Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Комаричская спортивная школа «Юность»

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО Комаричская
СШ «Юность»
Протокол № 03 от 31.05. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
Комаричская СШ «Юность»
_____ В.В. Радченко
Приказ № 147 от 29.08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (утвержден приказом Министра спорта Российской Федерации от 21.11.2022 №1033)

Срок реализации:6 лет

Разработчик:

Островский Б.И. - тренер-преподаватель по тайскому боксу

п. Комаричи

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
II. II.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Организационно-методические указания и учебный план

2.1.1. Этап начальной подготовки

2.1.2. Учебно-тренировочный этап

2.2. План-схемы годичных циклов подготовки

2.3. Теоретическая подготовка

2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

2.6. Инструкторская и судейская практика

2.7. Программный материал для практических занятий

ЛИТЕРАТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по тайскому боксу разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), и обобщений научных исследований в области спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тай боксерами и тай боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

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

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

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - тай боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по тайскому боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств. Общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах (УТГ) - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства спортсменов, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико - тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МБУ ДО Комаричская СШ «Юность» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тай боксеров: теоретическую, физическую, технико - тактическую, психологическую и соревновательную.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - **нормативная**, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической

и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - **методическая**, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико - педагогического и психологического контроля и управления.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки, этап начальной подготовки **(НП)**, учебно-тренировочный этап **(УТ)**.

На этап НП зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста и, не превышая 16 лет, желающие заниматься тайским боксом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тайского бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап (УТ).

Группы УТ - формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся возраст учащихся 12-18 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и выполнения спортивного разряда выше предыдущего. Учебная программа на УТ этапе рассчитана на четыре года.

Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления обучающихся в спортивную школу по этапам подготовки

Этапы подготовки	**Год обучения**	**Вид спорта**	**Минимальный возраст зачисления**
НП	1 год	Муай тай	10-11 лет
	2 год	Муай тай	11-12 лет
УТ	1 год	Муай тай	12-13 лет
	2 год	Муай тай	13-14 лет
	3 год	Муай тай	14-15 лет
	4 год	Муай тай	15-16 лет

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

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

Мужчины и женщины, юниоры и девушки 17-18 лет, старшие юноши и девушки 15-16 лет, выступают в следующих весовых категориях:

- до 45 килограмм не ниже 43 кг, но не выше 45 кг,
- до 48 килограмм не ниже 45 кг, но не выше 48 кг,
- до 51 килограмма не ниже 48 кг, но не выше 51 кг,
- до 54 килограмм не ниже 51 кг, но не выше 54 кг,
- до 57 килограмм не ниже 54 кг, но не выше 57 кг,
- до 60 килограмм не ниже 57 кг, но не выше 60 кг,
- до 63,5 килограмм не ниже 60 кг, но не выше 63,5 кг,
- до 67 килограмм не ниже 63,5 кг, но не выше 67 кг,
- до 71 килограмма не ниже 67 кг, но не выше 71 кг,
- до 75 килограмм не ниже 71 кг, но не выше 75 кг,
- до 81 килограмма не ниже 75 кг, но не выше 81 кг,
- до 86 килограмм не ниже 81 кг, но не выше 86 кг,
- до 91 килограмма не ниже 86 кг, но не выше 91 кг,
- свыше 91 килограмма не ниже 91 кг.

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

- до 108 фунтов не ниже 47,727 кг, но не выше 48,988 кг,
- до 112 фунтов не ниже 48,988 кг, но не выше 50,802 кг,
- до 115 фунтов не ниже 50,802 кг, но не выше 52,163 кг,
- до 118 фунтов не ниже 52,163 кг, но не выше 53,524 кг,
- до 122 фунтов не ниже 53,524 кг, но не выше 55,338 кг,
- до 126 фунтов не ниже 55,338 кг, но не выше 57,153 кг,
- до 130 фунтов не ниже 57,153 кг, но не выше 58,967 кг,
- до 135 фунтов не ниже 58,967 кг, но не выше 61,235 кг,
- до 140 фунтов не ниже 61,235 кг, но не выше 63,503 кг,
- до 147 фунтов не ниже 63,503 кг, но не выше 66,638 кг,
- до 154 фунтов не ниже 66,638 кг, но не выше 69,853 кг,
- до 160 фунтов не ниже 69,853 кг, но не выше 71,575 кг,
- до 168 фунтов не ниже 71,575 кг, но не выше 76,204 кг,
- до 175 фунтов не ниже 76,204 кг, но не выше 79,379 кг,
- до 190 фунтов не ниже 79,379 кг, но не выше 86,183 кг,
- до 200 фунтов не ниже 86,183 кг, но не выше 90,988 кг,
- свыше 200 фунтов не ниже 90,988 кг.

