

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО  
РЕЗЕРВА»**

Рассмотрено на Педагогическом  
Совете  
МБУ ДО «КСШОР»  
протокол № 1 от «01» февраля 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО «КСШОР»  
О.Н. Жаворонков  
от 01 февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ТАЙСКИЙ БОКС»**

**ПРОКОПЬЕВСК, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по тайскому боксу представляет модель построения системы многолетней подготовки, план построения учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы. При разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки использованы нормативные требования и научно-методические рекомендации по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Реализация настоящей программы направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тайскому боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники тайского бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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 бандажа 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-тай, 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.

В современном Муай-тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого Муай-тай называют «боем восьми конечностей». У себя на родине Муай-тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня Муай-тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай-тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых

искусств, интенсивно применяющих Муай- тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муай тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

В муай-тай существуют два основных стиля: муай-лак («твёрдый бой») и муай-киеу («щегольской бой»). Для техники муай-лак характерны твёрдая, устойчивая позиция сочетающаяся с надежной защитой, медленными перемещениями и мощными ударами. Решающее значение придаётся контратаке и бою на ближней дистанции. В связи с этим, данный стиль не очень популярен в современном мире, где простой обмен ударами не приветствуется, а высоко ценится зрелищность и тактика боя. Данным требованиям в большей степени соответствует муай-киеу, строящийся на финтах и уклонах, практически отсутствующих в муай-лак. В технике муай-киеу преобладают быстрые передвижения, боковые и круговые удары, удары коленями; несмотря на то, что проведение атак требует больше времени, чем в муай-лак, на силе ударов это не отражается, так как техника практически всех ударов в муай тай строится на вложении корпуса в любой удар, будь то удар рукой или ногой.

Удары руками в Муай-тай традиционно считаются вспомогательным и менее эффективным элементом ведения боя, поэтому оцениваются ниже ударов локтями, коленями или ногами. Сама техника ударов руками в старые времена существенно отличалась от нынешней, представляя лишь кроссы и длинные круговые удары без фиксации локтя, в отличие от традиционного хука. С развитием спорта и влиянием западных боевых искусств, в первую очередь бокса, муай тай стал включать джебы, кроссы, хуки, апперкоты, а также хаммерфисты (удар нижней частью кулака сверху вниз) и бэкфисты (удар нижней частью кулака сбоку). Следует также отметить, что в отличие от традиционного бокса, в Муай-тай нечасто используются удары по корпусу, так как это делает голову атакующего открытой для контратаки локтями или коленями.

Удары локтями могут наноситься несколькими способами: горизонтально, диагонально вверх, диагонально вниз, снизу вверх, с разворота и в прыжке. Локти могут использоваться как для завершения боя, так и с целью нанесения рассечения сопернику. Особенно для этих целей эффективны рассечения бровей или лба, в результаты которых кровь может заливать глаза противнику, усложняя обзор. В силу своей исключительной эффективности, удары локтями считаются опасными настолько, что во многих организациях, в том числе и профессиональных, они являются запрещенными. Наиболее часто локти используются на близкой дистанции или в клинче, где недостаточно места для нанесения ударов руками. Помимо этого, локти успешно используются для блокирования ударов, порою причиняя вред нападающему.

Два самых используемых удара ногами в Муай-тай — это тип (буквально,

«джеб ногой») и тае тад — боковой удар ногой, наносимый по корпусу или голове соперника. Удар выполняется с проносом бьющей ноги, что создаёт дополнительную инерцию. При правильном выполнении удара, если противник ушёл с линии атаки, то боец должен развернуться на 360 градусов. В результате такого разворота, критическое значение имеет защита, так как у противника появляется возможность для контратаки.

