

## **Орієнтовні теми занять з теоретичної підготовки кікбоксерів в групах ДЮСШ**

Навчальний процес з теоретичної підготовки складається з лекцій або методичних занять, які можуть проводитись у вигляді бесід. На заняттях спортсмени отримують потрібні знання із історії розвитку кікбоксингу, медико – біологічних і психологічних юнацького спорту. Детально опрацьовують питання суддівства, правила змагань, особливості техніки й тактики кікбоксингу. Для проведення теоретичних занять не обов'язково потрібний спеціалізований клас. Заняття можуть проводитись і в спортивному залі.

**Тема 1.** Фізична культура і спорт як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини. Поняття про фізичну культуру. Фізична культура - як частка загальної культури людства, її значення для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, підготовки до праці та захисту Батьківщини. Фізична культура в системі народної освіти. Суть кікбоксингу: його завдання та місце в системі фізичного виховання, прикладне значення кікбоксингу. Організаційна структура та управління розвитком кікбоксингу. Значення розвитку вольових і фізичних якостей для успіхів у праці та високих досягнень у спорті. Значення всебічної фізичної підготовки для вищих досягнень у спорті. Єдина спортивна класифікація, її значення для розвитку спорту в Україні. Аналіз розрядних норм і вимог з кікбоксингу. Зростання масовості спорту та досягнення українських спортсменів.

**Тема 2.** Історія розвитку кікбоксингу в світі та Україні. Роль кікбоксингу в вихованні молоді України. Розвиток кікбоксингу в Україні. Стислі відомості про розвиток кікбоксингу в Україні. Порівняльний аналіз сучасних і минулих подій у кікбоксингу. Розділи кікбоксингу. Сучасний стан і проблеми розвитку кікбоксингу в Україні. Аналіз вітчизняних і міжнародних змагань. Результати виступів українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях. Політичне значення виступів українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

**Тема 3.** Професійний кікбоксинг. Сучасний стан розвитку професійного кікбоксингу в Україні. Видатні особистості професійного кікбоксингу. Виступи українських кікбоксерів на професійному рингу. Підготовка кікбоксерів до професійної діяльності.

**Тема 4.** Контрольні нормативи з ЗФП та СФП. Завдання тестування. Тестування у фізичному вихованні. Класифікація рухових тестів. Загальне уявлення та шляхи підвищення надійності тестів. Вибір тестів та умови проведення тестування, частота проведення тестування. Реєстрація результатів тестування. Методика тестування рухових здібностей учнів ДЮСШ. Педагогічний контроль за виконанням спортсменами домашнього завдання з фізичної культури.

**Тема 5.** Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту. Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схема вікової періодизації. Біологічний та хронологічний вік. Статеве дозрівання та особливості пубертатного періоду. Розвиток опорно- рухового

апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це навантаження. Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу. Особливості розвитку фізіологічних процесів у дітей та підлітків. Онтогенез і сенситивні періоди розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції в юних спортсменів. Віковий розвиток сенсорних і моторних систем. Віковий розвиток фізіологічних систем енергозабезпечення: крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій: сили, швидкості, витривалості. Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи у юнаків. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості. Врахування психічних особливостей у процесі навчання та тренування кікбоксерів - початківців. Вікові особливості розвитку нервової системи, онтогенез вищої нервової діяльності.

**Тема 6.** Особиста гігієна. Поняття про гігієну та санітарні вимоги до одягу та взуття. Гігієна спортивних споруд. Гігієнічні знання та навички. Загартовування та режим харчування кікбоксерів. Поняття про гігієну. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку, фізичної культури та спорту. Особиста гігієна кікбоксера: гігієна тіла, порожнини рота та ін. Гігієна одягу та взуття. Загальна гігієнічна характеристика місць занять і змагань з кікбоксингу. Харчування. Значення харчування як засобу забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння поживних речовин. Орієнтовні добові норми харчування.

