средства воспитания силы – физические упражнения – в кикбоксинге используются как общеподготовительного характера, так и специально-подготовительного и специального [3]. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т.д.

При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, околопредельных и т.д. усилий (отягощений).

Большое место среди упражнений силового характера отводится тем, которые формируют красивый мышечный корсет, что является модой, идущей от имиджа кумиров профессионального бокса и кикбоксинга (М. Тайсона, Л. Льюиса), выдающихся киноактеров (С. Сталлоне, Ж.-К. Ван Дамма).

Соответственно, в тренировке кикбоксеров все чаще стали использоваться режимы работы с отягощениями из бодибилдинга, ведущие к увеличению мышечной массы и созданию ее красивого рельефа.

Одним из таких режимов является использование отягощений (сопротивлений), при которых в одном подходе могут совершаться от 6–8 до 10–12 повторений упражнения. (Считается [17], что величина внешнего сопротивления должна быть такой, чтобы человек мог его преодолевать в течение 20–35 с. Это время считается оптимальным для расщепления белков и возрастания мышечной массы.) Количество подходов от 2-3 до 5-6 на одну группу мышц. При этом, преодолевающая фаза движения длится 1-1,5 с, уступающая – 2-3 с. Интервал отдыха между подходами должен обеспечивать восстановление частоты сердечных сокращений до 101–120 уд/мин. Между сериями упражнений рекомендуется отдых, обеспечивающий восстановление пульса до 91–100 уд/мин.

В целом, следует учитывать, что при тренировке квалифицированных спортсменов отягощения меньше 35–40% от максимально возможного не оказывают серьезного влияния на повышение показателей силы. Оптимальным считается отягощение 50–80% при соблюдении принципа работы до отказа [8, с. 91].

Достаточно широко в практике кикбоксинга используются околопредельные и предельные отягощения, способствующие значительному приросту силы без существенного увеличения мышечной массы. Они должны использоваться в подготовке, в основном, взрослых спортсменов и тренировки в данном режиме проводятся не чаще одного раза в неделю, т.к. связаны с максимальной мобилизацией возможностей спортсмена. Околопредельные отягощения равны 90–95% от максимума. Это веса, которые спортсмен в состоянии поднять 2-3 раза. Интервалы отдыха между сериями должны обеспечивать полное восстановление. Оно определяется субъективно по готовности к выполнению следующей серии и длится до 4-5 мин. Тренировки в

данном режиме не должны проводиться слишком часто, так как связаны со значительным истощением ресурсов организма.

В кикбоксинге широко применяются упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений: удары с гантелями в руках (их имитация), напульсниками (утяжелителями для рук); утяжелителями для ног, жилетами с отягощениями; поясами с отягощениями; перчатками утяжеленного образца; выполнение ударов в воде; набивные мячи; толкание ядра; метание камней и т.д. При этом необходимо выбирать движения, сходные по траектории с ударами, и выполнять их до тех пор, пока удастся сохранять скорость (пока она не начала заметно падать), структуру движения (пока управление этим движением не стало быть существенно затруднено). Затем, после отдыха, релаксации, переходят к выполнению этих же движений (ударов) без отягощений. Количество «подходов» подбирается индивидуально и зависит от плана тренировочного занятия.

Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой спрыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется спрыгивание 0,2-0,5 м. Важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног – одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно ударным движениям.

Одной из программ по развитию силовой выносливости может быть использование отягощений, позволяющих от 60 до 100% повторов упражнения от повторного максимума (т.е. от того максимально возможного количества повторов, которое человек может выполнить с данным отягощением).

Количество подходов от 4–6 до 10–12. Темп выполнения упражнения средний. Интервал отдыха между подходами 20–90 с.

Считается, что естественное развитие силовых качеств происходит до 25–30-летнего возраста. Сенситивные периоды их развития связаны во многом с изменениями гормональной активности организма различной модальности. Возрастные периоды 9-10 и 16-17 лет дают наиболее высокие темпы прироста абсолютной силы мышц. Именно это время наиболее плодотворно для достижения высоких показателей уровня развития силы и в данном возрасте и в дальнейшем.

Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия.

Упражнения общеподготовительного характера, связанные с совершенствованием силовых способностей, чаще применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, далее все чаще начинают использоваться упражнения специально-подготовительного и специального характера. Это работа на снарядах и с партнером.

Оценка силовых способностей кикбоксеров осуществляется: посредством измерения проявлений силы в неспецифических упражнениях (жим, толчок штанги, количество отжиманий от пола из упора лежа, подтягивания на перекладине, толкание ядра и т.д.) и измерения характеристик удара посредством специальной аппаратуры (различные варианты ударных динамометров и др.). Определяются характеристики ударов руками и ногами. Как правило, каждый квалифицированный спортсмен имеет свои показатели, по которым он контролирует уровень состояния своих силовых способностей.

Помимо указанных, возможны экспертные оценки степени проявления силы в различных, в первую очередь, соревновательных упражнениях.

10.3. Быстрота кикбоккера. Ее совершенствование

Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений.

Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные. Элементарные формы – это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения спортсменом целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти, комплексные, формы проявления быстроты в основном определяют результат спортсмена и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению.

К условиям, определяющим уровень проявления скоростных возможностей, следует относить степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Скоростные возможности также связаны с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Считается, что естественное повышение скоростных способностей продолжается до 14-15 лет, а оптимальный возрастной период для их совершенствования посредством тренирующих воздействий – 7–17 лет. Наиболее чувствительны к подобным воздействиям скоростные возможности у 7–12-летних спортсменов.

Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения

отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения от одних действий к другим.

Для развития быстроты широко используются как упражнения общеподготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера).

Быстроту совершенствуют, как повышая скорость в отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.).

Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности спортсмена к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность спортсмена, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удастся достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т.ч. и не по специализации).

Игровой метод также применяется довольно часто в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) или выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой не максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей.

Здесь широко используются упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8–10 секунд. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием эффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения спортсмена к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С этой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме. Работа на скорость должна проводиться на фоне восстановления, после дней отдыха, восстановительных микроциклов.

В целях улучшения показателей быстроты некоторые спортсмены применяют сгонку веса, «подсушивание» за счет ограничения количества потребляемой жидкости.

Скоростные качества могут оцениваться временем, потраченным на преодоление различных отрезков дистанции (30 м, 100 м); временем,

потраченным на выполнение определенного числа отжиманий от пола (10, 20, 30 раз и т.д.). Это показатели неспециальной быстроты. Быстрота в специальных движениях может оцениваться по времени нанесения определенного количества ударов ногой или руками по мешку (10 ударов раундхаузкик по мешку с одной и той же ноги); с использованием специальной аппаратуры, определяющей время одиночных или серийных ударов, защит, передвижений и т.д. Достаточно часто применяется оценка скорости простой или сложной реакции посредством миллисекундомера.

10.4. Выносливость кикбоксера

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению.

Высокий уровень выносливости необходим как основа сохранения высокой специфической работоспособности кикбоксера как в процессе одного раунда боя, так и всего соревнования, продолжающегося несколько дней и включающего в себя несколько боев с различными соперниками. Высокий уровень выносливости необходим и в целях сохранения высокой работоспособности в ходе целостного тренировочного процесса в различных по длительности циклах.

Выносливость характеризуется различными показателями: объемом выполненной работы, сохранением интенсивности выполняемого задания, временем выполнения работы.

Принято выделять четыре типа утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое.

В практике спорта применяются различные термины, характеризующие выносливость: соревновательная, тренировочная, силовая, скоростная, стайерская, марафонская, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.

Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость – это характеристика специальной работоспособности спортсмена. Для повышения специальной выносливости спортсмена необходимо сочетание определенных личностно-психологических качеств, которые связаны с мотивацией на достижение высоких спортивных результатов, установкой на предстоящую деятельность, устойчивостью этой установки, целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой и умением «терпеть» неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, волей к победе. Все это подкрепляется такими качествами личности, как честолюбие, наличие эмоционального контроля, умение сконцентрироваться в решающий момент.

В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной).

Алактатные источники энергообеспечения обслуживают работу максимальной мощности и действуют до 30 с. Максимальное выделение энергии продолжается до 10 с.

Гликолитические источники энергообеспечения обслуживают работу субмаксимальной мощности и действуют от 30 с до 5–6 мин. Максимальное выделение энергии падает на 30 с – 1 мин. 30 с.

Аэробные источники энергообеспечения обслуживают работу умеренной интенсивности и действуют в течение нескольких часов.

Повышение анаэробных возможностей осуществляется за счет увеличения в мышцах количества АТФ и КрФ и обеспечивается выполнением повторной спуртовой работы с отдыхом, необходимым для полного восстановления [44].

Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния спортсмена, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям спортсмена.

С этой целью широко применяются как неспецифические, например, бег 30 м, упражнения с максимальной интенсивностью, так и специальные – серии ударов по мешку руками с максимальными силой и скоростью в течение 10 с. Отдых между спуртами до полного восстановления (3-4 мин.). Делается до 10 спуртов.

К совершенствованию гликолитических возможностей, в основе которых лежит процесс гликолиза с образованием молочной кислоты, ведет повторная работа с интенсивностью на уровне 80–90% от максимальной, выполняемая в течение 20–40 с. В кикбоксинге чаще применяется специальная (работа на снарядах) в течение 40 с. Далее, 40 с. длится отдых, 40 с работа, 40 с отдых, 40 с работа. Таким образом, общее время спуртовой работы ($40 \text{ с} \times 3 = 120 \text{ с}$) составляет длительность одного раунда. Обычно работу рассчитывают таким образом, чтобы общее время спуртовой работы соответствовало количеству раундов предстоящего боя. Например, при подготовке к соревнованиям среди любителей, где бой длится 3 раунда, программа будет выглядеть следующим образом: $(3 \times 40 \text{ с}) \times 3$. Отдых между раундами ($3 \times 40 \text{ с} = 120 \text{ с}$ – один раунд) длится по 3-4 мин.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода может с целью совершенствования гликолитических возможностей применяться неспецифическая работа, например, бег до 400 м соответствующей интенсивности.

Совершенствованию аэробных возможностей способствует длительная работа умеренной интенсивности. Это кроссы, пешие прогулки, переходы, спортивные игры, продолжительные тренировочные занятия, удлиненные раунды. Вместе с тем развитию этого компонента выносливости способствует и работа более высокой интенсивности. Однако здесь важно, чтобы в период отдыха характеристики деятельности кислородтранспортной системы не падали ниже определенных значений (пульс, частота дыхания и т.д.).

Следует помнить, что чрезмерное увлечение развитием выносливости, большие объемы работы (специального и неспециального характера) могут вести к угнетению скоростно-силовых и координационных способностей, снижать показатели гибкости.

Уровень проявляемой спортсменом выносливости, помимо мощности и емкости соответствующих механизмов энергообеспечения работы, зависит от экономичности техники, согласованности в деятельности различных функциональных систем, выносливости опорно-двигательного аппарата, личностных особенностей спортсмена. Именно желание достичь результата определяет во многом то, насколько спортсмен сумеет мобилизовать себя, заставить терпеть, преодолевать усталость, боль, неуверенность и др. Работа на выносливость является мощным средством совершенствования важнейших характеристик личности (настойчивости, целеустремленности, упорства и т.д.) и мерилom их развития. Здесь кикбоксер во многом и формирует, и проявляет себя.

Выносливость оценивается по продолжительности выполнения работы заданной интенсивности, по соотношению показателей плотности боевых действий в начале и конце боя. С этой целью может применяться объективный показатель (время выполнения работы, подсчет количества нанесенных ударов в том или ином раунде и др.), или оценка экспертов относительно тех или иных параметров работы спортсмена.

Совершенствование специальной выносливости в кикбоксинге

Подходя к направленному совершенствованию выносливости, следует помнить, что:

а) основу качества выносливости определяют энергетические возможности организма, которые в известной степени подвержены изменению в ходе подготовки;

б) систематические занятия положительно сказываются на увеличении как аэробной, так и анаэробной производительности;

в) существует положительная связь между показателями максимальной аэробной и анаэробной производительности;

г) развитие функций аэробного обмена будет способствовать повышению анаэробных способностей организма и наоборот;

д) способность к эффективной работе в условиях значительной кислородной задолженности во многом зависит от быстроты восстановления нарушенного равновесия энергетических систем, а быстрота эта зависит от уровня развития аэробных возможностей организма, соответственно, повышение анаэробной производительности должно осуществляться на основе высокого уровня функционирования аэробных систем;

е) в отдельные периоды подготовки с целью повышения эффективности тренировочного процесса необходимо целенаправленное воздействие на отдельные стороны (аэробная или анаэробная производительность) энергетического обмена;

ж) среди победителей крупных международных соревнований достоверно большее количество спортсменов, отличающихся более высокими показателями общей и специальной выносливости аэробного и анаэробного характера.

Исходя из сказанного может быть рекомендована следующая программа, предполагающая развитие аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

Первая часть программы состоит из специальных упражнений по совершенствованию элементов технико-тактического мастерства в форме учебно-тренировочных занятий с партнером. Продолжительность занятия примерно 4–16 раундов. Раунды длительностью до 5 мин. (удлиненные). Работа на пульсе 150–160 уд/мин. (пульс измеряется пальпаторно в конце раунда в течение 10 с). Время отдыха между раундами 1 мин. По характеру воздействия это работа в большей степени аэробной направленности. (Указано примерное количество раундов. Оно может меняться в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, их возраста, этапа и периода подготовки.)

Вторая часть программы строится по типу «круговой тренировки». Используется метод интенсивной интервальной работы. Тренировочная нагрузка относится к группе упражнений аэробно-анаэробного воздействия.

Упражнения выполняются на 4-х станциях, для чего группа разбивается на 4 подгруппы.

1-я станция: условный бой с применением ограниченного объема технико-тактических средств. 2-я станция: упражнения на пневматической и насыпной груше. 3-я станция: вольный бой; 4-я станция – упражнения на мешке.

Упражнения прodelываются на станциях всеми тренирующимися по одному раунду длительностью 2 мин. с 30-секундным перерывом, во время которого спортсмены переходят с одной станции на другую. Интенсивность работы – максимальная. Пульс – 195–200 уд/мин.

Число прохождений станций в зависимости от предшествующей работы и предстоящей от 1 до 3.

В данном случае речь идет о совершенствовании выносливости посредством упражнений специального характера. Упражнения на насыпной и пневматической груше используются как «разгрузочные» в данной работе.

Нами указаны примерные дозировка и содержание упражнений и работы. Творческие усилия тренера и спортсмена могут сделать предлагаемую программу более эффективной, индивидуализированной и интересной.

10.5. Координационные способности (ловкость)

и их совершенствование

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня. Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют: 1) способность к овладению новыми движениями; 2) умение дифференцировать (степень дифференцировки) характеристики движений и управлять ими; 3) способность к импровизациям и

комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности спортсмена во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта – одно из условий совершенствования ловкости.

Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий – их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др.

В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т.д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований.

Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще

применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта спортсменов.

Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцировку параметров движений: траекторию, амплитуд, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т.д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах.

В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей. Упражнения на развитие этих качеств, тем не менее, составляют значительную долю в подготовке кикбоксеров, и присутствуют практически в каждом задании в той или иной степени.

Немаловажным моментом при развитии ловкости следует считать наработку способности проявлять высокую степень этого качества в условиях прогрессирующего утомления, которые весьма типичны для соревновательной деятельности кикбоксеров.

Оценка координационных способностей в кикбоксинге осуществляется, в основном, на материале вышеизложенных критериев, визуально. Широко с этой целью используются экспертные оценки.

10.6. Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге

Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность спортсмена выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена.

Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей.

Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов.

При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную – она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера) и активную – она результат лишь активных действий самого исполнителя движения.

Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая – в позах.

Высокий уровень динамической гибкости может быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд спортсменов, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении как «шпагат», тем не менее, достаточно свободно выполняют высокие удары ногами.

На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков и это изменяет гибкость.

Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10–14 годам. Затем она стабилизируется и с возраста 25–30 лет начинает снижаться. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К этому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества. В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые спортсмены ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23–28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля. Одной из таких исключительных личностей является Альви (Саид)

Детхаджиев – неоднократный чемпион и призер чемпионатов России, СНГ, Европы, мира по кикбоксингу.

Он успешно выступал в самых различных дисциплинах кикбоксинга, однако, наибольшую славу ему принесли его результаты в соревнованиях по сольным композициям.

Считается, что уровень развития гибкости в целом выше у женщин, чем у мужчин.

Гибкость также изменяется на протяжении дня: наименьшая гибкость наблюдается утром, далее идет ее повышение, к вечеру ее показатели опять снижаются. Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости.

Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, повороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения. Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает спортсмен (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д.

Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости спортсмена.

Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно, если их на некоторое время исключить из тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия. Иногда им посвящают целое занятие, однако, это имеет место, если занятие

дополнительное, направленное на восстановление после предыдущих нагрузок, поддержание необходимого уровня гибкости.

Для эффективного развития гибкости необходимо постепенно увеличивать амплитуду движений, углы наклона и т.д., уметь терпеть возникающие болевые ощущения, преодолевать их. Это возможно лишь при большом желании достичь поставленной цели, которое помогает соблюсти и все другие условия успешной работы в этом направлении: последовательность, систематичность, ограничения в питании (некоторые спортсмены ограничивали себя в мясной пище и даже предпринимали дозированное голодание).

Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально (попыток применить инструментальные методы нам не известно).

10.7. Способность к сохранению равновесия

Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д. Статическое равновесие, для которого характерны фиксированные положения тела, в большей степени имеют место в разделе сольных композиций.

С целью развития данного качества используют различные упражнения, требующие усилий, направленных на сохранения равновесия: ходьба по бревну, прыжки, повороты, перевороты, сальто, кувырки и другие гимнастические упражнения, батут, резкие остановки и изменения направления движения, т.е. все те упражнения, которые ведут к раздражению вестибулярного аппарата. Это группа упражнений общеподготовительного характера.

Специально-подготовительными упражнениями, направленными на совершенствование способности к сохранению равновесия, являются такие

защитные действия, как нырки, отклоны, уклоны, а также развороты на 180° и 360° при выполнении ударов руками и ногами.

Упражнения, направленные на совершенствование указанной способности, должны присутствовать в той или иной форме на протяжении всего периода занятий кикбоксингом. Однако доля и характер этих упражнений различны в зависимости от этапа подготовки.

Упражнения общеподготовительного характера в большей степени присутствуют на общеподготовительном этапе подготовки, когда решается задача обновления и обогащения фонда двигательных умений и навыков, и широко применяются упражнения соответствующего характера из других видов спорта. Упражнения общеподготовительного характера применяются больше в подготовительной и заключительной частях занятия.

Вопросы для самоконтроля:

1. Физические качества кикбоксера, общая и специальная физическая подготовка, «перенос» тренированности.
2. Сила кикбоксера, ее развитие.
3. Факторы, обуславливающие проявление силы.
4. Режимы работы при развитии силы.
5. Быстрота кикбоксера, ее совершенствование.
6. Выносливость кикбоксера.
7. Координационные способности (ловкость) кикбоксера и их совершенствование.
8. Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге.
9. Способность к сохранению равновесия, ее совершенствование.

Глава XI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИКБОКСИНГЕ

11.1. Определение понятия «психологическая подготовка».

Общая и специальная психологическая подготовка

Высокий результат в кикбоксинге предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на достижение запланированных показателей подготовленности и реализацию достигнутого потенциала в соревновательных условиях, характеризующихся активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики. Эти особенности представляют собой качества, свойства, отношения, наиболее благоприятные для достижения высокого результата [40]. Часть из них достаточно динамична и может успешно изменяться посредством специально организованных воздействий, в процессе тренировок и соревнований (например, точность реагирования), часть из них может лишь учитываться в качестве одного из объективных условий деятельности и служить критерием отбора или основанием к той или иной организации деятельности (тип темперамента), так как практически не поддается изменениям на протяжении жизни и обусловлена генотипом человека.

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена и самовоздействий с целью влияния на взгляды, чувства, установки и формирования специфических психических возможностей.

Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие спортсмена в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний, формирование необходимых установок; отношений, благоприятных

для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности в целом, и специальную. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании.

Примером мероприятий по обеспечению общей психологической подготовки может быть сообщение закономерностей становления спортивной формы или протекания восстановительных процессов в организме спортсмена, создающих определенные отношения к нагрузкам и предупреждающие негативные реакции, приучение к дисциплине, систематическим тренировкам, регулярным волевым усилиям в процессе занятий спортом и т.д.

Примером специальной психологической подготовки является изучение специфических условий предстоящего соревнования и направленная подготовка к ним, предполагающая планирование и отработку определенных действий (бой с противником той или иной манеры ведения боя и т.д.).

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как: совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей кикбоксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

11.2. Волевые качества кикбоксера и их воспитание

Можно дать следующую характеристику волевым качествам.

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени.

Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена. Цель должна быть высокой и достойной.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения. И это одно из проявлений уважения, вежливости.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолении препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для

осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

Совершенно очевидно, что ценность спортсмена будет зависеть от того, в какой степени он обладает указанными качествами, проявляет их в ходе тренировок и соревнований. Показателями этого являются объективно фиксируемые результаты его деятельности: пропуск тренировок, соревнований, степень адекватности принятых решений и настойчивость в их реализации, наличие срывов в ходе подготовки, объем, интенсивность, качество выполняемой работы, действия в условиях помех и т.д.

Как известно, в деятельности человек проявляет и формирует себя. Поэтому именно в ходе тренировок и соревнований спортсмен совершенствует свои волевые качества, конкретизирует свои цели и задачи, более точно оценивает свои возможности и прогнозирует пути достижения цели. Многообразная информация, получаемая на этом пути, содействует самопознанию и самоосознанию личности и дает многочисленные возможности для формирования волевых качеств и проявления достигнутого уровня их развития, зрелости личности в целом. Соответственно, тренировки и соревнования являются практической основой для формирования волевых качеств, и они же являются показателем степени их совершенства, достигнутого уровня психологической подготовленности.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений:

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия

всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д. Следует помнить, что, например, лень нельзя победить раз и навсегда. Для этого приходится бороться с ней каждый день, доказывать свое превосходство. Только так вы сможете пройти весь путь к победе и успеть к сроку.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, вы должны добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К объективным трудностям кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений; координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений,

ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок. Субъективные трудности кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей, помех в тренировке. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Некоторые спортсмены специально проводили тренировки с высокой нагрузкой после бессонной ночи (известный российский боксер, чемпион мира по боксу среди профессионалов К. Цзю). Широко практикуются варианты тренировок именно с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена. Например, двукратный чемпион мира среди профессионалов по кикбоксингу Т. Аджикаримов (Россия) при подготовке к бою за это звание с итальянцем М. Лароссо проводил тренировки, в которых только работа с партнером занимала 50 раундов.

Совершенствование в спорте тесно связано с осознанием необходимости определенных действий, определенного поведения в целях реализации поставленных задач. В этом отношении спортсмен должен быть вооружен соответствующими знаниями. Например, нужно знать параметры необходимой работы (объем, интенсивность, количество боев и т.д.), обеспечивающих достаточный уровень подготовленности к соревнованиям. Получение соответствующей информации зависит не только от тренера, но и от самостоятельного поиска спортсмена. Следует всегда помнить об этом и создавать творческую атмосферу, сопутствующую высоким спортивным достижениям.

11.3. Мотивационные аспекты подготовки

Для современного кикбоксинга характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем, сумевший развить свои возможности до нужных величин и обладающий способностью предельно мобилизовать их к необходимому моменту времени. Это возможно лишь при высочайшей мотивации достижения результата (мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования). Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбор спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышение ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказание, убеждение,

принуждение и т.д. Оптимальным, при этом, может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходные высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Высочайшая мотивация достижений, в практике тренерской работы, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов, которые должны направлять и ограничивать деятельность человека. Следует также помнить о том, что внешне навязываемая за счет специальных воздействий мотивация редко становится серьезным стимулом для необходимых изменений в поведении, если человек ее не разделяет и не принимает внутренне.

11.4. Приемы воздействия на спортсмена

В ходе тренировок и соревнований возникает необходимость воздействовать на взгляды, установки, отношения спортсмена с тем, чтобы добиться наилучшего результата. В этом случае применяют различные психолого-педагогические воздействия.

С целью повышения эффекта воздействий, повышения их качества можно пользоваться нижеследующими приемами. Они представляют собой варианты сообщения спортсмену соответствующей информации.

Коллективно-групповые воздействия. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающуюся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд, видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.

2. Формирование перспективы. В данном случае, говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом, как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.

3. Данный прием состоит в обсуждении характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Предлагается представить, описать, как коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.

4. Воздействие рикошетом. Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает тренер (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным спортсменам предлагается

поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с индивидуальной работой с каждым спортсменом.

Рациональные воздействия («рацио» – разум). Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы:

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю, и я готов на 120%», чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.

2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство: «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь бой, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».

3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий – устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках – явление закономерное. Это нужно перетерпеть и постепенно все придет в норму.

4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить кому

попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь и кто заинтересован в ваших успехах.

5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях. Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта, у тебя достаточно сил для победы».

6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.

7. Воздействия через мирозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, вынырнув из сферы своих переживаний, оценить их трудности и отдать отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований считать себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований, переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием направлен на активацию спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.

8. Воздействие через доблесть. В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.

9. Активирующие воздействия. Убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.

10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выбирать этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение».

Конкретные формы проведения указанных воздействий могут быть самыми разными. Это диалог, во время которого необходимо изменить явление спортсмена, показать непоследовательность его действий, противоречивость суждений, логические ошибки. Нужно показать, что есть и другие оценки ситуации, мнение относительно возникшей проблемы, постановки ее. Это может быть простое выслушивание наболевших проблем, в ходе которого происходит разрядка, облегчение, снижение уровня напряжения. Человек «выговаривается». Это может быть высказывание своего мнения относительно возникшей ситуации, путей ее разрешения и т.д., консультирование, беседа, рекомендации. Основу воздействий должна составлять информация, значимая для получающего ее, которой ощущается дефицит и которая может дать информационный толчок к действиям в определенном направлении, стимулировать усилия.

В целях психорегуляции может также использоваться музыка. Общим правилом является то, что медленные ритмы успокаивают, быстрые стимулируют. В то же время следует помнить, что реакция на музыку в высшей степени индивидуальна.

Широким спектром воздействия отличаются кино- и видеофильмы, литература. Эти средства используются с целью устранения нежелательных стереотипов поведения, отношений, стимулирования волевых качеств, отвлечения от сложной ситуации.

Указанные воздействия следует использовать комплексно. Они должны составлять единую систему. Информация, содержащаяся в них, должна охватывать все стороны спортивной жизни: закономерности, отношения, примеры, возможные трудности и т.д. Материалом для проведения соответствующей работы могут служить результаты различных тестов, научные данные и др.

Систематически и последовательно проводимые воздействия, как показывает практика, существенно изменяют уровень моральных и волевых качеств личности, степень возможной мобилизации и составляют основу психологической подготовки. Они позволяют занять наиболее правильную позицию, контролирующее положение по отношению к создавшейся ситуации, и достичь высоких результатов подготовки. В основе этой работы лежит формирование у спортсмена правильного образа мышления, правильного взгляда на мир, правильного отношения и реагирования на различные воздействия на него, исходя из ориентации на высокий спортивный результат и общечеловеческие ценности. Этим достигается и своевременное включение механизмов психорегуляции, обеспечивающих высокий спортивный результат.

Практика кикбоксинга дает самые разнообразные поводы и возможности проведения соответствующей работы: во время тренировок, соревнований, поездок, общения, в процессе совместной деятельности.

Работа по перестройке психики спортсмена посредством указанных воздействий должна сочетаться с созданием условий, обстановки и т.д., побуждающих человека на определенные действия, стимулирующие и мобилизующие его.

11.5. Совершенствование психических качеств

Психические качества являются одним из факторов, определяющих уровень достижений в кикбоксинге. Как показывают многочисленные исследования, эти качества, при известной генотипической обусловленности, могут быть в достаточной степени развиты за счет специфики деятельности, соответствующих упражнений [7]. Особенности спортсменов-единоборцев следует считать повышенное внимание, эффективное зрительное воспитание, быстроту сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, поиск неожиданных решений, сообразительность, эмоциональную устойчивость, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, быстроту и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков. В этих особенностях функционирования психики отражена специфика их соревновательной деятельности, которая характеризуется разнообразием условий ее, быстрой сменой одних действий другими, дефицитом времени для принятия решений, дефицитом или избытком информации, активным противодействием противника, необходимостью выбора оптимального решения из ряда альтернатив.

Специфика кикбоксинга предполагает высокий уровень развития у спортсмена таких специализированных восприятий, как: чувство дистанции, чувства удара, чувства времени; высокий уровень развития психических качеств: внимания, мышления, быстроты и точности реакции.

Чувство дистанции связано со степенью ощущения кикбоксером постоянно изменяющегося расстояния до противника (дистанции). Очень важно, чтобы спортсмен ощущал эти изменения своевременно и очень важна та степень изменений, которые он в состоянии различать. Для кикбоксеров высокого класса характерен высокий уровень развития восприятия дистанции.

Чувство удара. Оно связано с точностью ощущения, оценки и управления такими характеристиками удара, как сила, резкость и точность. Наличие в кикбоксинге ударов руками и ногами, различных разделов

программы соревнований (семи-, лайт-, фул-контакт, лоу-кик) вносит дополнительные требования к данному виду специализированного восприятия.

