

Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Республіканський науково-методинний кабінет
Українська національна федерація тайланського боксу Муей Тай
Національний університет фізичного виховання та спорту України

ЗАТВЕРДЖУЮ



ТАЙЛАНДСЬКИЙ БОКС МУЕЙ ТАЙ
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Київ
2009р.

Тайландський бокс Муей-Тай:
Робоча програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

І.П.Шевельов — старший викладач кафедри спортивних сдиноборств
Національного університету фізичного виховання та
спорту України

П.С.Євтушенко — заслужений майстер спорту України, заслужений тренер
України, заслужений тренер національної збірної команди з тайландського
боксу Муей Тай, віце-президент УНФТБМТ

Головний консультант:

Г.Л. Труханов — заслужений працівник фізичної культури та спорту України,
голова постійної комісії з питань фізичної культури та спорту Одеської міської
ради, віце-президент Міжнародної федерації аматорського Муей Тай
(IPMA), президент УНФТБМТ.

Програма обговорена та ухвалена Національною українською Федерацією тайландського
боксу Муей Тай, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	5
1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	7
Мета, завдання, методи та принципи спортивної підготовки	7
Навантаження, втома, відновлення та адаптація в процесі підготовки	10
1.3. Вікові засади побудови багаторічної підготовки у тайландському боксі	12
1.4. Особливості впливу фізичних навантажень на жінок	14
1.5. Структура підготовленості спортсмена	17
ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	19
3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНОЇ РОБОТИ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ	23
3.1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп	23
ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	26
4.1. Первінний відбір	26
4.2. Особливості планування підготовки	30
4.3. Побудова навчально-тренувального процесу	37
4.4. Змагальна практика	37
4.5. Контроль фізичної та технічної підготовленості	38
4.6. Зміст техніко-тактичної підготовки	41
4.6.1. Перший рік навчання	41
4.6.2. Другий рік навчання	44
5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	46
5.1. Попередній відбір	46
5.2. Характеристика підготовки тайбоксерів	48
5.3. Побудова навчально-тренувального процесу	61
5.4. Фізична підготовка	61
5.2.3. Зміст техніко-тактичної підготовки	62
5.5.1. Перший рік навчання	62
5.5.2. Другий рік навчання	63
5.5.3. Третій рік навчання	63
5.5.4. Четвертий рік навчання	64
5.6. Виховна робота	65
5.7. Відновлення працездатності	65
5.8. Контроль підготовленості	66
6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	67
6.1. Проміжний відбір	67
Побудова тренувального процесу	67
Удосконалення техніко-тактичної майстерності	75

Психологічна та виховна робота	75
Відновлення працездатності	76
Планування змагальної діяльності	76
Контроль підготовленості тайбоксерів	76
7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	78
7.1 .Основний відбір	78
7.2.Планування підготовки	78
7.3.Зміст програмового матеріалу	83
8.ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ	84
9.ПЕДАГОПЧНИЙ КОНТРОЛЬ	89
10.ВИХОВНА РОБОТА	91
11 .ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА	92
12.СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ ТА ОСНОВНІ ПРИЧИНІ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ В КОНТАКТНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ	93
12.1 Можливі шляхи попередження травм у спортсменів в контактних видах єдиноборств	95
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	97
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Програма з тайландського боксу Муей Тай розроблена для дитячо- юнацьких спортивних шкіл, є основним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи. Програма складена згідно з вимогами Типового положення про ДЮСШ, № 993 від 5.11.2008.

Під час розробки програми був урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів, а також результати досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту. Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень, що дозволяє тренерам спортивних шкіл виробити єдиний комплексний підхід до оцінки тренувального процесу в багаторічній системі підготовки тайбоксерів. Розділи програми взаємопов'язані й передбачають виховання гармонійно розвиненої людини.

Нормативна частина програми враховує, що тайландський бокс Муей Тай відноситься до складно-координаційних видів спорту і є офіційним документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у спортивних школах.

Мета програми: встановити єдині принципи організації навчально- тренувального процесу з тайландського боксу Муей Тай на рівні початкової та базової підготовки, забезпечити тренерів сучасною системою застосування засобів і методів підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах, єдиною структурою навчально-тренувального процесу.

На підставі нормативної частини навчальної програми у ДЮСШ розробляються плани підготовки навчальних груп з урахуванням наявних умов.

Тренер-викладач може вносити певні зміни до змісту тренувальних занять, дотримуючись при цьому основних вимог цієї програми.

У розділі "Режим роботи та наповненість навчальних груп" викладено нормативи кількості годин навчально-викладацької роботи та наповненість навчальних груп.

В інших розділах подаються наступні матеріали : організація навчально-тренувального процесу, програмовий матеріал для практичних занять у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та в групах підготовки до вищих досягнень, питання психологічної, тактико-технічної підготовки, медіко-біологічного контролю, та ін. Перевідні контрольні нормативи представлені в одному із додатків.

Засвоєння у певному обсязі програмного матеріалу та запропонованих режимів навчально-тренувальної роботи з урахуванням загальної стратегії підготовки спортсменів з тайландського боксу Муей Тай мають виключати форсування підготовки юних спортсменів і забезпечити підготовку перспективного резерву до збірних команд України.

1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. 1 Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Сучасна система підготовки спортсмена - складна система з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно - педагогічний процес підготовки до змагань.

Як багатокомпонентна система, підготовка спортсмена охоплює спортивне тренування; змагання як засіб реалізації підготовки; позатренувальні та поза змагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та участь у змаганнях.

Спортивне тренування - це спеціалізований процес, який ґрунтуються на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих показників в обраному виді спорту.

Спортивне тренування має за мету досягнення максимального можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який зумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності (головна мета - перемога на чемпіонатах Світу, Європи як змагань найвищого рангу, проміжна - перемога на Кубках світу, Європи, чемпіонатах України, області, міста).

Як спеціалізований процес, спортивне тренування має свої специфічні завдання:

Підвищення рівня функціональних можливостей організму.

Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Оволодіння раціональною технікою і тактикою тайланського боксу Муей Тай.

Підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд України, області, міста, спортивних товариств і відомств.

Придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.

6 . Виховання морально-вольових якостей.

Підготовка з-поміж юних спортсменів інструкторів на громадських засадах і суддів з тайланського боксу Муей Тай.

Бути методичним центром розвитку дитячого та юнацького спорту.

Разом із загальноосвітніми школами вести відбір і виявляти спеціалізацію учнів з виду спорту.

Засоби спортивної підготовки - різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів.

Засоби спортивної підготовки - фізичні вправи, що умовно можуть бути розподілені на чотири групи: загально підготовчі, допоміжні, спеціально - підготовчі, змагальні.

До загально-підготовчих відносяться вправи, що слугують всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Допоміжні (напівспеціальні) вправи передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для наступного вдосконалення в тайландському боксі Муей Тай.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренувань кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності та дій, наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей та діяльності функціональних систем організму, що проявляються у змагальній діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, з предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих Правил змагань. Змагальні вправи характеризуються рядом особливостей. По-перше, при ,х виконанні досягаються високі ' результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він спроможний набути в результаті застосування у своїй підготовці загально-підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. По-друге, самі ж змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Засоби спортивних тренувань розподіляються також за напрямком впливу. Можна виділити засоби, переважно пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної та ін., а також спрямований на розвиток різноманітних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму

У процесі роботи тренера використовуються словесні, наочні та практичні методи навчання.

До словесних методів відносяться: розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовується в лаконічному вигляді у сполученні із спеціальною термінологією та наочними засобами.

До наочних методів належать наступні покази окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозапис тренувань і спортивних змагань.

Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучених дій і колового тренування.та ігровий метод. Спортивні змагання - це не тільки можливість виявлення кращих спортсменів або команд, але й засіб контролю за рівнем підготовки спортсменів, підвищення їх тренованості та вдосконалення спортивної майстерності. Залежно від мети та завдань змагання поділяються на контрольні, відбіркові, основні та головні.

Істотне значення у системі спортивної підготовки мають також позатренувальні та позазмагальні чинники. Використання цих чинників дозволяє вагомо покращити підготовку спортсменів.

У спортивній підготовці використовуються три групи принципів: специфічні принципи спортивної підготовки, загальні принципи дидактики, загальні принципи фізичного виховання.

Перша група — скерованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу; єдність поступового підвищення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу; єдність взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості.

Друга група — науковість; доступність; систематичність і послідовність, свідомість та активність; наочність; стійкість, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; зв'язок з практикою.

Третя група — різnobічний та гармонійний розвиток особистості; оздоровча спрямованість; зв'язок з трудовою та захисною діяльністю.

1.2. Навантаження, втома, відновлення та адаптація в процесі підготовки

Навантаження поділяються за характером — на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні; за величиною — на малі, середні, значні та великі; за спрямуванням — на такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) або їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних можливостей тощо), удосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності тощо; за координаційною складністю — на такі, що виконуються у звичайних умовах і не потребують значної мобілізації координаційних здібностей, та ті, що пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності; за психічним напруженням — згідно з вимогами до психічних можливостей єдиноборців.

Навантаження характеризуються з двох боків: зовнішнього — обсяг роботи в годинах, кількості боїв, тренувальних занять, змагальних стартів тощо, та внутрішнього (більш об'єктивного) — за показниками реакцій функціональних систем організму на роботу, що виконувалась (частота серцевих скорочень, час рухової реакції, споживання кисню, кількість лактату в крові тощо).

Величина і спрямованість навантаження визначають ступінь і характер втоми. Розрізняють явну втому, коли працездатність знижується, і приховану (що компенсується), за якої працездатність ще не знижується, але вже змінилась структура рухів.

Відновлення — процес, що протікає як реакція на втому і спрямований на відновлення зруйнованого гомеостазу та працездатності. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60 %, у другій — 30 %, у третій — 10 % відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неводночас (гетерохронно).

Адаптація — процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в самому організмі. Виділяють термінову адаптацію (наприклад, реакцію організму на пробігання 100 м-го відрізка) та довгострокову (як результат систематичного спортивного тренування).

Формування довготривалої адаптації проходить ряд стадій: перша пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на навантаження, друга — зі структурними функціональними змінами на фоні систематичних і зростаючих навантажень (зростанням м'язового поперечника, збільшенням життєвої ємкості легень тощо), третя — стійка адаптація — із стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для

подальшого зростання тренованості, четверта — "зрив адаптації," — як наслідок надмірних навантажень, нерациональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування і відновлення, сполучення цих факторів або впливу інших несприятливих умов. На останній стадії порушується процес відновлення структур організму, що має згубні наслідки для здоров'я спортсмена.

1.3. Вікові засади побудови багаторічної підготовки у тайландському боксі

Для раціональної побудови багаторічної підготовки потрібні знання вікових особливостей організму тайбоксерів. Це дозволяє тренеру уникнути грубих помилок під час підбору засобів і методів тренування, адекватних віку його підопічних.

У сучасній практиці спорту прийнято розрізняти три основні вікові групи:

молодший шкільний вік (хлопчики 7-12, дівчатка 7-11 років); ^ середній шкільний - підлітковий (хлопчики 13-16 та дівчатка 12- 15 років); юнацький вік (17-21 та 16-20 років відповідно).

Кожна з вікових груп має свої особливості. Для молодшого шкільного віку типовими є наступні : відсутність стрибкоподібності в розвитку систем організму, його функціональних та структурних перетвореннях; помірні та повільні темпи зростання морфологічних показників, здібностей та можливостей. Швидкість відновлення серцево-судинної системи уповільнена, відносна маса крові складає приблизно - 9 % від маси тіла (у дорослих - 7%), спостерігається схильність до копіювання та точності виконання виконуваних рухів, нестійкі увага та інтерес при навчанні.

