

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа «Аверс»
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

РАССМОТРЕНА:
на заседании методического совета

Протокол № _____

Пр. № от «_____» _____ 2021г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместителем директора по СП

_____ В.В. Храмова

от _____ 2021г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ СП СШ «Аверс»

_____ С.В. Хрипков

от _____ 2021г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ТАЙСКИЙ БОКС**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30 декабря 2016 г. № 1362 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2017 N 45489)

Разработчик (и):
инструктор-методист
Гибадуллина Т.Н.

Срок реализации программы: 6 лет и более

СУРГУТ 2021

Тайский бокс, или муай тай (тайск. มวยไทย) — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном тайском боксе (муай тай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муай тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тай-боксера может оцениваться, в том числе, и по методике кханов, где в ходе обучения основам техники муай тай, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец свойственный этому национальному виду спорта.

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 тайский бокс не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Особенностями тайского бокса, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ - базовой техники муай тай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по тайскому боксу представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федерацией IFMA.

Тренировки организуются в разновозрастных группах, что обусловлено системой соревнований, которые проводятся в возрастных категориях дети (10-11 лет), юноши и девушки (12-13 лет, 14-15 лет), юниоры (16-17 лет), мужчины и женщины (старше 18 лет).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские

мешки). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку – капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет.

Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди.

В содержании материала и контрольных и зачетных требований могут применяться методика кханов, утвержденная Федерацией тайского бокса России.

Занимающиеся, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любой соответствующий уровню подготовки этап.

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
3. Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу;
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

- Теоретическую;
- Техничко-тактическую;
- Общефизическую;
- Специальную физическую;
- Психологическую;
- Соревновательную.

Программа предназначена для тренеров спортивной школы и является основным документом тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Спортивная школа создает необходимые условия занимающихся для освоения рабочих программ в сочетании со спортивной подготовкой и реализует программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по следующим этапам:

- Этап начальной подготовки ката - 2 года;
- Тренировочный этап - 4 года;

- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений;

В данной программе представлена 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) (ТЭ), групп совершенствования спортивного 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;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «тайский бокс».

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

Тренерам 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 спортивной подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) — 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации Т) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)– без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений;

Возраст для зачисления по программе и количество занимающихся в группах указано в таблице 1.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления и количественный состав групп

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет	Количество лиц, человек
НП	10	12
ТГ	12	8
ССМ	14	2
ВСМ	15	1

Продолжительность тренировочных занятий в зависимости от этапа составляет:

- группы начальной подготовки – 6-9 часов в неделю;
- тренировочные группы (период спортивной специализации) – 12-18 часов в неделю;
- группы совершенствования спортивного мастерства – 24 часа в неделю;
- группы высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Тренировочный этап ТЭ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	624	728

Перевод спортсменов (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки и выполнения соответствующего спортивного разряда.

Лицам, не выполнившим предъявляемые требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Перевод по годам на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 48	24 - 32	20 - 23	18 - 22
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	19 - 24
Техническая, тактическая подготовка (%)	15 - 23	20 - 28	24 - 30	32 - 42	46 - 54	46 - 54
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие на следующие тренировочные этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, позволяющей выполнять требования:

- контрольно-переводных нормативов настоящей программы,
- в группы совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС;
- группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены выполнившие норматив МС и выше, члены сборных команд региона, РФ.

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или

уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно - оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана тренировочных занятий каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются:

групповые занятия,
индивидуальные занятия,
участие в соревнованиях различного ранга,
теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований),
занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора,
медико-восстановительные мероприятия,
культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.3 Режимы тренировочной работы

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

При планировании тренировочного процесса по тайскому боксу в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- план тренировочных занятий на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- план-график на год;
- план теоретической подготовки на год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена групп (ССМ, ВСМ);
- план-конспект тренировочных занятий, рабочие планы (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах высшего и совершенствования спортивного мастерства. На этих этапах допускается, кроме основного тренера, привлечение дополнительного второго тренера по ОФП и СФП, при условии их одновременной работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку.

