

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 7 по боксу

Принята

тренерским советом

Протокол № 4 от 11 мая 2023 г.

Председатель _____ А.И. Баланов

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 31-в от 11.05.2023 г.

Директор _____ В.Н.Гаврилюк

Дополнительная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта

«ТАЙСКИЙ БОКС. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»

Срок реализации: 5 лет

Возраст: 12-18 лет

Составители:

Баланов Алексей Иванович,
тренер-преподаватель;
Мурашкин Дмитрий Игоревич
тренер-преподаватель.

г. Мурманск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	4
Содержание программы (Учебный план, содержание учебного плана)	5
Планируемые результаты	15
Календарный учебный график	16
Условия реализации программы	18
Формы аттестации	19
Оценочные материалы	20
Методические материалы	23
Список литературы	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тайский бокс, или Муай тай - один из наиболее жестких видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства. В те далекие времена, когда еще не было современного спортивного снаряжения, бойцам на состязаниях приходилось обматывать руки полосками из конской кожи, а вместо банджа использовать раковину моллюска. Будучи очень популярным в странах Юго-Восточной Азии, тайский бокс долгое время не находил распространения в Европе.

В 1929 году в тайский бокс были введены современные боксерские перчатки, весовые категории, внесены изменения в правила соревнований, но несмотря на это, древние традиции бережно хранятся и передаются из поколения в поколение.

Перед началом поединка спортсмены выходят на ринг в специальных головных уборах, покрывая себя священными повязками и исполняют ритуальный танец Рам-Муай, в завершение которого произносят молитвы, отдавая тем самым дань своему учителю и школе.

Большой интерес к тайскому боксу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

Программы составлена на основе:

– Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.01.21г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09 -3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован 17.12.2021г. № 66403);

– Письма Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Образовательная программа по тайскому боксу разработана на основе действующих программ, обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тай боксерами и тай боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп, "с добавлением научно-методических материалов и рекомендаций заслуженного тренера России С.Ю. Куимова, заслуженного тренера России В.Ю. Ильина, С.Ю. Бусыгина и А.Н. Устюжанина, а также локальных нормативных актов о порядке разработки и реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - тай боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлена модель продвинутого уровня построения системы многолетней подготовки спортсменов в течении 5 лет, определена общая последовательность изучения программного материала, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности, контрольные и переводные нормативы, индивидуальные образовательные маршруты.

Цель многолетней подготовки спортсменов в спортивной школе-воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Задачи:

– Формирование спортивного мастерства спортсменов (дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психологических качеств)

– Приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

– Популяризация тайского бокса.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься совершенствованием навыков тайского бокса.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации Программы – продвинутый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 12-18 лет.

Срок реализации программы - 5 лет.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам в (ГСС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Наполняемость групп: от 10 до 15 человек.

Режим занятий:

1-2 год обучения – 4 раза в неделю по 3 академических часа (всего 468 часов)

3-5 год обучения - 6 раз в неделю по 3 академических часа (всего 702 часа).

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
5 лет	12	10	до 18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Требования к зачислению

Этап подготовки	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
12-18 лет	первый год	3 юн.	10	15	12
	второй год	2 юн.	10	14	12
	третий год	1 юн.	10	14	18
	четвертый год	2-3 р.	10	14	18
	пятый год	1р.	10	14	18

Учебный план

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Теоретическая подготовка						
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1	1	1	1
2.	Правила техники безопасности на занятиях	1	1	1	1	1
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	2	2	2	2
4.	Единая спортивная классификация в тайском боксе	1	1	1	1	1
5.	Спортивная форма	1	1	1	1	1
6.	Место проведение занятий	1	1	1	1	1
7.	Основные положения правил	2	2	2	2	2

	соревнований в боксе					
	Итого часов:	9	9	9	9	9
Практическая подготовка						
1.	Общесфизическая подготовка	182	182	182	182	182
2.	Специальная физическая подготовка	78	78	208	208	208
3.	Техническая подготовка	78	78	122	122	122
4.	Тактическая подготовка	78	78	107	107	107
5.	Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4	4	4	4	4
6.	Медицинский контроль	2	2	4	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	35	35	58	58	58
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	8	8	8
9.	Соревнования	По плану				
	Итогов часов	459	459	693	693	693
	Всего часов:	468	468	702	702	702

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Общая физическая подготовка	45	45	35	35	35
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	30	30	30
3.	Технико-тактическая подготовка	30	30	30	30	30

Содержание учебного плана

Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе -

повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода — 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе тайского бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача — участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблице.