Основним методом при роботі з дітьми цієї вікової групи є ігровий метод. Широкий спектр нескладних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон - основні методичні умови підвищення інтересу до занять, підтримки порядку і дисципліни.

До особливостей підліткового віку можна віднести наявність суттєвих стрибкоподібних змін (структурних і функціональних) в організмі через інтенсивний статевий розвиток. Перебудова життедіяльності організму та його систем виявляється в різких змінах настрою та неадекватному реагуванню на чинники зовнішнього впливу. Цей вік фахівці вважають критичним у житті людини. В цей період можна закласти міцний фундамент для майбутніх серйозних досягнень та в той же час припуститися грубих помилок, звівши на нівець майбутню спортивну кар'єру дитини. До найтипівіших та суттєвих помилок можна віднести прорахунки в динаміці тренувальних і змагальних навантажень. Напружені фізичні та психічні впливи нашаровуються на інтенсивні процеси перебудови, які природно виникають в організмі, в наслідок цього здоров'ю завдається великої шкоди.

У цьому віці відбувається неповне формування у вигині хребетного стовпа, незавершене окостеніння ключиці, плечових кісток, передпліч, плюсень та передплюсень. У той же час основні рухові функції у підлітків досягають високого ступеня вдосконалення, і це є наслідком дозрівання центрів рухового аналізатора. Успішно розвивається уміння орієнтуватися у просторі (почуття оптимальної амплітуди та точності рухів). Низькими є показники витривалості, в даному віці підвищена втомлюваність. Не слід збільшувати обсяг вправ, інтенсивність яких перевищує 50-60% від максимальної. Не рекомендується використовувати великі та значні тренувальні навантаження. Завдяки добре розвинутій орієнтації в просторі в цьому віці корисними є вправи, які розвивають спрятність (координаційні здібності), швидко засвоюються техніко - тактичні прийоми. Під час навчання доцільно застосовувати цілісний метод. Наочні методи використовуються в комплексі зі словесними.

Юнацький вік характеризується відносно завершеним розвитком організму. Здібності в реалізації швидкості та довільної частоти рухів досягають майже межових показників. Підвищується спроможність організму до виконання роботи, яка потребує витривалості. У той же час, в порівнянні з дорослими спортсменами, критерій швидкісної витривалості - нижчі. Можливий поступовий перехід до напружених режимів спортивного

тренування. Зміст сучасної підготовки тайбоксерів на цьому етапі нерідко складають засоби і методи стресового впливу (заняття з великими і значними навантаженнями).

1.4. Особливості впливу фізичних навантажень на жінок

Реі-улярні заняття спортом, побудовані з урахуванням особливостей жіночого організму, позитивно впливають на здоров'я, фізичний розвиток і функціональний стан дівчат та жінок.

Фізичний розвиток і будова тіла жінок багато в чому відрізняється від чоловіків. М'язова маса у жінок складає близько 35% від ваги тіла, тоді як у чоловіків вага м'язів досягає 40-45%. Більш слабкий розвиток м'язів у жінок призводить і до більш низьких показників сили різних м'язових груп (у 1,5 -2 рази). Жирова тканина у жінок складає у середньому 28% від ваги тіла, а у чоловіків - до 18%. З цим пов'язані проблеми скидання ваги у жінок. Особливості побудови тіла жінок: вузькі плечі, більш широкий таз, більш низько розташований центр тяжіння - дають їм переваги при виконанні фізичних вправ у рівновазі з опором на нижні кінцівки, разом з тим обмежують швидкість бігу і висоту стрибків.

Спостерігаються також розбіжності у структурі і функціях внутрішніх органів. Так вага серця жінки менше, ніж у чоловіків, на 10-15%, об'єм серця у нетренованих жінок складає $580+8,5\text{ см}^3$, у нетренованих чоловіків - $76\text{CH-1}\text{ Icm}^3$. Аналогічні співвідношення спостерігаються у спортсменок і спортсменів.

Функціональні показники роботи серця також відрізняються у жінок і чоловіків. Так у чоловіків більший і ударний об'єм серця, і хвилинний об'єм кровообігу. У жінок також зменшений загальний об'єм крові. ЧСС у спокої у них вище, ніж у чоловіків, на 10-15 уд./хв. Все це вказує на більш низькі у жінок функціональні можливості серцево-судинної системи.

При дослідженні системи зовнішнього дихання визначається більш висока частота дихання, менша глибина і дещо менший хвилинний об'єм дихання, ніж у чоловіків. Тип дихання у жінок - грудний, у чоловіків - черевний. Фізична працездатність у жінок, що займаються складнокоординаційними видами спорту, до яких відноситься і тайландський бокс Муей Тай, складає всього 76% від її величини у чоловіків.

При побудові учебово-тренувального процесу тренер повинен безумовно враховувати особливості функціонального стану спортсменок у різні фази оваріально-менструального циклу (у дівчаток він починається з 10-14 лет).

Оваріально-менструальний цикл (ОМЦ) - це складний біологічний процес, який включає тією чи іншою мірою всі системи організму жінок. Нормальний оваріально-менструальний цикл у здорових жінок триває 21- 24,24- 26 чи 28-30 днів і характеризується зміною різних фаз. В ОМЦ виділяють 4 фази: менструальна (3-5 днів), постменструальна (7-9 днів),

овуляторна (4 дні), постовуляторна (7-9 днів), передменструальна (3-5 днів). Функціональний стан жінок у різні фази оваріально-менструального циклу різний. У одних спортсменок самопочуття змінюється за 1-2 дні до менструації, у інших - під час менструації. У одних помічається підвищена дратівливість, нездужання, послаблення уваги, слуху, можуть бути болі в області попереку чи низу живота, у інших - самопочуття не змінюється, не відзначається ніяких неприємних відчуттів.