*Таблица №1*

### Весовые категории

Юноши, девочки	Юноши, девушки	Юниоры, юниорки	Мужчины, женщины
36	-	-	-
38	-	-	-
40	-	-	-
42	42	42	-
44 кг	-	-	-
45	45	45	45
46	-	-	-
48	48	48	48
50	-	-	-
51	51	51	51
52	-	-	-
54	54	54	54
56	-	-	-
57	57	57	57
58	-	-	-
60	60	60	60
63	-	-	-
63,5	63,5	63,5	63,5
66	-	-	-
67	67	67	67
69	-	-	-
71	71	71	71
73+	-	-	-
-	75	75	75
-	81	81	81
-	86	86	86
-	91	91	91
-	91+	91+	91+

Особую роль в Муай-тай играет боковой удар в нижний уровень — тае код — или лоу-кик. Как правило, лоу-кик наносится в бедро (как внешнюю, так и внутреннюю его часть) или подколенную ямку, ставя целью лишение противника подвижности и мобильности. Лоу-кик чрезвычайно эффективен, так как его сложнее заметить или заблокировать, в то время как ущерб он наносит значительный:

технические нокауты от лоу-киков, когда соперник просто не может подняться, часты независимо от места проведения боя. Следует отметить, что по аналогии с лоу-киком, распространёнными обозначениями боковых ударов в корпус (средний уровень) и голову (верхний уровень) являются миддл-кик и хай-кик, соответственно.

Защита как от миддл-кика, так и от лоу-кика, часто производится путем поднятия колена, в результате чего, удар принимается на голень. У начинающего или малознакомого с тайским боксом человека, концепция «голень-в-голень» (или сэн-о-сэн) зачастую вызывает смятение. Для опытного тайбоксера же подобные столкновения не являются чем-то экстраординарным, так как их голени закаляются в ходе тренировочных спаррингов, ударов по мешку и «лапам», а также благодаря специальным «набивочным» упражнениям. В Муай-тай не бьют подъемом стопы (за исключением хай-киков), так как эта часть тела содержит множество мелких костей и сухожилий, а, значит, является более уязвимой. В свою очередь, защита головы производится блоком перчаткой, уклоном, а также сбивкой или отводом ноги.

В традиционном боксе клинчующих бойцов разнимают; в Муай-тай клинч, наоборот, приветствуется. Именно в клинче чаще всего используются локти и колени, как для атак, так и для защиты от них. Техника клинча в некотором роде напоминает грэпплинг в стойке, с тем отличием, что задача в клинче — установить доминирующую позицию, из которой можно результативно атаковать противника и лишить его самой такой возможности. Помимо этого, тайский клинч усложняется наличием перчаток на руках, не позволяющих схватить соперника за руку или шею, в результате чего, количество приемов в клинче ограничено и мастерство сводится к умению грамотно позиционировать соперника, не давая ему возможности контратаковать. В идеале, боец должен зажать шею противника между своими предплечьями, опирающимися на ключицы противника, в то время руки, образующие замок, создают давление на затылок и тянут голову противника вниз. При правильно установленной позиции, противник не может поднять голову и остается вынужден блокировать удары коленями.

Один из самых действенных способов выбраться из такого положения заключается в отталкивании головы противника рукой с последующим круговым движением, позволяющим взять голову в захват, таким образом, заняв доминирующую позицию. Для её сохранения также крайне важно держать локти близко друг к другу, чтобы противник не смог просунуть между ними свою руку и повторить вышеуказанный приём.

Существует несколько вариаций клинча, включая, следующие:

**Фронтальный:** одна или обе руки контролируют пространство внутри рук защитника, находясь над его ключицами, таким образом, что противники

находятся лицом к лицу.

**Боковой:** одна рука опирается на плечо противника, другая — проходит под мышкой, таким образом, позиционируя нападающего сбоку. Данная позиция позволяет атаковать коленями корпус и спину, а также даёт возможность провести подсечку.

**Низкий:** обе руки проходят между руками соперника. Данная тактика, как правило, используется более низкорослым из бойцов.

**Лебединая шея:** замок не закрывается, вместо этого лишь одна рука используется, чтобы лишить противника баланса на короткий срок для нанесения одного-двух ударов.

В зависимости от стратегии бойца, клинч может быть наступательным и оборонным. Наступательный клинч наиболее удобно инициировать после атаки руками, сократив дистанцию. В оборонный клинч проще войти, сбив атакующую руку противника и захватив его шею.