Чувство времени. Оно характеризуется степенью ощущения спортсменом микроинтервалов времени при проведении атак, контратак, выполнении защитных действий. Одним из проявлений чувства времени является также точность оценки времени окончания раунда, перерыва между раундами.

Степень развития чувства времени, дистанции и удара является важным показателем подготовленности кикбоксера к соревнованиям. Формируясь в процессе выполнения работы специального характера, эти показатели отражают уровень готовности спортсмена к выполнению специфических задач данного вида спорта.

Помимо указанных, к особенностям специализированных восприятий в кикбоксинге можно отнести чувство ориентировки на ринге или площадке, чувство положения тела и свободы движений, чувство оружия (соревнования в разделе «сольные композиции»).

С целью совершенствования специализированных восприятий используют такие упражнения, как бой с тенью, работа на снарядах, с партнером, работа на лапах, работа с отягощениями (гантели, набивные мячи, камни, эспандеры, утяжеленные перчатки и т.д.). Необходимо, при этом, давать установку на запоминание и воспроизведение соответствующих ощущений времени, силы, расстояния и т.д. В зависимости от задач и вида совершенствуемого восприятия, моделировать боевые ситуации и особенно темпо-ритмовые, скоростные и другие особенности реального боя. Конкретные задания, направленные на развитие указанных особенностей, могут быть самыми различными, в них должны присутствовать творческие начала спортсмена и тренера. Это и гарантирует сохранение и развитие индивидуальности кикбоксинга.

Важным условием эффективной деятельности в кикбоксинге являются характеристики внимания. Внимание является необходимым условием успешного обучения, тренировки, качества и продуктивности соревновательной деятельности. Внимание определяется как сосредоточение сознания на определенном объекте, обеспечивающее его особо ясное отражение. Повышенная концентрация внимания связана со значимостью деятельности, заинтересованностью в ее результате. Другим условием поддержания внимания является состояние человека. Так, утомленному человеку труднее сосредоточиться на выполнении определенного задания. При совершенствовании характеристик внимания необходимо также помнить о том, что ослаблять их может действие посторонних раздражителей, поэтому необходимо совершенствовать характеристики произвольного внимания, выполняя задание в разных условиях. Это основной принцип совершенствования данной способности и от степени его реализации зависит прогресс в этом компоненте готовности. Следует помнить, что, как и подавляющее большинство других способностей, внимание в достаточной степени поддается тренировке.

Специфика кикбоксинга, требующая от спортсмена постоянного решения различных по степени сложности задач, требует соответствующих характеристик мышления. Мышление есть опосредованное, обобщенное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях. Мышление формируется и развивается в ходе собственной активной, познавательной деятельности человека и обусловлено во многом общим уровнем знаний, существующих на данном этапе развития общества.

Совершенствование мышления спортсмена происходит только в процессе решения все новых, более сложных задач. Следует помнить, что подлинно творческое решение задачи предполагает преодоление определенной инертности мышления и построения новой стратегии мышления. Построение же этой, новой, стратегии мышления есть результат длительной

предшествующей работы мысли, предполагающей значительный опыт решения задач в этой области. Исходя из этого, кикбоксер должен обладать значительным запасом знаний (теоретических и практических), иметь самый разнообразный опыт решения задач подготовки и участия в соревнованиях, действий в различных боевых ситуациях, с самыми различными по стилю и особенностям подготовленности противниками. С учетом сказанного должен строиться процесс подготовки, предполагающий приобретение соответствующих знаний, опыт решения самых различных задач. Для этого применяются теоретические занятия (сообщение, разбор возможных вариантов решений) и практическое применение знаний (работа в парах по заданию, вольные бои, спарринги, соревнования). Основное направление здесь – это разнообразие знаний и современный уровень решения типовых задач боя и подготовки, учет особенностей соревновательной деятельности кикбоксеров на современном этапе развития этого вида спорта.

Для развития быстроты реакции в кикбоксинге применяют упражнения общеподготовительного, специально-подготовительного и специального характера. Основное при их использовании – это установка на максимально быстрое и точное реагирование и создание соответствующих условий (игра, соревнования и др., стимулы мобилизации скорости и точности реагирования). Например, атака противника – защита, атака противника – защита – ответ и др. В зависимости от уровня подготовленности и задач можно давать более сложные задания: перехваты атак и контратак различной степени сложности.

Следует особо указать на то, что специализированные восприятия, свойства и качество психики, о которых речь шла ранее, лучше формируются при сознательном отношении спортсмена к заданию. В этом плане особенно важны комментарии, цели, задачи, которые ставит тренер спортсмену при выполнении задания (или спортсмен ставит себе задачу самостоятельно). Так, при одном и том же задании, например, вольный бой, можно сделать акцент на проявлении и закреплении чувства времени или чувства дистанции, точности

действий и т.д. Соответственно этому проявляется и тренировочный эффект. Установку на совершенствование того или иного компонента подготовленности следует считать важнейшим условием проявления и формирования тренируемой способности.

11.6. Предстартовые состояния

Знания об особенностях предстартовых состояний в кикбоксинге, опыт их учета, влияние на них в ходе тренировок и соревнований является важнейшей составляющей эффективной работы тренера. Эти знания могут также являться одним из средств саморегуляции, самопознания, подведения спортсменом самого себя в наиболее выгодном состоянии к бою.

Основываясь на исследованиях отечественной спортивной психологии следует выделять следующие виды предстартовых состояний [39].

Стартовая лихорадка. Ее признаками являются: чрезмерное волнение, возбуждение, паника, в значительной степени дезорганизующая спортсмена; неустойчивость эмоций, резко сменяющих одна другую и противоположных по содержанию; расстройства внимания; невозможность сосредоточиться. При этом снижаются показатели точности движений, нарушается координация, показатели же скорости простого реагирования могут повышаться, достигая рекордных для данного спортсмена величин. Данное состояние сопровождается учащением пульса, повышением артериального давления, тремором конечностей, их похолоданием. Состояние стартовой лихорадки ведет к интенсивному преждевременному расходу энергетических возможностей спортсмена и, в случае если оно затягивается, переходит в свою противоположность – стартовую апатию. Для стартовой апатии характерна пониженная возбудимость, вялое протекание психических процессов, сонливость. Пропадает желание участвовать в соревнованиях, бороться, терпеть, преодолевать. Проявляются астенические эмоции, упадок сил. Наступает охранительное торможение, предупреждающее перенапряжение

возможностей спортсмена. Возникновение данного состояния может являться следствием перетренировки, переутомления. Спортсмен может «перегореть» в связи с излишними переживаниями по поводу предстоящих поединков, которые истощают, «выматывают» кикбоккера. Поскольку для данного состояния характерно отсутствие, преждевременное расходование энергетического потенциала, то возродить способность к эффективному ведению соревновательных поединков, максимальному проявлению возможностей чрезвычайно проблематично. В данном случае основная работа направляется на то, чтобы выйти из создавшегося положения с минимальными потерями, компенсацию за счет экономии действий, тактики.

Состояние боевой готовности. Некоторые психологи обозначают его как оптимальное боевое состояние (ОБС) [10].

Для него характерна необходимая сосредоточенность на предстоящем поединке, улучшение в нужной степени и в нужном направлении свойств внимания, обострение процессов восприятия и мышления, желание борьбы и готовность действовать активно, решительно, изобретательно, своевременно во всех формах боя, стенические эмоции. Данному состоянию соответствует оптимальный уровень активации деятельности всех органов и систем организма, оптимальный уровень возбуждения. Достижение соответствующего состояния к решающему бою является плодом интенсивных усилий, затраченных на подготовку к соревнованиям, рациональных соотношений нагрузок и отдыха; планирования, отвечающего возможностям кикбоккера и поставленным целям; специально организованных психолого-педагогических воздействий на него и самовоздействий.

Состояние самоуспокоенности. Оно возникает как дефект психологической подготовки и не может рассматриваться как благоприятное. Ввиду отсутствия готовности к своевременной мобилизации всех своих возможностей, готовности «делать столько, сколько в силах, а затем еще и столько, сколько нужно для победы» спортсмен не показывает высокого

результата. Именно в состоянии самоуспокоенности, неправильной оценки соотношения сил наиболее вероятны досадные, порой трагические моменты биографии кикбоксера: пропущенный сильный удар, упущенная победа и т.д. Другим вариантом этого состояния является то, когда спортсмен не готов в полной степени мобилизовать свои возможности, до конца бороться за победу, а запрограммирован лишь на работу определенного свойства, не реализуя полностью своих возможностей. В данном случае спортсмена нельзя считать перегоревшим или слишком самоуверенным, просто он не включен в работу в должной степени, готов лишь к победе «малой кровью», лишь к работе на «малых оборотах».

11.7. Послесоревновательные психические состояния

Их знание и регуляция являются важнейшим условием успеха.

Соревнование может закончиться как победой, так и поражением, и возникшие при этом эмоции и состояния не могут не отразиться на дальнейшей судьбе спортсмена: его работоспособности, формировании и закреплении тех или иных характеристик поведения. Принято выделять [39] эмоции, связанные с победой, и эмоциональные состояния, связанные с поражением в соревнованиях. В первом случае это: 1) чувство заслуженного превосходства, удовлетворения достигнутым результатом; 2) чувство полноты жизни, бодрости, оптимизма, радости; 3) чувство уверенности в своих силах, правильности избранного пути, усиливающееся желание продолжать работу и преодолевать трудности, связанные с тренировками и соревнованиями. Это эмоции, относимые к группе положительных. Отрицательными эмоциями, в случае победы, могут считаться: 1) переоценка своих возможностей, ведущая к снижению качества и количества работы над собой; 2) в результате высочайшего напряжения всех сил, добытая победа может привести иногда к отказу от дальнейшей работы и вообще уходу из спорта, нежеланию больше так напрягаться, терпеть и вести соответствующий образ жизни. В данном случае

за победу была заплачена слишком высокая цена, приведшая к невозможному истощению возможностей спортсмена.

Говоря об эмоциях спортсмена, связанных с поражением, следует отметить, что и здесь многое зависит от отношения его к случившемуся, от того, как он настроен, от образа его мышления и от того, каким трудом дался ему этот результат. Чаще всего наблюдаются следующие группы событий: 1) чувство угнетения, упадка сил, потеря уверенности, обида, разочарование, зависть по отношению к выигравшим; 2) апатия, безразличие, потеря интереса к занятиям спортом (спортсмен на время или навсегда бросает спорт); 3) активные эмоции, стимулирующие к более напряженной подготовке, дисциплине, самоотдаче, стремлению повышать результат, перейти в группу победителей.

Указанные эмоциональные состояния могут иметь самую различную интенсивность, длительность. Иногда это кратковременные, но достаточно насыщенные эмоциональные проявления с соответствующим внешним выражением; иногда это менее выраженные, но длительные состояния, эмоциональный фон, на котором разворачивается деятельность кикбоксера в течение длительного времени. Некоторые отрицательные состояния проходят сами («время лечит»), в некоторых случаях нужны соответствующие воздействия. Все это составляет содержание и характеристику спортивной деятельности.

11.8. Психологические характеристики подготовленности к соревнованиям

Психологическими показателями хорошей подготовленности являются:

- хорошее физическое самочувствие, в основе которого лежит надлежащий уровень развития и функционирования основных систем жизнедеятельности организма спортсмена;

- повышенная эффективность психических процессов и функций, обеспечивающих успех в соревнованиях;
- повышенная способность к проявлению максимальных волевых усилий;
- положительные эмоции (твердая установка на достижение победы в соревнованиях, умение своевременно и в необходимых масштабах проявить способность к волевым усилиям);
- эффективный контроль и управление своими действиями;
- мобилизационная готовность.

Следует помнить о том, что необходимые знания, навыки, хорошая физическая, техническая и тактическая подготовка, высокая мотивация достижений являются и средством, и результатом эффективной подготовки к соревнованиям.

Психологический компонент подготовленности оценивают посредством объективных показателей деятельности (объем и интенсивность проделанной работы, ее качество, ошибки и дефекты, продуктивность и т.д.), посредством различных тестов (тесты на внимание, оценка скорости и точности реагирования, правильности и быстроты мышления и др.) и субъективных показателей (самооценка, экспертная оценка готовности).

Помимо изучения достаточно динамичных показателей особенностей функционирования психики могут применяться исследования более устойчивых характеристик личности, мало поддающихся изменениям и являющихся основой для индивидуализации подготовки, критериями отбора. Например, изучения показателей личностной тревожности, эмоциональной лабильности, реактивности и т.д.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение понятия «психологическая подготовка». Общая и специальная психологическая подготовка.

2. Волевые качества кикбоксера и их воспитание.
3. Мотивационные аспекты подготовки кикбоксера.
4. Приемы воздействия на психику спортсмена.
5. Структура и совершенствование психических возможностей кикбоксера.
6. Предсоревновательные состояния и их регуляция.
7. Послесоревновательные психические состояния.
8. Психологическая характеристика подготовленности к соревнованиям.
9. Диагностика психических состояний и личностных особенностей кикбоксера.
10. Объективные и субъективные трудности в подготовке к соревновательной деятельности кикбоксера.

Глава XII. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В КИКБОКСИНГЕ

12.1. Построение занятий в кикбоксинге и характеристика их возможных вариантов

При построении занятий в кикбоксинге, как и в других видах спорта, различают вводно-подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Это деление обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время тренировки.

Вводно-подготовительная часть занятия включает в себя построение, объявление цели и задач занятия, его программы, настройку спортсменов на предстоящую работу, для чего могут проводиться сообщения соответствующей информации и другие психолого-педагогические воздействия. Таким образом, должно быть сформировано предрабочее состояние, за которым следует разминка, способствующая оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Общая часть разминки должна активизировать деятельность важнейших функциональных систем: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. В этой части используют общеподготовительные упражнения. Далее идут специально-подготовительные упражнения, ведущие к оптимальной готовности тех систем и функций, которые обеспечивают выполнение нагрузки основной части занятия. Продолжительность этой части занятия определяется особенностями предстоящей работы, индивидуальностью спортсмена. Это же определяет и подбор упражнений. Разминка может проводиться как в группе, так и индивидуально. Для тренировок кикбоксеров характерна разминка с применением значительного количества упражнений на гибкость, обеспечивающих возможность выполнения ударов ногами.

В основной части занятия решается главная задача. Это может быть совершенствование техники, тактики, повышение уровня физической подготовленности, адаптации психики к высоким нагрузкам соревнований и т.д. Продолжительность этой части занятия определяется задачами, характером и величиной нагрузки.

В заключительной части занятия нагрузку снижают с тем, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему, создать условия для хорошего восстановления.

Согласно сказанному, составляется конспект занятия, в котором указываются цели, задачи занятия, его содержание, дозировка упражнений и заданий – время на выполнение того или иного задания, упражнения, интенсивность работы, ее режим (равномерный, переменная интенсивность, интервальная работа и т.д.); указания по организации занятия (порядок работы, подбор партнеров, корректирующие замечания) и др. Конспект нужно составлять на каждое занятие. Это дает возможность точно вести учет проделанной работы, исправлять недоработки, планировать будущее. И это делает процесс тренировок управляемым, последовательным, систематичным, высокопрофессиональным и более эффективным.

Различают занятия учебные, тренировочные, учебно-тренировочные. Помимо этого, особенно в работе со спортсменами высокой квалификации, выделяют восстановительные, модельные и контрольные занятия [37].

Для учебных занятий характерно освоение нового материала при контроле за его ходом со стороны тренера, а также самого занимающегося. В качестве материала, подлежащего освоению, выступают элементы техники, тактики, связки элементов, теоретический материал. Данный тип занятий чаще применяется в подготовке начинающих спортсменов, в период обучения, а также в подготовительном периоде подготовки квалифицированных спортсменов, когда идет работа по созданию новых систем техники и тактики, связок и т.д., подлежащих отработке в дальнейшем.

Характерной особенностью тренировочных занятий является отработка уже освоенных упражнений, многократное их выполнение в самых различных условиях: прогрессирующее утомление, различные по стилю и физическим данным противники, высокий уровень психического напряжения и др. Хорошо освоенные движения широко используются с целью совершенствования физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Тренировочных занятий становится больше по мере роста квалификации спортсмена, во второй половине подготовительного периода, в соревновательном периоде.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются совмещением подлежащего освоению нового материала с его закреплением.

Восстановительные занятия в подготовке кикбоксеров используются, в основном, в ходе проведения учебно-тренировочных сборов. Когда подготовка проводится без выезда на тренировочную базу, эти занятия проводятся индивидуально. Основная их форма: игры (настольный теннис, футбол, волейбол и др.), легкие пробежки, пешие прогулки, плавание, упражнения на гибкость. По продолжительности эти занятия относительно короткие. Основная их задача – создать необходимые условия для эффективного восстановления. В большинстве случаев это двигательная активность, не включающая в себя упражнений специального характера.

Одним из вариантов занятий являются модельные занятия. Они в основном применяются в подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Имеют место во время подготовки к соревнованиям. Их особенность то, что они строятся в соответствии с программой предстоящих соревнований, их регламентом. В кикбоксинге, согласно правилам соревнований, в один день можно проводить несколько боев, что реально и случается при большом количестве участников. Интервал между повторными боями может быть самым разным: от нескольких минут до нескольких часов. Это предъявляет особые требования к способности спортсмена рационально использовать интервалы

времени между боями для восстановления сил, подготовке к следующему бою. Указанные условия и моделируются в соответствующих занятиях.

Контрольные занятия предусматривают оценку уровня подготовленности, достигнутого к настоящему времени. Это могут быть занятия по сдаче контрольных нормативов (бег, отжимания, подтягивания на перекладине и др.), контрольные поединки. Программа этих занятий строится в соответствии с подлежащей оценке стороной подготовленности и способом ее оценки. Для этого может использоваться измерение результатов (тестирование уровня развития скоростных качеств) или экспертная оценка какого-либо качества, стороны подготовленности. В последнем случае создается экспертная (просмотровая) группа. В соответствии с программой контроля она дает свое заключение на основании фиксации результатов наблюдения.

К формам организации занятий следует отнести: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.

Для индивидуальных занятий характерно отсутствие контроля со стороны тренера, простор для проявления инициативы и творчества, отсутствие стимулирующих влияний других занимающихся, партнера. Темп, ритм, интенсивность усилий, качество исполнения движений, степень мобилизации и другие характеристики работы контролируются самостоятельно. Данная форма занятий может иметь место на всех этапах спортивного совершенствования. Индивидуальное занятие может быть основано на задании тренера, которое выполняет спортсмен без контроля со стороны последнего и отличается широкими возможностями в отношении контроля, инициативы и творчества. Тема, характеристики занятия и т.д. могут быть также определены самим занимающимся.

Групповые занятия отличает особый микроклимат, для которого характерно подчинение общему порядку работы группы, стимулирующее влияние тренера и партнера по работе, элементы конкуренции и соревнования.

При фронтальной форме проведения занятия группа выполняет одновременно одни и те же упражнения, чаще под общую команду тренера. Это в основном имеет место в разминке, при разучивании нового материала и чаще используется в подготовке начинающих спортсменов. Хотя, в отдельных случаях, для сплочения группы и усиления ощущения духа команды эта форма может использоваться в подготовке спортсменов более высоких разрядов.

Свободная форма занятий применяется рядом спортсменов, имеющих значительный соревновательный опыт, четкий план подготовки, хорошо знающих свою индивидуальность, самостоятельных в выборе средств, методов, форм подготовки, ответственных. Такие спортсмены, как правило, самостоятельно и очень точно дозируют нагрузки и выбирают паузы отдыха; на основании многочисленных проб и ошибок, колоссального соревновательного и тренировочного опыта безошибочно подводят себя в хорошем состоянии к моменту главного старта. В данном случае спортсмену нужна лишь помощь в отношении наличия спарринг-партнеров и ряда других условий полноценной подготовки. В кикбоксинге спортсменов такого плана достаточно много как среди любителей, так и среди тех, кто выступает по профессиональным правилам. Соответственно, свободная форма занятий применяется довольно часто и во многом она отражает специфику отношений спортсмена и тренера в кикбоксинге.

В подготовке кикбоксеров можно выделить также основные и дополнительные занятия. Для первых характерно то, что в них выполняется основная нагрузка, в соответствии с задачами подготовки, для вторых то, что в них решаются задачи, направленные на эффективное обеспечение выполнения плана основного занятия. Например, создание условий для восстановления после предшествующих нагрузок.

Различают занятия избирательной и комплексной направленности. В первом случае это занятия, направленные преимущественно на развитие какого-либо качества или стороны подготовленности. Например, занятие,

направленное на совершенствование скоростных способностей или техники. Могут применяться два варианта занятия избирательной направленности. Первый: на протяжении занятия или ряда их, применяется относительно ограниченный комплекс упражнений, относительно стабильная программа и дозировка упражнений. После нескольких занятий организм спортсмена приспособляется к предлагаемой работе, в результате чего замедляется и прекращается рост тренированности. Нагрузки перестают быть развивающими. Помимо этого, стабильная программа и дозировка упражнений идут к состояниям пресыщения, монотонии. Тем не менее данный вариант построения занятия применяется достаточно часто. Известны случаи, когда спортсмены, добиваясь стабильности движений, выносливости, экономичности работы, психической устойчивости к выполнению длительной, монотонной и напряженной работы по несколько часов подряд выполняли один и тот же удар или их серию, добиваясь необходимого результата.

Второй вариант построения занятия избирательной направленности предполагает применение разнообразных, но однонаправленных средств. Например, с целью совершенствования быстроты движений могут использоваться задания, направленные на достижение высоких показателей скорости при нанесении ударов по снарядам, при работе с партнером, в имитационной работе; применяются различные варианты игрового и соревновательного метода. Все это может составлять программу одного занятия. В данном случае программа более разнообразна, эмоционально насыщена, но, тем не менее, все применяемые упражнения однонаправлены, они ведут к мобилизации тех функций, которые определяют проявления быстроты кикбоксера.

Считается, что в тренировке с применением разнообразных однонаправленных упражнений спортсмены проявляют более высокую работоспособность.

Примером занятия избирательной направленности может служить тренировка по совершенствованию технического мастерства следующего содержания: разминка (футбол) – 10 мин.; упражнения на гибкость (наклоны, сгибания-разгибания, «шпагаты», маховые движения) – 20 мин.; совершенствование приемов без партнера (имитационная работа) – 35 раундов по 2 мин. На каждый раунд тренером дается задание на выполнение какого-либо технического приема или их связки. Далее идет заключительная часть занятия.

Для занятий комплексной направленности характерно развитие нескольких качеств, совершенствование различных сторон подготовленности. Занятия комплексной направленности могут проводиться в двух вариантах. В первом случае работа над повышением возможностей спортсмена совершается последовательно. Например, в первой части занятия работа над скоростью движений, во второй – работа над техникой и в третьей – работа над совершенствованием выносливости. Вторым вариантом занятия комплексной направленности предусматривает параллельное (не последовательное, как в первом варианте) решение задач занятия. Примером могут служить тренировки, направленные одновременно на совершенствование технико-тактического мастерства и выносливости. При построении занятий комплексной направленности важно правильно определить последовательности работы. Так, при совершенствовании способности к проявлению помехоустойчивости к деятельности в условиях утомления, соответствующая работа (вольный бой, например) должна проводиться после достаточно напряженной предшествующей работы, в конце занятия, именно на фоне значительного утомления спортсмена. Для этого дается значительная нагрузка, предшествующая основной. Ее цель – довести спортсмена до необходимой степени утомления. Это может быть силовая подготовка, работа на снарядах и т.д. Работу над совершенствованием скоростных качеств следует проводить в

начале занятия, на фоне высокой мобилизации соответствующих систем организма и т.д.

Занятие комплексной направленности с последовательным решением задач по содержанию может выглядеть следующим образом. Разминка – 10 мин. Работа по развитию скоростных качеств: 1) бой с тенью с установкой на скорость – 3 раунда по 2 мин; 2) бег на перегонки – 10×20 м. Работа по развитию силовых качеств: 1) жим штанги лежа с груди – 5 × 6–8 раз (80% от максимума); 2) подтягивания на перекладине хватом сверху – 5 × 8 раз; 3) отжимания на параллельных брусьях 5 × 8 раз (между подходами к снаряду до 2 мин.). Работа по совершенствованию аэробной производительности: передвижения по залу (в стойке, бой с тенью) – 30 мин. (работа выполняется в непрерывном режиме – non stop умеренной интенсивности).

Вариант занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (параллельное совершенствование скоростных и анаэробных возможностей) может быть следующим. Разминка (футбол) – 10 мин. Упражнения на гибкость – 10 мин. Работа на мешке (спурты максимальной интенсивности по 15 с и пауза между ними 1,5-2 мин. Дается 4 спурта – это одна серия, серий 5, отдых между сериями 5 мин. Работа на мешке (30 с работы с интенсивностью 85–90% от максимальной, пауза отдыха до 20 с 5 раз – это одна серия, серий 5, отдых между сериями до 7 мин.). Работа на мешке (60 с работа с интенсивностью 80% от максимума и отдых 20 с – это одна серия, серий 5, отдых между сериями до 7 мин.). Работа с партнером (встречные контратаки – 4 раунда по 2 мин.).

(Эти примеры тренировочных заданий взяты из опыта подготовки чемпиона мира Д. Иванова и относятся к различным этапам его подготовки к любительским и профессиональным поединкам.)

Следует помнить, что очень широкое применение занятий избирательной направленности может стать препятствием к дальнейшему росту мастерства. Так, чрезмерное увлечение работой на выносливость может вести к

снижению уровня проявления скоростных способностей, мешать наработке скоростной техники в дальнейшем, снижать показатели гибкости, координации.

12.2. Нагрузка в занятии

В зависимости от степени утомления, вызываемого той или иной нагрузкой, различают малую, среднюю, значительную и большую нагрузку [37].

Малая нагрузка характеризуется выполнением работы 15–20% объема от той, которая выполняется до наступления явного утомления. С ее помощью решаются задачи поддержания уровня тренированности, создания условий для эффективного восстановления.

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

Значительная нагрузка. Эта нагрузка захватывает фазу компенсированного утомления и характеризуется выполнением 60–75% объема нагрузки от той, которая может быть выполнена до наступления явного утомления. Здесь решается задача повышения уровня тренированности.

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

Величина предлагаемых нагрузок является одним из важнейших параметров подготовки и поэтому его определению и оценке уделяется значительное внимание. Эффект, вызванный нагрузкой, может быть различным в зависимости от состояния, подготовленности спортсмена, его индивидуальных особенностей. Одна и та же по объему и интенсивности

нагрузка может дать различный эффект у разных спортсменов. Например, у кикбоксеров стилия контратаки спарринги вызывают большие сдвиги, чем у представителей стилия атаки. Первые значительно больше устают и хуже восстанавливаются после таких нагрузок. Одна и та же по величине нагрузка может вызвать разные сдвиги, реакцию у разных спортсменов или у одного и того же спортсмена, в зависимости от его тренированности. Соответственно, выделяют внешнюю сторону нагрузки, т.е. ту работу, которую проделал спортсмен (объем, направленность, содержание ее), и внутреннюю сторону нагрузки, характеризующую сдвиги в организме в ответ на проделанную работу. С целью оценки этих сдвигов можно применять как специальные медицинские, биохимические, физиологические и т.д. методы, так и относительно простые, но достаточно информативные показатели, основанные на наблюдениях за спортсменом. К последним показателям относят такие, как: окраска кожи, демонстрируемые особенности движений, характеристики сосредоточенности на выполнении заданий, общее самочувствие, готовность к достижениям, настроение [37].

При средней нагрузке отмечается легкое покраснение кожи; движения выполняются уверенно; сосредоточенность нормальная, корректирующие указания выполняются; спокойствие, полное внимание при объяснении и показе упражнений; в отношении общего самочувствия – никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания; готовность к достижениям стойкая, желание продолжать тренировки; настроение приподнятое, радостное, оживленное.

При большой нагрузке наблюдается сильное покраснение кожи; увеличение ошибок, снижение точности действий и движений, появление неуверенности; при объяснении заданий невнимательность, пониженная восприимчивость при обработке технических и тактических действий, сниженная способность к дифференциации в ходе выполнения заданий; общее самочувствие характеризуется слабостью в мышцах, затрудненностью дыхания,

нарастающим бессилием, явно сниженной работоспособностью; для большой нагрузки характерно понижение активности, стремление к длительным паузам, снижение готовности продолжать работу; настроение приглушенно-радостное, если результаты тренировки соответствуют ожидаемым, радость по поводу предстоящей тренировки.

При чрезмерной нагрузке фиксируется или очень сильное покраснение кожи, или чрезмерная бледность; в движениях сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, явные ошибки; значительно снижена сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, очень замедленная реакция; характерна свинцовая тяжесть в мышцах, головокружение, тошнота; отмечается желание полного покоя и прекращения работы; возникают сомнения в ценности и смысле тренировок, боязнь перед следующей тренировкой. Этим характеризуются непосредственные изменения, происходящие со спортсменом в случае, когда нагрузка чрезмерна по отношению к его возможностям в настоящий момент времени.

Восстановительный период после чрезмерной нагрузки имеет следующие характеристики: бледность, сохраняющаяся в течение нескольких дней; нарушение координации движений и бессилие на следующем тренировочном занятии; невнимательность, неспособность к исправлению ошибок в движениях после одних–двух суток отдыха; неспособность сосредоточиться во время умственной работы; трудное засыпание, беспокойный сон; непрекращающаяся боль в мышцах и суставах; пониженная умственная и физическая работоспособность; учащенный пульс после суток отдыха; нежелание тренироваться на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера; подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиск причин отсутствия на занятиях.

