

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Северная Олимпия»

СОГЛАСОВАНО:

Директором МАУ ДО

«ДЮСШ «Северная Олимпия»

А.Ю. Шабанов

« » 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Методическим советом МАУ ДО

«ДЮСШ «Северная Олимпия»

Н.В. Бурагина

« » 2015 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИЯ

"Особенности организации
учебно-тренировочного процесса кикбоксеров
на этапе начальной подготовке 10-11 лет."

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

10-11 лет

Составитель: тренер-преподаватель

по кикбоксингу Рабинович А.В.

г. Сыктывкар 2015 г.

ГЛАВА I. Кикбоксинг, как единобратство.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведётся в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из таэквон-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока..

Ещё в античные времена самые, на тот момент, просвещённые греки практиковали очень жесткий вид единоборств, где удары наносились как руками, так и ногами, причем рукам отдавалось некоторое предпочтение. Если на руки накручивались ремни со свинцовыми прокладками, то ноги оставались босыми. В древней Голландии, во времена, описанные в романе о Тиле Уленшпигеле, не редкостью были приглашения своему сопернику помериться силами "в честной драке руками и ногами". Прошли века, и чопорные аристократы-англичане породили бокс, причём изначально не запрещалось наносить удары не только руками, но и ногами и даже головой. Бойцы дрались голыми кулаками, а перчатки использовали лишь на тренировках, что бы зря не калечить суставы. Но постепенно бокс трансформировался и изменялся, становился не таким кровавым и жестоким. Появился ринг (площадка для проведения боя), уменьшилось количество раундов (изначально число их превышало или равнялось 30). И лишь в 1867 году английский бокс превратился в тот вид единоборств, который дожил до современного бокса почти без изменений, когда маркиз Квинсберри сделал боксёрские перчатки обязательным атрибутом поединка и ввёл другие правила, очень схожие с современными. Удары ногами были запрещены, как бесчестные, и с тех пор более в боксе не использовались. В то время, как в более демократичной Франции продолжали существовать такие виды единоборств, как саватт и шоссон, где удары ногами занимали своё почётное место. Каратэ вместе с другими трофеями импортировалось в Америку и Европу из побеждённой Японии после Второй мировой войны и в начале приживалось с переменным успехом. Возможно, определённый толчок к большей популярности и развитию послужил выход на европейские экраны фильмов с участием Брюса Ли и возрастающая мода на всё восточное. И весной (в мае) 1974 года американцем М.Андерсеном и западноберлинским немцем Г. Брукером (Брюкнегом) был организован и проведён Первый европейский турнир по каратэ всех стилей и первая межконтинентальная встреча Европа-США, с участием 88 спортсменов - обладателей черных поясов. Примерно тогда же появился англоязычный термин "кикбоксинг", который можно перевести, как "бокс с пинками", так как было признано преимущество боксерских ударов руками над

движениями рук в каратэ..

В период с 1974г. по 1985г. кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и Чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и женский кикбоксинг. Бурный рост и возрастающая популярность породили своих кумиров. Таких как Бенни "Реактивный" Уркидес, Билл "Супер фут" Уоллес, Доминик Валера, Дон "Дракон" Уилсон, а имена Чака Нориса и Брюса Ли стали известными всему миру. В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве, и лишь в 1990 году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта, создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступление её во Всемирную ассоциацию кикбоксёрских организаций (ВАКО), а так же в ИСКА и ПКО. В 90-х годах множество мировых, европейских Чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции, Украине, Прибалтике, России. На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, культивирующих как любительский, так и профессиональный кикбоксинг. Наиболее популярные в Мире и России - ВАКО, ИСКА, АЯКСА, ВПКА, ПКО. Одна только ВАКО объединяет более 50 Федераций различных стран, всех континентов и ставится задача добиться включения кикбоксинга в число олимпийских видов спорта в самое ближайшее время. Как известно, школа кикбоксинга в Республике Коми находится на высоком профессиональном уровне. Многие наши воспитанники становились призерами чемпионатов мира и различных международных турниров. Сегодня уже известно, что к следующим олимпийским играм кикбоксинг официально будет включен в разряд олимпийских видов спорта. Так что копилка медалей сборной команды страны может существенно пополниться золотыми медалями, завоеванными и кикбоксерскими Республики Коми.