Как и в любых других видах спорта, существует множество не вполне спортивных уловок, позволяющих повисить свои шансы в клинче. Например, можно кратковременно повисать на сопернике, тем самым, выматывая его. Той же цели можно достичь, блокируя перчаткой нос и рот соперника, затрудняя дыхание. Наконец, предварительное обмазывание собственной шеи мазью по типу вазелина приведёт к соскальзыванию рук соперника. Впрочем, применение подобного рода трюков, даже если и не наказывается судьёй, то всегда остаётся на совести бойца.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы, для групп начальной подготовки (НП) тренировочных групп (этап спортивной специализации) (Т), групп спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) - с учетом спортивных достижений.

**На этапе начальной подготовки** результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тайский бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спортатайский бокс.



### **На учебно-тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по тайскому боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и региональных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренеров-преподавателей в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренерам-преподавателям разрешается объединять занимающихся разных по возрасту и подготовленности для проведения тренировочных занятий, если разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных

разрядов.

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

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки: -  
этап начальной подготовки (НП),  
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т),  
- этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) – без ограничений,  
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься тайским боксом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тайского бокса, выполнение контрольных нормативов.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые занимающиеся (спортсмены), прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются занимающиеся (спортсмены), выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные занимающиеся (спортсмены). Вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации, показавшие стабильные, высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России) и имеющие звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса»,

«Заслуженный мастер спорта». Возраст занимающегося (спортсмена) не ограничивается, если занимающийся (спортсмен) продолжает успешно выступать в общероссийских и международных соревнованиях, включенных в календарные планы официальных спортивных мероприятий органов управления физической



культуры испорта регионального и федерального значения.

Перевод занимающихся (спортсменов) на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

### **1.1. Общие требования к организации тренировочной работы**

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учётом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся (спортсменов) на следующие этапы подготовки обуславливаются выполнением контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся (спортсменов) определяется годом рождения, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальное количество занимающихся по группам проходящих спортивную подготовку указаны в таблице №2.

*Таблица №2*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1

На официальных соревнованиях по тайскому боксу формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена (таблица №3).

*Таблица №3*

### **Формула боя на соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12 – 14 лет	Новички и 3 разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши 15 – 16 лет Девушки	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуте
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	новички	3 раунда по 1,5 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*Таблица №4*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

*Таблица 5*

виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
1. Общая физическая подготовка (%)	55-64	50-60	38-48	25-32	18-23	18-22
2. Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	20-26	19-24
3. Участие в спортивных Соревнованиях (%)	-	-	1-8	2-10	5-14	5-16
4. Техническая Подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	32-42	40-48	40-54
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-7	3-6	3-6	3-8

6. Инструкторская и Судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-10

**Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «КСШОР» по тайскому боксу, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.**

*Таблица № 6*

№ п / п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ										
		НП			Т					ССМ	ВСМ	
		Годы обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	Без ограничений	Без ограничений	
1	1. Общая физическая подготовка (%)	156	215	215	225	225	225	225	225	225	364	416
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		200	281	281	287	287	281	281	281	281	480	532
2	2. Специальная физическая подготовка (%)	56	84	84	125	125	225	225	225	225	335	300
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		72	108	108	162	162	281	281	281	281	422	399
3	3. Участие в спортивных Соревнованиях (%)	56	103	103	150	150	300	300	300	300	379	499
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		72	131	131	187	187	393	393	393	393	495	632
4	4. Техническая Подготовка (%)	9-12	9-14	9-14	25-31	25-31	28-37	28-37	28-37	28-37	29-44	33-50
5	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	-	6-12	6-12	9-19	9-19	9-19	9-19	58-73	83-100
6	6. Инструкторская и Судейская практика (%)	-	-	-	6-12	6-12	9-19	9-19	9-19	9-19	29-44	33-50
7	7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	-	-	19-25	19-25	37-47	37-47	37-47	37-47	58-73	83-100
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936	936	936	936	1456	1664

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный

распорядительным актом организации (приказом руководителя) Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 6 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта тайский бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

- Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №7).