Развивающий физический микроцикл

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение совершенствование техники, уделяя основное внимание комбинациям технических действий. Схемы недельных микроциклов.

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная, баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задача микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных планах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ - микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	

		16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тайский боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

В группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тайского бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена тай боксера Врачебный контроль и самоконтроль.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
	Оказание первой медицинской помощи	Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Зарождение и история развития тайского бокса	История тайского бокса
5	Правила и организация соревнований по тайскому боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, обще развивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10	Анализ соревновательной деятельности тайских боксеров	Разбор основных соперников и установки тай боксерами и секундантами перед соревнованиями
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Техничко-тактическая подготовка

1 раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них. Для тайского бокса изучение прямых ударов левой и правой ногой в корпус и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову. При изучении учебного материала с Тай боксерами новичками необходимо уделить внимание на небольшое отличие классической боксерской стойки от боевой стойки тай ногой в корпус для тайского бокса. Причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову рукой, нанесением обманных ударов ногой в туловище для тайского бокса, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие воспитанники проводят первый бой.

2 раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Изучение и совершенствование сочетаний прямых ударов (одиночных, двойных и серий) рукой в голову и в туловище с прямыми ударами ногой в туловище и защит от них, для тай бокса.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами руками в голову и туловище, и руками, ногами для тай бокса, следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что обманные удары в туловище дают возможность наносить неожиданные удары в голову и наоборот.

Кроме того, необходимо научить тай боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. тай боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала 2 раздела отводится 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения тай боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1 - 2 боя.

3 раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов руками в голову для тай бокса, круговых ударов ногами в туловище и бедро и защита от них. Применение боковых ударов в голову для тай бокса, круговых ударов в туловище в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище для тай бокса. Совершенствование сочетания одиночных, двойных серий прямых ударов рукой в голову и ногой в туловище и защит от них. Изучение серий из прямых и боковых ударов руками для тай бокса и руками, и ногами. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов руками в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при не правильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

При изучении боковых ударов руками и ногами для тай бокса появляется необходимость наносить боковой удар левой (правой) рукой в голову с последующим нанесением кругового удара правой (левой) ногой в корпус или в бедро. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар левой (правой) ногой в туловище.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов руками для тай бокса и круговых ударов ногами, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову и круговых ударов в туловище. На изучение материала этого раздела отводится 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1 - 2 боя.

4 раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову.

Изучение ударов коленями и локтями и простейшие соединения их с прямыми, боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами. Применение коротких ударов руками, применение ударов коленями и локтями на ближней дистанции в условных боях.

При изучении ударов коленями и локтями особое внимание необходимо обратить на защитную экипировку при неисполнении требований техники безопасности неизбежно возникнут травмы

Совершенствование техники и тактики боя средней и на дальней дистанции, в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Дополнительно освоение элементов боя на ближней дистанции и в клинче. Изучение захватов, «скруток», «растяжек» - приемов вывода соперника из равновесия для нанесения ударов руками, локтями, коленями.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучение элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель — май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20 - 30% времени основной части урока.

Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары и элементы ближнего боя для тай бокса, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего тай боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1 - 2 боя.

После проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение 2-3 разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного

материала). Наиболее талантливые тай боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий.

Планируемые результаты

Контрольные нормативы (ед.изм.)	легкие веса 36-48 кг	средние веса 50-64 кг	тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м(с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100м(с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м(с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг(м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	6,57- 5,0	7,85 6,31	8,96 7,42

Показатели соревновательной нагрузки

Младшие юноши 12-13 лет, юноши и девушки 14-15 лет могут участвовать только в личных соревнованиях и проводить не более 4-х боев в месяц.

Юниоры и девушки 16-17 лет, участвующие во всероссийских соревнованиях, могут проводить не более 5-и боев.

