дОНСКОЙ дЕНИС вИКТОРОВИЧ,

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,

ТРЕНЕР спортивной секции кикбоксинга

ПОДРОСТКОГО КЛУБА «АРТЮК» МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

**Правила для учащихся в спортивной секции кикбоксинга**

**Техника безопасности:**

К занятиям в спортивную секцию допускаются: мальчики и девочки в возрасте от 9 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы ОФП кикбоксинга, сдавшие тренеру заявление соответствующего образца от родителей, выполняющие внутренний устав учреждения на базе которого проводятся занятия.

**Нормы поведения:**

Занимающиеся в секции кикбоксинга должны соблюдать следующие нормы поведения:

* приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начало занятий в секции, со сменной обувью;
* вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции;
* не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваний;
* в случаи травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции;
* занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия.
* При проведении занятий:
* занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности;
* занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога:
* занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога;
* без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зал:
* занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм;
* занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу;
* при отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у занимающихся должна быть личная защитная экипировка.

При возникновении чрезвычайной ситуации

* занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица;
* при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.
* По окончанию занятий:
* занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду в отдельный пакет от спортивной обуви и не забыть забрать все свое имущество.
* Занимающийся будет отчислен из группы в случаи не соблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведения в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

**Спортивная дисциплина**

К спортивной дисциплине относится воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Перед тренировкой следует переодеться в форму. Необходимо следить, чтобы все элементы формы хорошо и удобно сидели на теле, иначе они будут мешать и отвлекать занимающегося во время тренировки. Важное требование по форме – ЧИСТОТА и ОПРЯТНОСТЬ. Всё лишнее с себя следует снять (часы, цепочки, кольца и т.д.)

**Поведение на занятиях.**

Необходимо контролировать своё поведение, как в зале, так и за его пределами. Любые отношения должны основываться на уважении.

**из истории кикбоксинга**

Кикбо́ксинг — спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах.

В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг ([формат К-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A-1_%28%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%29)), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток ([тайский бокс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81), [шутбоксинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3), [саньда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%8C%D0%B4%D0%B0), [сават](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82) и пр.).

Родиной «американской» ветви кикбоксинга являются США. Здесь в 1960-х годах на волне популярности восточных единоборств начали практиковать полноконтактные поединки, где, в отличие от большинства правил распространённых тогда [тхэквондо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE) и [каратэ-сётокан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%91%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD), отсутствовали ограничения силы ударов, поединок не останавливался рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), были разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка — перчатки). Изначально новый вид спорта именовался «фулл-контакт карате» ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *full-contact karate*, полноконтактное карате).

При этом под термином «карате» понималось любое восточное единоборство, будь то собственно [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5), [тхэквондо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE) или [ушу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%88%D1%83). Вскоре из-за протестов функционеров традиционного карате от названия пришлось отказаться, приняв новый термин — «кикбоксинг». Что же касается «фулл-контакта», то это наименование сохранилось за одним из разделов кикбоксинга.

В 1974 году была основана первая организация [профессионального](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) кикбоксинга — PKA (Professional Karate Association), что фактически стало датой рождения кикбоксинга как сформировавшегося вида спорта.

«Японская» ветвь кикбоксинга своим происхождением связана с проникновением в Японию [тайского бокса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81), который несмотря на конкуренцию с [каратэ-кёкусинкай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%91%D0%BA%D1%83%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%B9), смог занять свою весьма обширную нишу, однако не в чистом виде, а в модифицированном. Фактически, японский кикбоксинг — это переделанные правила тайского бокса.

Существенными отличиями являлись запрет на удары локтями (считалось, что часто наносимые локтями рассечения вредят зрелищности, поскольку публика предпочитает «чистые» нокауты, а не остановки боёв из-за травм) и иной подход к подсчёту очков (сбалансированная оценка ударов руками и ногами в отличие от тайского бокса, где удары ногами оцениваются выше).

В 1970-е годы японский кикбоксинг развивали три основные организации: AJKBA (All-Japan Kick-Boxing Association), WKBA (World Kick-Boxing Association) и лига «Какутоги». После того, как в 1981 году ряд японских кикбоксеров оказались замешанными в связях с преступностью, японские организации пришли в упадок, уступив первую роль американской WKA.

С конца 1980-х годов вновь стали появляться местные функционеры кикбоксинга, а в 1993 году появилось [К-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A-1_%28%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%29), превратившее японский кикбоксинг в одно из наиболее развитых профессиональных единоборств в мире.

Вместе с тайским боксом японский кикбоксинг пришёл в Европу, в первую очередь — в Голландию, которая стала одним из главных мировых центров кикбоксинга (стоит отметить, что из 18-ти гран-при [К-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A-1_%28%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%29) в тяжёлом весе 15 выиграли голландцы).

В СССР *кикбоксинг* начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самодеятельных секций. 1 сентября 1989 года на учредительной конференции в г. Киеве был образован Всесоюзный совет по кикбоксингу (ВСК) и действующий на общественных началах координационный центр клубов и секций кикбоксинга РСФСР, УССР, БССР, Латвийской ССР.

Принято положение о ВСК, в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта.

Деятельность ВСК инициировала интерес к *кикбоксингу* практически во всех союзных республиках.

В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1\5 от 24.01.1990г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта», в котором, в частности, говорится о принятии предложения Главного управления летних видов спорта о проведении учредительной конференции с участием представителей союзных республик, г.г. Москвы и Ленинграда, спортивных организаций профсоюзов и ведомств с целью создания Всесоюзной федерации кикбоксинга, избрания ее руководящих органов и утверждение устава.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Общая физическая подготовка**

Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

**Строевые и порядковые упражнения:**

* общие понятия о строевых уп­ражнениях и командах;
* действия в строю, на месте и в движении:
* по­строение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размы­кания и смыкания строя,
* перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наруж­ном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четве­реньках; при­ставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с пре­одолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спи­ной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками яго­диц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорения­ми) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух но­гах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; впередиз-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, ма­ховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упо­ре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования пра­вильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнитель­ные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и мед­ленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения пря­мой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; под­нимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для разви­тия гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление -* из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в сторо­ны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслаблен­ных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху *-* расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения - синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

**Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой -* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом -* броски и ловля мяча из положе­ния сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; со­четание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, на­зад);

г) *упражнения с гантелями (вес* до 1 кг) - поочередное и одновре­менное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вы­тянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вра­щение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновре­менно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движе­ния гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку.

*д) упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках.

е) *упражнения со стулом -* поднимание стула за спинку двумя (од­ной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке -* упражнения на равновесие - в стой­ке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направ­лениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на ска­мейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться го­ловой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами накло­ны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю переклади­ну гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной ска­мейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разги­бание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки.

б) *на гимнастической стенке -* передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол ввисе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки воз­можно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомле­ние с основными элементами техники, тактики и правилами соревнова­ний; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощения­ми, с сопротивлением;

выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

**Упражнения с партнером:** выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

**Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо (ИТФ), то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо (ИТФ), но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распреде­лять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, твор­чески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы макси­мально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определен­ную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо (ИТФ).

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы кото­рых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забы­вать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

**Игры в теснения.**

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо (ИТФ).

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в са­мом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствую­щую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

а) психологические;

б) педагогические;

в) гигиенические;

г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизация.

Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.