**Тема 7.** Само контролювання в період занять спортом. Щоденник самоконтролю, його зміст та ведення. Контроль за пульсом, ортостатична проба, індекс Руф'є, індекс Гарвардського степ - тесту. Запис результатів самоконтролю в щоденниках кікбоксерів, їх зміст та облік. Зв'язок суб'єктивних відчуттів та об'єктивних даних самоконтролю і лікарського контролю.

**Тема 8.** Загартовування організму юного спортсмена. Порядок та правила загартовування повітрям, сонцем та водою при заняттях спортом. Суть загартовування, його значення для підвищення працездатності та стійкості організму до захворювань. Засади загартовування, методика його використання. Загартовування сонцем, водою та повітрям у процесі занять кікбоксингом.

**Тема 9.** Травматизм у кікбоксингу, його попередження та лікарський контроль. Загальна характеристика травм у кікбоксингу. Травматизм у різні періоди підготовки кікбоксерів. Характеристика легких, середніх і тяжких травм у кікбоксингу. Причини травм: зовнішні - як результат незадовільного стану інвентарю, невідповідності місць занять санітарно - гігієнічним нормам,

недоліків в організації та проведенні занять, недоцільної методики навчання й тренування, невідповідності місць занять вимогам і правилам змагань, некваліфікованої роботи суддів, нехтування засобами профілактики травм і правилами техніки безпеки; внутрішні - недостатня фізична й технічна підготовленість спортсменів, незадовільний стан їх здоров'я, порушення режиму тренувань, перевтома, пере тренуваність, перенапруження, недотримання правил змагань. Види травм: травми верхніх кінцівок, пальців, суглобів, обличчя. Нокаут та його фізіологічна характеристика. Засоби попередження травматизму: зубний протектор, маски, бинти та ін. Надання першої медичної допомоги. Профілактика травматизму: правильна організація та проведення навчально-тренувальних занять; розклад занять з урахуванням трудової діяльності та режиму сну, харчування та відпочинку; наявність спеціального приміщення з якісним інвентарем та аптечкою; присутність лікаря. Лікарський контроль і динаміка функціонального стану організму юних кікбоксерів у віковому аспекті. Протипоказання до занять кікбоксингом. Допуск юних кікбоксерів до змагань. Особливості використання функціональних проб під час обстеження юних кікбоксерів. Лікарський контроль на тренуванні. Динаміка функціонального стану організму юних кікбоксерів під впливом регулярних тренувань. Патологічні стани юних спортсменів. Роль тренера та лікаря у виявленні та діагностиці до патологічного стану. Типові травми в юних кікбоксерів, їх профілактика. Статистика травм, способи лікування.

**Тема 10.** Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання, методи навчання кікбоксерів початківців. Мета й завдання навчання та виховання кікбоксера - початківця. Поняття про навчання та спортивне тренування. Навчання, тренування та виховання як єдиний педагогічний процес. Поняття про методи та дидактичні принципи навчання. Методичні прийоми, що забезпечують реалізацію принципів навчання. Методи навчання: словесний, наочний, практичний. Взаємозв'язок дидактичних принципів спортивного тренування. Особливості навчально-тренувальної та виховної роботи з підлітками. Організація та особливості процесу навчання: методика навчання техніко-тактичних дій; основні положення, бойові позиції кікбоксера; обманні та захисні дії, пересування, удари, контрудари. Врахування вікових особливостей та фізичної підготовленості юних кікбоксерів. Комплекс спеціальних імітаційних вправ для навчання техніки кікбоксингу. Завдання тренування; значення систематичного тренування протягом року і багаторічного тренування. Планування тренувального процесу: терміни, завдання, засоби.

**Тема 11.** Етапи формування та удосконалення рухових навичок у кікбоксерів - початківців. Етап початкового навчання. Формування настанови. Методичні прийоми навчання. Попередження та усунення помилок. Характерні помилки. Основні причини помилок. Етап поглибленого навчання. Метод цілісної вправи. Аналітичний метод демонстрації. Контроль та оцінка ефективності навчання.