Календарный учебный график 1-2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь							октябрь							ноября							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май							июнь						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39																															
ТЕОРИЯ	9																																																																						
Основы знаний по физической культуре и спорту	1			1																																																																			
Правила техники безопасности на занятиях	1									1																																																													
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2													2																																																									
Единая спортивная классификация в боксе	1																		1																																																				
Спортивная форма	1																				1																																																		
Место проведение занятий	1																							1																																															
Основные положения правил соревнований в боксе	2																												1								1																																		
ПРАКТИКА	459																																																																						
ОФП	182	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																															
СФП	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																														
Техническая подготовка	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																														
Тактическая подготовка	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																														
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4		2																																					2																															
мед. контроль	2	2																																																																					
Восстановительные мероприятия	35	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																															
Инструкторская и судейская практика	2																																							2																															
Соревнования		По плану соревнований																																																																					
ТОГО ЧАСОВ	468																																																																						

Условия реализации программы

Спортивные залы для занятий тайским боксом должны быть размером не менее 80 м². Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом; поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов; стены следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5-2,0 м от пола, а верхнюю часть - клеевой краской. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства. В центре зала устанавливается ринг. Вдоль стен могут быть установлены зеркала, гимнастические стенки.

В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

В зале должен быть следующий инвентарь:

- подушки настенные;
- груши;
- мешки набивные;
- чучела борцовские;
- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- гантели разного веса;
- универсальные разборные гантели с максимальным весом 25 кг;
- гири;
- штанги;
- теннисные мячи;
- скакалки;
- резина.

В целях соблюдения личной гигиены спортсменов форма должна быть индивидуальной и приобретается родителями.

Перечень обеспечения обучающихся спортивной школы спортивной одеждой, обувью и спортивным инвентарем индивидуального пользования

№ п/п	Наименование	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Спортивная майка	1	2
2.	Спортивные трусы	1	2
3.	Спортивный костюм	1	1
4.	Кеды	1	1
5.	Кроссовки	1	1
6.	Перчатки боксерские	1	1
7.	Шлемы защитные	1	1
8.	Жилеты защитные	1	1
9.	Защитные накладки на голень	1	1

№ п/п	Наименование		
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
10.	Протектор на локоть	2	2
11.	Бинт эластичный	2	2
12.	Сумка спортивная	1	1

Формы аттестации

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	В течении учебного года
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности:

Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине **подъем прямых ног** до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки) рукой, толчок выполняется с места.

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья,

физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств, при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - Сор П); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с

последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
150-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	уд./мин.
Максимальная	30 и >	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 \vee P3) - 200] / 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Методические материалы

Для этапов начальной подготовки этапа (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

С учетом возросших требований к подготовке спортивных резервов вносятся изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годового цикла (распределение материала в годовом цикле по годам обучения), контрольно-нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе содержат доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 1- 2 года специализированной подготовок.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в

разных классах школы, среднем и высшем учебном заведении и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах базовой подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Примерные сензитивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	12	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+			
Мышечная масса	+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+		
Сила		+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+
Гибкость	+	+				
Координационные способности	+					
Равновесие	+	+	+			

Содержание тренировки

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико--тактическим арсеналом тайского бокса.

Основные задачи: - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

5) упражнения со штангой (вес штанги 30-50% от собственного веса);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-13 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно.

В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств, скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат,
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники тайского бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль

применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противостояния.

Требования к организации соревнований

Весовые категории для юношей, юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых.

Весовая категория, в которой может выступать спортсмен, определяется тренером и врачом, о чем делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте спортсмена.

Весовая категория	Мужчины (17-40 лет)	Женщины (17-40 лет)	Юниоры (18-23 года)	Юниоры (16-17 лет)	Юниорки (16-17 лет)
42					42
45		45	45	45	45
48	48	48	48	48	48
51	51	51	51	51	51
54	54	54	54	54	54
57	57	57	57	57	57
60	60	60	60	60	60
63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5
67	67	67	67	67	67
71	71	71	71	71	71
75	75	75	75	75	75
75+		75+			75+
81	81		81	81	
86	86		86	86	
91	91		91	91	

Весовая категория	Мужчины (17-40 лет)	Женщины (17-40 лет)	Юниоры (18-23 года)	Юниоры (16-17 лет)	Юниорки (16-17 лет)
91+	91+		91+	91+	

Весовая категория	Юноши (14-15 лет)	Девушки (14-15 лет)	Юноши (12-13 лет)	Девушки (12-13 лет)
30				
32			32	32
34			34	34
36		36	36	36
38	38	38	38	38
40	40	40	40	40
42	42	42	42	42
44			44	44
45	45	45		
46			46	46
48	48	48	48	48
50			50	50
51	51	51		
52			52	52
54	54	54	54	54
56			56	56
57	57	57		
58			58	58
60	60	60	60	60
60+				
63,5	63,5	63,5	63,5	63,5
63,5+				63,5+
67	67	67	67	
67+				
71	71	71	71	
71+		71+	71+	
75	75			
81	81			
81+	81+			