Описанные симптомы, вызванные нагрузками, открывают нам самый широкий спектр состояний и отношений спортсмена к различным сторонам спортивной деятельности. Они возникают в ответ на ту или иную по величине и

направленности нагрузки, достаточно предсказуемы и отсюда следует возможность контроля, управления, экстраполяции получаемого эффекта. При этом следует помнить о том, что большие и значительные нагрузки имеют в основном развивающий эффект: именно они дают прибавку в отношении развиваемого качества или стороны подготовленности (например, выносливости, силы и др.); средние нагрузки имеют в основном поддерживающий эффект; на восстановление возможностей спортсмена направлены малые нагрузки.

Зная типичные симптомы нагрузок, можно обоснованно проводить работу, направленную на мобилизацию спортсмена на решение тренировочных задач, коррекцию его состояния, объяснение необходимости определенных действий и нагрузок по содержанию и величине.

Вопросы для самоконтроля:

1. Построение занятий в кикбоксинге.
2. Характеристика частей занятия.
3. Виды занятий в кикбоксинге.
4. Формы организации занятий в кикбоксинге: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная.
5. Занятия основные и дополнительные, их характеристика.
6. Занятия избирательной и комплексной направленности, их характеристика.
7. Нагрузка в занятии. Малая и средняя нагрузка. Их характеристика, применение и особенности.
8. Значительная и большая нагрузка. Характеристика, применение, особенности.
9. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.
10. Наблюдение как условие контроля нагрузки спортсмена в подготовке. Симптомы нагрузки.

Глава XIII. ПОСТРОЕНИЕ МИКРОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ

13.1. Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров

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

Различают:

Втягивающие микроциклы. Они решают задачу подведения спортсмена к высоким нагрузкам, выполнению напряженной тренировочной работы. Это – своеобразная разминка, подготовительная часть, если проводить аналогию с построением отдельного занятия. Данный тип микроцикла характеризуется относительно небольшими суммарным объемом и интенсивностью нагрузок.

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

Подводящие микроциклы. В них могут решаться задачи адаптации к режиму предстоящих соревнований, вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Так, в ряде случаев, после достаточно напряженной подготовки, нагрузка существенно снижается, спортсмен переходит на индивидуальный график тренировок, значительную часть времени отводит настройке на предстоящие бои. В этот период могут иметь место лишь нагрузки восстановительного характера, зато возрастает время, затрачиваемое на планирование и отработку деталей поединков, и т.д.

Некоторые спортсмены прекращают достаточно интенсивные тренировки и переходят на работу по самочувствию и настроению за 7–10 дней до начала соревнований. Некоторые продолжают достаточно интенсивные, но невысокие по объему тренировки, прекращая их лишь за 1-2 дня до соревнований. В данном типе микроцикла широко применяются восстановительные мероприятия: баня, массаж, плавание, прогулки, средства активного отдыха.

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

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

Нагрузка в каждом из видов микроциклов подбирается в зависимости от задач, этапа подготовки, контингента. Для спортсменов высокого класса можно указать следующие, весьма приблизительные ориентиры: втягивающий микроцикл – до 2 занятий с большой нагрузкой; ударный микроцикл – до 4 занятий с большой нагрузкой; восстановительный микроцикл – занятия с большими и значительными нагрузками не планируются.

13.2. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них

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

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

В результате подготовки показатели спортсмена могут улучшиться, могут остаться без изменений, могут ухудшиться. Основная причина снижения результата – нерациональное планирование работы и отдыха, расхождение

между запланированной работой и ее выполнением, фактическое нарушение плана подготовки, неадекватные по величине и содержанию нагрузки.

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

Вместе с тем утомление обладает специфичностью и, после соответствующего отдыха, можно переходить к работе, обеспечиваемой преимущественно другими функциональными системами.

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

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

По данным В.Н. Платонова [37], наиболее быстро восстанавливается работоспособность по отношению к занятиям скоростной направленности; по отношению к занятиям, направленным на совершенствование координационных возможностей; по отношению к скоростно-силовой работе и работе, направленной на совершенствование техники. После больших нагрузок

указанной направленности восстановление занимает два–три дня. После же занятий с большой нагрузкой, направленных на совершенствование аэробных возможностей, период восстановления может быть значительно больше – до 5–7 дней.

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

Существуют и различия в скорости восстановления, обусловленные индивидуальностью. Некоторые спортсмены отличаются высочайшими характеристиками восстановления, недоступными для основной массы.

Примерная продолжительность восстановления после больших нагрузок разной направленности может выглядеть следующим образом [42], таблица 1.

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

Приводимые данные касаются, в основном, нагрузок избирательной направленности и могут служить материалом, канвой для анализа, наблюдений, самопознания спортсменом своих возможностей, планирования подготовки и восстановления.

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

Примерная продолжительность восстановительных процессов после
больших тренировочных нагрузок

Направленность нагрузки	Воздействие на системы		Объем восстановительных нагрузок	Сроки восстановления
	Вегетативная	Нервно-мышечный аппарат		
1. Скоростная	малое	большое	средний	24–36 часов
2. Скоростно-силовая (алактатная)	большое	среднее	большой	до 48 часов
3. Силовая максимальная	большое	максимальное	большой	48 часов
4. Скоростно-силовая	среднее	большое	средний	24–48 часов
5. Выносливость (аэробная)	максимальное	среднее	большой	48–72 часа
6. Выносливость (гликолитическая)	максимальное	среднее	максимальный	48–96 часов
7. Координационные способности	малое	малое	малый	6 часов

Рационально сочетая в микроцикле нагрузки, различные по величине, направленности и т.д., можно существенно повысить самые различные характеристики выполняемой работы, добиваться самого различного тренировочного эффекта. Использование данной информации значительно разнообразит возможности воздействия на организм спортсмена, делает постановку различных задач более осознанной, а результат более прогнозируемым. Соответственно, подготовка может стать более полноценной.

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

При планировании нагрузки в микроцикле следует помнить, что занятия со средними и малыми нагрузками являются одним из рычагов управления процессами восстановления после больших нагрузок. Наилучшим средством

восстановления считается циклическая нагрузка умеренной интенсивности, относительно небольшая по объему (плавание, бег, пешие прогулки и т.д.).

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

Планируя нагрузки в микроцикле, следует помнить, что два занятия одинаковой направленности усугубляют утомление, не меняя его характера. В этом случае второе занятие проводится на фоне недовосстановления после первого. Во втором занятии спортсмены устают, так же как и в первом, уже при выполнении несколько меньшей от выполненной в предыдущем занятии нагрузки (75–80%), и эти занятия оказывают достаточно сильное угнетающее влияние на психику. Соответственно, два занятия одинаковой направленности с большими нагрузками не следует планировать с целью изучения новых действий, совершенствования техники, повышения скоростных или координационных способностей, т.к. в данном случае не удастся выдержать методические требования к занятиям по совершенствованию этих качеств. Два занятия с большими нагрузками наиболее целесообразно планировать в отношении выносливости, наработки помехоустойчивости, умения работать в условиях прогрессирующего утомления.

При проведении занятий различной преимущественной направленности последующее занятие приводит к утомлению других функциональных систем. Утомление, вызванное предыдущим занятием, усугубляется незначительно. При проведении занятий с большой нагрузкой различной преимущественной направленности можно с интервалом в 24 часа нагружать все основные

системы энергообеспечения организма. При этом наиболее рационально давать первое занятие с большой нагрузкой, направленной на совершенствование скоростных возможностей, второе – на совершенствование выносливости к работе анаэробного характера, третье – на совершенствование выносливости к работе аэробного характера. Соответственно, через сутки после последнего, третьего занятия, уровень работоспособности всех систем энергообеспечения может быть существенно снижен относительно исходного. Больше всего оказывается сниженной та сторона работоспособности, которую эксплуатировали последней.

Приведенные цифры и положения относительно планирования нагрузок в микроциклах могут быть материалом к осознанию тех процессов, которые лежат в основе достижения высокой работоспособности, характеризовать их и помогать нахождению оптимального соотношения величины, направленности нагрузок, являться одним из ориентиров в этом направлении. Тем более что в любом, даже интуитивно правильно построенном тренировочном процессе, приведшем к существенному росту тренированности спортсмена, прослеживаются указанные закономерности. Их знание позволяет повысить шансы на нахождение оптимального для данного спортсмена варианта планирования, делать этот процесс более осознанным и эффективным.

13.3. Нагрузки в микроциклах на различных этапах многолетней подготовки

В ходе многолетней подготовки на этапе предварительной базовой подготовки занятия с большими нагрузками не планируются. На этапе специализированной базовой подготовки занятий с большими нагрузками в ударном микроцикле может быть 1–3, на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей – 4–6. По крайней мере, такие данные приводятся в источниках, относящихся к подготовке спортсменов высокой квалификации [37]. Объясняется это тем, что росту тренированности

спортсменов, находящихся на более ранних этапах подготовки, способствуют нагрузки значительные и средние по величине. Для спортсменов более высокой квалификации эти нагрузки уже не являются ведущими к существенному росту тренированности. Планируя ударные микроциклы с указанным количеством занятий с большими нагрузками, необходимо широко использовать и втягивающие и восстановительные микроциклы, в которых занятий с большой нагрузкой ограниченное количество (1-2), а иногда нет вообще.

При планировании занятий нужно стараться выдерживать стабильными время начала тренировок, общий режим, так как постоянная перестройка их ведет к снижению показателей работоспособности, ухудшению восстановления. Особенно это становится очевидным при работе с большими по объему и интенсивности нагрузками, на близких к пределу возможностей спортсмена их характеристиках.

13.4. Особенности построения микроциклов в связи с количеством занятий в течение дня

При двухразовых занятиях в течение дня одно из занятий является основным, другое – дополнительным. В относительно редких случаях планируется два основных занятия в течение дня. (Это занятия с большими или значительными нагрузками.) Такое построение тренировочного дня позволяет оказать чрезвычайно мощное воздействие на организм спортсмена и применяется лишь по отношению к высококвалифицированным спортсменам.

Считается, что оптимальным является проведение основного занятия во второй половине дня. Проведение слишком напряженных занятий в утренние часы иногда ведет к ухудшению сна и раннему просыпанию. Организм как бы готовится к напряженной работе, избегая резкого перехода от покоя к интенсивной работе.

Следует помнить, что дополнительное занятие той же направленности что и основное, закрепляет следы, материал основного занятия и усугубляет вызванное им утомление. Занятия с малыми и средними нагрузками, используемые в качестве дополнительных, отличающиеся по характеру двигательной активности от основных, стимулируют восстановительные процессы. Например, основное занятие – совершенствование технико-тактического мастерства в парах, большая нагрузка; дополнительное занятие – плавание или пешая прогулка в лесу, малая нагрузка.

Проведение двух занятий в день является самой распространенной формой расписания тренировок спортсменов в условиях учебно-тренировочных сборов. Однако могут быть использованы варианты из 3-х и 4-разовых занятий. В любом случае следует помнить о рациональном планировании нагрузок, разумно сочетая их величину, направленность, вид двигательной активности, разнообразя подготовку в этом отношении.

Следует еще раз подчеркнуть, что основным средством повышения уровня подготовленности кикбоксеров высокой квалификации являются нагрузки большие по величине.

13.5. Примеры построения микроциклов в подготовке кикбоксеров

Вариантом построения втягивающего микроцикла длительностью в одну неделю может быть следующий (специально-подготовительный этап подготовительного периода, например).

Задача: подведение спортсменов к высоким нагрузкам ударного микроцикла в отношении физического, технико-тактического и психологического компонентов готовности к ним; совершенствование индивидуальных особенностей техники и тактики.

Примерное содержание занятий:

Понедельник. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности.

Утро: прогулка, общеразвивающие упражнения (упражнения на гибкость, маховые и бросковые движения, скручивания, наклоны и др.).

День: спортивные игры (футбол, баскетбол и др.).

Вечер: совершенствование техники кикбоксинга (бой с тенью, атаки, ответные и встречные контратаки, «перехваты» и др.).

Вторник. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности.

Утро: прогулка, общеразвивающие упражнения.

Дневное занятие: «работа на дороге» или кросс 46–60 мин.

Вечернее занятие: спортивные игры.

Среда. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности.

Утро: прогулка, общеразвивающие упражнения.

День: спортивные игры.

Вечернее занятие: совершенствование технико-тактического мастерства.

Четверг. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: «работа на дороге» или кросс 45–60 мин.

День: Баня, массаж, физиотерапевтические процедуры.

Пятница. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: совершенствование технико-тактического мастерства, условные бои (с противниками различных манер ведения боя).

Вечер: спортивные игры.

Суббота. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге» или кросс 60–90 мин.

Вечер: баня, массаж.

Воскресенье. День отдыха.

Работая над техникой и тактикой в этом микроцикле, нелишним будет прохождение всего возможного для данного кикбоксера технико-тактического

комплекса: атаки, ответные и встречные контратаки, дальняя и средняя дистанция, ближний бой, серийная и одноударная работа. Таким образом, достигается расширение фонда двигательных умений и навыков, увеличение объема техники и приемов тактики, используемых кикбоксером.

Втягивающий микроцикл специально-подготовительного микроэтапа соревновательного периода.

Задача: подведение спортсменов к высоким нагрузкам специального характера в отношении физических, тактических, психологических возможностей.

Здесь даются, как правило, нагрузки большого объема, по средней (преимущественно) интенсивности.

Примерное содержание занятий:

Понедельник. Нагрузка большая по объему и выше средней по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: совершенствование техники в условных и вольных боях.

Вечер: спортивные игры.

Вторник. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: спортивные игры.

Среда. Нагрузка большая по объему и выше средней по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры.

Вечер: совершенствование тактических возможностей в условных и вольных боях.

Четверг. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: баня, массаж, физиотерапевтические процедуры.

Пятница. Нагрузка большая по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: совершенствование в технике и тактике (вольные бои и спарринг).

Вечер: спортивные игры.

Суббота. Нагрузка средняя по интенсивности и объему.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: баня, массаж.

В данном типе микроцикла, в связи с подготовкой к конкретному соревнованию, задания по совершенствованию техники и тактики присутствуют в виде условных, вольных боев и спаррингов. Все большее внимание уделяется излюбленным приемам и комбинациям, опять же отрабатываемым в условиях, приближенных к обстановке реального боя.

Втягивающий микроцикл может быть и более коротким. Приводим пример.

1-й день: приезд, размещение спортсменов.

Вечер: кросс 5 км, атлетическая подготовка.

2-й день.

Утро: общеразвивающие упражнения, кросс, школа кикбоксинга, плавание.

День: физиотерапевтические процедуры, прогулка.

Вечер: спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол) 2 × 20 мин.

3-й день.

Утро: пеший поход в горы, спортивные игры (по желанию).

День: плавание.

Вечер: специальные движения кикбоксера (махи, удары, защиты, передвижения с утяжелителями); скакалка, лапы 6 × 2.15 мин; индивидуальная работа.

4-й день.

Утро: кросс 3 км, спортивные игры.

День: физиотерапевтические процедуры, прогулка.

Вечер: скакалка 3 мин, бой с тенью 2×2.15 мин, снаряды 5×2 мин 15 с.

5-й день.

Утро: прогулка.

День: сдача нормативов по общей физической подготовке. Бег 30, 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, подтягивание на перекладине, поднос ног к перекладине из виса, бег 1000 м.

Вариант более специализированного втягивающего микроцикла может выглядеть и следующим образом:

1-й день.

Приезд на сбор.

16.00 – баня.

2-й день.

8.00 – «работа на дороге».

11.45 – снаряды 8×2 мин. 15 с.

скакалка 8 мин

медицинбол 4×2 мин. 15 с

работа с теннисным мячом 4 мин.

17.00 – бег 30 мин., спортивные игры (по желанию).

3-й день.

8.00 – «работа на дороге»

11.45 – совершенствование технико-тактического мастерства 8×2 мин.

15 с

работа на снарядах 4×2 мин. 15 с

скакалка 8 мин.

работа с теннисным мячом 4 мин.

17.00 – бег 30 мин., спортивные игры (по желанию).

4-й день.

Свободный подъем.

11.30 – бег 30 мин., медицинбол 4×2 мин. 15 с, упражнения общефизической направленности (гибкость, координация).

16.00 – баня.

5-й день.

8.00 – «работа на дороге».

11.30 – совершенствование технико-тактического мастерства 8×2 мин. 15 с, снаряды, лапы 4×2 мин. 15 с.

17.00 – бег 30 мин., игры.

Примером «ударного» микроцикла может быть семидневный микроцикл, весьма распространенный в подготовке боксеров (в отношении величины и направленности нагрузок). Задачами данного микроцикла (специально-подготовительный этап подготовительного периода) являются: 1) достижение высокого уровня общей и скоростной выносливости; 2) способности к преодолению усталости и восстановлению после высоких нагрузок.

Примерное содержание занятий:

Понедельник. Нагрузка большая по объему и максимальная по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: бег переменной интенсивности 5–8 км.

Вечер: работа на снарядах, лапах, с партнером в перчатках.

Вторник. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: спортивные игры

Среда. Нагрузка большая по объему и максимальная по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: бег переменной (максимально доступной при заданной дистанции) интенсивности 5–8 км.

Вечер: работа на снарядах, лапах, с партнером в перчатках.

Четверг. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Вечер: баня, массаж, физиотерапия.

Пятница. Нагрузка большая по объему и максимальная по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: бег переменной интенсивности 5–8 км.

Вечер: работа на снарядах, лапах, с партнером в перчатках.

Суббота. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры (восстановительная нагрузка).

Вечер: баня, массаж.

Воскресенье. День отдыха.

«Ударный» микроцикл специально-подготовительного отрезок основного периода подготовки имеет следующие задачи: развитие специальной физической подготовленности, психических качеств и умения проявлять максимальную результативность в экстремальных условиях данного вида спорта.

Примерное содержание занятий:

Понедельник. Нагрузка средняя по объему и максимальная по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: условные и вольные бои, работа на снарядах.

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Вторник. Нагрузка большая по объему и средняя по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Среда. Нагрузка средняя по объему и максимальная по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спарринг, работа на снарядах.

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Четверг. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: баня, массаж, физиотерапия.

Пятница. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры.

Вечер: условные и вольные бои, работа на снарядах.

Суббота. Нагрузка малая по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: баня, массаж.

Вариант «ударного» микроцикла длительностью менее семи дней приводится ниже. Данный микроцикл направлен на максимальное расширение функциональных возможностей и совершенствование специальной физической подготовленности, совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, специальных психических качеств и психической устойчивости по отношению к экстремальным условиям единоборства.

1-й день.

Утро: бег 1,5 км, общеразвивающие упражнения, акробатика, школа кикбоксинга.

День: прогулка, пляж.

Вечер: скакалка 5 мин., совершенствование технико-тактического мастерства 5×2 мин. 15 с, вольный бой – 1 раунд, снаряды – 3 раунда.

2-й день.

Утро: работа на дороге, атлетическая подготовка.

День: скакалка 5 мин, бой с тенью 2×2 мин. 15 с, снаряды 4×2 мин. 15 с, гимнастика 10 мин.

Вечер: баня.

3-й день.

Утро: разминка, бег 1,5 км, общеразвивающие упражнения (махи, вращения, скручивания и др.).

День: прогулка, пляж.

Вечер: разминка 10 мин., скакалка 3 мин., работа на снарядах 4×2 мин. 15 с, совершенствование технико-тактического мастерства 6×2 мин. 15 с, вольный бой 3×2 мин. 15 с.

4-й день.

Утро: кросс 2 км (переменная интенсивность), метание камней или медицинбол, школа кикбоксинга, плавание.

День: прогулка, пляж.

Вечер: разминка 10 мин., скакалка 2 мин., бой с тенью 2×2 мин. 15 с, снаряды 6×2 мин. 15 с.

5-й день.

Утро: разминка, спурты 6×30 м, школа кикбоксинга, совершенствование индивидуального мастерства.

День: прогулка.

Вечер: разминка 10 мин, скакалка 10 мин, бой с тенью 3×2 мин. 15 с, спарринги 3×2 мин. 15 с, работа на снарядах 3×2 мин. 15 с, индивидуальная работа.

Ударный микроцикл подготовки сменяется микроциклом, характеризующимся снижением нагрузки. Он может быть подводящим к дальнейшей работе, восстанавливающим.

Недельный микроцикл, следующий за ударным, может выглядеть следующим образом:

Понедельник. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: совершенствование индивидуального мастерства.

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Вторник. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: «работа на дороге».

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Среда. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры.

Вечер: индивидуальное совершенствование в технике и тактике.

Четверг. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры.

Вечер: баня, массаж, физиотерапия.

Пятница. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спарринги (в основном контрольного характера).

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Суббота. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Вечер: баня, массаж, физиотерапия.

Воскресенье. День отдыха.

Недельный микроцикл, по окончании которого спортсмены принимают участие в соревнованиях (подводящий) может выглядеть следующим образом:

Понедельник. Нагрузка средняя по объему и высокая по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: индивидуальное совершенствование технико-тактического мастерства (вольные бои).

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Вторник. Нагрузка малая по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: спортивные игры.

Среда. Нагрузка средняя по объему и высокая по интенсивности.

Утро: прогулка.

День: индивидуальное совершенствование технико-тактического мастерства в вольных боях.

Вечер: спортивные игры (восстанавливающая нагрузка).

Четверг. Нагрузка средняя по объему и интенсивности.

Утро: прогулка.

День: совершенствование техники и тактики (работа на снарядах и лапах).

Вечер: спортивные игры, активный отдых (по желанию).

Пятница. Баня, массаж.

Суббота. День отдыха.

Указанные примерные микроциклы могут быть и сокращенными. Это диктуется рядом складывающихся обстоятельств: предыдущие нагрузки, финансовые возможности, занятость, сроки соревнований и т.д. Однако приведенные нами выше характеристики микроциклов сохраняются. В данном случае подготовка является в большей степени полноценной и дает большие шансы на успех.

Вопросы для самоконтроля:

1. Характеристика микроциклов в подготовке кикбоксера.
2. Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них.
3. Примерная продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок.
4. Нагрузки в микроциклах на различных этапах многолетней подготовки.
5. Особенности построения микроциклов в связи с количеством занятий в течение дня.
6. Приведите примеры микроциклов в подготовке кикбоксера.

Глава XIV. МЕЗОЦИКЛЫ К КИКБОКСИНГЕ. НАПРАВЛЕННОСТЬ МЕЗОЦИКЛОВ

Микроциклы, каждый из которых в ходе подготовки спортсмена решает свою задачу, объединяются в более крупные образования – мезоциклы. Обычно мезоцикл состоит из 3-4 микроциклов. Каждый мезоцикл преследует определенную цель, соответствующую этапу подготовки.

Мезоцикл может быть направлен на повышение уровня общей физической подготовленности (общеподготовительный этап подготовительного периода); увеличение функциональных возможностей; совершенствование и расширение технико-тактических возможностей; совершенствование способности переносить большие нагрузки, адекватно на них реагировать и своевременно восстанавливаться. Здесь может ставиться и задача по повышению различных компонентов психологической подготовленности. В этот период прорабатываются и совершенствуются различные механизмы ресинтеза АТФ и др.

В мезоциклах такого плана (общеподготовительный этап подготовительного периода) соревновательные упражнения, вольные бои, спарринги используются в ограниченном объеме. Высока доля общеподготовительных упражнений, специально-подготовительных. Техника и тактика совершенствуются, по большей части, посредством имитационных упражнений, работы на снарядах, работы в парах по заданию тренера. Однако объем работы в парах и количество таких тренировок не должны быть высокими. Свободная работа в парах в этот период может вести к сужению технико-тактического арсенала, спортсмен начинает делать самые простые и эффективные в его исполнении приемы и связки, что противоречит и мешает решению задачи расширения этого арсенала и совершенствованию сложного в техническом отношении комплекса приемов. Кроме того, значительный объем

соревновательных упражнений, вольных боев и спаррингов не дает в полной мере достичь эффекта «жажды» свободной работы с партнером.

В зависимости от задач, времени, других возможностей, данного вида мезоциклов может быть 1-2. Первый мезоцикл при этом может выполнять роль втягивающего. Он представляет собой своеобразную подготовку, разминку перед следующим мезоциклом, который уже в более полном объеме решает поставленные выше задачи и в отношении нагрузки является более значительным.

Другой тип мезоцикла направлен на достижение состояния так называемой первичной спортивной формы. Он связан с увеличением доли упражнений специально-подготовительного и соревновательного характера. Большое внимание в этом мезоцикле уделяется совершенствованию соревновательной техники на базе достигнутых на предыдущем этапе результатов, тактики, специальной работоспособности. Помимо этого, на данном этапе подготовки должны быть сохранены достигнутые показатели функционирования основных систем организма, обеспечивающих высокий результат. В этом типе мезоцикла широко применяются большие нагрузки как по объему, так и по интенсивности и здесь закладывается и совершенствуется база специальной готовности к планируемым результатам. Как правило, этот этап подготовки заканчивается тем, что спортсмен принимает участие в первом для себя соревновании начавшегося сезона.

Далее, в зависимости от календаря соревнований, мезоциклы могут быть большей или меньшей длительности, однако, вплоть до соревнований, к которым необходимо достичь наивысших показателей подготовленности, они строятся по принципу: отдых после соревнований 1–3 дня, втягивающий, ударный, подводящий или варианты восстанавливающих и соревновательных микроциклов. Причем их величина и нагрузка обусловлены конкретными условиями: выявленными недостатками, предыдущей нагрузкой, характером утомления, необходимостью поддержания или роста достигнутых показателей

специальной или общей подготовленности и т.д. Микроциклы, составляющие мезоцикл, могут быть более или менее продолжительными. Например, втягивающий микроцикл может быть сокращен до 1–3 дней и т.д., в зависимости от создавшихся условий. При подготовке могут планироваться и проводиться по два ударных микроцикла, иногда – три, иногда планируются лишь подводные и соревновательные микроциклы.

В условиях особо напряженной подготовки могут планироваться после ударных микроциклов два, а иногда и три восстановительных микроцикла.

Наиболее распространенным вариантом построения мезоцикла в кикбоксинге является тот, что обеспечивает достаточно высокую по объему работу и относительно невысокую по интенсивности в начале подготовки, так называемая «объемная неделя». Затем интенсивность существенно возрастает при достаточно высоком объеме работы, и на заключительной неделе (трехнедельный вариант мезоцикла) характерна высокая интенсивность работы при снижающемся ее объеме. Таким образом, динамика нагрузок характеризуется снижением объемов работы и повышением ее интенсивности.

В ряде источников приводятся типичные сочетания микроциклов в мезоцикле, применяемые в подготовке спортсменов в большом спорте на различных ее этапах [19, 35, 37, 47 и др.]. В кикбоксинге они к настоящему времени еще не нашли широкого применения, однако это достаточно интересный материал для проб в этом направлении эксперимента. Думается, что за подобным подходом к подготовке, интенсификации ее, будущее кикбоксинга.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение мезоцикла. Направленность мезоцикла.
2. Характеристика мезоциклов разной направленности: 1) повышение общей физической подготовленности; 2) повышение уровня функциональных возможностей.

3. Характеристика мезоциклов, направленных на: 1) расширение и совершенствование технико-тактических возможностей; 2) совершенствование способности переносить большие нагрузки, адекватно на них реагировать и своевременно восстанавливать.
4. Длительность микроциклов в мезоциклах различного вида.
5. Примеры построения мезоциклов в подготовке кикбоксера.

Глава XV. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МАКРОЦИКЛАХ

15.1. Количество макроциклов в подготовке кикбоксеров

Для большинства организаций кикбоксинга характерна такая система международных соревнований, при которой в один год проводятся чемпионаты континентов, на следующий год – чемпионат мира. Соответственно, главные соревнования – это чемпионат континента и чемпионат мира. Помимо этого, определяющими положение в команде и возможность участия в международных турнирах высшего ранга будут соревнования чемпионата страны. Это отборочные соревнования и к ним кикбоксер должен достичь высокого уровня готовности. Стало быть, планирование подготовки должно учитывать достижение состояния спортивной формы (ее лучших показателей) к двум соревнованиям в течение года: отборочным и основным. (Под спортивной формой понимают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле.) Спортивная форма выражает гармоничное единство всех сторон (компонентов) готовности спортсмена к достижению физической, психологической, спортивно-технической и тактической [28]. По отношению к спортивной форме различают фазы ее становления, стабилизации и временной утраты. Это ее закономерные колебания. При этом состояние стабилизации спортивной формы является достаточно длительным. В состоянии, оптимальном для достижения высоких результатов, спортсмен может находиться от 1 до 4-5 месяцев. Закономерность такова, что, чем длительнее протекала фаза становления, тем длительнее и фаза стабилизации спортивной формы в определенных, конечно, пределах. Различают также «пик» спортивной формы. Он определяется как оперативное состояние спортсмена, находящегося в спортивной форме и добившегося самых высоких результатов, в связи со

стечением многих благоприятных внешних и внутренних условий (погода, инвентарь, конкуренция, жеребьевка, поддержка зрителей, объективное судейство, хорошие условия размещения, питание, самочувствие, необременительный характер переезда к месту соревнований, правильная методика подводки к старту и др.). В состоянии спортивной формы может быть несколько таких пиков, а отдельные срывы и неудачи не должны связываться с утратой спортивной формы [42].