Кикбоксинг подразделяется на 4 вида:

Семи-контакт (полу-контакт)

Лайт-контакт (лёгкий контакт)

Фул-контакт (полный контакт)

Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам)

СЕМИ-КОНТАКТ

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 8 x 8 м. Бой продолжается 2 раунда по 2 минуты в финальных поединках с перерывом между раундами в 1 минуту. При команде рефери "стоп" секундомер не останавливается. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Бой обслуживается одним рефери в ринге и двумя боковыми судьями. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, специальная кикбоксерская куртка с V-образным вырезом или кимоно, боксерские перчатки, бинты, бандаж, капа (назубник), защита на голень и футы

(защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен, удар-молот), подсечка. Оценка правильной техники: удар рукой или удар ногой в корпус, подсечка - 1 очко, удар ногой в голову и удар ногой в прыжке - 2 очка, удар ногой в прыжке в голову - 3 очка. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более очков. Очки спортсмену присуждают рефери (судья в ринге), согласовывая его с боковыми судьями.

ЛАЙТ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 x 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 x 8 м). Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи- и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена семи-контакта. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

Разрешенная техника - соответствует технике в семи-контакте. Каждый спортсмен ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. За нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся спортсменом в конце раунда, отнимается 1 очко. Ростовые и весовые категории соответствуют семи-контакту.

ФУЛ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 x 6 м. Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, голый торс, защитная экипировка - такая же, как в лайт-контакте. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен), подсечки и низкие броски. Каждый спортсмен ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного

раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. За нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся спортсменом в конце раунда, отнимается 1 очко.

ЛОУ-КИК

Лоу-кик - то же, что и фул-контакт кикбоксинг, где помимо тех же разрешённых зон поражения противника можно бить голенью по бедрам. Правила соответствуют фул-контакту. Экипировка кикбоксера: вместо длинных кикбоксерских брюк спортсмен одет в короткие тайские шорты (трусы). Защита на голень - по желанию.

Глава II. Особенности подготовки кикбоксеров на начальном этапе 10-11 лет.

В обучении и тренировке юного кикбоксера основное внимание уделяется технической подготовке, усвоению и совершенствованию боевых движений и действий, их рациональности и эффективности.

В действиях кикбоксера ценится всестороннее владение боевыми навыками. К основным техническим навыкам кикбоксера относятся: умение легко и маневренно передвигаться по рингу, точно рассчитывать время и дистанцию; точно, быстро и внезапно атаковать; своевременно и тщательно защищаться; сочетать защиту с контрударами, развивать атаки и контратаки сериями ударов.

Если в обучении перед кикбоксером-новичком ставят задачу — овладеть основной техникой, в которой движения усваиваются в строго установленных (общепринятых) формах, то кикбоксер-разрядник должен уметь нападать и защищаться в непрерывно изменяющейся боевой обстановке, проявляя при этом индивидуальные особенности ведения боя.

Способность быстро реагировать организованными действиями на непрерывно изменяющиеся условия в бою воспитывают у кикбоксера специальными упражнениями в условном и вольном боях.

Руководя обучением и тренировкой кикбоксеров, тренер должен постоянно направлять их внимание на техническое совершенствование. Изучив индивидуальные особенности своих учеников, их склонность к определенным средствам техники в вольном бою, тренер старается индивидуализировать боевую манеру своих учеников с тем, чтобы они наиболее успешно использовали свои качества и навыки в бою. Продолжая развивать боевые качества кикбоксеров, и учитывая особенности занимающихся, тренер выделяет из пройденных средств техники те, которые, по его мнению, наиболее подходят к индивидуальности отдельного кикбоксера.

Готовя своих учеников к состязаниям, тренер, совместно с кикбоксером, внимательно пересматривает и практически проверяет весь комплекс его

технических средств, вносит необходимые поправки в некоторые приемы и действия, чтобы кикбоксер мог наиболее целесообразно использовать их в предстоящих состязаниях.

Естественно, что индивидуализация манеры боя кикбоксера не может ограничиваться каким-то определенным отрезком времени. Только опыт тренировки и состязаний приведет кикбоксера к боевому самоопределению.

По мнению ряда исследователей в тактической подготовке развивается и совершенствуется способность кикбоксера быстро анализировать боевую обстановку и находить правильные тактические решения применения в бою различных технических средств кикбоксера.

Способность сознательно и целенаправленно использовать боевые средства воспитывают у кикбоксера уже с первых шагов начального обучения боксерской технике. Усваивая элементы техники, начинающий боксер должен получать от тренера указания о том, как они могут быть тактически использованы. Дальнейшее спортивное совершенствование кикбоксера строится на основе углубленной работы по овладению тактическим мастерством.

Основным упражнением, по мнению В.М. Романова (1979), в тактике служит вольный бой, в котором кикбоксер по заданию тренера применяет средства тактики в различных условиях боя и по отношению к различным по боевым особенностям противникам.