Если предварительно оговорено в Положении о соревнованиях, спортсмены могут выступать в следующих весовых категориях:

- до 108 фунтов не ниже 47,727 кг, но не выше 48,988 кг,
- до 112 фунтов не ниже 48,988 кг, но не выше 50,802 кг,
- до 115 фунтов не ниже 50,802 кг, но не выше 52,163 кг,

- | | |
|--------------------|------------------------------------------|
| - до 118 фунтов | не ниже 52,163 кг, но не выше 53,524 кг, |
| - до 122 фунтов | не ниже 53,524 кг, но не выше 55,338 кг, |
| - до 126 фунтов | не ниже 55,338 кг, но не выше 57,153 кг, |
| - до 130 фунтов | не ниже 57,153 кг, но не выше 58,967 кг, |
| - до 135 фунтов | не ниже 58,967 кг, но не выше 61,235 кг, |
| - до 140 фунтов | не ниже 61,235 кг, но не выше 63,503 кг, |
| - до 147 фунтов | не ниже 63,503 кг, но не выше 66,638 кг, |
| - до 154 фунтов | не ниже 66,638 кг, но не выше 69,853 кг, |
| - до 160 фунтов | не ниже 69,853 кг, но не выше 71,575 кг, |
| - до 168 фунтов | не ниже 71,575 кг, но не выше 76,204 кг, |
| - до 175 фунтов | не ниже 76,204 кг, но не выше 79,379 кг, |
| - до 190 фунтов | не ниже 79,379 кг, но не выше 86,183 кг, |
| - до 200 фунтов | не ниже 86,183 кг, но не выше 90,988 кг, |
| - свыше 200 фунтов | не ниже 90,988 кг. |

Последняя весовая категория для женщин и девушек - свыше 71 килограмма. Если соревнования проводятся в весовых категориях, измеряемых в фунтах, то последняя весовая категория для женщин и девушек - свыше 168 фунтов (не ниже 71,575 кг).

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжёлой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке.

В абсолютных чемпионатах участвуют спортсмены (мужчины и юниоры) весовой категории свыше 81 килограмма. Если соревнования проводятся в весовых категориях, измеряемых в фунтах, то в абсолютных чемпионатах участвуют спортсмены весовой категории свыше 190 фунтов (86,183 кг).

Формула боя в соревнованиях

. В зависимости от возраста спортсменов продолжительность поединка устанавливается:

- юноши и девушки (12-13 лет) - 3 раунда по 1,5 минуты;
- юноши и девушки (14-15 лет) - 3 раунда по 2 минуты;
- юниоры и юниорки (16-17 лет) - 3 раунда по 2 минуты;
- юниоры (18-23 лет) - 3 раунда по 3 минуты;
- мужчины и женщины (17-40 лет) - 3 раунда по 3 минуты.

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

Продолжительность дневных или вечерних соревнований, как правило, не должна превышать более 4-х часов. При проведении дневных и вечерних соревнований перерыв между ними должен быть не менее 2-х часов.

Перед началом первого раунда спортсмен должен засвидетельствовать почтение виду спорта, своим учителям, согласно тайской традиции. После выполнения ритуала начинается первый раунд. Запрещается

свидетельствовать почтение виду спорта, своим учителям, в стиле, не соответствующем традициям тайского бокса.

Ведение боя сопровождается игрой на следующих инструментах: флейте (пи чава), тарелках (т'инг), барабане (качонг кэк).

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. 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 счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное

воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Для таких современных единоборств, как тайский бокс характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, 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 преобразуется, 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.

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 тайского бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в

учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно--психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия.

К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся, методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. **Создание психических внутренних опор.** Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сензитивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор» с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. **Рационализация** — наиболее универсальный метод, применять практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК),

контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорациолизация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. **Сублимация** - представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи и тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. **Деактуализация** - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-- педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;

в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю;

в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических

особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются 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.

Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов

Перед соревнованиями	Непосредственно перед и в ходе поединков (секундирование)	В перерывах между боями	После соревнований
Управление состоянием и поведением юного спортсмена			
Перед тренировочным занятием	Между тренировочными занятиями	В определенный тренировочный период	При выполнении отдельных заданий в тренировке

Развитие волевых качеств боксера

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тай боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в

упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы тайские боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тайскому боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы тай боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать тай боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них, причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции, надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у тай боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить тай боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и, хотя бы одним излюбленным ударом, тайский боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует тай боксеру

встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок 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.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает тай боксер перед соревновательным боем.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров,

например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки.
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд

непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например, такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно слышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом, лавный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается — все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом объективных и субъективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена, средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия,

обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных

- занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
 - Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
 - Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
 - Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На занятиях этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробнее о методах психологических воздействий - в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления

уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Инструкторская и судейская практика

Тайский бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса тай боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тайского бокса.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, тай боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тайского бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют необходимое представление о методике обучения, а также правильно наработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у тай боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика

Дает возможность тай боксерам получить квалификацию судьи по виду спорта. В возрасте 15-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на специальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить неточные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, подтвердившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях иного, городского и областного масштаба.

Методические рекомендации по составлению индивидуального образовательного маршрута

Общая физическая подготовка должна обеспечить физическое развитие обучающихся, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Учебный материал по общей физической подготовке дает возможность тренерам самостоятельно планировать учебно-тренировочные занятия, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем их физического развития.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействия как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные упражнения и т.п.

В индивидуальный образовательный маршрут могут быть включены упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата, улучшения подвижности в суставах:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятие и опускание, рывковые движения:

- Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой;

- Упражнения выполняются из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и

вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками; наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе: переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз: угол в исходном положении лежа и сидя; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки

- Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном **суставах**; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств

- Упражнения для развития силы: бег с отягощением, по песку, по воде, в гору. Висы, подтягивания из вися; упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера; приседания на одной и двух ногах, отжимания в упоре. Упражнения с эспандером, метание мячей, толкание ядра, камней на дальность. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Для групп углубленной специализации дополнительно вводятся упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 5 кг. Возрастает величина отягощений в беговых упражнениях, используется бег вверх по лестнице

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных боксеров способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения.

- Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20 - 30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением и изменением направления движения.

Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Эстафеты, подвижные и спортивные игры.

- Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения: перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночными сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с

прыжка через низкое препятствие, через партнера); переворот в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке.

– Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями.

– Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особая роль отводится подвижным играм (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски, ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивным играм, а также эстафетам на местности, связанным с преодолением препятствий.

Для групп углубленной специализации необходимо использовать в спортивных играх сбивающие факторы (сопротивление партнеров, зрительного контроля, несколько различных мячей - футбольных, гандбольных, баскетбольных).

– Упражнения для развития гибкости: для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты, вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты). При «растяжке» допустимо возникновение незначительных болезненных ощущений, но это не должно угрожать организму подростка травмой.

Детский и подростковый возраст (12-18 лет) является наиболее благоприятным для развития аэробной производительности - основы общей выносливости и для последующей специальной тренировки в большом объеме с высокой интенсивностью.

– Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130-170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110-170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадке увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Плавание в равномерном темпе (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

Для групп углубленной специализации дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 минут.

Дети характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако, это не означает, что в тренировке юных боксеров (12-13 лет) не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств и во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

Специальная физическая и технико-тактическая подготовка

В группах продвинутого уровня, по сравнению с группами базовой подготовки, доля СФП от года к году возрастает. Это связано с увеличением специализированной подготовки обучающихся.

Основная задача этапа начальной специализации сводится к освоению структуры технических приемов. Этап углубленной специализации отличается направленностью комплекса воздействий на углубленное изучение юными боксерами механизмов техники развиваемого движения и правильное воспроизведение его деталей.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм юных спортсменов до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться.

Тактическая подготовка заключается в совершенствовании ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке. Например, контратака противника, атакующего многоударными сериями ударов, умение спровоцировать, «вызвать» на атаку выжидающего противника.

Значительное место в технико-тактической подготовке групп должно уделяться умению своевременно и целесообразно применять тот или иной прием в зависимости от боевой ситуации. В этот период обучения у детей формируются свои излюбленные технико-тактические приемы. Важно научить их применять свои «коронки» как в атаке, так и в контратаке. Для групп углубленной специализации необходимым является умение пользоваться как можно более широким спектром подготовительных действий для проведения таких приемов.

Для технико-тактической подготовки широко используются упражнения «бой с тенью». Задания в бою с тенью могут быть простыми и многосложными (широкими).