Послідовність розподілу засобів спортивної підготовки кікбоксера - початківця. Етап закріплення та удосконалення навички. Метод повторної вправи. Метод варіативної дії. Використання технічних засобів навчання: тренажерів, засобів з терміновою інформацією та ін. Контрольні оцінки підготовленості кікбоксера - початківця. Участь у змаганнях як продовження навчального процесу. Завдання спортивної підготовки кікбоксерів - юнаків. Поняття "тренуваність" і "підготовленість". Тренування в системі підготовки. Складові тренування. Особливості тренувальних навантажень. Інтенсивність тренувальних навантажень. Співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на різних етапах спортивної підготовки. Облік тренувальних навантажень за їх інтенсивністю (у балах).

**Тема 12.** Основні засоби та методи спортивного тренування. Основні засоби тренування. Змагальні вправи: спаринги, вільні бої, умовні бої. Спеціально – підготовчі вправи: у рукавичках з партнером при вивченні та удосконаленні окремих технічних прийомів - ударів, захистів, пересувань; у рукавичках на приладах (кікбоксерські мішки, груші тощо), на "лапах". Імітаційні вправи, бій "з тінню". Загально підготовчі, загально розвиваючі вправи, вправи з інших видів спорту, спортивні та рухливі ігри, плавання та ін. Методи тренувань у кікбоксингу: коловий; інтервальний; метод регламентованої вправи; ігровий; змагальний.

**Тема 13.** Фізична підготовка юного кікбоксера. Загальна фізична підготовка, засоби. Характеристика фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), методика їх розвинення. Загальна фізична підготовка кікбоксерів - юнаків. Методика проведення підготовчої та основної частин заняття (групового та індивідуального). Підбір вправ і визначення вказівок щодо виконання вправ з інших видів спорту для розвинення фізичних якостей на заняттях у спортивному залі та на місцевості. Місце та значення в занятті з кікбоксингу, елементів вправ з інших видів спорту. Виконання загально розвиваючих вправ у навчально-тренувальних заняттях кікбоксерів-початківців. Методика виконання вправ для розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, вестибулярної стійкості. Вправи для формування раціональної постави у кікбоксерів - юнаків. Вправи з предметами (медицинболами, гандбольними та тенісними м'ячами, скакалкою, палками, обручами, булавами), з обтяженням. Значення та зміст спеціальної фізичної підготовки для юних кікбоксерів. Методичні прийоми використання спеціальних вправ для розвитку швидкості реагування і точності нанесення ударів, використання захистів за допомогою ніг, рук, тулуба. Методичні прийоми для розвитку відчуття дистанції у кікбоксерів - юнаків. Методика застосування спеціальних вправ у навчально-тренувальних заняттях кікбоксерів. Спеціальні вправи для розвитку спритності: з партнером під час вивчення та удосконалення технічних прийомів. Спеціальні вправи на місці та в русі. Вправи на боксерських приладах: мішки, груші; підвісний тенісний м'яч (пунктбол); м'яч на резинках (лінчбол); "лапи". Вправи з партнером у

процесі вивчення та удосконалення технічних і тактичних дій під час умовних і вільних боїв. Вправи у заданому темпі на кікбоксерських приладах і "лапах". Бігові вправи: біг на короткі, середні та довгі дистанції; біг в інтервальному і перемінному темпі на стадіоні, на місцевості. Вправи для розвитку силової витривалості: боротьба в стійці; вправи з опором партнера, з обтяженням, з штангою; веслування, плавання, біг на ковзанах тощо.