*Таблица №7*

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Лицам, проходящим спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта тайский бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тайский бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении индивидуального плана для обучающихся (спортсменов) групп ССМ и ВСМ необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- 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;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных

нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тайский бокс представлены в таблице №8.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №8

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Контрольные	1	1	2	2	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Для эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №9);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;



мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица №9*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2	Весы (до 150 кг)	штук	1
3	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	комплект	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Гриф для штанги	штук	2
6	Груша боксерская набивная	штук	3
7	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
10	Канат	штук	1
11	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
12	Лапы боксерские	пар	8
13	Лапы для ног (пэды)	пар	8
14	Лапа-хлопушка	штук	4
15	Макивара мобильная	штук	4
16	Макивара стационарная	штук	2
17	Манекен водоналивной	штук	1
18	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
19	Мяч баскетбольный	штук	1
20	Мяч футбольный	штук	1
21	Мяч теннисный	штук	5
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	2
24	Напольное покрытие татами ("будо-мат")	комплект	2
25	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
26	Подушка боксерская настенная	штук	4
27	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
29	Секундомер	штук	2
30	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1

31	Скакалка гимнастическая	штук	12
32	Скамейка гимнастическая	штук	1
33	Стенд информационный	штук	1
34	Стенка гимнастическая	штук	3
35	Таймер для зала спортивный	штук	1
36	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
37	Урна-плевательница	штук	2
38	Эспандер кистевой	штук	1

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4	Кинезиотейп	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Майки для тайского бокса красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
9	Обод на голову ("Монгкон")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

### Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 1456 до 1664 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсмена строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий.

Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

## 1.2. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно- подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой

последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и тайском боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены выполняют нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе 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 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 обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

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 2-3 года специализированной подготовки.

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 школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых,

имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

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 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.

## **2.1. Этап начальной подготовки (НП)**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации тайский бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тайского бокса;

-повышение уровня физической подготовки на основе проведения многообразной подготовки;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тайским боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники тайского бокса комплексы упражнений для индивидуальных тренировок(задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тайским боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов



упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если педагог не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности подготовки. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день -

испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: углубленное медицинское обследование (2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно- педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **2.2. Учебно – тренировочный этап (Т)**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тайского бокса и выявление индивидуальных способностей спортсмена.

Основными задачами является: 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:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Рекомендуемые основные средства тренировки на тренировочном этапе: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тайского бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 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. Учебно-тренировочный 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. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных спаррингах 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 учебно-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.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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.

Контроль на учебно-тренировочном этапе должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся (спортсменов). Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль 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 спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности занимающихся (спортсменов), календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В

соревновательных поединках необходимо вырабатывать у спортсменов 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 противоборства.

### **2.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

На этапах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапах ССМ и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этих этапах:

- совершенствование техники тайского бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико- тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

#### **2.4. Основные требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки спортсменов:

- правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное поведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе со спортсменами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы спортсмены были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

К внешним причинам относятся:

- недостатки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;

- нарушения в методике обучения и тренировки;
- неверный подбор спарринг-партнеров;
- недисциплинированность занимающихся;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- отсутствие у спортсмена необходимых защитных приспособлений.

Среди внутренних причин отмечают:

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- снижение уровня тренированности.

Наряду с этими причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

В тайском боксе обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов.

Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук, неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечение кожи надбровных дуг и в области скуловых костей гематомы в глазничной области, повреждение переносицы.

Травмы центральной нервной системы редки. Однако по своей значимости для здоровья спортсмена они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы — нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается спортсмен, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута спортсмена необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь.

Если спортсмен проиграл бой нокаутом, то (в течение 3 месяцев) ему



запрещается участвовать в соревнованиях. Продолжительность срока определяется в зависимости от места нанесения удара и состояния спортсмена комиссией в составе председателя жюри (главного судьи), главного врача соревнований и рефери, который судил этот бой.

## 2.5. Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных и Соревновательных нагрузок

В таблицах №10-15 представлены примерные годовые планы распределения часов для всех этапов подготовки.