В тренировке кикбоксера к состязаниям с неизвестными противниками упор делают на развитие большей тактической разносторонности, подготавливающей кикбоксера к различным условиям боя. При этом сохраняется основная, установившаяся направленность тактических действий кикбоксера. Так же кикбоксер готовится и к состязаниям на первенство, в котором противники определяются жребием.

Занятия по ОФП. Эти занятия, как направленные на общее физическое развитие кикбоксера или на поддержание его физической тренированности в период непосредственной подготовки к состязаниям, очень разнообразны по содержанию и структуре. Они строятся на материале самых различных гимнастических и спортивно-вспомогательных упражнений. Их разнообразие помогает всесторонне решать задачи общей физической подготовки кикбоксера: развивать общую выносливость, силу, быстроту и ловкость.

Занятия по общей физической подготовке не должны быть одинаковы и по интенсивности. Их нагрузка зависит от направленности тренировки, намеченной тренером на каждый день недели: один день недели может быть посвящен в основном упражнениям в вольном бою, другой день — совершенствованию техники, третий — исключительно общей физической подготовке, четвертый — отдыху и т. д.

В соответствии с этими задачами тренировки изменяются продолжительность, количество и характер упражнений в занятиях по общей физической подготовке. Нагрузка в занятиях по физической подготовке изменяется также в зависимости от периода тренировки, от состояния тренированности кикбоксера, от его самочувствия и от его индивидуальных

особенностей.

Очень популярна как вид занятия по физической подготовке тренировка, организуемая на ровной, мягкой (проселочной) дороге. Тренировку на дороге не следует смешивать с утренней прогулкой, так как задачи их различны: утренняя прогулка преследует лишь гигиенические цели («зарядка»), тренировка же на дороге развивает физические качества.

Тренировка проводится по дороге, позволяющей кикбоксерам, продвигаясь вперед, производить различные упражнения для ног, построенные на передвижениях, подобных передвижениям кикбоксера по рингу.

Тренировка начинается со спокойной ходьбы, постепенно втягивающей организм в интенсивную работу. Далее боксер начинает проделывать упражнения для ног, производя быстрые шаги во всех направлениях. В сочетании с этими шагами кикбоксер имитирует движения ударов и защиты. Все эти упражнения затем проделываются во время легкого бега мелкими шагами с поворотами в различные стороны. Эти имитационные упражнения отлично развивают специфическую ловкость кикбоксера.

Последующая часть тренировки может содержать быстрые рывки в беге на 30—50 м, прыжки, метание камней, гимнастические упражнения, борьбу и толкание с партнером, упражнения с набивными мячами и пр. Основным упражнением в тренировке служит бег на 1 - 2 км. Тренировка заканчивается спокойной ходьбой.

Продолжается такая тренировка 30—50 минут. Время проведения ее и продолжительность назначаются с учетом времени служебной работы и степени тренированности занимающихся.

Занятия по общей физической подготовке можно посвящать отдельным спортивно-вспомогательным упражнениям: игре в ручной мяч, баскетбол, волейбол или в городки, легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

В ненастную погоду занятия по общей физической подготовке могут происходить в гимнастическом или спортивном зале.

Учебное занятие. Данный вид занятий — один из важных видов основных кикбоксерских занятий. Он направлен на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными кикбоксерами.

Занятия, направленные на изучение техники, должны происходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, помогающих занимающимся сосредоточить углубленное внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемых приемов.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении боевых упражнений не были излишне напряжены и скованы из-за боязни получить сильный удар, а также имели бы и практику в нанесении сильных ударов в бою с партнером, необходимо периодически разрешать им пользоваться как легкими ударами (в парах одинакового веса), так и ударами средней силы (в парах с более тяжелым партнером).

Учебное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной,

основной и заключительной.

Вводная часть. В этой части занятия тренер объясняет занимающимся задачи занятия, указывает на технические и тактические особенности ударов и способов защиты, которые предстоит изучить в данном занятии, а также на тактические возможности использовать в состязаниях данные удары и виды защиты. Продолжительность вводной части 5—10 минут.

Подготовительная часть. Содержит общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, выполняемые одновременно всей группой на месте или во время ходьбы по кругу. Эти упражнения имеют целью развить у занимающихся силу, гибкость, правильную координацию движений.

Чтобы подготовить занимающихся к усвоению специфических боксерских движений в основной части занятия, тренер проводит с ними имитационные боксерские упражнения, построенные на передвижениях, одиночных и двойных ударах, различных видах защиты (Ю.Б. Никифоров 1999). Эти упражнения также выполняют всей группой одновременно, в ходьбе по кругу.