Соответственно, необходимость два раза в год выступать в крупнейших соревнованиях, как правило, планируется и два макроцикла, каждый из которых решает свои задачи и вместе с тем направлен на успех в крупнейших соревнованиях спортивного года.

15.2. Периодизация макроциклов и характеристика периодов

Планирование подготовки, при котором два соревнования в году являются особо важными, носит название двухциклового. В этом случае подготовка будет выглядеть следующим образом. Она включает в себя два макроцикла, два относительно законченных отрезка подготовки, каждый макроцикл включает в себя три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Переходный период между отрезками подготовки (макроциклами) представляет собой несколько дней активного отдыха и лечения полученных травм, затем сразу же начинается подготовительный период следующего макроцикла.

Подготовительный период каждого из макроциклов подготовки состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного.

Задачей подготовительного периода, определяющей его содержание и параметры, является создание условий для дальнейшей полноценной специальной подготовки. Здесь значительное внимание уделяется средствам общей физической подготовки, специально-подготовительным упражнениям, теоретическим сведениям, наработке новых связок, серий, тактических схем,

созданию соответствующего психологического настроения на эффективное решение задач подготовки в течение всего цикла и на более длительную перспективу.

Специфическими задачами общеподготовительного этапа подготовки являются: повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, повышение возможностей основных функциональных систем организма, совершенствование техники и тактики, психологическая подготовка. Данный этап служит цели создания основы для дальнейшей работы над повышением спортивного результата. Для этого этапа характерны: избирательное совершенствование различных механизмов энергообеспечения в соответствии с требованиями специализации (фул-контакт, лайт-контакт, семи-контакт, сольные композиции и т.д.), индивидуальная манера ведения боя и другие особенности; отработка тонкостей техники движений, тактики, вообще большое количество аналитической работы, так как использование на более поздних этапах подготовки большого количества соревновательных упражнений не должно тормозиться недостаточностью, например, технической оснащенности. Если спортсмен не овладел в должной степени обратным круговым ударом ногой в верхний уровень цели, то и ряд приемов и комбинаций с использованием данного удара не могут быть включены в содержание его подготовки, снижая ее полноценность, возможности спортсмена. В данном случае наработка удара является одной из задач общеподготовительного этапа с тем, чтобы в дальнейшем данный удар можно было бы совершенствовать в многообразии его связей с другими элементами техники и тактическими задачами, совершенствовать в разных функциональных состояниях, при встрече с различными противниками и т.д. Недостатки исходного уровня техники при этом существенно снижают возможности дальнейшего совершенствования мастерства. То же касается и тактики, и физической подготовки и др. Ошибки неправильно проведенного этапа подготовки достаточно сложно компенсировать в дальнейшем.

На данном этапе не следует давать много упражнений соревновательного характера: вольных, условных боев, спаррингов, большое количество их делает этот этап не общеподготовительным и может отрицательно сказаться на последующей подготовке.

Специально-подготовительный этап подготовки направлен на достижение кикбоксером состояния первичной спортивной формы. На данном этапе увеличивается количество специально-подготовительных и специальных упражнений. К концу этапа основное место отводится средствам интегральной подготовки за счет снижения доли всех остальных средств, особенно общеподготовительных упражнений. Большое внимание уделяется повышению специальной работоспособности на основе достигнутых на общеподготовительном этапе показателей общей физической подготовленности. Выносливость, например, уже должна проявляться более в том, как долго спортсмен может поддерживать оптимальные характеристики своих боевых действий, а не в том (не только в том), как он бежит 10 000 м. Вместе с тем на этом этапе необходимо поддерживать достигнутый ранее уровень общей физической подготовленности, что достигается включением в подготовку отдельных занятий соответствующего характера: скоростная работа, силовая, работа на выносливость.

Длительность общеподготовительного этапа подготовительного периода, в зависимости от сложившихся условий, может колебаться от 1 до 2,5 месяцев.

При этом следует наращивать объем применяемых нагрузок, стабилизируя его за 2-3 недели до перехода к специально-подготовительному этапу подготовки и за 2-3 недели же начав поднимать интенсивность тренировок.

Специально-подготовительный этап длится 3-4 недели, иногда чуть больше. Он заканчивается выступлением в соревнованиях и началом соревновательного периода. Для данного этапа характерна стабилизация

объемов тренировочной нагрузки и повышение ее интенсивности, в первую очередь, за счет условных, вольных боев, спаррингов.

В ходе соревновательного периода спортсмен проводит бои на соревнованиях различного масштаба и ранга. В кикбоксинге относительно немного турниров для спортсменов-любителей, поэтому при подготовке к чемпионатам мира и континентов широко используются коммерческие и профессиональные поединки. К каждому из этих поединков спортсмены проводят более или менее длительную подготовку. Соответственно, соревновательный период представляет собой ряд относительно коротких отрезков времени, обусловленных календарем соревнований, в течение которых кикбоксер готовится к боям, выступает в них, восстанавливается. Каждый такой отрезок состоит из ряда типичных микроциклов (втягивающих, ударных, подводных, соревновательных и т.д.). Эти микроциклы могут быть существенно короче принятых недельных.

Основная задача соревновательного этапа – повышение достигнутого уровня подготовленности и реализация его в соревнованиях. Здесь много внимания уделяется устранению мелких дефектов подготовки (техники, тактики). Основными средствами подготовки здесь являются соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения присутствуют в меньшем объеме, чем на предыдущих этапах подготовки. Еще реже, чаще как средство восстановления, переключения, поддержания достигнутых кондиций используются общеподготовительные упражнения. При относительно небольшом объеме достаточно высока интенсивность выполняемых в этом периоде упражнений.

Переходный период может занимать самое разное время. Однако наиболее приемлемые его сроки, позволяющие достаточно полноценно решать задачи переходного периода, 1,5-2 месяца.

Основными задачами этого периода являются: восстановление после предшествующих нагрузок и поддержание тренированности на том уровне,

который позволяет начать подготовку к очередному сезону с достаточных для решения его задач нагрузок. Если переходный период проведен недостаточно грамотно и спортсмен плохо восстановился или слишком сильно растренирован, то достаточно много времени требуется на вработывание прежде, чем можно приступить к работе, соответствующей данному этапу подготовки. Вследствие этого могут быть не выполнены некоторые из планируемых параметров работы. Особое внимание следует уделить полноценному восстановлению психических возможностей спортсмена.

Один из вариантов переходного периода – полное прекращение тренировок. В это время спортсмен должен восстанавливаться посредством активного и (или) пассивного отдыха в самых различных их формах. (Смена обстановки, смена климатических зон, окружения в зависимости от возможностей; переключение на другую деятельность, позволяющую решить задачи полноценного восстановления.)

Другим вариантом является несколько дней активного или пассивного отдыха после окончания соревновательного периода и, затем, продолжение тренировок, относительно небольших по объему и интенсивности. При этом занятий с большой нагрузкой не планируется. Некоторые авторы [37] указывают на снижение нагрузки, по сравнению с подготовительным периодом, в три раза (имеется в виду объем выполняемой работы). Число занятий в неделю 4-5. Содержание: средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. Такой вариант переходного периода чаще применяется в том случае, если спортсмен не выполнил по каким-либо причинам нагрузку сезона.

Особенности переходного периода также определяются индивидуальностью спортсмена – какие условия наиболее благоприятны для его восстановления, какова скорость восстановления и т.д.

К концу переходного периода нагрузка постепенно повышается, увеличивается количество общеподготовительных упражнений и снижается доля средств активного отдыха с тем, чтобы переход к подготовительному

периоду был достаточно гладким. Важно, чтобы новый подготовительный период начинался с несколько более высоких нагрузок, нежели аналогичный в прошлом году. Таким образом, реализуется принцип постепенного повышения нагрузок, необходимо предваряющий закономерный рост результатов.

При двухцикловом планировании, вытекающем из специфики графика любительских соревнований в кикбоксинге, общеподготовительный этап второго макроцикла может быть менее продолжительным по сравнению с аналогичным этапом первого макроцикла, однако может быть увеличен специально-подготовительный этап и повышены нагрузки по объему и интенсивности.

В практике кикбоксинга широко распространен такой вариант подготовки спортсменов, когда отсутствуют явно выраженные признаки периодизации подготовки, описанные выше. Подготовка представляет собой ряд тренировок, связанных с непосредственной подготовкой и участием в соревнованиях. Исходя из практики кикбоксинга и результатов трудов отечественных и зарубежных специалистов следует считать, что в данном случае спортсмену трудно выйти на рекордные параметры своей деятельности, обусловленные, с одной стороны, индивидуальными возможностями, с другой, полноценностью подготовки. В данном случае вряд ли может быть обеспечен устойчивый рост достижений и их стабильность.

Достаточно распространен также вариант одноциклового планирования по схеме: подготовительный период, соревновательный период, переходный период. В данном случае подготовка включает в себя достаточно значительный общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, соревновательный этап. Последний подразделен на ряд отрезков, включающих подготовку и участие в соревнованиях, отдых. В микромасштабах подготовка, участие и отдых после соревнований напоминают макроцикл в целом. Однако каждый из отрезков значительно меньше. Основой для планирования

подготовки в мезо-, макроциклах являются типичные микроциклы различной направленности.

При планировании и осуществлении подготовки очень важно ведение учета объемов, интенсивности и других параметров нагрузок, числа проведенных за определенный период боев и т.д. Это позволяет контролировать ход подготовки, обеспечивать необходимую динамику нагрузок, идти в русле соблюдения принципов спортивной тренировки. Так, отсутствие роста параметров нагрузок, недостаточные их объем и интенсивность, динамика могут указывать на причины отсутствия должного роста результатов, а невозможность выполнять их (нагрузки) при рациональном планировании может указывать на характер факторов, лимитирующих уровень спортивных достижений. И это должно быть предметом тщательного анализа и основанием для соответствующих выводов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Макроциклы в подготовке кикбоксера. Их определение, характеристика, связь с соревновательной практикой.
2. Периодизация микроциклов в подготовке кикбоксера.
3. Характеристика подготовительного периода.
4. Характеристика общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовки.
5. Характеристика соревновательного периода подготовки кикбоксера.
6. Характеристика переходного периода в подготовке кикбоксера.
7. Учет объемов и интенсивности нагрузок как фактор планирования и реализации подготовки к соревнованиям.

Глава XVI. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА В КИКБОКСИНГЕ

16.1. Факторы, определяющие особенности многолетней подготовки в кикбоксинге

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

16.2. Возрастные зоны в подготовке кикбоксеров

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

При рассмотрении вопроса о многолетней подготовке обычно выделяют следующие возрастные зоны: первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Для спорта характерно то, что, в большинстве случаев достаточно способные спортсмены достигают зоны первых больших успехов через 4–6 лет подготовки, а к высшим своим достижениям приходят через 7–9 лет тренировок. И при планировании подготовки следует эти данные учитывать.

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

Необходимо учитывать также оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному изменению.

Отечественный кикбоксинг в большинстве своем ориентируется на лучшие достижения и каноны отечественной школы бокса, в соответствии с которой, первых больших успехов спортсмены достигают к окончанию своих выступлений в группе старших юношей и в выступлениях в группе юниоров. С переходом в группу взрослых спортсменов они вступают и в зону возраста оптимальных возможностей. После 25-26 лет занимающиеся переходят в зону поддержания высоких результатов. Тренировка кикбоксеров в каждой из указанных возрастных зон имеет свои особенности.

В целях упорядочения процесса подготовки спортсменов выделяют различные ее этапы [37].

Этап предварительной подготовки. Это дети в возрасте 10–12 лет. На этом этапе решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного развития, начального обучения технике вида спорта. В этот период очень важно дать широкое разнообразие вариантов двигательной активности, что, в дальнейшем, способствует лучшему освоению техники и тактики кикбоксинга. Помимо собственно кикбоксинга занятия должны включать в себя в достаточно большом количестве элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр и других видов спорта. С этой целью должны использоваться не только занятия в секции, но и уроки физической культуры в школе, на летнем отдыхе, участие в различных состязаниях, проводимых на материале того или иного вида двигательной активности. Тренер должен рекомендовать ученику, его родителям в полной мере использовать перечисленные выше

возможности занятий физической культурой вне стен секции кикбоксинга, в случае их заинтересованности в достижении ребенком высоких спортивных результатов в дальнейшем.

Занятия на этом этапе подготовки проводятся 2-3 раза в неделю. Они относительно короткие: 1,5-2 часа. Соревнования в этом периоде должны проводиться порядка 4-5 раз в год. В основном это соревнования типа «открытый ринг».

Этап начальной спортивной специализации. Это возраст 13-14 лет, когда к занятиям видом спорта начинают относиться более серьезно и подготовка включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство района, школы, города и др. Здесь подготовка, по сравнению с предыдущим этапом, носит более специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо культивировать достаточно частое участие в соревнованиях по различным видам спорта, тем самым прививая начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искусенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

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

Этап углубленной специализации. Это возраст 15-16 лет. Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится общеподготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и

интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых кикбоксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этапе углубленной специализации подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Однако не следует особо большое внимание уделять узкому развитию скорости, например, скорости ударов руками или, вообще, скорости в самых разнообразных ее проявлениях, в том числе и неспецифических: беговые упражнения, спортивные игры и т.д. Широко должны использоваться упражнения, содействующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта,

обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. На данном этапе спортивной биографии спортсменов более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из названных зон это 18–20 лет и вторая 22–25 лет. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15–20. Существенным является то, что этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к максимальным нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии кикбоксер подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий кикбоксингом, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на

важность рационально построенного процесса подготовки на определяющих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

Этап сохранения достижений. В кикбоксинге этот этап начинается приблизительно после 25 лет, хотя могут быть отклонения, обусловленные самыми различными факторами: индивидуальные особенности, время начала занятий спортом и т.д.

На данном этапе подготовка носит в значительной степени индивидуализированный характер. К этому времени спортсмен набирает достаточно богатый опыт в отношении знания своих достоинств и недостатков, наиболее приемлемых для себя средств и методов подготовки, объемов, интенсивности нагрузок, реакции организма на те или иные нагрузки, признаков вхождения в форму и т.д. Данное положение позволяет существенно повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, уберечь от ошибок, сохранить и максимально использовать свои резервы. Особенно это актуально в связи с возрастными ограничениями функционального потенциала, адаптационных возможностей.

Для данного этапа характерно стремление поддерживать достигнутый уровень функциональных возможностей при прежнем, или даже меньшем объеме тренировочной работы.

Одним из важнейших в этот период средств поддержания высоких результатов являются рациональная техника, высокая психологическая подготовленность, тактическая зрелость, являющиеся следствием опыта, искушенности в многочисленных испытаниях.

Спортсмены, находящиеся на этапе сохранения достигнутого уровня результатов, как правило, хорошо адаптированы к самым различным тренировочным воздействиям, поэтому многие из них уже не ведут к росту тренированности. Следовательно, здесь нужно применять новые комплексы упражнений, средства и методы тренировки, стимуляции работоспособности и т.д. Одним из вариантов решения данной задачи [37] считают резкие колебания

нагрузки. Например, на фоне общего уменьшения нагрузки в макро- или мезоцикле, планировать отдельные микроциклы с исключительно высокой нагрузкой.

Практика кикбоксинга знает поразительные примеры выступления спортсменов в возрасте за 30 лет, показывающих высочайшие результаты. Таких достаточно много в данном виде спорта и такие спортсмены время от времени появляются вновь, раздвигая наши представления в возможностях человека, возрасте, в котором могут быть показаны высокие результаты. Это: Дон (Дракон) Уилсон, Бени (Реактивный) Уркидес. В профессиональном боксе это: Леннокс Льюис, Эвандер Холифилд, Джордж Формен, Бернард Хопкинс и др.

16.3. Интенсификация процесса подготовки в кикбоксинге

К сказанному выше относительно многолетней подготовки кикбоксеров следует добавить, что ее стратегическим направлением является повышение нагрузки, интенсификация. Лишь в этом случае возможно достижение и сохранение высоких результатов. К основным направлениям интенсификации процесса подготовки в спорте, которые можно рекомендовать и кикбоксерам, следует отнести:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, соответствующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах;
- увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками;

- увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- увеличение общего числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований [37, с. 229].

Указываемые направления дают дополнительную информацию к реализации основных принципов спортивной тренировки, конкретизируют их. Следует отметить также, что подведение к рекордным параметрам тренировочной и соревновательной деятельности должно проводиться постепенно, в течение ряда лет, от этапа к этапу. Имеющиеся случаи предъявления организму спортсмена после соответственно организованной подготовки чрезвычайно высоких нагрузок в тот период, когда он еще не достиг возрастных границ максимальной реализации индивидуальных возможностей, показывают, что, достигнув высоких результатов в старшем юношеском или юниорском возрасте, такой спортсмен достаточно быстро заканчивает активные занятия спортом, существенно сокращает время своих выступлений на уровне спорта высших достижений. В кикбоксинге эта проблема осложняется тем, что, проведя слишком большое количество боев в

то время, когда организм еще недостаточно окреп для таких нагрузок, спортсмен может оказаться «разбитым», вследствие специфики (травм) данного вида спорта.

Предъявление нагрузок, не соответствующих этапу подготовки, является одной из важнейших причин потери талантливых спортсменов при переходе их из одной возрастной группы в другую.

Вопросы для самоконтроля:

1. Факторы, определяющие особенности многолетней подготовки в кикбоксинге.
2. Возрастные зоны в подготовке кикбоксера.
3. Характеристика этапа предварительной подготовки.
4. Характеристика этапа начальной спортивной специализации.
5. Характеристика этапа углубленной специализации.
6. Характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.
7. Характеристика этапа сохранения достижений.
8. Основные направления интенсификации процесса подготовки в кикбоксинге.

Глава XVII. ЮНОШЕСКИЙ КИКБОКСИНГ

17.1. Истоки и развитие юношеского кикбоксинга в России

Отечественный кикбоксинг начинался с выступлений взрослых спортсменов. Это было участие в турнирах по кикбоксингу, проводимых за рубежом, показательных выступлениях в г.г. Москве и Киеве, участие в совместных сборах с зарубежными спортсменами (Польша, 1989 г.), в ходе которых наши спортсмены приобретали необходимые для дальнейших выступлений и подготовки кикбоксеров знания и опыт. Из тех, кто первым начал работу по популяризации, пропаганде и развитию кикбоксинга на территории бывшего СССР, можно назвать О.Е. Зиборова (Москва); А. Чистова (Москва-Киев), организатора многих профессиональных и любительских турниров по кикбоксингу, боксу, прайду и др., ныне являющегося одним из ведущих деятелей мирового и любительского кикбоксинга; П. Орла (Киев), воспитателя многих чемпионов мира и Европы по кикбоксингу, ставшего также одним из лучших судей мира в данном виде спорта; В. Черкашина и И. Перца (Минск) – талантливых тренеров, их ученики не раз становились чемпионами мира, Европы, крупнейших международных турниров по кикбоксингу, тайскому боксу, участвовали в боях без правил (В. Черкашин к тому же один из самых ярких судей на территории постсоветского пространства); С. Лендьела (Ужгород-Москва), организатора крупнейших соревнований международного масштаба; Ю. Ступенькова, финалиста чемпионата СССР 1990 г., участника первого для советских спортсменов чемпионата Европы (Мадрид, 1990г.), крупнейшего организатора международных турниров по кикбоксингу, трагически погибшего в 1994 году и внесшего колоссальный вклад в развитие и становление отечественного кикбоксинга, открывшего миру спорта таких талантливых кикбоксеров, как В. Украинцев и С. Воробьев. К числу основоположников кикбоксинга следует отнести замечательного тренера В. Петухова (Москва), А. Ермольченко (Москва), А. Савинова (С.-Петербург), Ю.

Леонтьева (Москва), П. Новосельцева (Москва), С. Беззубченко (Харьков), О. Уфимцева (Москва), С. Махмедова (Казахстан), Н. Чижикова и др.

Уже в 1990 г. стараниями ряда заинтересованных лиц появляются первые юношеские секции кикбоксинга и проводятся первые соревнования среди юношей: «открытые ринги», а затем, несколько позже, начиная с 1991 года, соревнования городского, республиканского, всесоюзного масштабов. В 1990 году создается проект классификационных требований, в котором определяются нормы выполнения спортивных разрядов и для юношей различных возрастов.

Система соревнований, проводимых для юношей, включает в себя состязания районного, городского (краевого), российского и международного уровней. В частности, это международные турниры в г. Санкт-Петербург, турниры в г. Удомле, Суздале и др. Постепенно совершенствуется календарь соревнований, качественно и количественно преобразуются юношеские секции кикбоксинга. Крепнет связь с государственными учреждениями, курирующими спортивную работу в регионах.

Сейчас юношеский кикбоксинг – это мощная часть российского кикбоксинга в целом и именно работа на этом уровне, пристальное внимание к юношескому кикбоксингу – залог массовости, основа высоких спортивных достижений российских кикбоксеров. Именно от работы с резервом зависит будущее кикбоксинга. И эта простая истина всегда в поле зрения спортивных руководителей.

Юношеский кикбоксинг начинался с соревнований, в основном, в режиме легкого контакта. И первоначально некоторые, наиболее одаренные представители юношеской возрастной группы допускались к соревнованиям среди взрослых спортсменов. Так, на международном турнире в г. Харькове в 1990 г. спортсмен из подмосковного г. Дедовска А. Старчиков вышел в финал, где встретился со спортсменом на 10 лет старше себя (А. Старчикову тогда

было 15 лет). Бой этот закончился с незначительным преимуществом более взрослого и опытного соперника.

В дальнейшем соревнования среди юношей стали проводиться и по другим дисциплинам кикбоксинга: семи-контакт, фул-контакт, сольные композиции. Переход к более обширной программе соревнований был совершен достаточно быстро.

Первой организацией на территории России, начавшей последовательную работу по поиску талантливых юношей и молодежи, и сосредоточившейся на развитии юношеского и молодежного кикбоксинга, стала Российская молодежная федерация кикбоксинга (РМФК). Работу эту возглавил ее президент Владимир Максимов (г. Подольск). Работа с кикбоксерами–юношами составляет значительную часть деятельности этой организации. Традиционными для РМФК являются соревнования для юношей в масштабе России, стран СНГ, турниры и матчевые встречи с кикбоксерами дальнего зарубежья.

Большой контингент кикбоксеров–юношей охвачен работой в рамках федерации кикбоксинга России, проводящей соревнования по правилам ВАКО. Здесь так же, как и в предыдущем случае, охвачены возрастные юношеские группы: младшие юноши (13-14 лет), старшие юноши (15-16 лет). Неукоснительно соблюдается и действует система соревнований, предполагающая их постепенное усложнение: от соревнований типа «открытый ринг» к районным, городским, российским и международным состязаниям.

С 2000 года к работе с юношами подключилась и Федерация кикбоксинга России, подводящая соревнования по правилам международной кикбоксерской организации IAKSA. В г. Электросталь (2000 г.) был проведен первый смотр юношей, выступающих по правилам данной организации кикбоксинга. Работу возглавил президент федерации Ю. Другин (г. Москва).

В целом следует отметить, что юношеский кикбоксинг составляет важнейшую часть работы кикбоксерских организаций на территории России.

Юношеский кикбоксинг является важнейшим средством воспитания подрастающего поколения, его гармоничного развития. Юноши–кикбоксеры – наиболее многочисленная возрастная группа в данном виде спорта и работа с ними есть одно из важнейших условий массового и всестороннего развития кикбоксинга в России, высоких спортивных достижений наших спортсменов. Следует сказать также о том, что количество соревнований для данной возрастной группы существенно возросло и включает в себя значительное количество соревнований международного уровня.

17.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков, юношей и девушек

Кикбоксинг культивируется и развивается различными международными организациями, правила которых в некоторых пунктах достаточно существенно различаются. Однако в России за основу приняты правила проведения соревнований по версии WAKO. Именно с контактов с этой международной организацией еще в 1989 году начинался отечественный кикбоксинг. Согласно правилам этой организации, соревнования среди юношей проводятся в различных возрастных группах и могут начинаться с раннего школьного возраста.

Степень знания и учета анатомо-физиологических и психологических особенностей подрастающего поколения кикбоксеров является важнейшим показателем уровня квалификации тренера и важнейшей определяющей грамотного решения стратегических задач подготовки высококлассных спортсменов и воспитания гармонично развитого человека.

Существенным моментом при подготовке подростков и юношей является учет так называемых сенситивных периодов развития. Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов [30] называют их критическими. В эти периоды организм наиболее чувствителен к определенным воздействиям и может дать необходимый прирост в развитии какого-либо качества, способности и т.д. И

именно в эти периоды наиболее рационально заниматься развитием именно этой способности, поскольку по их завершении возможности развития данного качества уже будут снижены. Например, развитие гибкости после 16-17 лет менее плодотворно, нежели в более раннем возрасте.

В юношеском и подростковом возрасте наблюдается более значительный рост костей скелета по сравнению с ростом мышц. Окостенение позвоночника, закрытие зон роста костей конечностей, грудной клетки, таза, еще далеки от завершения и поэтому опорно-двигательный аппарат подростка представляет собой легко деформируемую и достаточно податливую различным изменениям систему. В этом возрасте связочный аппарат гораздо более эластичен, нежели у взрослых и еще недостаточно прочный. Указанные особенности ориентируют на развитие гибкости, отсутствие большого количества упражнений на снарядах (мешки, лапы и др.), направленных на развитие максимальных показателей силы ударов. Последнее может привести к усиленной деформации соответствующих поверхностей, преждевременному закрытию зон роста некоторых костей скелета, изменению естественных для данного морфофункционального типа пропорций.

В юношеском и подростковом возрасте происходит также значительное увеличение объема сердца, улучшение показателей внешнего и внутреннего дыхания, снижение энергозатрат при выполнении физической работы. Организму подростка более подходит аэробная работа. В юношеском возрасте особое внимание следует уделять гармоничному развитию всех мышц. Увлечение работой над какой-то одной группой мышц может вести и к неравномерному развитию некоторых внутренних органов и нарушению их функций. Поэтому нагрузки в этом возрасте должны быть самыми разнообразными: плавание, игры, гимнастика (помимо кикбоксинга). Не следует чрезмерно увлекаться специальной работой. В дальнейшем это окупится более высокими возможностями по сравнению с другими

спортсменами в самых различных компонентах спортивного мастерства, убережет от однобокого развития.

В подростковом и юношеском возрасте, для которых характерно преобладание процессов возбуждения под процессами торможения, следует исключить сильные удары, особенно в голову, которые могут приводить нервную систему в состояние запредельного (охранительного) торможения. То же относится и к длительным высоким напряжениям. Восстановление в этом случае и возвращение к нормальным тренировкам может быть затянуто. В некоторых случаях занятие приходится прекращать на длительный промежуток времени или прекращать вообще. Поэтому не следует в этом возрасте применять особо жесткие тренировочные программы, копировать подготовку своих кумиров, что, тем не менее, характерно для психологии этой возрастной группы.

Необходимость обеспечить отсутствие слишком больших, вредных для здоровья юношей напряжений, зафиксировано и в правилах соревнований [29, с. 16], которые достаточно часто корректируются в соответствии с пополняющимся опытом их проведения и новейшими данными научных исследований.

В отношении психологических особенностей подростков и юношей следует указать на неуравновешенность и неустойчивость настроения, неуверенность и нерешительность в сочетании с желанием самоутверждения, повышенную чувствительность, ранимость, стремление к самостоятельности. В этом возрасте особенно бурно развиваются память, мышление, способность к произвольной регуляции внимания, становятся острее ощущения и зрительная память. Большие сдвиги отмечаются в показателях зрительно-моторной координации, совершенствуются функции контроля за своим поведением. Именно в этом возрасте следует давать соответствующие задания, направленные на развитие и совершенствование проявлений памяти, мышления, функций внимания, координации. Отсутствие соответствующей

работы на этом этапе возрастного развития достаточно трудно компенсировать впоследствии.

В целом, при работе с данным контингентом спортсменов акцент должен быть сделан на отсутствие большого количества рекордных нагрузок в отношении физических и психических возможностей. Нужно давать достаточно много работы аэробного характера с акцентом на общеукрепляющий эффект, задания на совершенствование ловкости. Необходимо обеспечить всестороннее физическое развитие, создать запас двигательных навыков, которые являются основой высоких спортивных показателей в дальнейшем.

В плане общеразвивающих средств это спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения (особенно акробатика), плавание, лыжный спорт и, вообще, по возможности, нужно освоить, апробировать как можно больше видов двигательной активности. Это одна из задач работы с занимающимися этого возраста.

Что касается специфики кикбоксинга, то нужно применять и осваивать все специальные и специально-подготовительные упражнения, однако объем специальной работы не должен быть слишком большим, сужающим обеспечение всестороннего физического развития.

Необходимо отметить также, что слишком большие объемы специальной работы, чрезмерное увлечение ею, проведение большого количества боев может привести к тому, что возможности спортсмена в этом отношении будут снижены в дальнейшем. Имея высокий уровень достижений в юношеском возрасте и колоссальные нагрузки, они впоследствии оставляют большой спорт. Положенная им нагрузка выполнена!

К разностороннему специальному развитию кикбоксера должно вести изучение всех известных элементов техники, связок ударов, защит и т.д. Во многих родственных видах единоборств (каратэ, тхэквондо и др.) данная задача во многом решается освоением комплексов движений, именуемых ката. Кикбоксерам также необходимо обратить самое серьезное внимание на

отработку основных движений, особенно в подростковом и юношеском возрасте. С этой целью полезно осваивать наиболее гармоничные и зрелищные элементы из программ сольных композиций ведущих мастеров.