**Тема 14.** Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку. Загальні поняття про техніку кікбоксингу як сукупність прийомів захисту та нападу. Визначення поняття "техніка кікбоксингу". Техніка як система рухів кікбоксера. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості. Техніка ударів, захистів, контрударів. Обманні рухи на дальній, середній та ближній дистанціях. Техніка комбінаційних дій. Особливості техніки кікбоксера – лівші та робота з ним. Технічна підготовка кікбоксерів – кадетів та юніорів. Формування техніки пересування. Прямі удари, методика їх вивчення та удосконалення. Бокові удари та удари знизу, методика їх вивчення та удосконалення. Повторні удари однойменними руками та ногами. Комбінації з 2, 3 та 4 ударів. Серії одно- та різнотипних ударів, методика їх удосконалення. Рухова асиметрія у кікбоксингу. Захисти за допомогою рук, ніг, тулуба, методика їх удосконалення. Методика проведення навчально-тренувальних занять з удосконалення техніки кікбоксера на дальній, середній та ближній дистанціях.

**Тема 15.** Тактична підготовка. Поняття про тактику поєдинку кікбоксера і тактичну підготовку. Характер бойових дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактичні дії: підготовчі, розвідувальні, обманні. Наступальні дії: атака, контратака. Оборонні дії. Індивідуальні особливості манери ведення бою та способи протидії їм. Засади навчання тактичних дій кікбоксера - початківця. Реалізація тактичних завдань в умовних і вільних боях. Удосконалення тактичних умінь у вільних і перших офіційних поєдинках з кікбоксерами різних манер ведення бою. Методика проведення заняття з удосконаленням атакуючих і контр атакуючих дій прямими ударами рук та різноманітних ударів ніг на дальній дистанції. Методика удосконалення тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Активно - оборонні дії. Наступальні дії та методика їх удосконалення. Удосконалення індивідуальної манери ведення бою. Тактика бою проти кікбоксера "ігрової манери", кікбоксера "нокаутера", "силовика", "контр атакуючого стиля", кікбоксера - лівші. Удосконалення тактики атакуючих і контр атакуючих дій. Розвиток тактичного мислення. Аналітична оцінка ситуації бою, прийняття на її підставі вірних рішень. Уміння маскувати свої наміри від супротивника. Виховання ініціативності, сміливості, рішучості, емоційної стійкості, спостережливості, впевненості в собі. Реалізація прийнятих рішень у відповідності з власними техніко-тактичними можливостями.

**Тема 16.** Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки й тактики в кікбоксингу. Тактичні дії кікбоксерів. Тактика - як мистецтво ведення бою на рингу. Значення тактики для досягнення успіху. Планування бою. Елементи тактики: розвідка; прийняття та втілення рішень; страховка від несподіванок і випадковостей. Характеристика тактичних завдань у поєдинках. Тактичні ситуації в бою. Оцінка ефективності тактики. Тактичні дії боксера - наступальні та оборонні (маневрування, фінти, атаки, захисти, контратаки). Тактичні особливості ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях. Тактична організація бою: попереднє планування та реалізація. Характеристика манер ведення бою, тип кікбоксерів: нокаутери, темповики, технічні боксери, атакуючі, контр атакуючі, кікбоксери - лівші. Тактика бою при атаках і контратаках: атаки, побудовані за фазами - захист, сполучений з контрударом, розвиток контратаки і вихід з дистанції бою; техніка й тактика бою лівші та дії проти нього; техніка й тактика ведення бою проти кікбоксерів різних манер (темповики, нокаутери, технічні боксери, нетехнічні, атакуючі, контр атакуючі). Умовний бій, спрямований на удосконалення техніко-тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях. Удосконалення захисту. Вільний бій на різних дистанціях з тактичною настановою. Техніка й тактика провідних майстрів рингу. Тактика боїв у турнірі, їх планування. Тактична настанова секунданта в процесі бою та в турнірі в цілому.

**Тема 17.** Психологічна підготовка кікбоксерів. Значення психічних якостей у майстерності кікбоксера. Особливості розвитку психічних процесів (уваги, мислення, сприйняття). Особливості сенсомоторики реакцій простих та антиципації. Специфічні особливості вищої нервової діяльності кікбоксерів. Мотивація вольових та емоційних якостей спортсменів. Динаміка психічної підготовленості. Загальна психічна підготовка до змагань - формування: високого рівня змагальної мотивації, змагальних рис характеру, перед/змагальної та змагальної емоційної стабільності, здатності до самоконтролю і саморегуляції у змагальній діяльності. Засоби та методи психолого - педагогічного впливу. Вольова підготовка, вимоги до вольових здібностей кікбоксера. Психологічна підготовка в перші два роки навчання: виховання у спортсменів волі, уміння протидіяти страху при виконанні кікбоксерських вправ, терпіти втому, біль, поразки. Прийоми аутогенного тренування.