Основная часть начинается с разучивания учениками техники ударов и защиты. Для этого занимающиеся, построенные тренером в разомкнутую колонну или другой строй, выполняют по его указанию движения ударов и защиты без партнера, стараясь овладеть правильной формой изучаемого движения.

Наблюдая за выполнением этих упражнений, тренер стремится добиться, чтобы занимающиеся правильно усвоили то или иное боевое движение как основу для выработки технического навыка.

Когда занимающиеся правильно усвоят движения удара и защиты, тренер строит учеников в две шеренги и, лицом друг к другу, для упражнений в атаке (разученным ударом) и защите от нее; упражнения делают в перчатках. Тренер устанавливает, какая шеренга будет атаковать и какая защищаться.

К атакующим ударам предъявляется требование: рассчитывать дистанцию действия своих ударов и сохранять точную форму движения.

Чтобы облегчить партнеру защиту, атакующий кикбоксер должен наносить удары вначале замедленно, но точно направлять их в цель. Когда партнер научится своевременно защищаться, атакующий кикбоксер может наносить удары в более быстром темпе.

Защищающийся должен научиться в этом упражнении, применять защиту в момент атаки партнера, экономно рассчитывать амплитуду защитного движения и расстояние до партнера, стараясь не напрягаться и правильно выполнять защитное движение. В конце защитного движения необходимо принимать удобное исходное положение для ответных ударов (контрударов).

После этого разучивают способы защиты в парах, свободно передвигающихся по залу (при односторонней атаке).

Когда занимающиеся усвоят технику данного вида защиты, тренер предлагает им наносить в соединении с этой защитой определенные ответные и встречные удары (контрудары).

После этого, чтобы закрепить навыки в атаке и защите, тренер использует

упражнения в условном бою.

Распределяя ребят по парам, тренер разрешает им вести легкий бой, свободно передвигаясь по залу. Их действия при этом ограничиваются материалом занятия, т. е. разученным атакующим ударом и защитой от него, соединенной с усвоенными контрударами. Партнеры могут атаковать друг друга по очереди или одновременно. Этот вопрос тренер решает в зависимости от того, насколько подготовлены занимающиеся. Но во всех случаях тренер не должен допускать, чтобы занимающиеся небрежно выполняли технические приемы и этим закрепляли неправильные технические навыки и грубую манеру боя.

После упражнений с партнерами занимающиеся переходят к упражнениям в ударах по мешку и груше, к упражнениям со скакалкой и набивным мячом.

Заключительная часть учебного занятия содержит упражнения, имеющие задачей успокоить деятельность организма занимающихся. Здесь используются упражнения в расслаблении мышц, спокойная ходьба по кругу и другие отвлекающие упражнения и игры.

Учебно-тренировочное занятие. В этом виде занятия совмещаются задачи обучения и тренировки. Учебно-тренировочное занятие используется в основном для работы с кикбоккерами, активно участвующими в состязаниях.

Частные задачи в данном занятии связаны со всем процессом тренировки. В основном эти задачи направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике кикбоккера и совершенствовать его отдельные боевые навыки в конкретных тактических действиях (атаках и контратаках). Частные задачи тренировки кикбоккера определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой боя, особенностями будущего противника и боевыми средствами, с помощью которых боксер предполагает добиться победы.

Глава III. Воспитательная и психологическая подготовка юных кикбоккеров.

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности, путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за чет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка может выступать не только как воспитательный, но и как

самовоспитательный процесс. Центральная фигура этого процесса – тренер – преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. От того насколько способен тренер – преподаватель повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания определяется успешность воспитания юных спортсменов.

Дисциплинированность стоит начинать воспитывать с первых занятий, это означает строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение, все это должно постоянно находиться в поле зрения тренера – преподавателя, потому что очень важно с самого начала спортивной карьеры воспитывать спортивное трудолюбие, и способность преодолевать специфические трудности, а это возможно, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий

В кикбоксинге очень важна мотивация. Мотив – это побуждение к деятельности связанное с удовлетворением определенных потребностей, в свою очередь потребность – это состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования

Величайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить разнообразные варианты поведения, дает чувство меры и ответственности, и все необходимое для высокого результата, если не сразу то по истечению определенного времени. Степень мобилизации возможностей спортсмена является очень важным показателем его желания решить поставленную задачу, и соответственно влияя на это желание 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 мотивация решается 2 путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений, наказания, убеждений, принуждений. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения повышается за счет специальных воздействий.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в учебно – тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности – в тренировочном бою рекомендуется тренеру требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен

проявляет глубокий интерес к кикбоксингу и личную заинтересованность в спортивных достижениях

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.