Простые задания - это отработка каких-либо конкретных приемов: ударно-защитные действия, атаки, передвижения.

Сложные предусматривают **постановку** более общих задач: ведение боя в контратаке, в атаке, навязывание ближнего боя, удержание противника на дистанции и др.

Используются специализированные развивающие упражнения:

Упражнения для развития специальной силы: разгибания ног из приседа с выполнением ударов или защит (выполняются с грузом или без), взрывные отжимания из упора лежа с выполнением хлопка ладонями, прыжки в длину на одной или двух ногах с нанесением ударов рукой (руками), выпрыгивания из упора присев с нанесением серии ударов, выбрасывание рук с грифом или гантелями от груди, броски набивных мячей весом 1-2 кг ногами, руками по направлению ударов снизу, сбоку, прямых. Статическое удержание рук, ног в положении удара (с грузом или без). Различные сгибания и разгибания туловища с нанесением ударов. Передвижения в боевой стойке с грузом или партнером.

Для групп углубленной специализации допустимо использование упражнений с кувалдой.

Для воспитания специальных скоростных качеств юных боксеров используются различные специализированные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

- Техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях.
- Упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
- Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Продолжительность упражнения для юных боксеров не должна превышать 10 секунд.

Для развития специальной гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения. Это нанесение ударов ногами с максимальной амплитудой движения, удержание ноги в положении конечной фазы удара, пружинистые покачивания при удержании ноги партнером и др.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС. 1977.
2. Ашмарин, Б.А., Виноградов, Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с: ил.— 15ВЫ 5-09-001807-3.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985.
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979.
6. Булычев, А. И. Бокс [Текст] : Учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1965. - 200 с. : ил.; 20 см.
7. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. // Теория и практика физ. культуры. - 1994. - № 5-6. - С. 24-32. [HTTP://drive.google.com/open?id=0BzF1KVTWzThZRN](http://drive.google.com/open?id=0BzF1KVTWzThZRN)
8. Градополов, К. В. Бокс : учебник для институтов физической культуры / К. В. Градополов ; Федерация бокса России. - Москва : ИНСАН, 2010. - 317, [2] с. : ил., портр.; 21 см. - (Библиотека Федерации бокса России.); ISBN 978-5-85840-019-6
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. - Москва : Советский спорт, 2009 (Вологда : Полиграфист). - 199 с. : ил.; 22 см. - (Спорт без границ.); ISBN 978-5-9718-0340-9 (в пер.)
10. Зимкин, Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975.
11. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272с.
12. Матвеев, А. П. Главные физические качества. \Теория и методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. - М. : Просвещение, 1991. - 191 с. : ил.; 22 см. - (Учеб. пособие для пед. ин-тов и уч-щ.); ISBN 5-09-003459-1
13. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] : [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 280 с. : ил.; 22 см. Перед загл. авт.: Л.П. Матвеев, д. п. н., проф. RuMoRGB . FB Б 77-11/1047. FB Б 77-11/1048.
14. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки [Текст] : (Сборник науч.-метод. работ) / [Сост. и науч. ред. д-р пед. наук, проф. Л. П. Матвеев] ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. Проблемная науч.-исслед. лаб. программирования тренировки и физиологии спорт. работоспособности. -

Москва : [б. и.], 1972. - 148 с. : черт.; 21 см.

ФВ Б 72-43/143. ФВ Б 72-43/144.

15. Набатникова, М.Я., Граевская, Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
16. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания и спорта / Л.Д. Назаренко. - Ульяновск, 2000. - 144 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-86045-089-3.
17. Озолин, К.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать./ К.Г.Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. ISBN 5-17-012478-3 5-271-02939-5.
18. Озолин, К.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
19. Программа (для ДЮСШ с отделениями тайского бокса): Рабочая программа / Составитель А.Н. Устюжанин. - Кемерово: Департамент молодежной политики и спорта, 2010.
20. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
21. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975.
22. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования./В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2001.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Фешшс», 2002.
2. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
3. Худадов, И.В. Циргиладзе. Все о боксе / Сост.: Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе ; Под ред. Л.Н. Сальникова. - Москва: Б. и., 1995. - 211 с.: ISBN 5-900105-14-8:
4. Заяшников, С И. Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / Сергей Заяшников. - [3. изд., испр. и доп.]. - М. : Терра-Спорт : Олимпия PRESS, 2002. - 265, [1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-93127-190-2
5. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) / Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.