Решению задачи всестороннего развития в кикбоксинге должно также способствовать освоение разных режимов ведения поединка: поинт-файтинг, лайт-, фул-контакт, лоу-кик. Кроме этого на базе такого освоения происходит более разумный выбор специализации для дальнейшего совершенствования.

Вопросы для самоконтроля:

1. Характеристика системы соревнований в юношеском кикбоксинге.
2. Основные дисциплины юношеского кикбоксинга.
3. Международные соревнования юношей в кикбоксинге.
4. Анатомо-физиологические особенности подростков, юношей, девушек.
5. Психологические особенности подростков, юношей и девушек и их учет в занятиях кикбоксингом.
6. Правила соревнований в юношеском кикбоксинге как основание к учету возрастных особенностей.
7. Спортивные периоды развития физических качеств в юношеском кикбоксинге.
8. Нормативы по физической, технико-тактической подготовке в юношеском кикбоксинге.
9. Характеристика объемов и интенсивности нагрузок в юношеском кикбоксинге. Содержание нагрузок.

Глава XVIII. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРА

Принято выделять виды планирования: перспективное (многолетнее), текущее (годовое, на предсоревновательную подготовку), оперативное (на занятие, день, микроцикл). Все виды планирования направлены на решение ряда взаимосвязанных задач, обеспечивающих высокие спортивные результаты [27], а именно:

- а) всестороннее развитие физических качеств кикбоксера (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- б) разностороннюю техническую и тактическую подготовку;
- в) воспитание волевых качеств (инициативности, уверенности, смелости, стойкости и т.д.).

Конкретизируются документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом в учебном плане, программе подготовки, рабочем плане подготовки на определенный период с указанием характера и дозирования упражнений по интенсивности, конспекте занятий, расписании занятий, журнале учета посещаемости и содержания занятий, журнале учета спортивных результатов и календаре спортивных мероприятий.

Учебным планом определяются основные направления и продолжительность учебной работы в зависимости от контингента занимающихся и предусматривается последовательность изучения материала, содержание основных разделов (тем занятий), количество часов по каждому разделу.

Программа занятий составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний и навыков, подлежащих усвоению.

Программа должна раскрывать формы и методы педагогической работы, основное содержание учебного материала (теория и практика для конкретного контингента занимающихся). Раздел теории должен содержать название тем и их краткое содержание. Практический материал должен содержать перечень

всех видов упражнений (строевые, общеразвивающие, специально-подготовительные, специальные).

Материал программы должен излагаться по годам обучения и в необходимой методической последовательности. Здесь же должен быть представлен материал по требованиям касательно норм по физической подготовке, по спортивной и судейской подготовке, материал для самостоятельной работы и рекомендуемая литература.

Программа состоит из разделов:

- а) объяснительная записка (для кого предназначена программа, задачи обучения, порядок прохождения курса и форма зачета);
- б) программный материал по годам обучения и периодам;
- в) учебные нормы и требования, рекомендуемая литература.

Программа и учебный план тесно взаимосвязаны. Оба этих документа могут изменяться в зависимости от условий работы при соблюдении основных их параметров.

Рабочий план составляется на основе учебного плана и может быть тематическим (здесь материал излагается по темам, распределенным на несколько занятий) или поурочным (определяется материал на каждое занятие). Рабочий план составляется на срок от 0,5 года до одного месяца в зависимости от условий занятий и календаря соревнований. В рабочем плане указывается тема и содержание проходимого материала, дозировка – перечень и объем тренировочных нагрузок.

В поурочном плане указывается основная тема занятия.

На определенный период подготовки составляется также план тренировок в форме графика, в котором указываются все виды упражнений за планируемое время, а также кривая интенсивности (ориентировочная) нагрузок на каждое занятие.

Важной составляющей документов планирования подготовки (спортсмены высокой квалификации) является составление индивидуальных

перспективных планов. Его разделы: 1. Характеристика спортсмена (возраст, спортивные результаты, уровень подготовленности по ее основным разделам, недостатки и сильные стороны, состояние здоровья, уровень физического развития и т.д.). 2. Цель и задачи многолетней подготовки. 3. Этапа подготовки и их продолжительность. 4. Основные соревнования на этапе. 5. Направленность тренировочного процесса. 6. Распределение занятий состязаний и отдыха на каждом этапе. 7. Контрольные нормативы. 8. Средства тренировки и их распределение по этапам подготовки. 9. Ориентировочные объемы и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок по этапам подготовки. 10. Сроки и содержание педагогического и врачебного контроля.

Возможно также составление группового тренировочного плана.

На основании рабочего плана составляется конспект на каждое занятие. В нем представлены предлагаемые упражнения, их направленность, методические указания, временной регламент.

Расписание занятий определяет дни, часы, место занятий. Указывается преподаватель, проводящий занятие.

Журнал учета посещаемости занятий. Это документ общеустановленной формы. В нем также представлен ряд сведений о занимающихся: демографические данные, как связаться и т.д.

К документам планирования относится также план работы секции кикбоксинга. В нем отражена вся деятельность коллектива: организация учебно-тренировочной и воспитательной работы, участие в соревнованиях. План чаще составляется на год.

Вопросы для самоконтроля:

1. Виды планирования.
2. Задачи планирования.
3. Документы планирования.

4. Характеристика учебного плана и программы занятий.
5. Характеристика рабочего плана.
6. Расписание занятий, журнал учета посещаемости занятий.
7. План работы секции кикбоксинга.

Глава XIX. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ КИКБОКСИНГОМ

19.1. Экипировка кикбоксера

Экипировка кикбоксера имеет целью максимально возможное снижение травматизма, как следствие специфики кикбоксинга, заключающейся в нанесении ударов руками, ногами, подсечек.

К экипировке кикбоксера относят перчатки, шлем, протектор для защиты зубов и губ от ударов противника, защитную раковину (страховка от последствий возможных ударов ниже пояса, в паховую область), щитки (обеспечивают защиту передней и отчасти переднебоковых поверхностей голени), футы (защищают подъем стопы, ее боковые поверхности, ахиллесово сухожилие от ударов противника и последствий собственных ударов, особенно нанесенных в «жесткие места» – локоть противника, колено и т.д.).

Перчатки в кикбоксинге применяются боевые и тренировочные. Боевые перчатки веса, определенного правилами соревнований для спортсменов данной весовой категории, применяют в официальных боях, а также в спаррингах, вольных и условных боях, отработке заданий с партнером. В соревнованиях достаточно крупного масштаба перчатки, в которых спортсмен проводит бой, выдаются организаторами соревнований. То же касается и защитной обуви для ног и шлемов. В менее значимых соревнованиях спортсмены выступают, как правило, в своей экипировке. Поединки профессионалов, особенно титульные бои, проводятся в перчатках новых, еще не побывавших в бою.

Тренировочные перчатки различают двух видов: для работы с партнером (они могут быть утяжеленные, веса, заведомо больше того, который допускается при проведении соревновательных боев) и перчатки, значительно меньших веса и размеров, чем боевые, применяемые для работы на снарядах.

Щитки, надеваемые кикбоксером, должны быть мягкими, без жестких составляющих (пластик и т.д.). Они должны надежно защищать особо чувствительные места голени от возможных ушибов. В ряде дисциплин кикбоксинга (бои по правилам лоу-кик, тайского бокса) разрешено выступать без щитков. Однако для тренировочных поединков наличие щитков во всех случаях желательно.

При необходимости выполнять большие объемы тренировочной работы соревновательного характера (работа с партнером по заданию, условные и вольные бои, спарринги и т.д.), а также ввиду непосредственной близости соревнований применяется особо щадящая экипировка, исключая возможные отрицательные последствия сильных ударов и других действий. Это налокотники, двойные щитки, защита (щитки) на бедра, специальные пояса и жилеты, предохраняющие от травм при ударах в туловище.

В поединках женщин обязательным элементом экипировки являются чашечки (чаще пластиковые), предохраняющие грудь от возможных ударов. Они называются жесткостями. Аналогичны применяемым в женском фехтовании.

Необходимым элементом экипировки кикбоксера являются бинты, укрепляющие кисти рук, предохраняющие кулак от травм, увеличивающие амортизационные свойства.

В поединках по правилам поинт-файтинга и легкого контакта спортсмен должен быть одет в штаны, которые бы не стесняли свободы его движений, делали бы возможными любые из разрешенных правилами соревнований действий. Для боев в этих дисциплинах обязательной частью экипировки является футболка с короткими рукавами.

Бои в режиме полного контакта проводятся в специальных штанах, аналогичных тем, что применяются в соревнованиях по поинт-файтингу и лайт-контакту, однако здесь спортсмены выступают без маек, с голым торсом.

В соревнованиях по правилам лоу-кик и в режиме тайского бокса спортсмены выступают с голым торсом, в спортивных шортах (трусах) и могут не одевать щитков на голени и защитной обуви для ног (футы).

В соревнованиях по сольным композициям характерной одеждой спортсмена является кимоно. Здесь, как правило, сохранен лишь его покрой. Остальные нюансы одежды являются продуктом творчества выступающего и являются одним из важнейших элементов зрелищности этих соревнований. Важной частью экипировки участников этих состязаний являются различные виды экзотического оружия: мечи, палки, алебарды, копье, цепь, шест и др. На их перевозку нужно иметь специальное разрешение, которое по ходатайству спортивных организаций выдают соответствующие органы охраны правопорядка.

19.2. Инвентарь для занятий кикбоксингом

Бои в режимах поинт-файтинга и легкого контакта, соревнования по сольным композициям могут проводиться на площадке для боя размером 8×8 метров с мягким покрытием, а бои в режимах полного контакта, в режиме жестких дисциплин кикбоксинга проводятся только на боксерском ринге со стандартными размерами, покрытием и т.д. установленного образца.

В зале для занятий кикбоксингом, в зависимости от его размеров и других условий, желательно иметь ринг и (или) площадку для боев и выступлений по сольным композициям, снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий кикбоксингом.

В качестве инвентаря для занятий кикбоксингом желательно иметь:

- скакалку;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- металлические палки;

- штангу, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- булавы;
- шведскую стенку;
- перекладину;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног, жилеты с отягощениями.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки кикбоксеров, следует отнести:

- мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: мешок-гигант, пневмогидравлический мешок; шарообразный мешок и т.д.);
- подвижное чучело (фигура спортсмена во фронтальной боевой стойке, крепящаяся на кронштейне); просто чучело, используемое для отработки бросков, подсечек, ударов;
- «ванька-встанька» (силуэт, вмонтированный в полукруглую металлическую чашу – за счет расположенного в основании чаши груза после ударов силуэт принимает снова вертикальное положение);
 - пневматическая груша;
 - насыпная груша;
 - груша на растяжках (вертикальная);
 - груша на растяжках (горизонтальная);
 - наливная груша (состоит из резинового чехла, который на одну треть заливается водой и надувается воздухом);
 - подвижная подушка на пружинах;
 - различные варианты пунктбола (теннисные мячи, подвешенные к платформе; с грузом внизу для уменьшения амплитуды колебаний; теннисный мяч на шнурке, прикрепленный к повязке, надеваемой на голову, и т.д.);

- неподвижные манекены, крепящиеся к стене и другим прочным опорам;
- настенная подушка;
- лапы;
- специальный щит для отработки ударов ногами (сделан по примеру боксерской лапы, но гораздо больших размеров).

Указанные снаряды и инвентарь делают подготовку кикбоксера более полноценной, они призваны совершенствовать самые различные его возможности в плане развития физических качеств, совершенствования техники, тактики, специализированных восприятий и т.д. Вполне понятно, что наличие данных приспособлений и инвентаря во многом обусловлено финансовыми и другими возможностями. Однако в них выражен и творческий подход к любимому виду спорта, аккумулированы творческие усилия и устремления спортсменов, тренеров, инженеров и научных работников. Думается, что теория и практика кикбоксинга еще не закончили работы в этом направлении и будут появляться новые снаряды и тренажеры и их модификации для занятий этим видом спорта.

Помимо описанных, в кикбоксинге могут применяться и тренажеры, обеспечивающие срочную информацию о качестве выполняемой работы. В частности, это боксерский снаряд (мешок, груша) с вмонтированными датчиками, посредством которых на специальный экран подается информация о количестве ударов, их силе и т.д.

В качестве тренажеров могут широко использоваться различного рода миллисекундомеры, ударные динамометры, тензоплатформы, кардиолидеры и т.д.

Вопросы для самоконтроля:

1. Экипировка кикбоксера.
2. Особенности тренировочной и соревновательной экипировки кикбоксеров. Общие правила.

3. Экипировка в различных дисциплинах кикбоксинга.
4. Инвентарь для занятий кикбоксингом, оборудование зала.
5. Снаряды для занятий кикбоксингом и требования к ним.
6. Тренажеры для занятий кикбоксингом.
7. Измерительная аппаратура.
8. Аппаратура для судейства соревнований.

Глава XX. СОРЕВНОВАНИЯ В КИКБОКСИНГЕ

20.1. Роль и функции соревнований в кикбоксинге

Без соревнований нет спорта. Соревнования в кикбоксинге следует рассматривать как продолжение учебно-тренировочного процесса, подведение его итогов, стимул для роста спортивного мастерства, как средство пропаганды спорта и здорового образа жизни. Велика также воспитательная ценность соревнований: выполнение спортсменами и судьями их правил ведет к закреплению и проявлению и в других видах деятельности честности, корректности, взаимопомощи, объективности, формированию высоких стандартов поведения. В этом отношении соревнования являются концентрированным и в значительной степени обнаженным проявлением тех отношений, которые существуют в человеческой жизни: борьба, победа, необходимость крайнего напряжения сил для достижения результата, творческий подход к деятельности, активность, умение максимум сил направить на подготовку и реализацию своего потенциала, накопление его, взаимовыручка, терпение и т.д. Все это существует и требуется в жизни для успеха. Однако в обычной обстановке это может быть скрыто, растянуто во времени и потому менее заметно. В соревнованиях же события разворачиваются со стремительной скоростью, в связи с чем, многое становится очевидным, ярко выраженным. Совершенно четко проявляются идеалы и устремления спортсмена, уровень его готовности, яркие особенности поведения. Один идет в своей борьбе до конца, выкладываясь полностью, другой останавливается на каком-то этапе, удовлетворяясь достигнутым, даже боится первого места, боится выигрывать, боится лидерства. В ряде случаев может быть зарегистрировано неспортивное поведение, недостаточность усилий, направленных на достижение цели, отсутствие объективности в судействе и т.д. В таких ситуациях спортсмен, судья, тренер и другие

участники лучше узнают себя, и более верное мнение о них составляют другие люди. Экстремальные условия соревнований, противоборство соперников, команд, систем подготовки обнажают силы, свойства, цели, скрытые в обычных, привычных жизненных ситуациях.

Соревнования являются важным средством самопознания и самоосознания личностью своих особенностей, своих возможностей, оценки со стороны других членов общества.

Соревнования кикбоксеров являются мощным средством пропаганды здорового образа жизни, идеалов здоровья, творческого отношения к деятельности, возможностей человека, его резервов. Коммерциализация спорта, в этой связи требующая зрелищности поединков, предъявляет дополнительные требования к соревнующимся: высокий уровень развития необходимых качеств, высокий накал борьбы, драматизм и интрига поединка, умение справляться с самыми сложными противниками, решать эффективно труднейшие задачи; многочисленные зрители, тотализатор еще более обостряют борьбу и делают обстановку вокруг спортсменов чрезвычайно напряженной.

Широкая известность лучших спортсменов ставит их в центр внимания многочисленных любителей спорта: с них берут пример, их мнением дорожат, им подражают, в частности, в способах решения проблем, возникающих в жизни каждого человека. Очень часто известные спортсмены используют свой авторитет в рекламных целях.

Усилиями ряда известных кикбоксеров, киноактеров, деятелей киноиндустрии создан определенный образ кикбоксера – человека находчивого, честного, целеустремленного, здорового во всех отношениях, борца за справедливость, которому пытаются подражать многие люди. Просмотр фильмов по тематике кикбоксинга, посещение соревнований нередко являлись носителями той силы, которая побуждала человека перейти к

здоровому образу жизни, начать занятия данным видом спорта, принять правильное решение в трудные моменты своей жизни.

Весьма разнообразны функции спортивных соревнований в системе подготовки кикбоксеров. Различают подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования. Их выделение обусловлено той преимущественной нагрузкой, которую они несут на себе как фактор подготовки спортсмена и оценки уровня его достижений.

При проведении практической работы по подготовке спортсменов желательно ориентироваться на цифры, характеризующие систему подготовки спортсменов со стороны количества соревнований, проводимых ими за определенный промежуток времени. Практика кикбоксинга показывает, что на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов должен в годичном цикле проводить 15 ± 5 боев, участвуя при этом в 5–8 соревнованиях.

Необходимо отметить также, что по мере роста квалификации спортсменов количество и роль соревнований возрастают. Соревнования являются мощнейшим раздражителем для спортсмена, средством, позволяющим работать на максимуме возможностей. Подобной стимуляции активности и мобилизации ресурсов организма очень трудно добиться в условиях тренировочных занятий.

20.2. Общая характеристика правил соревнований и судейства в кикбоксинге

Для кикбоксинга характерно проведение как любительских, так и профессиональных поединков. Эти поединки отличаются формулой боя. Бои по профессиональным правилам в зависимости от ранга соревнований могут длиться от 5 до 12 раундов. Длительность раунда в кикбоксинге 2 минуты. Любительские поединки, как правило, состоят из трех раундов по 2 минуты

каждый. Известны и формулы проведения поединков 3 раунда по 3 и три раунда по 5 мин.

Необходимо отметить, что наличие в кикбоксинге различных дисциплин: легкий контакт, полный контакт и т. д. вносят свои особенности в судейство соревнований. Несколько различаются также правила соревнований в отдельных организациях, развивающих этот вид спорта. В большинстве дисциплин кикбоксинга бой обслуживают три боковых судьи и судья в ринге. К ним могут добавляться ассистенты по подсчету количества очков, заработанных спортсменом (ограниченный контакт) или счетчики количества ударов, нанесенных ногами. (В боях по некоторым версиям, если спортсмен не нанес необходимого количества ударов ногами в раунде, с него снимаются баллы и его шансы на победу снижаются.)

Каждый боковой судья заполняет судейскую записку, в которой отмечает результат раунда: победителю дается 10 очков, проигравшему – 9 очков, при сильном проигрыше раунда возможна разница в 2 очка. По окончании боя судья подсчитывает сумму очков, заработанных каждым спортсменом. На основании этих записок определяется победитель боя.

Другим, более чувствительным вариантом судейства соревнований могут считаться правила ISKA (Международная Ассоциация спортивного каратэ и кикбоксинга). Здесь проигравшему может даваться не один проигранный балл, а 0,5 балла. Таким образом, счет может быть более дифференцированным. Например, 10 на 9,5 баллов и т.д.

Судейство соревнований осуществляет судейская коллегия. В ее состав входят: главный судья, судьи на ринге (площадке для поединков в режимах легкого и ограниченного контакта) и боковые судьи, секретарь соревнований, врач соревнований, судья-хронометрист, судья при участниках, судья-информатор, комендант соревнований.

Главный судья соревнований осуществляет общее руководство проведением соревнований, следит за соблюдением правил и является гарантом соблюдения этих правил.

Судья на ринге (площадке) руководит ходом боя, обеспечивает соблюдение правил, вмешивается в ход поединка в случае необходимости, определяет степень нарушения правил и наказание за допущенные нарушения.

Боковые судьи оценивают ход боя и определяют победителя в раунде, затем, путем суммирования определяется счет матча и победитель.

В соревнованиях по сольным композициям оценка выступлению дается пятью арбитрами. При этом самая высокая и самая низкая оценки отбрасываются, сумма остальных трех оценок делится на три. Высшая оценка в соревнованиях по сольным композициям может достигать 10 баллов.

Главный секретарь соревнований руководит работой секретариата и подчиняется главному судье. В ведении главного секретаря вся документация соревнований: протоколы, графики, карточки участников, судейские записки, номера жеребьевки участников и т.д.

Главный врач соревнований ведет наблюдение за спортсменами в ходе соревнований и в случае необходимости оказывает им медицинскую помощь. Врач не имеет права непосредственно вмешиваться в ход поединка, однако через главного судью он может потребовать даже прекращения боя, если это, по его мнению, опасно для здоровья спортсмена.

На соревнованиях кикбоксеров должна дежурить бригада скорой помощи и быть готова машина с целью оказания соответствующих медицинских услуг.

В 1992 г. в США (Кокоу-Бич) рефери боя между россиянином Дмитрием Ивановым (Москва) и американцем Марком Гарлеем (Кокоу-Бич) после его окончания, во время сбора судейских записок, упал. Инфаркт. Именно рефери, а не кикбоксеры не выдержал напряжения боя. Тут же, на

ринге, дежурившей бригадой врачей ему была оказана необходимая помощь. Его удалось спасти.

Судья-хронометрист следит за течением времени поединка и с помощью гонга объявляет о начале или конце раунда. По сигналу судьи на ринге хронометрист останавливает отсчет времени поединка и вновь начинает его отсчет по команде «тайм». Остановка времени боя может иметь место в случае неисправности экипировки, инвентаря, травмы и других предусмотренных правилами причин.

Судья при участниках обеспечивает своевременный выход спортсменов на ринг или площадку. Он должен наблюдать за правильностью экипировки, состоянием инвентаря. В своей работе судья при участниках должен руководствоваться списком очередности пар, предупреждать о выходе на ринг или площадку, цвете угла и т.д.

Судья-информатор объявляет участников соревнований, решения судей и др.

Комендант соревнований обеспечивает необходимые условия для проведения соревнований: подготовка места соревнований в соответствии с их правилами, обеспечение участников и судей всем необходимым для работы (помещение, раздевалки, аппаратура и др.). Комендант должен находиться рядом с главным судьей и действовать в соответствии с его указаниями.

По окончании каждого дня соревнований главным судьей проводится в присутствии судей и представителей команд утверждение итогов дня соревнований, разбираются спорные моменты, даются разъяснения.

В случае несогласия с решением судей в судейскую коллегия может быть направлен письменный протест. Необходимым условием принятия протеста к рассмотрению является конкретное указание на пункт правил, который был нарушен при проведении поединка и который повлиял на решение судей о присуждении победы и т.д. Основанием для протеста могут быть и иные нарушения (взвешивание, жеребьевка и др.).

Одновременно с подачей протеста вносится денежный залог в размере, определяемом оргкомитетом соревнований. В случае неудовлетворения протеста по его рассмотрению, эти деньги не возвращаются и остаются в распоряжении организаторов соревнований. Если протест удовлетворен, и первоначальное решение судей изменяется, денежный залог возвращается.

Необходимым условием проведения соревнований является положение о них, которое рассылается в местные организации кикбоксинга и является официальным вызовом на соревнования. Положение составляется организацией, проводящей соревнования.

Положение о соревнованиях содержит следующие пункты:

1. Цели и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Время и место проведения.
4. Участники соревнований.
5. Условия соревнований.
6. Награждение команд и участников.
7. Заявка на участие в соревнованиях.
8. Прием участников.

При подготовке к соревнованиям создается организационный комитет, который осуществляет все действия, направленные на реализацию программы подготовки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Роль и функции соревнований в кикбоксинге.
2. Общая характеристика правил соревнований и судейства в кикбоксинге.
3. Особенности судейства в разных дисциплинах кикбоксинга.
4. Судейство профессиональных соревнований.
5. Критерии начисления очков в поединке.

6. Функции главного судьи.
7. Функции боковых судей и рефери.
8. Правила и особенности участника соревнований.
9. Протесты на решения судей.
10. Положение о соревнованиях. Жеребьевка участников.

Глава XXI. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В КИКБОКСИНГЕ

21.1. Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге

Специфика кикбоксинга позволяет во многом использовать опыт родственных, ударных видов, единоборств в практике подготовки спортсменов. Соответственно, в настоящее время широко используются данные, полученные на материале восточных единоборств, а также, и даже в основном, на материале классического бокса. Касается это и научно-исследовательской работы.

Следует признать, что к настоящему времени кикбоксинг еще не накопил столь значительного научного потенциала, который характерен для других видов спорта, прежде всего олимпийских. Число исследований в этом виде спорта крайне незначительно и говорит лишь об интересе отдельных авторов к научно-исследовательской работе в области кикбоксинга. Имеются лишь отдельные публикации и лишь в ограниченном количестве. В 1998-2001 году выпускниками кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга РГАФК были защищены первые диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук на материале кикбоксинга (В. Карданов, М. Яценко, В. Клещев). Этого явно недостаточно для многопланового и динамичного развития кикбоксинга. Имеющиеся научные исследования не могут в достаточной степени удовлетворить все возрастающих запросов практики данного вида спорта. При этом можно, учитывая опыт других видов спорта, смело утверждать, что лидировать в мировом кикбоксинге будет все труднее лишь на основе обобщения опыта практиков данного вида спорта, а значит, необходимо внедрять изучение объективных количественных и качественных характеристик деятельности кикбоксеров, различные формы прогноза эффективности их выступлений, методы математического анализа получаемых результатов и другие самые современные методы научных исследований. Речь

идет об интенсификации научных исследований в кикбоксинге. В этой связи необходима плотная совместная работа, совместное творчество тренеров и научных работников, которые должны привести к формированию интересных и нестандартных подходов к подготовке спортсменов в отношении самых различных сторон их мастерства, планирования их тренировочного процесса. Необходимо также широкое внедрение в кикбоксинг идей и возможностей самых различных научных направлений: кибернетики, теории информации, теории функциональных систем, теории адаптации, возможностей вычислительной техники, математической статистики. При этом всегда следует помнить, что при всей важности для роста достижений комплекса материально-технических основ спортивной подготовки прогресс спорта определяется, прежде всего, совершенством системы спортивной тренировки [28]. Именно поэтому современный тренер должен иметь определенные знания и навыки, необходимые для успешного ведения научно-исследовательской работы.

21.2. Этапы и структура научно-исследовательской работы

Научно-исследовательская работа начинается с определения проблемы, в наибольшей степени интересующей исследователя. Это ведет к поиску соответствующих источников информации, а в случае неудовлетворенности этой информацией к попыткам самостоятельных решений проблемы путем проведения научного исследования.

Началом исследования, после определения его основного направления, является ознакомление с литературой, в той или иной степени затрагивающей данную проблему, и конкретизация направления исследования, сужение его границ, формулировка темы, рабочей гипотезы. Подбираются соответствующие методы и методики исследования, планируется работа, обеспечивающая грамотное решение поставленных перед исследованием задач. Одним из важнейших условий научно-исследовательской работы является ее новизна и, как выход, практическая значимость полученных результатов.

Следующим важнейшим этапом научно-исследовательской работы является сбор экспериментальных, фактических данных, являющихся материалом для дальнейшего анализа и обобщения. В некоторых случаях исследование может носить теоретический характер и основываться лишь на анализе литературных источников, сборе и соответствующем освещении уже накопленных фактов, выстраивании на их основе самостоятельной линии анализа и обобщения, получения нового взгляда на проблему, новых данных, новых выводов.

Выводами и практическими рекомендациями, следующими из проделанной работы, заканчивается данное научное исследование. Оно будет полным, если задачи, поставленные перед работой, решены на достаточно высоком уровне, а результаты внедрены в практику с достаточно высоким эффектом.

Результаты исследования могут быть опубликованы в открытой печати, могут быть сделаны доклады на конференциях, симпозиумах, семинарах, прочитаны лекции. В ряде случаев, определяемых спецификой исследования, материал может быть не допущен к открытой печати.

При изложении научной работы следует придерживаться следующей структуры:

1. Введение. Здесь в сжатом виде представляются аргументы в пользу актуальности исследования; указывается его цель; формулируется гипотеза; даются данные о новизне работы, ее практической значимости; формулируются положения, выносимые на защиту, обсуждение; описывается в сжатом виде структура работы.

2. Литературный обзор. Его содержание составляет анализ литературы, относящийся к исследуемому вопросу, обобщение ее, обоснование темы исследования, обозначение нерешенных вопросов в контексте обсуждаемой проблемы.

3. Задачи, методы и организация исследования.

4. Результаты исследования.
5. Обсуждение полученных результатов.
6. Выводы и практические рекомендации.
7. Список использованной литературы.
8. Приложения. Приложения могут представлять собой материал,

иллюстрирующий полученные результаты, описание и данные исследований по оригинальным методикам, акты внедрения результатов научного исследования в практику.

Результаты научной работы представляются в виде диссертации, монографии, научной статьи, реферата, методической статьи, пособия или учебника. Для студента это выпускная квалификационная работа, по которой оцениваются его знания и навыки в отношении научно-исследовательской работы, практическое освоение ее методов, эрудиция. В зависимости от вида научной работы, те или иные составляющие ее структуры могут быть освещены более или менее полно.

21.3. Характеристика этапа сбора информации при ведении научно-исследовательской работы

Анализ состояния вопроса, интересующего исследователя, начинается с изучения соответствующих литературных данных. С этой целью удобно пользоваться тематическими и алфавитными каталогами, облегчающими поиск необходимой литературы. Работа над изучением литературных источников заканчивается анализом полученных сведений и составлением библиографии или списка использованной литературы. Таков вкратце этап изучения вопроса на основании имеющейся в печати информации.