ЧСС у більшості спортсменок під час менструальної фази підвищується на 5-15 уд./хв. Максимальний АТ практично не змінюється, а мінімальний - АТ, як правило, збільшується на 10-15 мм рт.ст.

Ортостатична стійкість, за даними ортостатичної проби, у більшості спортсменок дещо погіршується. Збільшується різниця у ЧСС між положеннями лежачи і стоячи на 10-15 уд./хв, більшою мірою зменшується пульсовий тиск.

Рівень загальної фізичної працездатності у більшості спортсменок десь у 88% всіх випадків у менструальну фазу дещо знижений, і лише у невеликої частини він не змінюється чи навіть трохи підвищується. Найвища ж працездатність відзначається в період постовуляції.

Найменш позитивною з точки зору перенесення тренувальних і змагальних навантажень являється передменструальна фаза. В цей час відмічається пониження працездатності спортсменок, підвищена дратівливість, пригніченість, понижуються здібності до засвоєння нового матеріалу. Зниження функціональних можливостей організму характерне також для менструальної фази овуляторної фаз. Таким чином, при 28-денній тривалості ОМЦ 10--12 днів спортсменки знаходяться у відносно негативному функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень, вирішення головних завдань періодів і етапів підготовки. Це повинно бути враховане при плануванні тренувальних навантажень.

Побудова мезоциклів при тренуванні жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити більш високу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму (при високому рівні працездатності і позитивному психічному стані). Така побудова тренувань повинна бути обов'язковою для втягуючих і базових мезоциклів, більшості контрольно-підготовчих, а саме тих мезоциклів, у яких переважно вирішуються завдання створення техніко-тактичних і функціональних передумов, необхідних дія досягнення запланованих спортивних результатів, комплексного становлення різних сторін підготовленості спортсменів.

Фаза циклу	Сумарне тренувальне навантаження
Менструальна	Середнє
Постменструальна	Велике
Овауляторна	Середнє
Постовуляторна	Велике
Передменструальна	Мале

Що ж стосується передзмагальних і особливо змагальних мезоциклів, то тут структура тренувального процесу, динаміка навантажень можуть бути суттєво змінені з урахуванням термінів проведення майбутніх змагань і їх відповідності фазі ОМЦ, у якій буде знаходитися організм конкретної спортсменки. Адже варто враховувати, що спортсменкам доводиться виступати у відповідальних змаганнях незалежно від стану, обумовленого особливостями жіночого організму. Досвід показує, що результати виступу спортсменок, що враховують це при побудові передзмагальних і змагальних мезоциклів, виявляються досить успішними навіть у випадках, коли терміни змагань співпадають з фазами ОМЦ, найменш сприятливими для демонстрації високих результатів.

Тому доцільно в окремих випадках планувати у вказаних мезоциклах більші за об'ємом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, у яких моделювати умови майбутніх головних стартів.

1.5. Структура підготовленості спортсмена

Основними сторонами підготовленості спортсмена є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. У відповідності до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою та удосконалення технічної майстерності в тайландському боксі. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає: створення уявлення про техніку тайландського боксу, формування настанови на її вивчення; оволодіння зasadами техніки ; формування раціональній кінематичних і динамічних структур рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення доцільної варіативності техніки за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів у екстремальних змагальних обставинах.

У ході тактичної підготовки здійснюються: засвоєння теоретичних зasad спортивної тактики; оволодіння засобами, формами та видами тактики тайландського боксу ; виховання тактичного мислення; вивчення інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовленості; формування індивідуального стилю ведення спортивної боротьби на ринзі.

Фізична підготовка тайбоксерів полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренованості, розвинені рухових якостей — швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у сучасному тайландському боксі та на ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей у суворій відповідності до вимог, що ставить специфіка тайландського боксу, та особливостей змагальної діяльності в ньому.

Психологічна підготовка передбачає: формування цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання вольових якостей; удосконалення спеціалізованих

психічних процесів і реагувань; вироблення стійкості до емоційного стресу в напруженіх змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки й дій під час поєдинків на змаганнях різного рівня.

Теоретична підготовка спортсменів полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних заняттях і за умов самостійної роботи з літературними джерелами.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психічної) в умовах тренувальної та змагальної діяльності, здійснюється шляхом виконання вправ на змаганнях різного рівня та модельних тренувальних заняттях.

Невід'емною частиною спортивної підготовки є виховна робота з учнями. Виховна робота скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, вольової та емоційної сфер людини, її естетичних і етичних уявлень, працьовитості.

Моральне виховання спрямоване на формування в учнів почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, товариськості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе.

Розумове виховання має за мету засвоєння потрібних знань, розвинення мислення, вироблення розумових умінь і навичок розумових операцій.

Естетичне виховання забезпечує формування потягу до краси в спорті та житті, виховання естетики поведінки, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів, розвинення здібності створювати прекрасне.

Етичне виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання є способом формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

У процесі підготовки спортсмени набувають знання, уміння та навички, які потрібні спортивному судді та інструктору, що працює на громадських засадах. З цією метою передбачається вивчення теоретичного матеріалу, проходження суддівської та інструкторської практики

2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Планування - невід'ємна складова частина управління спортивною підготовкою у тайландському боксі Муей Тай, яка дозволяє поступово і цілеспрямовано реалізовувати її цілі та завдання.

Відповідно до термінів виконання завдань плани умовно поділяють на перспективні, поточні та оперативні. До перспективних відносяться плани, розроблені на весь період навчання, та плани підготовки до найважливіших змагань терміном більше одного року, до поточних - плани навчально- тренувального процесу на рік, півріччя, місяць.

Оперативні плани містять такі показники: структура й зміст одного тренувального заняття; структура змагальної діяльності таїбоксера з метою досягнення відповідною результату в найближчих змаганнях або окремому етапі змагань.

У групах початкової підготовки навчальний рік не поділяється на періоди, враховуючи, що весь навчальний процес носить загальнопідготовчий характер.