*Таблица № 10*

*Примерный годовой план распределения тренировочных часов для этапа подготовки НП-1*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	15	15	14	16	14	15	16	15	16	14	15	15	180
2.	Специальная физическая подготовка	5	4	6	5	5	6	6	6	5	4	4	4	60
3.	Технико-тактическая подготовка	6	5	4	6	6	5	5	5	6	4	4	4	60
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Восстановительные мероприятия													
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Участие в соревнованиях													
Всего за месяц		27	25	25	28	26	27	28	27	28	23	24	24	
Всего за год		312												
6 часов в неделю														

*Таблица № 11*

*Примерный годовой план распределения тренировочных часов для этапа подготовки НП-2, НП-3*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

1.	Общая физическая подготовка	22	20	20	22	20	18	21	22	22	18	19	21	245
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	8	9	8	7	8	8	9	7	7	7	96
3.	Технико-тактическая подготовка	10	9	10	10	10	9	11	10	11	9	8	8	115
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Восстановительные мероприятия													
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Участие в соревнованиях													
Всего за месяц		42	39	39	42	39	35	41	41	43	35	35	37	
Всего за год		468												
9 часов в неделю														

Таблица № 12

*Примерный годовой план распределения  
тренировочных часов для этапа подготовки Т-1, Т-2*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	21	21	19	21	21	20	22	21	21	21	21	21	250
2.	Специальная физическая подготовка	12	13	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	156
3.	Технико-тактическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
5.	Восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1		1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1		1	1				1		1		6
7.	Участие в соревнованиях	2	2	2	3	2	2	2	2	3		3	2	19
Всего за месяц		52	48	52	52	54	50	54	52	52	54	50	54	
Всего за год		624												
12 часов в неделю														

Таблица № 13

*Примерный годовой план распределения  
тренировочных часов для этапа подготовки Т-3, Т-4, Т-5*

		Месяцы												Итого
--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	19	20	19	20	19	18	19	20	20	19	21	20	234
2.	Специальная физическая подготовка	23	24	23	24	23	22	24	23	24	23	25	23	281
3.	Технико-тактическая подготовка	27	27	27	28	27	27	27	27	28	27	29	27	328
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	2	4		3	2	1	2	2	2	2	4	4	28
5.	Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	19
6.	Инструкторская и судейская практика								2	3	2		2	9
7.	Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	3	5	2	2				37
Всего за месяц		78	81	75	81	78	72	78	78	81	75	81	78	
Всего за год		936												
		18 часов в неделю												

Таблица № 14

*Примерный годовой план распределения  
тренировочных часов для этапа подготовки ССМ*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	32	31	29	31	30	28	30	30	32	29	32	30	364
2.	Специальная физическая подготовка	30	33	29	31	30	28	30	31	31	29	32	30	364
3.	Технико-тактическая подготовка	41	42	40	43	42	38	41	41	42	41	42	42	495
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	3	4	3	4	3	3	5	4	4	3	4	4	44
5.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	43
7.	Участие в соревнованиях	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	73
Всего за месяц		122	126	116	127	121	112	121	122	125	117	126	121	
Всего за год		1456												
		28 часов в неделю												

Таблица № 15

*Примерный годовой план распределения  
тренировочных часов для этапа подготовки ВСМ*

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	35	35	34	36	35	30	35	36	35	32	37	36	416
2.	Специальная физическая подготовка	28	29	26	28	28	25	28	28	30	27	28	28	333
3.	Технико-тактическая подготовка	51	53	50	52	51	49	52	51	53	50	53	51	616
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
5.	Восстановительные мероприятия	8	9	8	9	8	8	8	8	9	8	9	8	100
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	49
7.	Участие в соревнованиях	8	9	8	9	8	8	8	8	9	8	9	8	100
Всего за месяц		138	144	134	144	138	128	139	139	144	133	144	139	
Всего за год		1664												
32 часов в неделю														

## 2.6. Планирование спортивных результатов

Спортивные достижения в тайском боксе выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена — выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям тайским боксом. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- эффективность системы подготовки спортсменов – зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в тайском боксе.

- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных

странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

*На этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

*На учебно-тренировочном этапе* годовый цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала тактико-технических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годового цикла *на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* такая же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основным принцип тренировочной

работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

## **2.7. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, Психологического и биохимического контроля**

В начале и в середине тренировочного года все занимающиеся (спортсмены) проходят углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование тайбоксеров 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, включающая в себя биохимический анализ крови, мочи.
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 за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Не позднее, чем за три дня до выезда на соревнования тайбоксеры должны проходить обследование у хирурга, окулиста и невропатолога, которые допускают тайбоксера к участию на соревнованиях.

Не реже одного раза в течение двух лет тайбоксеры должны проходить

магнитно-резонансную томографию головного мозга (МРТ).

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 - СорП; время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за 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 №16 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

*Таблица № 16*

*Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения*

ЧСС (уд./ми н)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-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. В таблице №17 представлена шкала

интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица № 17

*Шкала интенсивности тренировочных нагрузок*

Интенсивность	ЧСС	
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 с 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:

$$R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице №18.

Таблица № 18

*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

## **2.8. Программный материал практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Учебный план занятий с тайбоксерами делится на несколько разделов.

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 тайбоксерами новичками необходимо уделить внимание на небольшое отличие классической боксерской стойки от боевой стойки тайбоксера, а также дополнительно правильности нанесения прямых ударов 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.

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.

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

3. раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов руками в голову для тайского бокса, круговых ударов ногами в туловище и бедро и защита от них. Применение боковых ударов в голову для тайского бокса, круговых ударов в

туловище в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. 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 тайского 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 тайского 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.

4. раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Для тайского бокса 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 не исполнении требований техники безопасности неизбежно возникнут травмы.

Совершенствование техники и тактики боя, на средней и дальней дистанций, 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.

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

После проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта.

На протяжении всего обучения необходимо овладеть тактикой проведения различных маневров и подготавливающих действий для большей эффективности поединка.

### *1. Группы начальной подготовки:*

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий, обыгрывание по ритму, обыгрывание по дистанции при проведении ударов соперника;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

### *2. Тренировочные группы:*

- использование благоприятных ситуаций;
- использование обыгрывания линией атаки, обыгрывания «угрозами», использование «вызова» и «провокаций», использование степа, челнока, смены стоек;
- создание благоприятных ситуаций;
- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;
- сбор информации о противниках, построение модели поединка с конкретным противником;
- реализация замысла поединка;
- разработка поединка на краю площадки.

### *3. Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:*

- изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);

- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, «левостоечники», «правостоечники», «темповики»);
- способы утомления противников;
- способы отдыха в поединке;
- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
- маскировка обороны;
- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание.

### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тайбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия тайбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тайскому боксу.

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. Тайбоксер, 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 педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тайского бокса, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах 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.

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.

Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице №19.

*Таблица № 19*

*Примерный план теоретической подготовки*

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
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 и жизненно важных умений и навыков	Т
2.	Гигиена тайбоксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, Т
4.	Зарождение и история развития тайского бокса	История тайского бокса	НП, Т
5.	Правила и организация соревнований по тайскому боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, Т
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание	НП, Т
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Т, ССМ

8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	T, ССМ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	T, ССМ
10.	Анализ соревновательной деятельности	Разбор боев основных соперников и установки секундантов перед соревнованиями	T, ССМ, ВСМ
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	T, ССМ, ВСМ

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

### **2.9. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главной задачей в занятиях с занимающимися (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, 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 с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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 преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

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.

### *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 сенситивность, 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, применяемый 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 (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублемация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи 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 дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, 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 и 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.

Высокий результат в тайском 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.

### *Развитие волевых качеств тайбоксера*

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тайбоксером 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 «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы тайбоксеры 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 тайбоксеры 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-преподаватель должен обсудить с тайбоксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы тайбоксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать тайбоксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем занимающиеся 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, надо 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 тайбоксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить тайбоксерам примеры о том, как выдающиеся спортсмены, 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, тайбоксер 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 заставлять тайбоксера встречаться в учебно-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* тайбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного учебно-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 тайбоксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности. Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и частоснимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

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 сознания 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, по А.В. Алексееву (1997);

- 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). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом.

Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»;

«Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы...хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения учебно-тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование – форма вербальных (словесных) воздействий тренера-преподавателя на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров-преподавателей во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер-преподаватель знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и

категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», – сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника. Много зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер-преподаватель должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена. Непосредственная подготовка к конкретному бою в процессе соревнования начинается с того момента, когда становится известен соперник в предстоящем поединке и включает в себя, следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает

поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

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 болеереально. 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 услышать 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. Главный 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 субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом – не лучший секундант. Не зря в тайском боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих



коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

## **2.10. 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 УТ 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 (подробно о методах психологических воздействий смотри 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.

## **2.11. Антидопинговое обеспечение**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами,

связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### План мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1 раза в год
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1 раза в год

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2раза вгод
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «СистемаАДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1раза в год

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.12. 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 тренировочного процесса тайбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тайского бокса.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тайскому боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, тайбоксеры 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 тайбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тайбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

*Судейская практика* дает возможность тайбоксерам получить квалификацию судьи по тайскому боксу. В возрасте 14-16 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 официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

## **3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей



важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности дзюдоистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями тайбоксёра. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер-преподаватель выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приёмов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер-преподаватель исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у тайбоксёра сложилось

неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приёма тренером-преподавателем с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка;
- тренер-преподаватель предлагает занимающемуся выполнить приём на себе.

Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не даёт выполнить неправильное движение.

Если занимающиеся имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приёма или упражнения, тренер-преподаватель принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приёма;
- выполнение приёма на манекене;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

*Таблица № 21*

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тайский бокс*

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2

Телосложение	1
--------------	---

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние

### **3.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- основ техники по виду спорта тайский бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта - тайский бокс.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта - тайский бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и**

### **специальной физической подготовленности**

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода занимающихся (спортсменов) на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП).

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

- Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Обучающийся встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Непрерывный бег, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов в свободном темпе.

- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

- 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.

- Подъём туловища лежа на спине. Из положения лежа осуществляется подъём туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища до принятия туловищем вертикального положения.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно 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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки представлены в таблицах №22-28.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «тайский бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 6,5	не более 6,7
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более 6,10	не более 6,30	не более 6,05	не более 6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 14	не менее 7
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	не менее +3	не менее +5
1.5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,3	не более 9,6
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 135	не менее 125
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
1.1	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъём ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее 4	не менее 3	не менее 14	не менее 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на учебно-тренировочный  
этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тайский бокс"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более 8,05	не более 8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее 18	не менее 9

1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
1.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.6	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,0	не более 9,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъём ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее 6	не менее 5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)			Спортивные разряды: - третий юношеский спортивный разряд. - второй юношеский спортивный разряд. - первый юношеский спортивный разряд.
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)			Спортивные разряды: - третий спортивный разряд. - второй спортивный разряд. - первый спортивный разряд.

*Таблица № 24*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "тайский бокс"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
1.2	Бег 2000 м	мин, с	не более 8,10	не более 10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее 45	не менее 35

1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	не менее 8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.6	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,2	не более 8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
1.8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине ( за 1 мин.)	количество раз	не менее 49	не менее 43

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее 1	
2.2	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее 9	не менее 8

## 3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
-----	---

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 25

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "тайский бокс"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юниоры/мужчины	Юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1	Бег 100 м	с	не более 13,4	не более 15,4
1.2	Бег 2000 м	мин, с	-	не более 9,50
1.3	Бег 3000 м	мин, с	не более 12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее 50	не менее 40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	не менее 10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16
1.7	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 6,9	не более 7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 200
1.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине ( за 1 мин.)	количество раз	не менее 50	не менее 44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	не более 16.30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее 11	не менее 9
2.2	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее 1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание "мастер спорта России"			