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

Юноши и девушки 13-14 лет, младшие юноши 11-12 лет, выступают в следующих весовых категориях:

- до 30 килограмм не ниже 28 кг, но не выше 30 кг,
- до 32 килограмм не ниже 30 кг, но не выше 32 кг,
- до 34 килограмм не ниже 32 кг, но не выше 34 кг,
- до 36 килограмм не ниже 34 кг, но не выше 36 кг,

- до 38 килограмм не ниже 36 кг, но не выше 38 кг,
- до 40 килограмм не ниже 38 кг, но не выше 40 кг,
- до 42 килограмм не ниже 40 кг, но не выше 42 кг,
- до 44 килограмм не ниже 42 кг, но не выше 44 кг,
- до 46 килограмм не ниже 44 кг, но не выше 46 кг,
- до 48 килограмм не ниже 46 кг, но не выше 48 кг,
- до 50 килограмм не ниже 48 кг, но не выше 50 кг,
- до 52 килограмм не ниже 50 кг, но не выше 52 кг,
- до 54 килограмм не ниже 52 кг, но не выше 54 кг,
- до 56 килограмм не ниже 54 кг, но не выше 56 кг,
- до 58 килограмм не ниже 56 кг, но не выше 58 кг,
- до 60 килограмм не ниже 58 кг, но не выше 60 кг,
- до 63 килограмм не ниже 60 кг, но не выше 63 кг,
- до 66 килограмм не ниже 63 кг, но не выше 66 кг,
- до 69 килограмм не ниже 66 кг, но не выше 69 кг,
- до 73 килограмм не ниже 69 кг, но не выше 73 кг,
- свыше 73 килограмм.

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

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

Формула боя в соревнованиях

В зависимости от возраста и квалификации спортсменов продолжительность боя устанавливается:
- младшие юноши 11-12 летнего возраста 3 раунда по 1 минуте
- юноши и девушки 13-14 летнего возраста 3 раунда по 1 минуте
- старшие юноши и девушки 15-16 летнего возраста 3 раунда по 2 минуте или
5 раундов по 2 минуты или 4 раунда по 2 минуты
- юниоры и девушки 17-18 летнего возраста 3 раунда по 2 минуты или
5 раундов по 2 минуты или 4 раунда по 2 минуты
- мужчины и женщины 19-37 летнего возраста 3 раунда по 2 минуты или
5 раундов по 2 минуты или 4 раунда по 2 минуты

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

Если предварительно Положением о проведении соревнований оговорено, то спортсмен может проводить бои, состоящие из 4 раундов по 3 минуты, в этом случае перерыв между раундами для отдыха спортсмена составляет 2 минуты.

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

Перед началом первого раунда спортсмен должен засвидетельствовать почтение виду спорта, своим учителям, согласно тайской традиции. После выполнения ритуала начинается первый раунд. Запрещается свидетельствовать почтение виду спорта, своим учителям, в стиле, не соответствующем традициям тайского бокса.

Ведение боя сопровождается игрой на следующих инструментах: флейте (*пичава*), тарелках (*тьинг*), барабане (*качонг кэк*).

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки спортсменов проводится на основании решения педагогического совета и утверждается приказом директора спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп (табл. 2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Таблица 2

Таблица учебно-тренировочной работы и требования.

Этапы подготовки	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно оздоровительный	Весь период	б/р	15	20	4
Начальной подготовки	1 год	б/р	15	20	6
	2 год	б/р	15	20	9
Учебно-тренировочный	1 год	3 юн.	10	15	12
	2 год	2 юн.	9	14	14
	3 год	1 юн.	8	12	16
	4 год	2-3 р.	8	12	18

Примечание:

1. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.
5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25 % как показано в табл. №2.

Примерный учебный план представлен в таблицах. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:
1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в табл. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена.

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

План распределения учебных часов для групп НП (1 год).