Планування навчально-тренувальних занять у групах і розподіл навчального матеріалу за розділами підготовки здійснюється відповідно до навчальних планів і планів-графіків річних циклів підготовки з урахуванням періоду підготовки.

Залежно від особливостей календаря спортивних змагань у групах спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень річні плани можуть мати два і більше циклів спортивної підготовки. Планування

спортивної підготовки для тайбоксера, що входить до складу збірних команд країни, здійснюються тренерськими радами або старшими тренерами відповідних підрозділів державних структур України.

Підготовчий період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У загальнопідготовчому етапі виділяють втягуючий та базовий мезоцикли.

Робота у втягуючому мезоциклі має бути спрямована на створення підґрунтя для подальшої тренувальної роботи. У базовому мезоциклі тренувальні заняття повинні бути спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму- спортсмена, на удосконалення придбаних і засвоєння нових техніко- тактичних навичок боксування.

У спеціально-підготовчому етапі проводиться робота щодо підвищення функціональних можливостей, техніко-тактичних показників спортсмена.

Змагальний період поділяється на два мезоцикли — передзмагальний та змагальний. До завдань змагального мезоциклу належать підготовка до основних змагань, участь у цих змаганнях і відновлення енергетичного і психіко- емоційного потенціалів спортсмена. Перехідний період - відпочинок та оздоровчі заходи, реабілітація.

Структура річного макроциклу в тайландському боксі Муей Тай має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- і мікро циклів.

Мезоцикл, як правило, складається з декількох мікроциклів (3-5), що дозволяє спрямовано керувати кумулятивним тренувальним ефектом, сприяє підвищенню тренованості та дозволяє уникнути перевтоми спортсменів.

Розрізнюють базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

У базовому мезоциклі реалізуються основні тренувальні засоби, що призводять до збільшення адаптивних можливостей організму та створення передумов для підвищення спортивної майстерності.

У контролально-підготовчому мезоциклі передбачається інтегральна підготовка спортсменів до наступних змагань. У передзмагальному мезоциклі моделюються режими наступних змагань, що мають за мету створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у процесі змагань. Особлива увага приділяється психологічній та тактичній підготовленості спортсменів.

У змагальному мезоциклі планується серія змагань, що відображають ос-обливості спортивного календаря.

Макроцикли складаються з періодів - підготовчого та змагального. Третій період - перехідний.

Підготовчий період прийнято поділяти на два етапи загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний - на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та післязмагальний.

Протягом періоду макроциклу стан спортивної форми формується у першому періоді, стабілізується - у другому, тимчасово втрачається - в третьому.

Підготовчий період відрізняється використанням вправ, спрямованих на розвинення фізичних якостей, яких не вистачає у загальному розвитку, і засвоєння технічних елементів. Основна увага приділяється розвитку загальної та спеціальної витривалості, силовим, швидкісно-силовим якостям і технічним навичкам. Пріоритетним видом тренування у підготовчий період є функціональна підготовка, спрямована на розвиток рухових можливостей та боксера, збільшення об'єму технічних прийомів, специфічних для даного виду спорту.

У передзмагальний період інтенсивність тренувань підвищується, кількість загальних вправ зменшується. Вводяться тренування в змагальному режимі роботи, на яких модулюються умови, характерні для успішного виступу у змаганнях для кожного конкретного спортсмена. Для розвинення потрібної витривалості застосовуються інтервалий та повторний методи тренування.

Слід зазначити, що удосконалення анаеробних можливостей організму, які базуються на силовій та швидкісно-силовій витривалості спортсмена - таї боксера, потрібно проводити на тлі високого рівня загальної витривалості (для цього використовуються біг, плавання тощо).

На заключному етапі передзмагального періоду необхідно враховувати індивідуальні особливості підготовки таїбоксерів, а також специфіку і характер майбутніх змагань.

Тривалість перехідного періоду 2-3 тижні. Протягом першої половини періоду спортсмени використовують вправи з інших видів спорту (гімнастика, плавання, акробатика, легка атлетика, спортивні ігри тощо). Друга половина відзначається різноманітною тренувальною роботою з малими обсягами навантажень, максимально наближеною до регламенту майбутніх змагань.

Спортсмени планують 2-3 основних змагання у річному циклі, а на інших виступають з прохідним рівнем тренованості.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

До навчальних груп з тайландського боксу Муей Тай зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли десятирічного віку.

Навчальні групи у спортивних школах комплектуються з найбільш здібних юнаків, які виявили бажання займатися тайландським боксом Муей Тай або мають тренувальний досвід занять у споріднених видах спорту (гімнастика, бокс, акробатика, стрибки на батуті, боротьба, спортивні ігри та інші складно-координаційні види спорту).

У табл.1 наведені вимоги щодо наповнювання навчальних груп і навчального навантаження у спортивних школах.

Зарахування спортсменів на черговий рік навчання або етап підготовки проводиться за умов зростання їх результатів за підсумками тестування їх загальної, спеціальної фізичної, технічної підготовки. Якщо спортсмени не виконали переходних вимог до чергової групи, вони залишаються у попередніх групах.

3.1 Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп

В основу положення про наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи по роках навчання покладена багаторічна система підготовки, яка забезпечує потрібні умови для досягнення оптимальних спортивних результатів, що відповідають функціональному розвитку дитячого, підліткового організму, а також високого спортивного результату у групах підготовки до вищих досягнень (табл. 1).