2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

2.5 . Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	728	728

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

Текущее обследование (далее 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 - объем тренировочного задания или применяемого средства
подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте
сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием тай-боксеров используется
частота сердечных сокращений (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 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

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

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

Таблица 4.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей
энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100/130	Аэробная (восстановительная)
140/170	Аэробная (тренирующая)
160/190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170/200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170/200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 5.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
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 секунд 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: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 6.

Таблица 6.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивной школой осуществляется материально-техническое обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

Оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, приобретается в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по тайскому боксу.

2.7 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы, по которым проходит спортивная подготовка в спортивной школе боевых искусств это группы начальной подготовки, тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства.

Количественный состав группы

Этап спортивной	Минимальный возраст	Количество лиц, человек
-----------------	---------------------	-------------------------

подготовки	зачисления, лет	
НП	10	12-16
ТЭ	12	8-12
ССМ	15	2-8
ВСМ	17	1-3

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе (например: при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.)

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс. Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс приведены в таблице № 7.

Таблица № 7

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
Название	Периоды	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
ЭНП	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Т (СС)	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и	

		СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год		
	4-й год		
ССМ	Весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	кандидат в мастера спорта
ВСМ	Весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.8. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. 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).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах общефизической подготовки и начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так

как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата.

Годичный цикл подготовки включает *подготовительный, соревновательный и переходный* периоды. При планировании годичных циклов, 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 ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами тайского бокса:

ударами: рук, ног, локтями, коленями,

защитой: уклоном, сбивом, блоком;

борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д.;

накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники тайского бокса, изучаются элементы тактики, организуются спортивные, тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий

тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие *типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.* Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных

климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельносоревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельносоревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки тай-боксеров, его распределения по годам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно-педагогического,

психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Основными формами тренировочной работы по тайскому боксу являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты. Для занятий физической и технической подготовкой спортсменов требуется стандартный спортивный зал с установленным в нем рингом, подвешенными боксерскими мешками и грушами, настенными подушками для нанесения ударов. Оборудование должно быть качественно закреплено. Радиаторы отопительной системы должны быть закрытыми. Пол в спортивном зале имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках тай-боксеры были в специальной спортивной форме.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером. При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений ; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить методику присвоения кханов, утвержденную ФТБР, представляющих собой – сдачу комплексных контрольных нормативов: по ОФП, по выполнению базовых элементов техники тайского бокса и соревновательной подготовке.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды года, и в особенности в подготовительном и переходном.

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить тай-боксеров проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

При организации тренерской работы по тайскому боксу необходимо иметь следующие документы: программу, тренировочных занятий план, годовой график распределения тренировочного материала, расписание занятий. Каждый тренер должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера для занятий тайским боксом могут быть допущены лица, имеющие специальное спортивное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный и первичный на рабочем месте (при поступлении на работу в учреждение); повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного

проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях спортивного учреждения;

- к занятиям по тайскому боксу допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале тренировочного года от медицинского работника физкультурно-спортивного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- на занятиях по тайскому боксу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение ударов; нанесение запрещенных ударов и приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у занимающегося;

- для занятий тайским боксом занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя спортивного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в физкультурно-спортивном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты и ринг. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов, канаты ринга натянуты, также обратить внимание на надежность крепления боксерских мешков и настенных подушек, турников и брусьев.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия тайским боксом в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем спортивного учреждения;

- занятия по тайскому боксу должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- за 10-15 мин до тренировочной спарринга занимающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа, надбровных дуг, ушных раковин;

- во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера, занимающиеся немедленно прекращают поединок. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый занимающийся должен хорошо усвоить важные для тайского бокса приемы страховки, само страховки;

- особое внимание на занятиях по тайскому боксу, тренер должен обратить на постепенность и последовательность спортивной подготовки;

- при разучивании отдельных приемов на ринге может находиться не более 4-х пар;

- на занятиях по тайскому боксу запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации физкультурно-спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации физкультурно-спортивного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающихся единоборством переодеться в спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренеров и медицинского обслуживающего персонала;

- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 8.