Значительный материал для исследователя дает изучение опыта практической работы тренера, спортсмена. С этой целью могут собираться, анализироваться, обобщаться такие документальные данные, как индивидуальные планы, дневники тренировок, различного рода анкеты и

опросные листы, протоколы и отчеты по соревнованиям. Широко используются интервью со спортсменами и тренерами на интересующую исследователя тему. Например, при изучении практического опыта подготовки спортсменов к соревнованиям собирались данные (опрос) о том, за сколько дней перед соревнованием прекращает тренироваться спортсмен, и прекращает ли? Каково содержание работы и отдыха в этот период, и какой отдых предпочитает спортсмен (прогулки, чтение литературы, кино и др.)? Что он делает перед боем, накануне боя? Подобная информация затем использовалась при подготовке к соревнованиям условиях учебно-тренировочного сбора с целью осуществления принципа индивидуального подхода. Было выяснено, что одни спортсмены уже за неделю до соревнований практически прекращают тренировки, стараются больше быть наедине с самим собой, избегают возможных воздействий со стороны носителей неблагоприятной информации, настраиваются на бои и накапливают соответствующий запас физических и душевных сил. Другие предпочитают тренироваться до самого начала соревнований и продолжают тренироваться в свободные от боев дни. Подобные данные могут иметь существенное влияние на организацию подготовки и использоваться в качестве информации к оптимизации тренировочного процесса. В качестве данных относительно построения подготовки, изучения положительного и отрицательного опыта собирается информация об объеме проделанной работы, ее интенсивности, содержания, реакциях на нагрузку и др.

Важнейшим методом сбора научного материала является метод наблюдения. Применяя этот метод, необходимо сохранить естественность обстановки, стараясь фактом своего присутствия или наблюдения как можно меньше влиять на условия, типичные для наблюдаемого явления. Так можно обеспечить возможно большую чистоту и достоверность получаемых результатов, неискаженность получаемых сведений. С целью фиксации результатов наблюдения можно использовать специальную аппаратуру

(видеомагнитофон, самописец, секундомер и др.). Интересующие исследователя параметры фиксируются в протоколах наблюдений.

В практике исследовательской работы широко применяется также метод эксперимента. Он представляет собой сбор фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых явлений. Различают эксперимент естественный, модельный и лабораторный. Для естественного эксперимента характерно то, что показатели фиксируются в естественных условиях. Например, перед началом тренировки, не нарушая естественных ее условий, фиксируются особенности поведения тех или иных спортсменов.

При модельном эксперименте изучают степень и особенности влияния какого-либо из факторов на результаты спортсмена, его состояние, проявления тех или иных свойств и качеств. Например, сообщение информации определенного содержания перед тренировкой может существенно повысить мобилизацию спортсмена на решение задач данной тренировки, что может быть зафиксировано в соответствующих изменениях в физическом состоянии, активности и настроении. Таким образом, создаются специальные условия (сообщение соответствующей информации) и фиксируются результаты влияния этих условий на определенные показатели.

В лабораторном эксперименте создаются условия, отличные от обычных, естественных, устраняются по возможности влияния побочных факторов на результат эксперимента. Например, изучение особенностей ригидности–пластичности психических процессов посредством метода фиксированной установки у кикбоксеров проводится в условиях отсутствия помех (шум, присутствие других людей и др.). Для лабораторного эксперимента характерна стандартизация условий его проведения. В ряде случаев измерения определенных параметров проводятся лишь в определенное время суток.

Особо следует остановиться на педагогическом эксперименте. Это одна из важнейших составляющих серьезных научных изысканий. Для педагогического эксперимента характерна специальная постановка работы с целью выяснения эффективности, степени влияния тех или иных новых методов, форм работы, являющихся результатом научного исследования. Соответственно, исследователь формирует группу спортсменов, тренирующихся по новой, экспериментальной программе (экспериментальная группа), и группу спортсменов, тренирующихся по общепринятой программе или методике. Эта группа является контрольной. По прошествии определенного времени, необходимого для достаточно четкого проявления результатов работы по новой методике, сравниваются достижения представителей экспериментальной группы. Если в экспериментальной группе зарегистрированы более значимые изменения тех показателей, которые подвергались направленному изменению (согласно новому методу), то новый метод может считаться в отношении этих показателей более эффективным по сравнению с традиционным. Если разница в регистрируемых показателях незначительна, то более правомочен вывод об отсутствии преимуществ нового метода подготовки. Значит, получен не более эффективный по сравнению с существующим метод, а лишь еще один, не дающий существенных преимуществ по сравнению с другими. С тем чтобы результаты опытной проверки были более достоверными, контрольная и экспериментальная группы должны быть уравнены в отношении исходных данных и тех факторов, которые могут существенно повлиять на результаты испытуемых.

С целью получения фактического материала в практике ведения научной работы широко применяется метод тестов. Тестирование применяется при изучении известных уже параметров (например, психологических) человека. Посредством тестирования устанавливают степень выраженности этих особенностей, степень их проявления, различие между индивидами или между реакциями одного индивида в разных условиях. В научно-практической

работе тестирование широко используется как средство отбора, прогноза успешности или особенностей поведения человека, с целью консультирования, содействия самопознанию и самоосознанию личностью своих особенностей. Тесты являются и важнейшим средством проведения фундаментальных исследований. Данные тестирования могут дополняться посредством интервью испытуемого.

Применяемый тест должен быть стандартизирован, испытуемые при тестировании должны быть поставлены в одинаковые условия.

При отработке собранного исследователем экспериментального материала широко применяются математико-статистические методы. Они позволяют более компактно и наглядно представить закономерности, связывающие между собой различные показатели, явления, стороны, изучить структуру того или иного свойства. С этой целью применяется расчет среднего арифметического значения признака, стандартного отклонения, коэффициента вариации. Широко применяются критерии оценки достоверности различий (параметрические и непараметрические), оценка степени тесноты и знака связи между попарно взятыми признаками с помощью расчета коэффициентов корреляции. В научных исследованиях используются и более сложные методы: метод корреляционных плеяд, факторный анализ, метод распознавания образов и т.д. Выбор методов математической обработки данных во многом зависит от задач исследования, особенностей собранного массива данных, возможностей исследователя, уровня его знаний, и представляет собой продолжение творческого процесса научного поиска.

Полученные в результате исследования данные принято представлять в виде таблиц, графиков, гистограмм, схем и т.д., облегчающих восприятие материала и наглядно демонстрирующих полученные зависимости. Эти зависимости, данные, связи между событиями и их значения должны быть проанализированы, сравнены с имеющимися знаниями, обсуждены с разных

сторон, оценены и результатом этой работы должны стать выводы и вытекающие из них практические рекомендации.

21.4. Краткая характеристика методов научного исследования в кикбоксинге

При проведении научно-исследовательской работы наиболее часто используются следующие методы: педагогические, психологические, физиологические, врачебные и т.д. Остановимся на их краткой характеристике.

1. Педагогические методы. Наиболее часто применяемой из этой группы методов является видеозапись. По ее материалам анализируются количественные и качественные характеристики деятельности кикбоксеров в тренировке и соревнованиях. Помимо этого, к группе педагогических методов можно отнести использование приборов, представляющих собой снаряд для занятий кикбоксингом (груша, мешок, стенка), снабженный специальными датчиками. Посредством данных приборов можно исследовать различные параметры деятельности кикбоксера: силу удара, их количество, «тоннаж» наносимых ударов за определенное время. Данный прибор может быть использован и как тренажер, дающий срочную информацию спортсмену и тренеру.

К педагогическим методам исследований следует отнести также сбор информации о параметрах тренировочной и соревновательной нагрузки (объем, интенсивность и др.), опросы, анкетирование по соответствующей программе, изучение мнения экспертов, варианты тестирования (например, оценка уровня развития физических качеств и др.).

2. Физиологические методы. В данном случае речь идет об измерении таких параметров, как жизненная емкость легких, экскурсия грудной клетки, систолический и минутный объем крови и др.

3. Психологические методы. Здесь широко используются психологические наблюдения; изучение параметров психических процессов и

состояний: ощущений, восприятий, мышления, внимания и т.д.; исследование параметров простых и сложных двигательных реакций и др. Для регистрации этих параметров применяют специальную аппаратуру, анкеты, опросные листы.

4. Врачебные обследования. Они предполагают наблюдение за состоянием здоровья спортсменов, ходом развития адаптационных возможностей, предупреждение травматизма, перетренированности, функциональных нарушений. Вместе с тем, данные врачебных обследований представляют собой очень важный материал для обобщения и анализа, выводов и рекомендаций, установления закономерностей спортивного совершенствования и т.д.

Общепринятым в практике врачебных обследований кикбоксеров являются анамнез, общий осмотр, функциональные пробы, электрокардиография, различные анализы крови, мочи и др., антропометрические измерения. Получаемые посредством этих методов данные могут сопоставляться с данными педагогических, физиологических, психологических обследований, выявляя связи, отношения, закономерности.

5. Анализ научно-методической литературы. Здесь речь идет об изучении литературы соответствующего содержания, обобщении мнений и выводов различных авторов, сопоставлении различных точек зрения и взглядов на интересующую проблему или ее аспекты. В целом научное исследование может быть построено лишь на изучении литературы по данному вопросу, выполнено в виде литературного обзора, выстраивании из уже известных фактов новой логической схемы, нового взгляда на проблему, подхода к вопросу, открытию нового, не увиденного другими исследователями, в уже известном.

Приведенная нами характеристика наиболее часто применяемых методов исследования в кикбоксинге не может охватывать всего их разнообразия. Стараниями научных и инженерных работников, заинтересованных лиц постоянно создаются новые, более совершенные

средства сбора и обобщения данных, анализа их. Таким образом осуществляется научный поиск, разработка наиболее важных проблем теории и методики кикбоксинга.

Кикбоксинг – относительно молодой вид спорта. Он требует научного обоснования применяемых средств и методов подготовки, формулировки специфических закономерностей, лежащих в основе эффективной деятельности спортсмена и тренера. В этом залог высоких успехов и динамичного развития вида спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. Состояние и перспектива научно-исследовательской работы в кикбоксинге.
2. Этапы и структура научно-исследовательской работы.
3. Структура выпускной квалификационной работы студента.
4. Характеристика этапа сбора научной информации.
5. Методы исследования. Наблюдение. Модельный и лабораторный эксперимент. Педагогический эксперимент.
6. Педагогические, физиологические, психологические методы исследования. Анализ научно-методической литературы.
7. Обобщение результатов исследования. Выводы. Практические рекомендации как итога научной работы.

Глава XXII. РЕЖИМ, ГИГИЕНА, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В КИКБОКСИНГЕ. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

22.1. Режим дня

Для спортсмена высокого класса, посвятившего лучшие годы своей жизни спорту, режим играет исключительно важную роль и, практически, не оставляет места для бесцельного времяпрепровождения. Здесь все подчинено одной цели – высокому спортивному результату и все оценивается с точки зрения того, помогает оно этому или нет. По крайней мере, так должно быть!

Соблюдение определенного режима является составной частью подготовки кикбоксера, поскольку оно обеспечивает высокую работоспособность и условия ее необходимого восстановления. Соблюдение режима в одно и то же время является и средством, и результатом волевой подготовки, поскольку требует постоянных усилий, направленных на преодоление лени, инертности и других факторов, мешающих соблюдению необходимого распорядка дня. Этот распорядок должен предусматривать время на тренировки, полноценный отдых и сон, восстановительные (по необходимости, если этого требуют обстоятельства) процедуры и мероприятия, время на занятия в школе, институте, работу (если спортсмен не готовится в условиях учебно-тренировочного сбора, централизованной подготовки), личное время, развлечения.

При планировании режима дня следует учитывать суточные колебания работоспособности, биоритмы. Наиболее высоких значений уровень работоспособности достигает к 10–13 часам, затем несколько снижается и к 16–20 часам наблюдается второй подъем (пик) работоспособности. В указанные часы функции спортсмена, связанные с быстротой, точностью, координацией движений достигают наиболее высоких значений.

Однако тренировочные занятия, в силу ряда причин, не всегда могут проводиться или проводятся в это время. Например, интенсивные тренировки могут проводиться и в утренние часы, когда организм еще не достиг максимальных значений функционирования ряда систем, особенно важных для

активной двигательной деятельности. Иногда занятия проводятся и поздно вечером, на естественном спаде активности организма. Часто это связано с адаптацией к условиям предстоящих соревнований, проводимых в других часовых поясах. Иногда утренние часы используют как время и условия, усложняющие выполнение определенных упражнений с тем, чтобы повысить свои возможности в этих движениях. Например, утреннее время может использоваться для работы над гибкостью и др.

В подготовке кикбоксеров различают периоды более или менее напряженные по режимам работы и, соответственно, распорядок дня может меняться. В некоторые периоды зарядка не проводится, и спортсмен ограничивается тренировками в зале или на воздухе в течение дня. Однако более напряженные этапы подготовки предполагают более строгий режим.

Обычный режим.

Утром подъем в 6-7 часов. Легкая зарядка, гигиеническая гимнастика (желательно на свежем воздухе) продолжительностью до 30 минут. Они включают в себя ходьбу, легкий бег, общеразвивающие и специальные упражнения (чаще это имитационная работа). Закаливающие процедуры: ходьба босиком, обливание холодной водой и т.д.

Основное занятие (тренировку) желательно планировать на 10–13 часов или 16–20 часов по причинам, приведенным выше. Спать ложиться желательно в 22-23 часа, что позволяет сделать сон более полноценным и более качественным восстановление, поскольку соответствует естественным колебаниям функциональной активности организма.

На более напряженном этапе подготовки режим может выглядеть следующим образом.

Спортсмен поднимается в 6-7 часов утра. Будильник желательно не использовать, организм к этому времени должен пробудиться сам, если сон достаточен, восстановление полноценное и биоритмы не нарушены, что является одним из показателей здоровья. Далее прделываются дыхательные

упражнения, легкий прохладный душ или гигиенические мероприятия. Затем следует легкая прогулка (≈ 30 мин.), общеразвивающие упражнения, настройка на работу дня и высокий конечный результат подготовки, своеобразная регулировка эмоций. После возвращения домой легкий завтрак без жирной пищи (овощи, фрукты, мед, орехи и т.д.). В 10–11 часов «работа на дороге». Она может быть более или менее продолжительной, более или менее интенсивной в зависимости от этапа подготовки, вечерней нагрузки, нагрузки предыдущего дня и др. Эта работа длится до полутора часов. Вместо «работы на дороге» может проводиться любая другая тренировка: спортивные игры, силовая подготовка и т.д. в соответствии с планом.

В 12-13 часов спортсмен обедает достаточно плотно. Затем до 15-16 часов нужно предусмотреть отдых: сон, телевизор, магнитофон, чтение литературы по интересам, другие занятия, не отвлекающие от предстоящей тренировки и не отнимающие много сил.

В 16-17 часов тренировка в зале. Она может включать в себя самые разные задания: отработка приемов, условные и вольные бои, спарринги и т.д., согласно тренировочного плана.

В отдельные дни, чаще это четверг, проводится зарядка и во второй половине дня баня, восстановительные мероприятия (массаж и др.).

Далее в режиме дня ужин, личное время, сон. Таков тренировочный день спортсмена.

22.2. Гигиена при занятиях кикбоксингом

Среди правил гигиены для кикбоксера регулярное мытье тела под душем различной температуры (теплый, холодный душ), обязательное

пребывание в течение дня определенное время на свежем воздухе (желательно лес, лесопарк). Этим правилом многие спортсмены, особенно живущие в городах, достаточно крупных, пренебрегают. Однако прогулки на свежем воздухе, тренировки являются чрезвычайно полезными для повышения и восстановления работоспособности. Это незаменимое средство активного отдыха. Использование природных факторов как одного из важнейших средств укрепления здоровья спортсмена должно быть правилом: хождение босиком, купание в открытых водоемах и т.д. Однако это чаще встречается в настоящее время как исключение.

Важнейшую роль в личной гигиене спортсмена играет баня. Она оказывает закаливающий эффект, способствует качественному восстановлению, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, двигательного аппарата и др.

К личной гигиене кикбоксера относится также выполнение таких правил, как отказ от курения, алкоголя, переедания, которые разрушают организм спортсмена и существенно снижают его возможности.

22.3. Защитное снаряжение и закаливание ударных поверхностей

Важнейшим условием качественной подготовки в кикбоксинге является хорошее состояние применяемого инвентаря, особенно перчаток, протектора для зубов, шлема, щитков, бандажа. Необходимо тщательно бинтовать руки, не допуская их чрезмерного травмирования, а при особо большой нагрузке на ударную поверхность кистей делаются специальные прокладки из мягких материалов: губка, поролон и др., поверх которых руки бинтуются. Не следует особо злоупотреблять работой на снарядах голыми кулаками и ударами в жесткие поверхности (методика закаливания ударных поверхностей каратэ и других видов ударных единоборств). Это может привести к значительной и устойчивой деформации ударных поверхностей, патологическим изменениям. То же относится и к закаливанию ударных поверхностей ног и мест на них, в

которые наиболее часто приходится удары: внутренняя и наружная поверхность бедер, голень. Невыполнение этих условий может привести к снижению способности спортсмена полноценно тренироваться и выступать в соревнованиях.

22.4. Сон

Одним из важнейших условий полноценного восстановления является нормальный сон. Он должен занимать 8-9 часов. Ложиться желательно не позднее 23 часов, т.к. более поздний отход ко сну снижает его восстанавливающие способности. Беспокойный, некрепкий или кошмарный сон может быть связан с едой на ночь. Вообще, сон является достаточно точным индикатором состояние здоровья, тренированности. При достаточных, не чрезмерных нагрузках и при правильно построенном тренировочном процессе он крепкий, освежающий, быстронаступающий. Нарушения сна могут быть вызваны чрезмерными физическими и эмоциональными нагрузками. В этом случае иногда рекомендуется снижение нагрузки, пропуск одной–двух тренировок. Здесь надо быть достаточно бдительным, т.к. нарушения сна могут свидетельствовать о латентном периоде заболевания. Беспокойный, некрепкий сон может наблюдаться в связи с предстоящей высокой нагрузкой: спарринги, соревнования. Однако это достаточно распространенное явление и после соревнований сон быстро восстанавливается. Вместе с тем не надо допускать слишком больших переживаний по поводу того, что спортсмен плохо спал. Эти переживания могут вызвать больше отрицательных последствий, чем сам плохой сон.

22.5. Очищение организма спортсмена

В практике ударных единоборств встречаются случаи, когда, начиная подготовку к соревнованиям, спортсмены прибегают к очистке желудочно-кишечного тракта посредством не сильно действующего слабительного [5],

клизм, а также выпивают много воды с целью промывания желудка и почек, выведения токсинов из организма. Данные процедуры ведут к повышению работоспособности спортсмена, являются одним из резервов повышения ее.

22.6. Врачебные обследования

Важнейшим условием занятий кикбоксингом, обеспечения его оздоровительной направленности являются врачебные обследования, проводимые регулярно. Они должны осуществляться дипломированными специалистами и являются непременным условием допуска к тренировкам, соревнованиям. Врачебные обследования принято разделять на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям в секции кикбоксинга. Они проводятся врачом, который и даст разрешение на занятия в секции кикбоксинга. Требования к занимающимся этим видом спорта аналогичны тем, что имеют место при занятиях боксом. К занятиям не допускаются лица, имеющие заболевания, перечисленные в «Перечне медицинских противопоказаний для занятий кикбоксингом». Этот перечень приведен в правилах соревнований. Он составлен специальной медицинской комиссией и является документом, на основании которого принимаются соответствующие решения.

Медицинская комиссия запрещает участие в соревнованиях спортсменов, имеющих следующие отклонения в состоянии здоровья [6]:

- различные нервные расстройства, включая эпилепсию, мигрень, отклонения от нормы, выявленные при сканировании мозга;
- повышенное кровяное давление, свыше 150/90 после продолжительного отдыха, а также нарушения сердечной деятельности;
- расстройства зрения, включая близорукость свыше пяти диоптрий, катаракту, отслоение сетчатки, глазное кровоизлияние, экссудат;

- заболевания органов дыхания, такие как хроническая астма, эмфизема легких, активная форма туберкулеза;
- хронические или острые формы заболеваний органов пищеварения, грыжа;
- заболевания половых органов;
- повреждения барабанной перепонки острыми или хроническими заболеваниями среднего уха, включая ларингит, глухоту;
- сильные аномалии или деформации скелета;
- инфекционные кожные заболевания;
- диабет, заболевания эндокринной системы;
- анемия, острые или хронические заболевания крови.

Вместе с тем практике спорта известны случаи, когда спортсмены, имеющие некоторые из указанных отклонений в состоянии здоровья, после специального обращения в медицинскую комиссию допускались к соревнованиям. Так было с известным боксером Рэем Леонардом (Сахарный). После проведенной ему операции по поводу отслоения сетчатки глаза он вышел на бой за звание чемпиона мира среди профессионалов по боксу и победил!

Медосмотр кикбоксеров проводится в соответствии с установленной медицинской формой и включает в себя:

- анализ крови по Вассерману и ВИЧ, общий анализ крови;
- определение группы крови, резус-фактора, измерение частоты пульса, кровяного давления, температуры и веса спортсмена;
- обследование органов слуха (отоскопия);
- обследование полости рта (глотка, зубы);
- органов зрения;
- флюорография грудной клетки один раз в год;
- обследование легких и сердца;
- обследование брюшной полости, проверка рефлексов сухожилий;

- обследование верхних и нижних конечностей;
 - обследование кожного покрова, анализ мочи;
 - электрокардиограмма, рентгенограмма черепа и шейного отдела позвоночника;
 - рентген черепа, шеи и грудной клетки;
 - электроэнцефалограмма два раза в год;
 - сканирование головного мозга (проводится для выдачи лицензии и после нокаута ударом в голову или в других случаях по распоряжению врача)
- [4].

Повторные медицинские обследования спортсмена должны проходить не реже одного раза в год. В ходе повторных обследований констатируются характер динамики состояния здоровья спортсмена, и выносится соответствующее заключение о корректировке программы тренировок, других условий тренировочной и соревновательной деятельности (питание, режим, применение тех или иных препаратов, процедур и т.д.).

Дополнительные медицинские обследования проводятся при оформлении допуска к соревнованиям. По правилам, врачебный осмотр необходимо пройти не ранее, чем за три дня до начала соревнований, а для иногородних не ранее, чем за три дня до выезда на соревнования. Участники соревнований должны пройти осмотр в объеме врачебно-контрольной карты формы № 227 с обязательным заключением окулиста и невропатолога, проведением функциональной пробы. Помимо этого проводится осмотр участников соревнований врачом этих соревнований.

Достаточно части врач команды проводит дополнительные наблюдения и обследования в ходе тренировок и соревнований. Они проводятся по специальной программе, определяемой врачом. Чаще это изучение реакций различных органов и систем организма спортсмена на нагрузку.

22.7. Самоконтроль

Существенную роль в тренировке кикбоксера играет самоконтроль, наблюдения за состоянием собственного здоровья, которые помогают познать себя, лучше подготовиться к соревнованиям, укрепить здоровье, избежать отрицательных результатов.

Основным правилам и положениям самоконтроля должен обучать спортсмена врач или тренер, сообщив ему соответствующую информацию, дав навыки простейших приемов в этом отношении. Чаще всего следят за такими показателями, как вес, самочувствие, желание тренироваться, аппетит, сон, пульс и др.

Признаками наступающего переутомления являются: ухудшение самочувствия; подавленное, угнетенное настроение; нарушение сна; отсутствие аппетита; потеря веса. Однако решение о прекращении тренировок, снижении нагрузок должно приниматься с учетом мнений врача и тренера, так как в некоторых случаях определенная степень недовосстановления является закономерным итогом ряда больших нагрузок, и преждевременное снижение их может не дать впоследствии ожидаемого прироста результата. Как правило, необходимость более тщательного подхода к восстановлению становится особо актуальной в период больших нагрузок.

В целях систематичности и последовательности самоконтроля ведут его дневник. По прошествии определенного времени и накоплении соответствующих данных появляется возможность делать выводы, прогнозировать развитие состояний, делать более обоснованные заключения. Обычно дневник самоконтроля ведется параллельно и в сопоставлении с величиной и характером нагрузок.

22.8. Средства восстановления и повышения работоспособности

Повышение объемов и интенсивности тренировок, соревнования требуют и соответствующего качества восстановления. В практике спорта

могут применяться самые различные, в том числе и нетрадиционные средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов. Условно их можно разделить на следующие группы: педагогические, медико-биологические, психологические, тренировка в горных условиях.

Одно из центральных мест в отношении обеспечения условий для качественного восстановления отводится педагогическим средствам, которые можно определить как наиболее целесообразно организованную в данных условиях мышечную деятельность, наиболее рациональную смену периодов работы различной величины и содержания и отдыха. Это различные варианты пауз отдыха между упражнениями, занятиями, рациональное сочетание и последовательность нагрузок, их направленность. Они должны планироваться и проводиться в соответствии с закономерностями построения занятий, микро-, мезо-, макроциклов и т.д., в соответствии с необходимыми условиями обеспечения восстановления и нагрузки тех или иных механизмов энергообеспечения.

К медико-биологическим средствам относят применение медикаментозных и витаминных препаратов, обеспечивающих профилактику нарушений в состоянии здоровья, повышение резистентности организма по отношению к различным нагрузкам, стрессовым воздействиям и т.д. Это витаминные комплексы «Ундевит», «Декамевит», витамин С и др. Это адаптогены естественного происхождения: женьшень, элеутерококк, китайский лимонник и др.

Психологические средства восстановления предусматривают создание оптимального фона для протекания восстановительных процессов. Это использование различных вариантов аутогенной тренировки, рациональной психотерапии, создание оптимального психологического климата в команде, в быту и др. Важной задачей психологического компонента восстановления является настройка на предстоящую деятельность, что является одновременно и профилактикой срывов, и повышением резистентности организма к

соответствующим воздействиям, а стало быть, и стимуляцией адаптационных возможностей.

22.9. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия принято подразделять на глобальные, избирательные и общетонизирующие по характеру воздействия.

К глобальным относятся те, что воздействуют на большинство основных систем организма: баня, общий массаж, гидромассаж и т.д. Избирательные средства восстановления воздействуют на отдельные (преимущественно) функциональные системы: массаж отдельных сегментов тела, медикаментозные препараты избирательного воздействия, хвойные и эвкалиптовые ванны и др. Общетонизирующие восстановительные мероприятия: ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

К основным направлениям использования средств восстановления и повышения работоспособности относят [37]: 1) быстреее устранение утомления, вызванного предыдущей нагрузкой; 2) избирательное восстановление тех компонентов работоспособности, которые будут задействованы в последующей работе, но которые существенно не нагружались в предыдущей тренировке; 3) предварительная стимуляция работоспособности перед началом работы.

К применению средств восстановления можно добавить, что не следует укорачивать период восстановления, если ставится задача тренировки организма по отношению к быстреему восстановлению после нагрузок определенного характера. В этом случае основной тренировочный эффект и заключается в том, чтобы организм сам, без существенной посторонней помощи справился с последствием нагрузок, восстановил силы. Под влиянием тренировки способности организма к скореему восстановлению значительно улучшаются.

Если же ставится задача, например, совершенствования технико-тактического мастерства и с этой целью нужно выполнить большой объем работы в относительно сжатые сроки, то ускорение восстановления за счет соответствующих процедур вполне оправдано.

Восстановительные мероприятия могут проводиться как заключающие определенный цикл нагрузок. Например, сауна, гидромассаж, хвойные ванны и др. в конце тренировочного микроцикла.

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

Различаются также мероприятия оперативного восстановления. Они ставят целью подготовку к выполнению отдельных тренировочных заданий. Например, массаж отдельных частей тела (руки, ноги, спины) при подготовке к спаррингу, вольному бою и др. Такие мероприятия могут проводиться даже в перерывах между раундами.

Следует помнить, что восстановительные процедуры вызывают добавочную стимуляцию адаптационных возможностей организма, и к их использованию следует подходить осторожно, не злоупотребляя ими, так как это, в конечном счете, может вести и к изменениям неблагоприятного характера.

22.10. Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья

Для среднегорья и высокогорья характерны снижение плотности воздуха по сравнению с равниной и снижение парциального давления кислорода в воздухе. Первый фактор делает возможным проявление более высоких скоростно-силовых показателей, второй приводит к уменьшению поступающего в кровь кислорода при дыхании. Соответственно существенно снижаются величины максимального потребления кислорода, возрастает

вентиляция легких, быстрее увеличивается содержание лактата в крови. Это влечет за собой снижение показателей аэробных возможностей спортсмена и ограничивает определенным образом спортивные результаты.

Достаточно длительная подготовка в условиях среднегорья или высокогорья приводит к существенному росту величин максимального потребления кислорода, увеличению объема крови на один кг мышц тела, содержания гемоглобина, уменьшению лактата, повышению активности аэробных ферментов. В целом такая тренировка значительно стимулирует работоспособность, ведет к более полной мобилизации резервов организма. Особенно важным для кикбоксинга является то, что в условиях высокогорья должно легче происходить овладение движениями, требующими высокой нервно-мышечной координации.

После проведенной подготовки в условиях высокогорья и спуска на равнину существенно возрастает работоспособность спортсменов. Ее величины достигают высших значений через 15–20 дней после спуска.

Максимальные высоты, рекомендуемые для решения задач спортивной подготовки, составляют 2800–3200 м над уровнем моря. Подготовка на больших высотах считается неэффективной.

Фаза острой акклиматизации с началом подготовки в горах, как правило, длится 7–9 дней.