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп

Група	Рік	Вік учнів	Кількість	Наочна	Вимоги
навчальної	для	для	заряду	навантаження	спортні
заряду	заряду	заряду	заряду	заряду	заряду
навчальної	навчальної	навчальної	навчальної	навчальної	навчальної
року	року	року	року	року	року
навчальної	навчальної	навчальної	навчальної	навчальної	навчальної
я	я	я	я	я	я
Початковий	1	I, II	1	6-8	Новачок

ткова , підго товк и	- й б і л ь ш е 1	510 -11, > 11- 12	6 1 4		рм ат ив и із ЗФ Пі С Ф П
Попе редн ьої базов ої підго товк и	1 - й 2 - й 3 - й б і л ь ш е 3	13 14 15 16	,1 0 1 0 8 8	12 14 18 20	50 %- I1 1p. III р Пі р +. 50 %I 1p Пр 4.5 0 % Ip
Спец іаліз ован ої базов ої підго товк и	1 - й 2 - й 2	17 18 19	6 5 5	24 26 28	IP Ip ,K M C K M C
Підг отов ки до виши ч досяг нень	У в е с ь т е р м і н	19 i ста рші	4	32*	M C, M C M K

* - За наявності у складі групи ПВД члена або кандидата до збірної команди України з тайландського боксу Муей Тай кількість годин на тиждень може бути збільшена з 32 до 36 годин.

Підготовка учнів спортивних шкіл від новачка до МСМК є єдиною і

системою, структурні частини якої обопільно поєднані для досягнення заздалегідь визначеної мети.

Відповідно до загальних вимог до спортивних шкіл визначаються основні завдання роботи з кожною навчальною групою :

групи початкової підготовки - всебічна фізична підготовка; розвиток сили, швидкості; вивчення та удосконалення структури виконання основних і спеціально-допоміжних вправ; виховання працьовитості та вольових якостей;

групи попередньої базової підготовки - розвинення спеціальних фізичних здібностей; підвищення спеціальної працездатності шляхом поступового підвищення тренувальних навантажень;

вивчення тактики поведінки на змаганнях та удосконалення змагального досвіду; виховання вольових якостей, самостійності й дисциплінованості; групи спеціалізованої базової підготовки - побудова бази загальної та спеціальної фізичної підготовки до рівня вищих досягнень; розвиток спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях з усіх рівнів;

групи підготовки до вищих досягнень - значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення високих результатів в обраному виді спорту; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості в досягненні високої спортивної майстерності у змаганнях самого високого рівня; досягнення високого рівня теоретичної підготовки щодо методики спортивного тренування.

4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1.Первинний відбір

У спортивних єдиноборствах перспективним напрямком відбору є поглиблена професійна орієнтація. Фахівці дійшли висновку : відбір, проведений до 11 років, вважається найбільш раціональним, оскільки період статевого дозрівання ще не почався.

При відборі учнів до груп з тайландського боксу Муей Тай важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: високі швидкісні якості, висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, які наближені до специфіки тайландського боксу Муей Тай.

Значну роль у спортивному відборі відіграє спадковість. Існують докази спадкового «перенесення» будови та форми тіла, гнучкості, латентного часу рухової реакції, витривалості, швидкісно-силових можливостей, відносної м'язової сили та максимальної ЧСС.

При вирішенні завдань відбору до груп початкової підготовки використовується методика, яка ґрунтуються на аналізі медичних та антропометричних показників, проведення педагогічних спостережень, виявленні схильності до прояву якостей та здібностей, що позитивно впливають на подальші досягнення спортивних успіхів, а також вивчені особливостей функціонування організму.

При визначенні швидкісно-силових якостей пропонується користуватися наступними тестовими вправами:

Біг з високого старту на 30 м.

Стрибок у довжину з місця.

Утримання ніг у положенні куга 90° у висі на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці).

Згинання рук в упорі лежачи.

«Човниковий» біг 4x9 м .

Показники, які характеризують схильність до прояву швидкісно-силових якостей , подані у Додатку 1.

Середній бал свідчить про рівень швидкісно-силових якостей тайбоксерів і визначається за такою схемою:

Підсумки тестування рівня швидкісно-силових якостей тайбоксерів

Прізвище, ім'я	Літ'є тесту					Загальна оцінка, бал	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Існує взаємозв'язок між рівнем гнучкості та спритності. Тому показники гнучкості деякою мірою свідчать про схильність до проявлення координаційних здібностей.

Вправи на гнучкість та їх педагогічна оцінка

Тест 1. Нахил вперед

Оцінка, бал

З торканням грудьми та головою колін (коліна прямі).... 5

З торканням головою колін 4

Без торкання головою колін 3

Без торкання головою колін (коліна зігнуті) 2

Тест 2. Притискання колін до підлоги, сидячи та тримаючи ступні разом

Оцінка, бал

Коліна кладуться на підлогу без допомоги рук 5

Коліна кладуться на підлогу з допомогою рук 4

Коліна з допомогою рук притискаються від 30° (до підлоги) та нижче.... 3

Коліна з допомогою рук притискаються від 45° (до підлоги) до 30° 2

Тест 3-5. Шпагат (поперечний та подовжений (на ліву та на праву ногу)

Оцінка, бал

Шпагат виконаний повністю, коліна прямі 5

Шпагат (коліна прямі) не досягає підлоги до 15 см 4

Шпагат (коліна прямі) не досягає підлоги до 30 см 3

Шпагат (коліна прямі) не досягає підлоги до 45 см 2

Схема для визначення рівня гнучкості юного спортсмена

Підсумки тестування на гнучкість

Прі зви ще, ім'я	№ т е с т у					Загальна оцінка, бал	Середні й бал
	1	2	3	4	5		

Про склонність до виконання роботи в умовах кисневої недостатності можна судити за тривалістю затримки дихання. Після глибокого вдиху, видиху з наступним глибоким вдихом дихання затримують. Тривалість затримки дихання дозволяє визначити склонність до проявлення швидкісної витривалості. Випробування повторюють тричі з інтервалами відпочинку. Реєструють кращі показники. Показники склонності до виконання короткочасної та інтенсивної роботи надані у Додатку 1.