Примерное соотношение объемов (в астрономических часах) тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	166	245	235	271	302	291
Специальная физическая подготовка	67	107	162	272	364	390
Техническая, тактическая подготовка	67	102	164	300	670	800
Теоретическая и психологическая подготовка	12	14	31	37	30	49
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	18	30	34
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	38	60	100
ИТОГО	312	468	624	936	1248	1664

Таблица 9.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тайский бокс

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап	Этап совершенств	Этап высшего

			спортивной специализации)		ования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

3.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль Совместные усилия тренера и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку тай-боксеров, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль.

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- *уровень технической подготовленности*, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, всего действия, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия.

- *уровень физической подготовленности*, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

- *уровень моральной и психологической подготовленности*, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящего поединка;

- *способность переносить тренировочные нагрузки;*

- *быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.*

Часть данных тренер может получить сам, а многие – лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Сведения о врачебном контроле даны в следующем разделе.

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- *педагогические наблюдения*, целенаправленные и продуманные заранее, дающие полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
- *сбор мнений* (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить спортсменов в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
- *тестирование*, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Если полнота педагогических наблюдений и сбора информации (в той или иной форме) зависят от организованности и настойчивости тренера, то получение данных тестирования – от наличия аппаратуры. Но секундомер и тонометр в местах занятий тайским боксом должны быть обязательно.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль тай-боккера.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить спортсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдения правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы

избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль

Уровень результатов ведущих спортсменов в современном тайском боксе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся тайским боксом и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике,

восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

Текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, – укрепление здоровья спортсмена, пришедшего заниматься тайским боксом.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:

ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинающие тай-боксеры должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно.

Необходим постоянный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

В тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся;

приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед

экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему спортсмена и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований, созданию оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям.

Сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачом спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Разрядники и мастера спорта и кандидаты в мастера спорта обслуживаются во врачебно-физкультурном диспансере.

Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена. Уровень тренированности в практике биохимического контроля за функциональным состоянием спортсмена оценивается по изменению концентрации лактата в крови при выполнении стандартной либо предельной физической нагрузки для данного контингента спортсменов. О более высоком уровне тренированности свидетельствуют меньшее накопление лактата (по сравнению с нетренированными) при выполнении стандартной нагрузки, что связано с увеличением доли аэробных механизмов в энергообеспечении этой работы:

1. Больше накопление молочной кислоты при выполнении предельной работы, что связано с увеличением емкости гликолитического механизма энергообеспечения;

2. Повышение ПАНО (мощность работы, при которой резко возрастает уровень лактата в крови) у тренированных лиц по сравнению с нетренированными;

3. Более длительная работа на уровне ПАНО;

4. Меньшее увеличение содержания лактата в крови при возрастании мощности работы, что объясняется совершенствованием анаэробных процессов и экономичностью энергозатрат организма;

5. Увеличение скорости утилизации лактата в период восстановления после физических нагрузок;

6. С увеличением уровня тренированности спортсменов на выносливость увеличивается общая масса крови: у мужчин — от 5-6 до 7-8 л, у женщин — от 4-4,5 до 5,5-6 л, что приводит к увеличению концентрации гемоглобина до 160-180 г • л⁻¹ — у мужчин и до 130-150 г • л⁻¹ - у женщин.

Контроль за процессами утомления и восстановления, которые являются неотъемлемыми компонентами спортивной деятельности, необходим для оценки переносимости физической нагрузки и выявления перетренированности, достаточности времени отдыха после физических нагрузок, эффективности средств повышения работоспособности, а также для решения других задач.

Утомление, вызванное физическими нагрузками максимальной и субмаксимальной мощности, взаимосвязано с истощением запасов энергетических субстратов (АТФ, КрФ, гликогена) в тканях, обеспечивающих этот вид работы, и накоплением продуктов их обмена в крови (молочной кислоты, креатина, неорганических фосфатов), поэтому и контролируется по этим показателям. При выполнении продолжительной напряженной работы развитие утомления может выявляться по длительному повышению уровня мочевины в крови после окончания работы, по изменению компонентов иммунной системы крови, а также по снижению содержания гормонов в крови и моче.

В спортивной диагностике для выявления утомления обычно определяют содержание гормонов симпато-адреналовой системы (адреналина и продуктов его обмена) в крови и моче. Эти гормоны отвечают за степень напряжения адаптационных изменений в организме. При неадекватном функциональному состоянию организма физических нагрузках наблюдается снижение уровня не только гормонов, но и предшественников их синтеза в моче, что связано с истощением биосинтетических резервов эндокринных желез и указывает на перенапряжение регуляторных функций организма, контролирующих адаптационные процессы.