Вопросы для самоконтроля:

1. Режим дня в подготовке кикбоксеров.
2. Гигиена на занятиях кикбоксингом.
3. Защитное снаряжение и закаливание ударных поверхностей.
4. Сон. Основные правила.
5. Очищение организма спортсмена.
6. Питание при разных тренировочных режимах.
7. Общие основы полноценного питания кикбоксера.

8. Стимуляция процессов восстановления работоспособности. Ее повышение.

9. Врачебные обследования. Противопоказания к занятиям кикбоксингом.

10. Самоконтроль в подготовке кикбоксера.

11. Восстановительные мероприятия.

12. Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья.

Глава XXIII. ОСНОВЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ КИКБОКСЕРОВ

23.1. Общие положения специализированного питания кикбоксера

Специализированное питание является важнейшим компонентом правильно организованной подготовки кикбоксеров. Оно обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности, быстрое и полное восстановление после различных по объему, интенсивности и направленности нагрузок и, соответственно, высокий спортивный результат в целом.

Специализированное питание кикбоксера базируется на общих физиологических и гигиенических положениях рационального питания. Однако оно имеет и специфические особенности, связанные со специальными требованиями практики кикбоксинга. Эти особенности связаны с этапами подготовки, направленностью, объемом и интенсивностью нагрузок, условиями соревнований, климатогеографическими зонами, индивидуальными особенностями спортсменов.

Пища кикбоксера должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть:

- оптимальной в количественном отношении, т.е. соответствовать энергетическим затратам спортсмена;
- полноценной в качественном отношении, т.е. включать в себя все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, пищевые волокна), лучшим образом сбалансированной;
- разнообразной в том смысле, что в ней должны быть представлены различные продукты животного и растительного происхождения;
- пища должна хорошо усваиваться, вызывать аппетит, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом;
- доставляющей удовольствие спортсмену;

- доброкачественной и безвредной.

Важным требованием к специализированному питанию является возмещение энергозатрат организма. Энерготраты принято выражать в килокалориях (ккал). Этой же единицей обозначается и энергетическая ценность пищи. В этой связи можно ориентироваться на международную систему единиц (СИ), в которой энергетическая ценность пищи измеряется в джоулях (1 ккал = 4,184 кДж). Однако в России чаще применяют характеристику энергетической ценности пищи, выражаемую в килокалориях.

Специальных исследований касательно энергозатрат у кикбоксеров, а тем более энергозатрат в различных дисциплинах кикбоксинга, не проводилось. Однако исходя из близости кикбоксинга к боксу можно использовать данные, относящиеся к подготовке боксеров.

Суточная потребность боксеров в энергии составляет 63,75 ккал на 1 кг массы тела спортсмена. Эти данные необходимы для расчета калорийности пищевых рационов. В таблице 2 представлены данные калорийности пищевых рационов боксеров различных весовых категорий, на которые можно ориентироваться и кикбоксерам.

Энергетическая ценность пищевых продуктов определяется содержанием в них белков, жиров и углеводов. Калорийность 1 кг белка составляет 4,1 ккал; 1 кг углеводов – 4,1 ккал; жиров – 9,3 ккал.

О полноценности питания в энергетическом его аспекте следует судить по соответствию величины суточных энергозатрат и калорийности пищевого рациона. Параллельно с этим необходимы систематические наблюдения за изменениями массы тела. Увеличение его массы с излишним отложением жира и отсутствием при этом заметного развития мышц свидетельствует об избыточной калорийности пищевого рациона. Снижение массы тела свидетельствует о недостаточной калорийности пищевого рациона.

Состав и калорийность суточного пищевого рациона спортсменов

Весовые категории	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
48	115,2–134,4	86,4–134,4	432–528	2976–3600
51	122,4–142,8	91,8–142,8	45–561	3162–3825
54	129,6–151,2	97,2–151,2	484–594	3162–3825
57	136,8–159,6	102,6–159,6	513–627	3534–4275
60	144–168	108–168	540–660	3720–4500
64	153,6–179,2	115,2–179,2	576–704	3968–4800
69	165,6–193,2	124,2–193,2	621–759	4278–5175
75	180–210	135–210	675–825	4650–5625
81	194,4–226,8	145,8–226,8	729–891	5022–6075
91	218,4–254,8	163,8–254,8	819–1001	5642–6825
91+	240–280	180–280	900–1100	6200–7600

Рассчитывая необходимую калорийность пищевых рационов, следует осторожно заменять одни пищевые вещества другими, хотя они и обеспечивают равное количество энергии, например, при замене белков углеводами. Это может привести к нарушению качества и полноценности питания. Заменять одни пищевые вещества другими можно в пределах 25% от установленной нормы.

Качественная полноценность пищи обеспечивается необходимым содержанием в ней различных и необходимых пищевых веществ. Эти вещества должны содержаться не только в необходимых количествах, но и в определенных соотношениях, обеспечивающих соответствующее качество жизнедеятельности организма. Недостаток, как и избыток тех или иных питательных веществ, отрицательно сказывается на здоровье и показателях работоспособности спортсмена, несмотря на достаточную калорийность пищи.

23.2. Характеристика основных компонентов питания спортсмена

Белки. Выполняют роль пластического материала, участвуя в построении и обновлении тканей и клеток. Они входят в состав гормонов и участвуют в обмене веществ.

Помимо пластической, белки выполняют ферментативную и транспортную функции. Обеспечивают тонус и работоспособность центральной нервной системы.

При восполнении энергозатрат белки играют второстепенную роль и легко могут быть заменены углеводами и жирами.

В связи с аминокислотным составом белки условно могут быть разделены на полноценные (содержат все незаменимые аминокислоты) и неполноценные (отсутствуют одна или несколько незаменимых аминокислот или их содержание незначительно). Наиболее полноценными являются белки животного происхождения: молоко и молочные продукты, яйца, мясо, рыба. Исходя из того, что растительные продукты – это неполноценные белки, следует в целях обеспечения полноценного питания включать в рацион белки как растительного, так и животного происхождения. Считается, что оптимальное соотношение животных и растительных белков выражается пропорцией 55 : 45.

Суточная потребность в белках для боксеров составляет 2,4-2,8 г на 1 кг массы тела. Суточная потребность в белках для спортсменов различных весовых категорий представлена в таблице 1.

Белковые продукты следует распределять следующим: мясо, мясные продукты, сыры – завтрак и обед; рыба, творог, молочные каши – ужин.

Потребность в белках возрастает при значительных физических нагрузках, а также при упражнениях, направленных на увеличение мышечной массы спортсмена. Вместе с тем, длительное употребление повышенных доз белка может быть причиной нарушения функций центральной нервной системы, печени и почек.

Жиры. Жиры (липиды) являются концентрированным источником энергии, давая ее в 2,2 раза больше, чем углеводы и белки. Жиры выполняют и пластическую функцию, входя в состав протоплазмы и оболочек клеток, нервной ткани, гормонов.

При низком содержании жиров в рационе замедляется рост и снижается масса тела, нарушаются функции центральной нервной системы, печени, почек, эндокринных желез, кожи.

Наибольшее количество жира содержится в растительных маслах, топленом масле, шпике свином, сливочном масле, майонезе, печени трески, свинине, сырокопченых колбасах.

Суточная потребность организма в жирах для кикбоксера составляет 1,8-2,2 г на 1 кг массы тела. Суточная потребность в жирах представлена в таблице 1. При этом от общего количества жиров на долю животных должно приходиться 70%, растительных – 30%. Избыточное потребление жиров оказывает отрицательное воздействие на организм и способствует увеличению массы тела.

Углеводы. Это основной источник энергии организма. Они обеспечивают до 57% энергетической ценности суточного рациона. Углеводы необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени и других органов. Во время физической работы углеводы расходуются в первую очередь, а когда запасы углеводов истощаются, начинают окисляться жиры.

Важную роль играют углеводы в регуляции обмена белков и жиров. Если в организм поступает достаточное количество углеводов, то расход белков и жиров ограничивается.

Пищевые углеводы подразделяются на простые и сложные.

К простым углеводам относятся моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Они имеют сладкий вкус, легко растворяются в воде, быстро усваиваются и используются

организмом для образования гликогена. Глюкоза и фруктоза – это плоды, ягоды, фрукты. Сахароза широко используется в виде сахара.

Среди сложных углеводов основное место занимает крахмал. Его много в растительных продуктах, особенно в зерновых и бобовых.

Крахмал переваривается относительно медленно, и образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь.

Чем выше объем и интенсивность работы, тем выше потребность в углеводах.

Кикбоксерам рекомендуется употреблять сахар только для придания сладкого вкуса пище, а также в виде различных сладких блюд. При одномоментном поступлении большого количества сахара его уровень в крови резко повышается. Это ведет к его быстрому выведению с мочой и отрицательно сказывается на работе ряда органов.

Одноразовый прием большого количества сахара (100–150 г) целесообразен лишь в случае необходимости быстро пополнить значительные энерготраты после длительной и напряженной тренировки.

Нежелательны в избыточных количествах так называемые высокоррафинированные углеводы: сахар, кондитерские изделия, продукты из муки высшего сорта.

Витамины. Витамины обладают мощным биологическим действием, обеспечивают рост и восстановление клеток и тканей организма, нормальное течение обменных процессов, сопротивляемость организма внешним воздействиям, хорошее усвоение пищи и т.п. Поступая в организм в небольших количествах, они регулируют важные физиологические и биологические реакции. Большинство витаминов не синтезируется в организме, а поступает вместе с продуктами растительного и животного происхождения.

Симптомы отсутствия достаточного количества витаминов: ухудшение самочувствия, быстрая утомляемость, падение работоспособности, снижение защитных функций организма.

Симптомами избыточного поступления синтетических витаминов в организм (гипервитаминоз) являются: нервное возбуждение, покраснение кожи, общая слабость, бессонница.

Потребность организма в витаминах необходимо удовлетворять прежде всего за счет натуральных продуктов.

Витамин С (аскорбиновая кислота). При его недостатке: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, склонность к простудным и инфекционным заболеваниям, кровоточащие десны, точечные кровоизлияния и др. Потребность в витамине С увеличивается при напряженной мышечной и умственной работе, нервно-эмоциональном напряжении, в условиях холодного или жаркого климата. Источники витамина: шиповник, черная смородина, облепиха, петрушка и укроп, цветная и белокочанная капуста, земляника, апельсины, шпинат, щавель, лимон, зеленый лук, картофель.

Витамин В₁ (тиамин). При его недостатке: быстрая утомляемость, рассеянное внимание, мышечная слабость, снижение аппетита, запоры.

Повышенная потребность в витамине наблюдается при тяжелой физической работе, в условиях высокой и низкой температуры, существенном нервно-психическом напряжении.

Дополнительный прием витамина В₁ повышает работоспособность, однако это проявляется не при однократном приеме, а при длительном и систематическом поступлении данного витамина в организм.

Витамин присутствует в таких продуктах, как свиная вырезка, мясо поросят, горох лущенный, свинина беконная, дрожжи, овсяная, гречневая, пшенная крупы, субпродукты, хлеб из муки грубого помола. Овощи, фрукты, молоко содержат данного витамина совсем немного.

Витамин В₂ (рибофлавин). Способствует росту и регенерации тканей, синтезу гемоглобина, нормализует деятельность зрительного анализатора. При гиповитаминозе наблюдается мышечная слабость, трещины на слизистой губ, снижение световой и цветовой чувствительности. Ухудшаются функции

органов пищеварения, особенно печени и поджелудочной железы. Задержка роста у детей, снижение работоспособности, поражение слизистой оболочки губ, кровоточащие трещины в углах губ.

Витамин содержится в печени, почках, прессованных дрожжах, сырах, овсяной крупе, яйцах, твороге, хлебе, говядине, гречневой крупе. Данный витамин устойчив к тепловой обработке.

Витамин РР (ниацин). При гиповитаминозе ухудшается самочувствие, снижается работоспособность, снижаются функции памяти, наблюдается подавленное настроение, сухость кожи.

Витамин содержится в злаках, бобовых, мясе, яйцах, овощах.

Витамин А (ретинол) и каротины. Стимулирует рост молодых организмов, регулирует обменные процессы в эпителиальной ткани, нормализует обмен и функции эндокринных желез.

При гиповитаминозе появляется куриная слепота, нарушается восприятие цветов, изменения в эпителиальном покрове кожи, слизистых оболочках глаза, дыхательных путей.

Витамин А находится только в продуктах животного происхождения. В растительных продуктах содержатся сегменты – каротины, они превращаются в организме в витамин А.

Одна треть нормы витамина А должна покрываться продуктами, содержащими его в натуральном виде, две трети – β -каротином.

Витамин Е (токоферолы). Участвует в окислительно-восстановительных процессах, оказывает антиоксидантное действие, необходим для поддержания целостности мембран клеток, нормализует жировой, белковый и минеральный обмен, оказывает положительное влияние на деятельность мышечной системы.

Источником витамина Е служат растительные масла, орехи (грецкие, фундук, миндаль), горошек зеленый, масло сливочное, овсяная крупа, хлеб ржаной.

Потребность в витаминах должна прежде всего покрываться за счет продуктов питания. Здесь витамины представлены в необходимых дозах и пропорциях и лучше усваиваются организмом.

Некоторые витамины разрушаются при кулинарной обработке продуктов и длительном их хранении.

В конце зимы и весной содержание витаминов в овощах и фруктах существенно уменьшается. В рацион необходимо включать квашеную капусту, овощные и фруктовые соки, отвар шиповника.

Можно прибегать к приему синтетических витаминных препаратов. Лучше делать это по рекомендациям врача. Бесконтрольное и произвольное употребление синтетических витаминных препаратов опасно для здоровья и не приводит к необходимому повышению работоспособности.

Минеральные элементы. Они составляют всего 1% съедобной части пищи (за исключением поваренной соли), но играют очень важную роль в жизнедеятельности организма. Минеральные элементы участвуют в пластических процессах, построении костей и тканей, синтезе белка, ферментативных процессах, работе эндокринных желез, регулируют обмен веществ, кислотно-щелочное равновесие и водный обмен.

Длительный их недостаток в пище приводит к нарушениям функций организма, заболеваниям, снижению спортивной работоспособности.

Минеральные элементы разделяют на две группы: макроэлементы – они присутствуют в пище в достаточно больших количествах, и микроэлементы – их концентрация в пище незначительна.

Макроэлементы.

Кальций. Имеет большое значение для формирования скелета. В костях и зубах его 98%. Оптимизирует возбудимость нервной системы и работу мышц, нормализует деятельность сердечной мышцы, активизирует деятельность ферментов, повышает защитные силы организма, участвует в процессах свертывания крови и оказывает противовоспалительное действие.

Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, крупах.

Фосфор. Играет исключительно важную роль в деятельности центральной нервной системы и обменных процессах. Фосфористые белки и жиры улучшают умственную деятельность.

Кальций и фосфор хорошо усваиваются, когда соотношение между ними составляет 1:1 или 1:1,3. Это характерно для такого продукта, как молоко.

Магний имеет большое значение для регуляции возбудимости нервной системы и сокращения мышц. Он оказывает сосудорасширяющее и антиспастическое действие, стимулирует перистальтику и увеличивает желчевыделение. Магний входит в состав слизистых оболочек кожи и повышает ее защитную функцию. Магний содержится в горохе, пшеничном хлебе, пшенице, гречневой крупе, голландском сыре, скумбрии, курах, говядине.

Калий имеет большое значение для процессов внутриклеточного обмена. Является необходимым элементом для обеспечения деятельности мышц и в том числе сердечной мышцы. Калий регулирует кислотно-щелочные показатели крови, стимулирует работу многих ферментов, участвует в образовании ацетилхолина и проведении нервных импульсов в мышцах. Калий усиливает выведение жидкости из организма и тем самым нормализует кровяное давление. Калий участвует в обмене белков и углеводов.

Основные продукты, содержащие калий: сухофрукты, бобовые, картофель, фрукты, овощи.

Микроэлементы.

Железо. Установлена связь между уровнем обеспеченности организма железом и физической работоспособностью. При недостатке железа в организме страдают все звенья аэробного метаболизма. В первую очередь система тканевого дыхания.

Железо содержится во многих продуктах: печень, мясо, сушеные и свежие фрукты, ягоды, крупы, хлеб. Наиболее легко усваивается железо овощей и фруктов.

Фтор. Много значит для развития и сохранения зубов. Нормализует фосфорно-кальциевый обмен. При недостатке фтора быстро разрушается зубная эмаль (кариес).

Основные источники фтора мука и крупы, мясо животных, морская и речная рыба. Много фтора в чае.

Пищевые волокна.

Пищевые волокна представляют собой часть растительного материала пищи. Они не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Состоят из сложных растительных углеводов. Пищевые волокна адсорбируют токсические вещества и выводят их из организма, связывают воду, усиливают перистальтику кишечника, нормализуют полезную микрофлору кишечника. При недостатке пищевых волокон могут возникать нарушения пищеварения и запоры.

Значительное количество пищевых волокон содержится в бобовых, моркови, свекле, капусте, редьке, черносливе, а также в хлебе из муки грубого помола.

Включение в пищевой рацион этих продуктов является необходимым условием рационального питания.

Вода.

Является универсальным растворителем. Играет важнейшую роль в обеспечении нормального функционирования всех органов и систем организма.

В зависимости от характеристик работы и температурных условий суточная потребность у спортсменов может колебаться от 2-3 до 5-6 литров в сутки.

Наиболее эффективный способ восполнения воды – дробное питье: частое и в небольших количествах.

Основные рекомендуемые способы утоления жажды: зеленый чай, хлебный квас, минеральная вода, фруктовые и овощные соки, настой шиповника.

23.3. Пищевой рацион кикбоксера

Пищевой рацион должен отвечать следующим требованиям:

- быть оптимальным в количественном отношении, т.е. соответствовать рекомендуемым нормам калорийности и полностью покрывать энерготраты;
- быть максимально разнообразным и содержать продукты животного и растительного происхождения.

Изменение количественной и качественной характеристики рациона осуществляется с учетом объема и направленности тренировочных нагрузок. Пищевой рацион может иметь ориентацию: белковую, углеводную, белково-углеводную и др.

При тренировке, направленной на увеличение мышечной массы и развитие силы, необходимо повышение содержания в рационе белков, витаминной группы В, витаминов РР, Е.

При тренировке в аэробном режиме, при совершенствовании выносливости рекомендуется увеличение калорийности рациона, повышение количества углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липидов, витаминов С, А, Е, а также витаминов группы В.

При тренировке в смешанном анаэробно-аэробном режиме соотношение в пищевом рационе белков, жиров, углеводов должно составлять 1:0,9:4.

Пища должна быть разнообразной как на протяжении дня, так и в течение недели. С этой целью нужно разрабатывать пищевые рационы на 6-7 суток.

Не рекомендуется одновременно употреблять следующие продукты: жирные мясные с молочными; молочные с солеными; кисломолочные с жирными и солеными; пряности и специи с молочными продуктами; творог с солеными продуктами; орехи с бобовыми.

Пища, принимаемая перед тренировками, должна быть высококалорийной, малообъемной и хорошо усвояемой, с преобладанием

полноценных белков; содержать в достаточных количествах углеводы, фосфор и витамин С.

Нецелесообразно перед тренировками принимать жирную и трудно перевариваемую пищу, содержащую много пищевых волокон: животные жиры, жареное мясо, горох, фасоль, бобы и др.

После тренировок пища должна быть более калорийной и питательной, с достаточным количеством белков, углеводов, полиненасыщенных жирных кислот, липотропных веществ. Можно использовать трудно усваиваемые продукты, богатые пищевыми волокнами.

Режим питания кикбоксера может быть классифицирован в зависимости от количества приемов пищи.

Трехразовое	Четырехразовое	Пятиразовое
Завтрак	Завтрак	Завтрак (первый)
Обед	Обед	Завтрак (второй)
Ужин	Полдник	Обед
	Ужин	Полдник
		Ужин

Примерное содержание пищевых продуктов при различных режимах питания (количества приемов пищи).

Первый завтрак. Бутерброд с сыром, колбасой, ветчиной, маслом; каша (гречневая, овсяная); кефир, простокваша; булочки, печенье; фрукты, овощи; настой шиповника; фруктовые, овощные соки, компот; чай с сахаром, кофе с молоком.

Второй завтрак. Салаты и винегреты из овощей; морковь тертая со сметаной; творог, сливки, сыр, масло сливочное; яйца вареные; мясо отварное и тушеное, бифштекс, бефстроганов, лангет, куры отварные; овощные гарниры; хлеб ржаной; чай, кофе; фруктовые и овощные соки; свежие фрукты и овощи; сухофрукты.

Обед.

Холодные блюда и закуски.

Винегрет с сельдью, рыба соленая, рыба заливная, салаты и винегреты, шпроты, сардины, овощи.

Первые блюда.

Борщ, щи, рассольник, супы рыбные, солянка мясная и рыбная, бульон с фрикадельками, суп-лапша с курицей, окрошка.

Вторые блюда.

Мясные блюда с овощными гарнирами: жаркое, гуляш, азу, бифштекс, бефстроганов, лангет, шашлык, эскалоп, печень, почки, плов. Блюда из птицы с овощными гарнирами. Рыбные блюда: отварная и жареная рыба. Свежие фрукты и овощи, сухофрукты.

Десерт. Фруктовые и овощные соки, компоты, чай, минеральная вода. Хлеб ржаной, пшеничный.

Полдник.

Булочка, печенье, пирожное, бутерброд с сыром или колбасой. Молоко, кефир, простокваша.

Ужин.

Салаты и винегреты из овощей.

Рыба отварная или жареная с овощными гарнирами.

Мясо отварное или тушеное, птица отварная.

Молочные блюда: творог, сырники, сыр, сливки, масло сливочное.

Гречневая каша с молоком.

Орехи, свежие фрукты, сухофрукты.

Мед. Фруктовые и овощные соки, компоты, чай, минеральная вода.

Хлеб ржаной, пшеничный.

Перед сном.

Кефир, простокваша, ацидофилин, теплое молоко и медом.

23.4. Режим питания

Режим питания обеспечивает оптимальное распределение приемов пищи в течение дня. Редкое и нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Режим питания согласуется с планом тренировок. Время приема пищи должно быть постоянным. Так она лучше переваривается и усваивается.

Перерывы между приемами пищи не должны превышать 6 часов. Пищу следует принимать за 1-1,5 часа до тренировки и за 2-2,5 часа до соревнований. После нагрузок, а интенсивная деятельность мышц угнетает работу органов пищеварения, основной прием пищи не ранее, чем через 40–60 минут.

Возможны различные варианты питания: трех-, четырех-, пятиразовый. Однако наиболее целесообразны четырех- и пятиразовый режимы.

В зависимости от плана тренировки рекомендуются следующие варианты питания и распределения калорийности суточного рациона.

Одна тренировка в день

Дневная	Вечерняя
Завтрак – 30%	Завтрак – 40%
Тренировка	Обед – 25%
Обед – 40%	Полдник – 5%
Полдник – 5%	Тренировка
Ужин – 25%	Ужин – 30%

Две тренировки в день

Первый завтрак – 5%
Зарядка
Второй завтрак – 25%
Дневная тренировка
Обед – 35%

Три тренировки в день

Первый завтрак – 15%
Утренняя тренировка
Второй завтрак – 25%
Дневная тренировка
Обед – 30%

Полдник – 5%

Вечерняя тренировка

Ужин – 30%

Полдник – 5%

Вечерняя тренировка

Ужин – 25%

23.5. Питание во время и после соревнований

Не рекомендуется резко менять обычный состав пищи и режим питания. Новые продукты и блюда требуют адаптации организма к ним. Следует употреблять блюда, которые имеют небольшой объем, высокую калорийность и питательную ценность, легко перевариваются и усваиваются. Необходимо избегать слишком жирных и трудно перевариваемых продуктов.

Рекомендуется есть часто, понемногу и только легко усваиваемую пищу. Необходимо избегать пресыщения во время еды.

Во время соревнований за рубежом следует исключить переизбыток, употребление непривычных «экзотических» блюд и продуктов (вызывает расстройство пищеварения и отрицательно сказывается на спортивных результатах); употребление некипяченой водопроводной воды (приводит к желудочно-кишечным заболеваниям); злоупотребление различными тонизирующими напитками, изготовленными на основе синтетических препаратов (вызывает перевозбуждение спортсменов и, как следствие этого, быструю утомляемость и снижение спортивного результата). Пищевой рацион при питании за рубежом должен включать привычные для спортсменов высококалорийные и питательные продукты.

Питание после соревнований в восстановительном периоде должно способствовать быстрейшему подъему работоспособности. Пищевой рацион необходимо обогащать углеводами (глюкоза, фруктоза), способствующими быстрому образованию гликогена в мышцах и печени и улучшающими питание сердечной мышцы.

В восстановительном периоде особое внимание уделяется витаминизации. Лучше всего использовать в этом смысле натуральные продукты или поливитаминные препараты.

Спортсмены и тренеры должны хорошо знать основные положения специализированного питания. Эти знания особо необходимы при питании по принципу «открытого стола», когда можно выбирать необходимые продукты из предлагаемого достаточно широкого ассортимента.

23.6. Весовой режим спортсмена

Поддержание оптимальной массы тела имеет важное гигиеническое значение. Некоторые спортсмены стремятся снизить весовые показатели. Иногда значительно. Это часто приводит к тягостному чувству жажды и голода, нарушает обменные процессы и приводит к снижению боевых качеств и нарушениям здоровья спортсмена. Сказанное можно подтвердить многочисленными примерами из спортивной практики.

Совершенно недопустимо сгонять вес или искусственными мерами задерживать его увеличение у юных спортсменов, для которых прибавление веса является естественным следствием из развития.

Каждый кикбоксер в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития и возраста должен определить свой вес, при котором он будет хорошо себя чувствовать, иметь необходимую подвижность и высокую работоспособность.

Колебания веса в некоторых пределах является нормальным. После тренировки вес может уменьшаться на 1,5–3 кг, после приема пищи он быстро восстанавливается.

Боевой вес регулируют, главным образом, правильно подбирая пищевой и питьевой рацион.

С гигиенической точки зрения наиболее оправданным и хорошо зарекомендовавшим себя является способ сгонки веса, основанный на

изменении рациона питания и питьевого режима, коррекции тренировочного процесса и тепловых процедурах.

На протяжении 2-3 недель вес подводится под боевой. Здесь уменьшается количество продуктов, содержащих жиры и углеводы (хлеб, картофель, мучные изделия и т.д.); несколько снижается потребление поваренной соли и жидкости. Калорийность пищи снижается до 30–45 ккал на 1 кг массы тела в сутки. При этом необходимо употреблять продукты, содержащие белки, витамины, минеральные элементы.

Примерное содержание основных пищевых веществ на 1 кг массы тела: белка – 2-2,5 г, жира – 1-2 г, углеводов – 4-4,5 г. Содержание жиров может быть еще более снижено при условии потребления 10–15 г растительного масла в сутки.

Необходимо достаточное количество продуктов, содержащих пищевые волокна: яблоки, чернослив и др.

При такой диете желательно иметь раз в 7–10 дней день с питанием по вкусу спортсмена.

Бессолевую диету применяют лишь в первые 2 дня сгонки веса при небольших тренировочных нагрузках и сохранении привычного количества жидкости.

В период регулирования веса тела используются продолжительные, но малоинтенсивные нагрузки. Для повышения уровня потоотделения применяют соответствующую одежду.

В случае необходимости за 3-4 дня до соревнований нагрузки могут уменьшаться. Здесь применяются банные процедуры.

Парную баню не рекомендуется применять менее чем за 2 дня до соревнований.

Снижать вес в допустимых пределах рекомендуется 2-3 раза в году. Мероприятия по снижению веса желательно осуществлять под контролем врача.

Повышение веса тела должно осуществляться главным образом за счет увеличения мышечной массы. С этой целью необходимо увеличить количество белковых продуктов.

Правильное питание является одним из важнейших условий спортивного роста, а приведенные данные должны учитываться и интегрироваться в систему подготовки спортсмена. Путем эксперимента в этом направлении, исправления ошибок и получения новых фактов может создаваться новая, более совершенная технология подготовки кикбоксера.

23.7. Дополнительная стимуляция процессов восстановления и повышения работоспособности у кикбоксеров

Полное покрытие расходов энергии у спортсменов есть необходимое требование рационального питания. Однако существует мнение, что это не всегда обязательно. Определенный дефицит в 5–10% от суточных энергозатрат целесообразно иметь в тех случаях, когда ставится задача биологической стимуляции обменных процессов с целью повышения степени адаптации спортсмена к нагрузкам. Недостаток энергетического и пластического субстратов стимулирует их образование в организме. Однако не рекомендуется идти этим путем во время сверхинтенсивных тренировок, пиковых нагрузок, соревнований и в дни восстановления.

Двух- и трехразовые тренировки, высокое нервно-психическое напряжение, снижение активности иммунной системы интенсифицируют обмен белка, потребность может увеличиваться в 2 раза по сравнению с нормой.

Работа в анаэробном режиме требует сохранения в рационе оптимального количества белка, увеличения доли углеводов за счет снижения количества жира. Динамические и статические силы и увеличение мышечной массы требуют увеличения количества белка, витаминов группы В, РР.

При работе в аэробном режиме нужно увеличивать калорийность рациона, повышать количество углеводов, жирных кислот, липидов, витаминов E, A, B₁, B₂, B₁₂.

При работе в анаэробно-аэробном режиме соотношение белков, жиров, углеводов равно 1:0,9:4.

Считается, что гарантия готовности к соревнованиям – нормальное или повышенное содержание гликогена в мышцах и печени. Это достигается снижением объема и интенсивности тренировок за неделю до соревнований, либо увеличением потребления углеводов. Возможно сочетание того и другого.