Для підбиття підсумків спортивного відбору рекомендується наступна схема тестових випробувань:

Підсумки первинного відбору за результатами тестування

Прі зви ще, ім'я	Результати тестування, середній бал				Зага льна оцін ка, бал
	Шви дкісн о- сило ві здібн ості	Гн уч кіс ть	Спромо жність до коротко часної та інтенси вної роботи		

Лікарсько-медична характеристика тайбоксера-початківця передбачає визначення стану його здоров'я та фізичного розвитку, а також виявлення протипоказань щодо занять тайландським боксом Муей Тай.

Спортивний відбір у тайландському боксі Муей Тай проводиться на всіх етапах багаторічної підготовки. Кожному з них відповідає свій етап спортивного відбору: на першому етапі - первинний відбір; па другому та третьому - попередній та проміжний; на четвертому та на п'ятому етапах - основний та заключний відбір.

Проте, не варто відмовляти у тренуваннях тим, хто не пройшов відбір, і видався «неперспективним», але має велике бажання займатися, проявляє наполегливість та працездатність. Дуже часто ці якості і являються вирішальним фактором у досягненні високих результатів.

4.2. Особливості планування підготовки

Завдання: поглиблення інтересу до занять тайландським боксом та формування спортивної працездатності; зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, формування рухової бази, розвиток якостей та здібностей, які визначають спортивні результати в тайландському боксі; вивчення основних ТТД; ознайомлення з особливостями впливу спортивних занять на організм єдиноборців.

Спряженість - оздоровчо-різnobічна.

План-графік розподілу навчального навантаження для групи початкової підготовки (перший рік) з навантаженням 312 академ. год.на рік (3 рази на тиждень по 90 хв.) наведений у табл. 2

Таблиця 2

Зміст (тема) заняття	Ве т тайланда ською боксу	Жк	Ли	Гр	Сі	Л	Бе	Кві	Пр	Че	Ли	Се	Ус ьог
Теоретична підготовка													
1.Етике та тайланда ською боксу	0 .5											0 .5	
2 Стислий огляд розвитк у тайланда ського боксу		0 .5				0 .5						0 .5	
3. Техніка безпеки при заняття х тайланда ським боксом	0 .5											1	
4. Гігієніч ні знання, основні навички лікарськ ого контрол ю та поперед ження травм						0 .5			0 .5				
5.Загаль ні засади техніки та тактики тайланда ського боксу		0 .5	0 .5	0 .5	0 .5							2	
6. Мораль	0 .5						0 .5					1	

но-воль ове обличчя тайбокс ера		5							5					
7. Правила змагань і суддівст ва			0	,	5				0	.	5			1
Усього теор.під готовки	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	-	-	7	
Практична підготовка														
Загальн орозвив аючі вправи	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
Загальн офізичн а підготов ка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	6	6	5
Спеціал ьна фізична підготов ка	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	-	-	4	6
Рухливі ігри загальн орозвив аючого характе ру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8	3
Техніко -тактич на підготов ка	5	5	7	7	7	8	8	8	8	8	-	-	7	1
Рухливі ігри спеціаль но- приклад ного характе ру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2
Заняття іншими видами												8	8	1
														6

спорту														
Складання нормативів із ЗФП та СФП	2	2	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8	
Усього практ. підготовки	2 5	2 6	2 6	3 0	5									
ЗАГАЛОМ	2 6	3 1	2											

План-графік розподілу навчального навантаження для групи -початкової підготовки (другий рік) з навантаженням 416 академ. год.на рік (4 рази на тиждень по 90 хв.) наведений у табл. 3.

Таблиця 3

Зміст (тема) заняття	В	Ж	Л	Г	С	Л	Б	К	Т	Ч	Л	С	У	с
Теоретична підготовка														
1. Історія тайландського боксу та бойових мистецтв	0 ,						0 ,							1
2. Стислий огляд розвитку тайландського боксу в Україні	0 ,													0 ,
3. Техніка безпеки при заняттях тайландським боксом	0 ,						0 ,							1
4. Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю	0 ,													0 ,

та попередж- ення травм															
5.Загальні засади технік» та тактики тайландсь- кого боксу			0 , 5	3											
6. Морально- вльове обличчя тайбоксер- а				0 , 5											1
7. Правила змагань і суддівств- а			0 , 5							0 , 5					1
Усього теор.підго- товки	1	1	1	1	0 , 5	0 , 5	1	1	0 , 5	0 , 5	-				8
Практична підготовка															
Загальнорозвиваючі вправи	5 5	5 5	5 5	5 .	4 5	5 5	5 5	5 5	5 5	5 5	4 4	4 4	5 5	8	
Загальнофізична підготовка	5 6	6 6	6 6	6 5	5 6	6 6	6 6	6 6	4 4	8 8	8 8		7 2		
Спеціальн а фізична підготовка	6 7	7 7	7 7	6 6	6 ,	7 5	7 7	6 6	4 4	4 4	4 4		7 2		
Рухливі ігри загальнорозвиваючо- го характеру	3 3	3 3	3 3	3 3	3 3	3 3	3 3	3 3	4 4	4 4	8 8		4 8		
Техніко-тактична підготовка	1 1	1 1	1 1	1 1	1 0	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	7 -			1 0 8	
Рухливі ігри спеціальн о-	2 2	2 2	2 2	2 2	1 2	2 2	2 2	2 2	2 2	2 2	-			2 0	

прикладного характеру												
Заняття іншими видами спорту								4	1	1	2	4
Складання нормативів із ЗФПтаСФН	2			2				4			8	
Усього практ.підг отовки	3 4	3 4	3 4	3 4	3 , 5	3 3 5	1 4	3 4	3 4	1 4	3 4	4 0 8
ЗАГАЛО М	3 5	5 5	3 5	3 4	3 4	3 5	3 5	?	3 5	3 4	3 4	4 1 6

Таблиця 4

Динаміка тренувальних засобів у групах початкової підготовки з тайландського боксу, %

Засоби тренування	Рік навчання	
	1-й	2-й
Загальні (загальнопідготовчі)	50	45
Допоміжні	40	40
Спеціальні (спеціально-підготовчі)	5	10
Змагальні	5	5

У процесі підготовки широко використовують вправи з інших видів спортивних единоборств та різних видів спорту: спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту та ін. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону заняття.