Таблица 3

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
ОФП	14	14	15	13	13	10	14	14	15	15	17
СФП	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7
ТТП	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5

Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Зачетные и переводные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего за месяц	23	24	26	24	25	20	26	25	25	29	29
Всего за год	276										

План распределения учебных часов для групп НП (свыше года)

Таблица 4

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Теоретические занятия	0,5	0,5	1	-	1	1	1	1	-	-	-
ОФП	18	18	18	18	18	13	19	19	18	22	22
СФП	6	6	6	6	7	5	7	7	7	8	9
ТТП	8	8	8	8	8	6	9	9	9	8	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Зачетные и переводные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-
Всего за месяц	37,5	32,5	33	33	34	25	36	36	34	38	39
Всего за год	378										

План распределения учебных часов для групп УТ (1-3 год)

Таблица 5

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Теоретические занятия	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
ОФП	24	22	18	18	16	16	16	20	18	20	22
СФП	10	12	13	14	14	10	12	12	12	12	10
ТТП	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Зачетные и переводные требования	4	4	-	4	-	-	-	-	6	-	-
Всего за месяц	58	56	49	53	50	43	48	52	51	47	45
Всего за год	552										

План распределения учебных часов для групп УТ (свыше 3-х лет)

Таблица 6

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1
ОФП	20	16	14	12	12	14	14	14	18	30	26
СФП	20	22	24	26	24	22	20	12	12	12	14
ТТП	28	30	30	28	28	24	28	28	24	18	20
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	--	-	2	-
Зачетные и переводные требования	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2
Всего за месяц	76	71	73	69	69	63	65	62	58	66	64
Всего за год	736										

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

Таблица 7

Виды подготовки	Этапы подготовки			
	НП		УТ	
	1 год	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет
ОФП	60	55	45	30
СФП	20	20	25	30
ТТП	20	25	30	40

Показатели соревновательной нагрузки.

Таблица 8

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	НП		УТ	
	до 1 года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет
Контрольные	-	-	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	1	1

Показатели соревновательной нагрузки

Младшие юноши 11-12 лет, юноши и девушки 13-14 лет могут участвовать только в личных соревнованиях и проводить не более 4-х боёв в месяц.

Старшие юноши и девушки 15-16 лет, юниоры и девушки 17-18 лет, участвующие во всероссийских соревнованиях, могут проводить не более 5-и боёв.

Между боями спортсмен должен иметь отдых не менее суток.

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки.

Таблица 9

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг.(м): -сильнейшей рукой -слабейшей рукой	 5,89 7.76	 7,10 5,61	 8,23 6,73
Жим штанги лежа (кг) М-собственный вес	М-18%	М-9%	М-11%

Контрольные нормативы по ОФП для учебно-тренировочных групп.

Таблица 10

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг.
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000 м (с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (с)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг.(м): -сильнейшей рукой	 6,57	 7,85	 8,96

-слабейшей рукой	5,0	6,31	7,42
Жим штанги лежа (кг) М- собственный вес	М-18%	М-5%	М-10%
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЪ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться па оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

2.1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.1. Этап начальной подготовки

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

Основные задачи:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тайского бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тайским боксом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения;
2)общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты, падения и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) введение в школу техники тайского бокса;
9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

Основные направления тренировки.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно - технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап НП один из наиболее «важных», поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тайским боксом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую

подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тай боксера зависит непосредственно от поведения спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного тай боксера, спортивные ритуалы, танец тайского боксера. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед каждыми соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение

(допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей).

На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.1.2. Учебно-тренировочный этап

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

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

1) Общеразвивающие упражнения;
2)комплексы специально подготовленных упражнений;
3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
6)подвижные и спортивные игры;
7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
8) изометрические упражнения.

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

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

подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств, скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно- силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

-позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

-по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные
воздействия на опорно-двигательный аппарат,

-локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те,
которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

Обучение и совершенствование техники тайского бокса.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

2.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Современное представление о планировании годичных циклов 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 относительного законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных

типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ): развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной, (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих

относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура - подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Микроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах (СО) и (НП), периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1 год)

Таблица 11

Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Другие виды спорта	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Техника тайского боя	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	32

Контрольные испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинский контроль	1			1			1			1			4
ИТОГО	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (2 год)

Таблица 12

Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Другие виды спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Техника тайского боя	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Контрольные испытания	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	28
Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
ИТОГО	34	35	34	35	34	35	34	35	34	34	35	35	414

Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (1 год)

Таблица 13

Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Другие виды спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техника тайского боя	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ИТОГО	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	552

Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (2 год)

Таблица 14

Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Другие виды спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Техника тайского боя	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180

Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Медицинский контроль	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	32
ИТОГО	54	53	54	53	54	53	54	54	53	54	54	54	644

Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (3 год)

Таблица 15

Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Другие виды спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техника тайского боя	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Контрольные испытания	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Медицинский контроль	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	28
ИТОГО	61	61	62	61	61	62	61	61	62	61	61	62	736

Годовой план распределения учебных часов для этапа УТ (4 год)

Таблица 16

Теория	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
СФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Другие виды спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техника тайского боя	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Контрольные испытания	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Медицинский контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ИТОГО	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	828

2.3.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций инепосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тайский боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

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

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тайского бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и тд. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

2.4. ВОСПИТАТЕЛЪНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как тайский бокс характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике тайского бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся, методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:
1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор» с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применять практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорациолизация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.
3. Сублимация - представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи и тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.
4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают; относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой подвижной нервной системой. Все указанные средства вербального воздействия могут применятся тренером, так как в настоящее время тренер не может уходит от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно – тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тай - боксером цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы тайские боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные

бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тайскому боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы тай боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать тай боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них, причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

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

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

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует тай боксеру встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. Стойкость тайского боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности входе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь следовать избранным путем.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

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

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

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

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

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

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

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

2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности
• Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
• Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
•Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
• Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
• Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
• Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
•Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
• Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
• Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
• Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

- Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психоре- гулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

2.6. *ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА*

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

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, тай боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тайского бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тай боксера- новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика

Дает возможность тай боксерам получить квалификацию судьи по виду спорта. В возрасте 15-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

2.7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Технико-тактическая подготовка

Учебный план занятий с тай боксерами на 1-й и 2-й год *1 раздел*. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них. Для тайского бокса изучение прямых ударов левой и правой ногой в корпус и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову. При изучении учебного материала с Тай боксерами новичками необходимо уделить внимание на небольшое отличие классической боксерской стойки от боевой стойки тай боксера, а также дополнительно правильности нанесения прямых ударов ногой в корпус для тайского бокса. Причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову рукой, нанесением обманных ударов ногой в туловище для тайского бокса, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

2 раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Изучение и совершенствование сочетаний прямых ударов (одиночных, двойных и серий) рукой в голову и в туловище с прямыми ударами ногой в туловище и защит от них, для тай бокса. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами руками в голову и туловище, и руками, ногами для тай бокса, следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что обманные удары в туловище дают возможность наносить неожиданные удары в голову и наоборот. Кроме того, необходимо научить тай боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. тай боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

3 раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов руками в голову для тай бокса, круговых ударов ногами в туловище и бедро и защита от них. Применение боковых ударов в голову для тай бокса, круговых ударов в туловище в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище для тай бокса. Совершенствование сочетания одиночных, двойных серий прямых ударов рукой в голову и ногой в туловище и защит от них. Изучение серий из прямых и боковых ударов руками для тай бокса и руками и ногами. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов руками в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при не правильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. При изучении боковых ударов руками и ногами для тай бокса появляется необходимость наносить боковой удар левой (правой) рукой в голову с последующим нанесением кругового удара правой (левой) ногой в корпус или в бедро. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар левой (правой) ногой в туловище. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов руками

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

4 раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Для тай бокса изучение ударов коленями и локтями и простейшие соединения их с прямыми, боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами.. Применение коротких ударов руками, применение ударов коленями и локтями для тай бокса на ближней дистанции в условных боях. При изучении ударов коленями и локтями особое внимание необходимо обратить на защитную экипировку при неисполнении требований техники безопасности неизбежно возникнут травмы. Совершенствование техники и тактики боя, на средней и дальней дистанций, в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову. Дополнительно для тай бокса освоение элементов боя на ближней дистанции и в клинче. Изучение захватов, «скруток», «растяжек» - приемов вывода соперника из равновесия для нанесения ударов руками, локтями, коленями. Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучение элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары и элементы ближнего боя для тай бокса, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует. После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего тай боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря. На август планируется отдых. В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение 2-3 разрядов в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала. Наиболее талантливые тай боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно сдавшие контрольные нормативы переводятся на следующий год обучения.

Литература.

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (МУ СШ №1) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
13. 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.
14. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
15. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под реед. А.Е. Тараса..- Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
16. Атилов А. А.., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
17. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
18. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
19. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
20. 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.
21. 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.
22. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
23. 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.