Тайпер или суперкомпенсация гликогена. За неделю до соревнований дается истощающая физическая нагрузка. Из рациона удаляются углеводные продукты: хлеб, макароны, крупы, сахар. Рацион в эти дни белково-жировой с большим содержанием клетчатки: огурцы, капуста, шпинат. На фоне этого рациона в течение 3 дней проводятся достаточно интенсивные тренировки. В оставшееся время спортсмена переводят на богатый углеводами рацион, одновременно интенсивность тренировок снижается до предела. Рацион: продукты повышенной белковой ценности углеводно-минеральной направленности, обязательно фрукты и овощи. Эффект воздействия в течение суток. Положительный эффект в 50–60% случаев.

Продукты повышенной биологической ценности (ППБИ): фрукты, ягоды, зелень, коренья, травы; продукты пчеловодства: мед, маточное молочко, прополис, цветочная пыльца; облепиха и облепиховое масло; витаминно-минеральные комплексы; ферратон, пыльца растений, компливит, гематоген, протеины и белково-углеводные смеси.

В целях восполнения потерь воды и солей можно применять: «шейпинг-роза», «спартакиада», «Олимпия», «Виктория».

Половые гормоны и гормоны роста обладают наиболее сильным анаболическим действием, способностью активировать генный аппарат клеток. Фармакологические препараты, являющиеся производными этих гормонов,

получили широкое распространение в спортивной практике. Однако их применение опасно для здоровья и запрещено медицинской комиссией МОК. Лучше использовать естественные анаболизаторы: женьшень, золотой корень, панты оленя, мумие.

В целях скорейшего восстановления помимо сна и отдыха следует применять ультрафиолетовое излучение, аэроионизацию воздуха, холодовые и тепловые процедуры, хвойные ванны.

Витаминные препараты в практике подготовки спортсменов. Это: аэровит – повышает физическую работоспособность и ускоряет восстановление после физических нагрузок; декамивит – повышает защитные функции организма, ускоряет течение восстановительных процессов, препятствует старению организма; ундевит – улучшает характеристики восстановления после больших нагрузок. К препаратам аналогичного действия относятся: тетравит, витамин В-д, Е, С.

Препараты пластического действия. Они ускоряют синтез белка и восстанавливают клеточные структуры, улучшают характеристики течения биохимических процессов. Это: оротат калия, рибоксин, инозин, каротин. Это такие пищевые белки, как «тонус», например.

Препараты энергетического действия. Они ускоряют восстановление ресурсов организма, активизируют деятельность ферментативных систем, повышают устойчивость к гипоксии: аспакарм, панангин, глюконат кальция.

Адаптогены. Они оказывают общее тонизирующее действие и повышают устойчивость к высоким физическим нагрузкам: Женьшень, элеутерококк, левзея, аралия, китайский лимонник, панты, мумие.

Протеины: препараты из пищевого сырья (яйца, молоко, соя) обогащенные белком; протеиновые смеси; заменители пищи (Vet-Rx). Применяются в целях набора веса, при повышенных нагрузках, экстремальных условиях.

Аминокислоты имеют анаболические свойства. Это: лицин, цистин и др.

Углеводные и энергетические напитки. Они содержат легко усваиваемые углеводы.

Мега-пакеты и энергетики представляют собой варианты сбалансированного питания.

Кофеин. Способствует ускорению метаболизма, сжиганию жира. Сильно воздействует на сердце. Может применяться в виде кофеинсодержащих напитков.

Креатин-моногидрат. Он ускоряет процесс нарастания мышечной массы, вызывает увеличение мышечной силы и выносливости.

Ванадил и его соединения: повышает эффективность утилизации углеводов и применяется в силовых видах подготовки, при длительных тренировках.

Ма-хуан и другие препараты эфедрина: эргогенное действие, увеличивает силу сокращения мышц, выносливость. Хорошо сочетается с кофеином. Препарат не безразличен для функции сердца. Запрещен МОК к использованию

Иохимбин – оказывает выраженное воздействие на половую сферу. Показан при напряженных силовых тренировках.

Приводимые данные ориентируют на широкий кругозор тренера, претендующего на высокий и стабильный результат своих подопечных. Приводимые данные могут являться началом, точкой отсчета в поиске резервов повышения возможностей спортсмена. Они показывают направления этого поиска. Будущее – за созданием более совершенных технологий подготовки спортсменов, учитывающих современные знания и достижения науки. В эти технологии должно входить использование различных препаратов и возможностей сбалансированного питания, как фактора, изменяющего характеристики спортсмена в необходимом направлении.

Вопросы для самоконтроля:

1. Гигиенические требования к питанию кикбоксера.
2. Энергетическая ценность пищи.
3. Характеристика основных компонентов питания спортсмена.
4. Пищевой рацион кикбоксера.
5. Режим питания в зависимости от количества приемов пищи.
6. Режим питания кикбоксера, Режим питания в зависимости от количества тренировок в день. Питание во время и после соревнований.
7. Весовой режим кикбоксера.
8. Питание при тренировках разной направленности.
9. Продукты повышенной биологической ценности в питании кикбоксера. Восполнение потерь воды и солей. Анаболизаторы (естественные и искусственные). Витаминные препараты. Препараты пластического и энергетического действия.
10. Адаптогены, протеины, аминокислоты, углеводные и энергетические напитки. Мега-пакеты и энергетика, кофеин, креатин-моногидрат, ванадий и его соединения, ма-хуан и другие препараты эфедрина. Иохимбин. Использование данных веществ в практике кикбоксинга.

Глава XXIV. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ

24.1. Схема управления и контроля в подготовке кикбоксеров

В самом общем виде схема управления подготовкой кикбоксеров выглядит следующим образом. Устанавливается модель соревнований деятельности и тренированности спортсмена, которые являются ориентирами в подготовке. Затем оценивают исходный уровень и, сопоставляя имеющиеся данные с теми, к которым необходимо стремиться, намечают путь достижения цели, средства и методы подготовки, время, которое требуется для достижения запланированного результата. При этом важно выбрать достаточно подходящий объект воздействия (спортсмена), который бы делал возможной реализацию намеченных планов. Эта задача решается посредством процедуры отбора.

Помимо основной, конечной модели подготовленности, как правило, намечают ряд промежуточных моделей. Соответственно, достижение показателей, запланированных к окончанию каждого из этапов подготовки (промежуточные модели) является показателем ее хода. Рассогласование между должными показателями на каждом из этапов подготовки с реально фиксируемыми служит основанием для коррекции подготовки, изменения ее содержания и величины нагрузок и др.

24.2. Модели в подготовке кикбоксеров

Моделирование предполагает нахождение параметров, которым должен соответствовать спортсмен для того, чтобы достичь необходимого результата.

С этой целью помимо визуальной, интуитивной, качественной оценки (быстрый – медленный, техничный или не очень, выносливый – нет и т.д.), используются и количественные характеристики (скорость, сила ударов,

частота их нанесения в определенных ситуациях и др.). Эти характеристики, как правило, фиксируются посредством соответствующей аппаратуры.

Очень важно, чтобы модель, к которой стремятся спортсмен и тренер, была ими принята и понималась достаточно согласованно. Если спортсмен стремится к одним показателям, расценивая их как должные, как верные ориентиры на пути достижения высокого результата, а тренер видит спортсмена несколько иначе в этом отношении, то достижение высокого результата проблематично.

Количественные характеристики модели того, каким должен быть спортсмен для достижения запланированного результата, могут быть следующие. Во-первых, это количественные показатели особенностей собственно соревновательной деятельности. В качестве модели могут быть приняты: плотность ведения боя (среднее количество ударов, наносимых кикбоксером за раунд боя; среднее количество боевых действий, осуществленных кикбоксером за раунд боя и т.д.); эффективность атаки (соотношение нанесенных ударов и ударов, дошедших до цели); эффективность защиты (соотношение количества парированных и пропущенных ударов); динамика этих показателей по ходу боя, от раунда к раунду; коэффициент специальной выносливости (изменение темпа ведения боя в первом и последнем раундах, общее количество нанесенных за весь бой ударов); разнообразие техники (разнообразие применяемых защит, ударов и т.д.); разнообразие тактики (изменение и перестройка рисунка боя во встречах с разнообразными противниками, в связи с возникшей ситуацией). Достаточно большое количество данных говорит о том, что для победителей соревнований самого различного ранга характерны определенные значения этих показателей и их достижение или динамика могут успешно использоваться в качестве ориентира при подготовке кикбоксеров [23, 24 и др.].

Другой группой количественных характеристик могут являться данные об особенностях тренированности спортсмена. Например, количество и тоннаж

ударов, набиваемых спортсменом на специальном тренажере за определенное время; качество и количество технико-тактических действий, производимых за определенное время. К этой же группе можно отнести и нормативы, которым должна соответствовать общая физическая подготовленность спортсмена. Как правило, по мере приближения спортсмена к состоянию, в котором демонстрируются лучшие результаты, он прогрессирует и в отношении этих показателей. И наоборот: их неблагоприятная динамика может свидетельствовать о дефектах процесса подготовки.

Необходимо отметить также и показатели, характеризующие особенности функционирования органов и систем организма в режимах стандартных и предельных нагрузок. Они также дают достаточно оснований к оценке хода процесса подготовки и внесению в него соответствующих корректив. Достижение определенных показателей может являться моделью уровня функциональной подготовленности спортсмена.

Может планироваться также и достижение определенного уровня показателей скорости и точности двигательных реакций, скорости и точности решения стандартных задач (характеристики процессов мышления), других психологических показателей.

Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности, специальной подготовленности, уровня функционирования органов и систем такова, что определенные показатели соревновательной деятельности, например, количество боевых действий, демонстрируемых спортсменом за определенное время, должны быть связаны с определенным, требуемым технико-тактическим разнообразием, эффективностью боевых действий и проводиться на определенном уровне функционирования органов и систем организма. Количественные же характеристики отдельных параметров служат ориентиром для осуществления подготовки, выбора ее средств и методов, контроля и управления. Достижение определенных запланированных показателей соревновательной деятельности, демонстрируемых при определенном уровне

функционирования органов и систем организма, энергозатрат и т.д. и является характеристикой достигнутого уровня готовности спортсмена к тому, чтобы показать требуемый результат. Таким образом, в единую систему увязывается функциональный резерв спортсмена, достигнутый уровень функционирования органов и систем и то, в каких показателях этот резерв реализуется (показатели особенностей соревновательной деятельности спортсмена).

Вполне понятно, что использование этих показателей необходимо сопоставлять с тем, на каком уровне соперничества они проявляются. Так, демонстрировать определенные показатели плотности ведения боя, эффективности атаки и защиты, технико-тактическое разнообразие и т.д. спортсмен должен в боях с представителями достаточно высокого уровня квалификации, с основными своими конкурентами. Достижение этих показателей на соревнованиях относительно невысокого уровня не может считаться достаточно надежным показателем благоприятного хода подготовки. Эти показатели должны демонстрироваться в условиях, близких к тем, с которыми придется столкнуться на соревнованиях планируемого масштаба, в условиях достаточно жесткого противодействия противника, в боях с представителями достаточно высокого класса.

Для достижения высокого уровня готовности к соревнованиям спортсмен должен тренироваться, выдерживая определенные показатели объема, интенсивности нагрузки, ее психической напряженности и т.д. Невозможность тренироваться достаточно направленно и выдерживать определенные параметры нагрузки в течение определенного периода времени лимитирует возможность достижения высокого результата. Соответственно, то, какие нагрузки выполняет спортсмен, может служить в качестве одного из показателей полноценности его подготовки, отражать ее ход и прогнозировать уровень его достижений. С этой целью, как правило, ориентируются на характеристики подготовки чемпионов, положительный опыт собственной подготовки, данные из других видов спорта, разработки теоретиков и

практиков спорта. То, как и какую нагрузку должен выполнять спортсмен, также может являться моделью процесса подготовки.

Достижение необходимых показателей готовности к демонстрации высокого результата может сдерживаться рядом факторов. Одним из них является отсутствие необходимых условий для полноценной подготовки: достаточного времени для тренировок и соревнований, полноценного отдыха, отсутствие средств для обеспечения подготовки, ее стимулирования, должной мотивации и т.д. Важным фактором является состояние здоровья, его базовый уровень. Ряд спортсменов в силу особенностей генотипа не может выдерживать необходимых нагрузок, не обладает достаточной скоростью реагирования, резистентностью по отношению к сбивающим факторам, характерным для кикбоксинга, и т.д. В целом все условия, ограничивающие уровень достижений, можно разделить на три группы: те, которые можно изменить достаточно оперативно (например, снизить уровень психического напряжения за счет специальных воздействий); те, которые можно изменить со временем (например, достичь необходимого уровня технико-тактической или общей физической подготовленности); и те, которые изменить нельзя (особенности темперамента спортсмена, обуславливающие ряд качеств, существенно важных для необходимого результата, и т.д.). Последние необходимо учитывать в качестве одного из объективных условий деятельности и идти по пути индивидуализации подготовки, компенсации одних качеств за счет других, создания условий, в которых данный спортсмен имеет максимум преимуществ, отбора. Например, спортсмен с сильной нервной системой, обладающий более высоким уровнем работоспособности, толерантностью к стрессу, должен навязывать жесткий бой противнику, постоянно обострять ситуацию, вынуждать идти на прямые столкновения, т.к. в этих условиях он заведомо будет иметь определенное преимущество.

24.3. Этапный, текущий, оперативный контроль

Управление и контроль в подготовке требуют наличия сведений, которые определяют характер оценки хода подготовки и вносимых в нее корректив. В зависимости от ряда условий могут оцениваться результаты подготовки за достаточно длительный период, например, контрольные испытания уровня общей или специальной физической подготовленности, достигнутого к концу соответствующего этапа подготовки. Это поэтапный контроль. Оценка результатов, достигнутых за микроцикл, характеризуется как текущий контроль. Оперативный контроль связан с оценкой результатов отдельного занятия, отдельной части занятия и направлен на оперативную коррекцию подготовки (например, снижение исходного уровня возбуждения спортсмена перед спаррингом, если оно по результатам контроля завышено).

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

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

управляющие воздействия. Отсутствие действенных рычагов управления снижает и ценность получаемых контрольных сведений. Данные, которыми мы не умеем, не можем воспользоваться, могут расцениваться спортсменом и тренером как работа, выполненная впустую.

Вопросы для самоконтроля:

1. Схема управления и контроля в подготовке кикбоксера.
2. Модельные характеристики в подготовке кикбоксера.
3. Этапный, текущий, оперативный контроль.
4. Модели соревновательной деятельности и функциональной подготовленности.
5. Контрольные нормативы в подготовке кикбоксера.
6. Показатели контроля за уровнем различных сторон подготовленности.
7. Результаты тестирования как средство контроля и управления уровнем подготовленности.

Глава XXV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ

В практике кикбоксинга в той или иной форме достаточно широко используются контрольные нормативы с целью осуществления полноценной подготовки. По традиции, идущей из практики восточных единоборств, достаточно широко применяются нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. При этом большинство нормативных требований сводятся к освоению определенного количества элементов техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защит, связок и т.д. По мере продвижения ученика к более высоким степеням мастерства постепенно увеличивается количество и сложность элементов техники и связок, состоящих из ударов, защит, передвижений, подсечек и т.д., которыми должен овладеть спортсмен. Оценка достигнутой степени совершенства производится в большинстве случаев визуально, путем сравнения с эталонными представлениями относительно того, каким должен быть тот или иной элемент, связка. При этом оценивается общая координированность движений, их слитность, скорость, сила. Техника может демонстрироваться в имитационном режиме, в режиме работы с партнером по заданию, в спарринге. В последних двух случаях уже оценивается способность производить технические действия своевременно, адекватно сложившейся обстановке, в условиях активного противодействия противника, возрастающего утомления. Сам по себе экзамен на соответствие подготовленности ученика тому или иному разряду, поясу, степени, является элементом, несущим определенный стрессовый эффект. Достаточно большое количество таких испытаний, экзаменов по ходу продвижения ученика к более высоким степеням совершенства приводит к искушенности в испытаниях, адаптации к условиям, специфическим для данного вида единоборств, и умению настроить себя

соответствующим образом, реализовать наработанный потенциал в специфических условиях экзамена.

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

Нормативы по общей физической подготовке связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метания, гимнастические упражнения, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок кикбоксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливость. Так, бег на 30 м отражает в большей степени скоростные возможности спортсмена, бег на 100 м – скоростно-силовая работа, бег на 1000 м характеризует выносливость спортсмена. Различного рода отжимания, подтягивания на перекладине, толчки и рывки штанги характеризуют уровень различных проявлений силы спортсмена.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством, и результатом подготовки. Оно несет и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия ученика

определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки. Осознанно или неосознанно они применяются любым тренером и спортсменом. В силу разнообразия условий, знаний, личного опыта и т.д. эти нормативы могут быть личными, т.е. теми, на которые ориентируются спортсмен и тренер в подготовке. Например, некоторые спортсмены и тренеры считают, что когда в поединках спортсмен начинает проявлять определенную степень разнообразия техники и тактики, он подходит к состоянию высокой готовности к соревнованиям, подготовка протекает как надо, с высоким эффектом. Достижение определенного показателя, характерного для данного спортсмена в отношении, скажем, жима штанги лежа с груди, может являться показателем того, что в отношении уровня физической подготовленности он близок к своим лучшим результатам. У каждого спортсмена и тренера, достаточно длительное время практикующих кикбоксинг, накапливается материал в отношении тех ориентиров, на которые следует опираться в ходе подготовки, по которым они оценивают ее ход и результаты.

Помимо этого, при осуществлении тренировочного процесса широко применяются нормативы из других, близких к кикбоксингу, видов спорта: различные стили каратэ, французский бокс, ушу, бокс и т.д. Достаточно стройной и общепринятой системы нормативов пока нет. Ее создание – задача ближайшего будущего. Решаться она должна с учетом личного опыта и опыта применения контрольных нормативов в практике спорта в целом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров. Общие положения.
2. Нормативы по общей физической подготовке. Их дифференцировка применительно к дисциплинам кикбоксинга.
3. Нормативы по специальной физической подготовке. Их дифференцировка применительно к дисциплинам кикбоксинга.
4. Нормативы по общей физической подготовке в связи с возрастной группой спортсмена.
5. Нормативы по специальной физической подготовке в связи с возрастной группой спортсмена.
6. Контрольные нормативы в индивидуальной подготовке спортсменов.
7. Контрольные нормативы как составляющая процесса подготовки кикбоксера.

Глава XXVI. ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Вся наша жизнь – экзамен! Экзамены имеют много общего со спортом: и там и здесь ситуация стрессовая, в известном смысле неопределенная и какой вам попадется билет и как вы на него ответите, и есть показатель вашего мастерства и зрелости. Одной из сторон экзамена является подготовка к нему – она является единственной возможностью снизить вероятность отрицательного результата. Поэтому несколько слов о подготовке к экзаменам.

Как правило, многие студенты или не готовятся к экзамену вовсе, или лихорадочно, на скорую руку, прочитывают самые популярные и легкодоступные учебники, пособия. При этом многие попадают в такую достаточно распространенную и, тем не менее, опасную ситуацию, когда, открывая страницу и залпом прочитывая то, что там написано, они с удовольствием для себя отмечают, что это они знают, это им известно, и можно переходить к повторению другого материала. Это, тем не менее, не знание материала, а лишь его узнавание. Закройте учебник и попробуйте повторить или воспроизвести своими словами написанное там вслух. Скорее всего окажется, что вы этого сделать не в состоянии. Так же будет и на экзамене. Поэтому готовиться надо более основательно, пытаясь самостоятельно и лучше вслух проговорить ответ на поставленный вопрос или раскрыть тему.

Чтобы уверенно чувствовать себя на экзамене, нужно уметь говорить на языке высшей школы, не путаясь в терминах и определениях, понятиях и выводах. Очень важно знать «скелет», структуру предмета, его язык. И это основа правильной подготовки.

Наиболее рациональной в этом смысле представляется следующая система. Материал, подлежащий изучению, если нет конкретных билетов, разбирается на определенные темы или разделы согласно времени, остающегося до экзамена. При этом лучше не изучать отдельную тему, доводя ее знание до совершенства, а подготовить ее на «удовлетворительно». То же и в

отношении других тем. Затем весь материал повторяют еще раз, но уже на «хорошо», и затем еще раз – уже на «отлично». В этом варианте подготовки вы лучше знакомитесь с предметом в целом, и отдельные знания дополняют друг друга так, что отвечать вам легче, вы более уверены, знания тверже.

Система, когда одну тему или билет вы учите сразу на «отлично», менее эффективна, так как теряется ощущение целостности предмета, возможность дополнять знания по одной теме знаниями и из других разделов. Знание общей структуры предмета в известной степени снимает напряжение, делает ответы более четкими, системными, структурными, позволяет привести яркие примеры, иллюстрирующие сказанное и отличает хорошо подготовленного студента.

Очень важно видеть аналогии в подготовке к соревнованиям и в подготовке к экзаменам. И там и там качественная подготовка должна быть достаточно длительной, мотивированной. И там и там нужно повторить достаточно широкий круг вопросов, тем, движений и иметь достаточно широкий набор трафаретных решений наиболее часто встречающихся ситуаций.

При подготовке вы должны перед каждым занятием поставить цель, наметить содержание и количество работы, которую вы должны выполнить. Если вы просто садитесь поучить, почитать, вы теряете важнейшую деталь, нить подготовки – ощущение сделанной работы, ощущение «кирпичика», положенного в здание знания предмета, ощущение выполненного долга. Точно так же, как и в случае хорошей тренировки.

Если вы не можете настроиться на качественную работу, то начинайте с самого интересного, если такое есть в предмете, или с самого легкого, второстепенного, того, что не требует больших волевых усилий. Постепенно вы можете втянуться в работу. Если этого не произойдет, придется заставлять себя более решительно, вспоминая, скольким людям вы доставите хлопоты и неприятности в случае провала и т.д.

Старайтесь, особенно если есть время, не делать занятий слишком длительных, которые уже не являются плодотворными, и надо заставлять себя работать, несмотря на все возрастающую усталость, и пользоваться стимуляторами (кофе и др.). Лучше делать паузы между занятиями, не доводя себя до состояния переутомления, когда качественное усвоение и запоминание материала становится мало возможным.

При ответе на вопросы не старайтесь лезть в «дебри» предмета, вы можете запутаться. Старайтесь, особенно в затруднительных случаях, отвечать дипломатично. Например: «Ряд авторов считает, что механизм данного явления следующий...», или: «Считается, что это происходит потому-то...» и т.д. Знания постоянно обновляются, углубляются, появляются новые теории и факты, поэтому, если есть возможность, лучше дать весь спектр имеющихся мнений по вопросу.

Никогда не отвечайте: «Я не знаю этого вопроса». Такого не может быть. Покопайтесь в памяти, используйте смежные темы, но не отвечайте полным молчанием. Борьба до конца вызывает уважение и восхищение не только у спортивных болельщиков, судей, но и у экзаменаторов.

Особо стоит вопрос о шпаргалках. Они должны быть написаны лично вами (если вы не можете обойтись без них). Помимо того, что вам будет более знакома структура подсказок, почерк, облегчено их использование, они позволяют добавить определенные знания к уже имеющимся у вас, так как вы провели определенную работу по поиску и фиксации соответствующего материала.

При ответе старайтесь пользоваться его планом. Это придаст большую упорядоченность ответу, а вам уверенность. Не торопитесь. Старайтесь не говорить возбужденным тоном, спорить с преподавателем, «заводиться». Если нет ответа на вопрос, попросите время подумать, и вы имеете на это право. Отвечать нужно дружелюбно и не видеть в экзаменаторе человека, желающего вас завалить. Вы вместе делаете одно и то же дело, но у вас разные роли и

старайтесь помочь другим также плодотворно поработать. И лучше это сделать, выполняя свою часть работы как можно более добросовестно!

Для бесприкрытого варианта ответа на вопросы преподавателя («непотопляемый студент») нужно, как минимум, знать структуру предмета, его язык, основные (базовые) положения и уметь блеснуть яркой деталью [18].

Вопросы для самоконтроля:

1. Структура предмета как составная часть подготовки к экзаменам.
2. Значение знания терминов, определений и понятий как составляющей о предмете. Умение говорить языком высшей школы. Достижение этого умения.
3. Структура подготовки к экзаменам. Цель, содержание и количество выполненной работы как условие изучения материала.
4. Степени качества подготовки к экзамену.
5. Преодоление нежелания готовиться к экзамену.
6. План ответа на вопросы экзаменов.
7. Стратегия поведения на экзамене в различных (типовых) ситуациях.

Список литературы

Основная литература:

1. Абаджян В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учебное пособие / В.А. Абаджян, В.А. Санников. – М.: Ита, 2014. – 152 с.
2. Бокс: Энциклопедия / Составители: В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М.: Человек, Олимпия, 2011. – 650 с.
3. Киселев В.А. Физическая подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.
4. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. – (Gandeamus).
5. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса / Г.М. Морозов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 72 с.
6. Правила соревнований по кикбоксингу. – ЗАО «Невинномысская городская типография», 2013. – 108 с.
7. Психофизиология индивидуальных различий в спорте: хрестоматия / Ред.-сост. В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. – 128 с.
8. Теория и методика бокса: Учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
9. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров и преподавателей по боксу и кикбоксингу / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2012. – 528 с.

Дополнительная литература:

10. Алексеев А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 144 с.
11. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси. Книга 1. – М.: Педагогика, 1982. – 320 с., илл.
12. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Дегтярева И.П. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с., илл.
13. Большой энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1987. – 2-е изд. – 1456 с., илл.
14. Библиотека кикбоксера. – М., 1993, т.1. – 477 с.
15. Бокс: Энциклопедия / Сост. Тараторин Н.Н. – М.: Терра. Спорт, 1998. – 320 с., ил. (+ вкл.)
16. Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1944. – 64 с.
17. Головихин Е.В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга: учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин, С.В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с.
18. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А.В. Гостюшин. – М.: Зеркало, 1995. – 288 с., изд. 2-е.
19. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 149 с.
20. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., илл.
21. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг: Учебное пособие / Р.Р. Камалетдинов. – М.: Инсан, 2000. – 288 с.
22. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.

23. Клещев В.Н. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности кикбоксеров–любителей и профессионалов / В.Н. Клещев, А.Н. Блеер, Т.З. Аджикаримов // В сб. Актуальные проблемы спортивных единоборств. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 57- 62.
24. Клещев В.Н. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы–поражения в поединке / В.Н. Клещев, А.Н. Блеер, Т.З. Аджикаримов // В сб.: «Актуальные проблемы спортивных единоборств». – М, 2000. – Вып. 1. – С. 63–68.
25. Краснов С.В. Поиск победной школы / С.В. Краснов. – г. Советский: Изд-во «РИО», 2000. – 78 с.
26. Куликов А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «ФАИР», 1988. – 320 с., илл.
27. Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах: учебное пособие /Э.М. Кураков, В.Н. Клещев. – М.: Физическая культура, 2008. – 104 с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
29. Мельцер М. Правила соревнований по кикбоксингу / М. Мельцер, К. Новиков, Ю. Филимонов. – М., 1997. – 48с.
30. Мокеев Г.И. Бокс: Проблемы и решения / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов. – Уфа: Башкирское книжное издательство, 1989. – 143 с.
31. Невский А. Кикбоксер / А. Невский, В. Латышенко. – М.: Издательский дом «Александр Невский», 1998. – 139 с.
32. Огуренков В.И. Физическая подготовка боксера на местности / В.И. Огуренков // В сб.: «Говорят мастера ринга». – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 20-39.

33. Общая психология: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / Под ред. В.В. Богословского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1981. – 383 с., ил.
34. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М.: Русский язык, 1986. – 797 с.
35. Остьянов В.И. Бокс: Обучение и тренировка / В.И. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
36. Персивал Л. Как стать хорошим боксером (Десять элементов техники бокса) / Л. Персивал. – М., 1995 – 48 с.
37. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.
38. Правила проведения чемпионских и рейтинговых поединков по профессиональным видам единоборств (бокс, кикбоксинг, таиландский бокс, универсальная борьба). – Киев: АО Книга, 2001. – 79 с.
39. Рудик П.А. Психология / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с., ил.
40. Супов Б.П. Очерки о боксерах, их спортивной деятельности и психолого-педагогическом контроле / Б.П. Супов. – М.: МИИТ, 2004. – 324 с.
41. Тарас А.Е. Французский бокс сават: История и техника / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1997. – 304 с.
42. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. – 416 с.
43. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
44. Техничко-тактическая и физическая подготовка боксера: учебное пособие / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 88 с.
45. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академические проект, 2007. – 153 с.

46. Филимонов В.И. Международные правила соревнований по кикбоксингу / В.И. Филимонов, Р.А. Юсупов, И.В. Куркульский. – Казань, 1994. – 36 с., ил.
47. Филимонов В.И. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с., ил.
48. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 511 с.
49. Филимонов В.И. Теория и методика бокса (монография) / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.
50. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под общей редакцией А.Т. Филатова. – Киев: Здоровья. – 296 с., ил.

Клещев В.Н., Галочкин П.В.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КИКБОКСИНГА

Учебник

для студентов институтов физической культуры составлен
в соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП по направлению
подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта»

Подписано в печать _____. Формат _____

Усл.-печ. _____ п.л

Тираж _____ экз. Заказ _____

Отпечатано в ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,
105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4