**Тема 18.** Місце занять, обладнання, інвентар та безпека при проведенні тренувань з кікбоксингу. Обладнання залу кікбоксингу та літнього кікбоксерського майданчика. Вимоги до залів для занять кікбоксингом. Стаціонарне обладнання залу: ринг, груші з платформами, кікбоксерські мішки, насипні груші, настінні подушки, набивні м'ячі, спеціальне обладнання для накручування вантажу руками та ін. Види та конструкції кікбоксерських приладів. Допоміжне обладнання для залу, зберігання інвентарю. Спеціалізовані комплекси для тренування кікбоксерів. Забезпечення комплексів сучасним

обладнанням і тренажерними пристроями. Засоби профілактики травм, лікування та відновлення (сауна, масаж тощо). Табелі основного спортивного інвентарю. Нерухомі кікбоксерські прилади. Пристосування, що забезпечують вільне гойдання, обертання та пересування кікбоксерських приладів. Тренажери й пристрій з терміновою інформацією та без неї. Тренажери та пристрої з урахуванням специфіки кікбоксингу. Тренажери та апарати для виявлення спеціальних показників тренуваності кікбоксерів. Особистий інвентар та одяг кікбоксера: рукавички (для приладів і спаринг-боїв); взуття (для прогулянок, тренувань у залі та змагань); еластичні бинти, захисні раковини, протектори для зубів (капи), боксерські маски, фути тощо. Зберігання одягу та інвентарю на змаганнях і тренуваннях. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять і змагань. Специфіка і періодичність ремонту залу, спеціалізованих комплексів та ін. Перевірка справності та придатності обладнання та інвентарю. Зберігання інвентарю, дрібний ремонт і догляд за ним. Правила поведінки та заходи безпеки на заняттях і тренуваннях з кікбоксингу.

**Тема 19.** Правила змагань з кікбоксингу. Організація та проведення змагань. Види змагань. Допуск учасників до змагань. Віковий та кваліфікаційний поділ учасників. Вагові категорії. Порядок зважування. Заявки. Лікарсько-облікова картка, спортивний паспорт кікбоксера, особисті документи та костюм учасника. Жеребкування та складання пар. Права та обов'язки учасників, секундантів, представників і капітанів команд. Заборонені удари та дії кікбоксерів. Оцінка бою суддями поза рингом. Дії рефері, жестикуляція та команди. Особливості правил юнацьких змагань. Поведінка учасників на рингу, ритуали, привітання до і після бою. Етика, увага, ввічливість учасників. Підготовка до перших боїв та їх педагогічна оцінка.

**Тема 20.** Допінг – контроль. Поняття о допінг - контролі. Всесвітній анти допінговий кодекс. Терміни і визначення при проведенні допінг контролю. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Правила та процедура проведення допінг контролю на національних змаганнях. Права та обов'язки тренерів під час проведення тренувального процесу зі спортсменами. Структура анти допінгового підрозділу в Україні. Структура анти допінгового підрозділу федерації кікбоксингу України «ВАКО»

**Тема 21.** Перелік заборонених для вживання ліків при підготовки до змагань. Перелік заборонених ліків для вживання спортсменам під час тренувань. Відповідальність за вживання заборонених ліків. Перелік продуктів харчування які можуть показати позитивний результат при проведенні допінг контролю. Негативні дії заборонених ліків на здоров'я спортсмена. Відповідальність неповнолітніх спортсменів за вживання заборонених ліків. Права та обов'язки спортсменів та їх тренерів при проведенні допінг контролю. Всесвітній анти допінговий кодекс.