Для ранней диагностики перетренированности, скрытой фазы утомления используется контроль за функциональной активностью иммунной системы. Для этого определяют количество и функциональную активность клеток Т - и В-лимфоцитов: Т-лимфоциты обеспечивают процессы клеточного иммунитета и регулируют функцию В-лимфоцитов; В-лимфоциты отвечают за процессы гуморального иммунитета, их функциональная активность определяется по количеству иммуноглобулинов в сыворотке крови.

Определение компонентов иммунной системы требует специальных условий и аппаратуры. При подключении иммунологического контроля за функциональным состоянием спортсмена необходимо знать его исходный иммунологический статус с

МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ2	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ3	4	12	15	6	15	36
		МЗЦ4	4	12	10	13	13	36
	Соревн-ый	МЗЦ1	4	12	2	17	17	36
	Восстан-ый		МКЦ1	3	4	3	2	9
МаКЦ2	Подготови-тельный	МЗЦ1	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ2	4	12	15	6	15	36
		МЗЦ3	4	12	10	13	13	36
	Соревн-ый	МЗЦ1	4	12	2	17	17	36
	Восстан-ый	МЗЦ1	4	12	20	8	8	36
		МЗЦ2	4	12	25	5	6	36
МЗЦ3		4	12	30	2	4	36	

Таблица 11.

Планирование нагрузки в тренировочной группе 1-2 года

	Период	МЗЦ (прод-ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы			
					ОФП	СФП	ТПП	Всего , час.
МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	9	27	30	10	8	48
		МЗЦ2	9	27	25	15	8	48
		МЗЦ3	9	27	18	20	10	48
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	10	28	10	48
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	20	8	20	48
МаКЦ2	Подготови-тельный	МЗЦ1	9	27	30	10	8	48
		МЗЦ2	9	27	18	20	10	48
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	10	28	10	48
		МЗЦ2	9	27	10	18	20	48
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	20	8	20	48
		МЗЦ2	9	27	20	8	20	48
		МЗЦ3	9	27	20	8	20	48

Таблица 12.

Планирование нагрузки в тренировочной группе 3-4 года

	Период	МЗЦ (прод-ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы				
					ОФП	СФП	Тех-ка	Так-ка	Всего , час.
МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	9	27	30	15	20	7	72
		МЗЦ2	9	27	30	20	15	7	72
		МЗЦ3	9	27	25	30	10	7	72
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	15	27	-	30	72
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	20	10	30	12	72

МаКЦ2	Подготови- тельный	МЗЦ1	9	27	30	20	15	7	72
		МЗЦ2	9	27	25	30	10	7	72
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	27	15	27	-	30	72
		МЗЦ2	9	27	15	20	2	35	72
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	27	40	20	10	2	72
		МЗЦ2	9	27	40	20	10	2	72
МЗЦ3		9	27	40	20	10	2	72	

Таблица 13.

Планирование нагрузки в группе совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства

	Период	МЗЦ (прод-ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы				
					ОФП	СФП	Тех- ка	Так- ка	Всего , час.
МаКЦ1	Подготов-ный	МЗЦ1	9	45	60	30	20	2	112
		МЗЦ2	9	45	60	40	20	12	112
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	45	20	40	12	60	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112
МаКЦ2	Подготови- тельный	МЗЦ1	9	45	20	40	20	12	112
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	45	40	40	12	60	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112
		МЗЦ2	9	45	40	40	20	12	112
МаКЦ3	Подготови- тельный	МЗЦ1	9	45	60	30	20	2	112
		МЗЦ2	9	45	40	40	20	12	112
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	45	20	40	12	60	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112

Участие и подготовка к соревнованиям осуществляется в соответствии с графиком соревнований и может меняться из года в год, а также уровнем подготовленности и возрастом спортсменов.

3.5 Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;

- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3.6 Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит 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. Психологические средства 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 тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного

микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни спортивных и тренировочных поединков.

Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико - биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,

- душ, теплые ванны,

- прогулки на свежем воздухе,

- рациональные режимы дня и сна, питание,

- рациональное питание, витаминизация,

- тренировки в благоприятное время суток;

- физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^*$ продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t = 80-90^*$

- термальные источники

- ультрафиолетовое облучение,

- аэронизация, кислородотерапия,

- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего 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 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.

3.7 Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы,

наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

Первое нарушение: - минимум-предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации. Второе нарушение: 2 года дисквалификации. Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса
- часть Всемирной антидопинговой программы.

Цель стандарта - обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

3.8 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШ боевых искусств является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - тайский бокс. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в тайском боксе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Таблица 15.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

4.2. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

Для оценки результатов освоения Программы используются:

- комплекс тестов, направленных на выявление быстроты, силы, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 16-21.

Таблица 16.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы на этапе начальной подготовки спортивной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на перекладине (не менее 9 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

Таблица 17.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *перевода (зачисления)* в группы на этапе начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки.

Таблица 18.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления (перевода)* в группы на тренировочный этап (этап спортивной

специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук не менее 3 раз)	

Таблица 20.

Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления (*перевода*) в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по тайскому боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища лежа на спине	Подъем туловища лежа на спине

	(не менее 22 раз)	(не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 100% от веса тела)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 8 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Спортивный разряд, звание	Кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса	

Талица 21.

Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для *зачисления (перевода)* в группы на этапе высшего спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по тайскому боксу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 16,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем туловища	Подъем туловища

	лежа на спине (не менее 29 раз)	лежа на спине (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 33 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 27 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее 100% от веса тела)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 30 с)	Бег 2000 м (не более 10 мин 30 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 11 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 9 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 7 см)
Спортивный разряд, звание	мастер спорта, мастер спорта международного класса	

4.3. Перечень тренировочных сборов

Таблица 22.

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		ЭНП	ТЭ	Этап ССМ	Этап ВСМ	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным	-	18	21	21	Определяется организацией,

	спортивным соревнованиям					осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		2	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 23.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3.	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Груша боксерская набивная	штук	3
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
7.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	6

8.	Лапы боксерские	пар	4
9.	Макивары для отработки ударов ногами	штук	10
10.	Мат гимнастический	штук	8
11.	Мешок боксерский	штук	5
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
14.	Мяч теннисный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Настенная подушка	штук	4
18.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
19.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	15
22.	Скамейка гимнастическая	штук	5
23.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
24.	Стенд информационный	штук	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
27.	Урна-плевательница	штук	2
28.	Штанга тренировочная	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 24

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные протекторы для голени	пар	12
2.	Защитные протекторы для стоп	пар	12
3.	Защитные протекторы на локти	пар	12
4.	Наколенники	пар	14
5.	Перчатки боксерские	пар	16
6.	Перчатки боксерские снарядные	пар	16
7.	Протектор для груди (женский)	штук	12
8.	Протектор-бандаж для паха	штук	12

9.	Шлем боксерский		штук	12
----	-----------------	--	------	----

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. изменения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭ		ЭССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)	Кол-во	срок эксп-ции (лет)
1.	Боксерские шорты	штук	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
2.	Жилет защитный	штук	на заним-ся	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защитные протекторы для голени	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	2	1	2
4.	Защитные протекторы для стоп	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	1	2	0,5
5.	Защитные протекторы на локти	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	1	1	0,5
6.	Капа (зубной протектор)	штук	на заним-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Майка	штук	на заним-ся	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
8.	Обод на голову («монгкон»)	штук	на заним-ся	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Перчатки боксерские	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на заним-ся	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
11.	Повязка на руку («пратьят»)	штук	на заним-ся	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор для груди (женский)	компл ект	на заним-ся	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха (женский)	штук	на заним-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на заним-ся	-	-	1	1	2	1	2	1

	(мужской)										
15.	Шлем боксерский	штук	на заним-ся	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Эластичный бинт	штук	на заним-ся	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список использованной литературы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР "Управление движениями". – Л.: Наука, 1970, с.71.

6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24– 32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.10
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО "Фирма "издательство АССТ", 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных- координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.11
41. Программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е. Любомирского., Г.Б. Мейксона., В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.12

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее - План), безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

В системе спортивной подготовки по тайскому боксу выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования

По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования

Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Главные соревнования направлены на достижение максимально высокого результат.