Широко використовуються мовні та наочні методи навчання. З-поміж практичних методів найбільш часто застосовуються методи, спрямовані на вивчення та закріплення техніки тайландського боксу та ігрові методи(табл. 11). Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Таблиця 5

Співвідношення практичних методів тренування у групах початкової підготовки з тайландського боксу, %

Методи тренування	Рік навчання	
	1-й	2-й
Спрямовані на вивчення та закріплення техніки тайландського боксу	30	35
Спрямовані на розвиток фізичних якостей	20	20
Ігрові	50	35
Змагальні	-	10

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних навантажень повільна, що гарантує збереження функціональних резервів організму дітей для подальшої напруженості тренувальної роботи. Сумарний обсяг навчальних годин на тиждень: 1-й рік - 6; 2-й - 8.год./тиждень

У групах початкової підготовки максимальні та навіть великі навантаження не використовуються (див. табл. 6). Широко застосовуються заняття з середніми та малими навантаженнями {табл. 6}

Таблиця 6

Орієнтовні сумарні навантаження у групах початкової підготовки з тайландського боксу ,у.о.

Рівень навантаження	Рік навчання	
	1-й	2-й
IV максимальні	200-220	210-230
III великі	160-170	170-180
II середні	100-110	110-120
I малі	70-80	80-90

Навантаження в занятті визначається шляхом множення часу роботи в хв.) на показник її інтенсивності за ЧСС (табл.6)

Сторони підготовки. Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням загальнопідготовчих та допоміжних засобів .

Завдання всебічної фізичної підготовки вирішується за допомогою загальнопідготовчих засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та тайландському боксі зокрема. З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом - швидкості рухів, гнучкості та спритності. Вікові особливості організму молодших школярів вимагають суворих обмежень щодо використання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили і виконання короткочасної та інтенсивної роботи.

Вправи, які розвивають гнучкість, використовуються на кожному занятті. Вони входять до комплексів ранкової фізичної гімнастики. Таким чином, гнучкість розвивається щодня. Індивідуальні особливості дітей обумовлюють тривалість вправ на гнучкість: для одних потрібно кілька хвилин, для інших цього часу недостатньо. Тему розробляють спеціальні комплекси вправ тривалістю 5-20 хв.

Розвиток спритності відбувається в міру вивчення та повторення ГТД, .оскільки арсенал тайландського боксу надзвичайно різноманітний. Разом з тим ефективність фізичної підготовки буде значно вищою в разі широкого використання вправ (з інших видів спорту та спортивних єдиноборств), різних за координаційною складністю. Особливо популярні спортивні та рухливі ігри.

Рухливі та спортивні ігри, які проводяться за спрощеними та спеціальними правилами, є також ефективними засобами розвитку швидкості. Особливо корисні різні стрибки та біг з переміною напрямків і раптовими змінами поз та положень тіла та ін.

При розвитку сили особливу увагу приділяють м'язовим групам та окремим м'язам, рівень силових можливостей яких вимагає суттєвого підвищення. Слід розвивати м'язи ший, рук, тулуба, спини, стегон та ін. Вік юних тайбоксерів вимагає виключення вправ статистичного характеру та напруження м'язів. Доцільно широко використовувати вправи на розслаблення.

З метою розвитку у починаючих тайбоксерів витривалості використовуються спортивні та рухливі ігри, бігові вправи, піші прогулянки тощо.

Для того щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широко використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, різні за формою, структурою та механізмом впливу на організм. З урахуванням зазначених характеристик загальнопідготовчі засоби, які використовуються в заняттях новачків,

значно відрізняються від таких в інших видах спорту. Тут також використовуються ігрові вправи з елементами технічних прийомів тайланського боксу. Дуже важливо урізноманітнювати вихідні положення, умови виконання технічних прийомів, використовувати технічні прийоми в обидва боки, акцентувати увагу на атакуючий варіант без обмежень, враховувати індивідуальні морфоструктурні особливості; не стабілізувати структуру виконання технічних дій.

Паралельно з вивченням техніки відбувається навчання тактики тайланського боксу Муей Тай Наприклад, прийом, що вивчається, характеризується з тактичних позицій: коли, де, як та ким використовується; передумови використання; оцінки суддів за якість виконання; проти яких суперників найчастіше використовується та ін. Таким чином, у міру вивчення техніки тайбоксери-початківці знайомляться з правилами змагань.

Інтелектуальна підготовка реалізується шляхом ознайомлення з будовою організму людини та впливом на нього заняття тайланським боксом Муей Тай Учні оволодівають знаннями щодо ведення здорового способу життя, дотримання режиму дня, правил гігієни та харчування, виключення шкідливих звичок.

Психологічна підготовка проводиться паралельно з вирішенням завдань інших видів підготовки, с складовою виховної роботи, червоною стрічкою проходить крізь усі заняття починаючих тайбоксерів. Велику роль тут відіграють особистість тренера, довіра до нього дітей.

Вчинки та поведінка вихователя повинні бути бездоганними. Він має бути спокійним, успевненим, уважним, чесним, доброзичливим і вимогливим. Виконання завдань тренера, подолання труднощів під час вирішення поставлених ним завдань, ретельність, акуратність та гуманність (відносини з товаришами та іншими людьми) - запорука якості психологічної підготовки починаючого спортсмена та ефективної роботи тренера.

4.3. Побудова навчально-тренувального процесу

Річна підготовка - практично суцільний процес тренування без розподілу його на періоди. У ньому відсутня цілеспрямована підготовка до змагань - отже, не використовується змагальний період. Сумарні навантаження заняття та інших структурних утворень - малі га середні. У цілому використовуються заняття комплексної спрямованості, які дозволяють не перевантажувати психічну сферу юних спортсменів, сприяють створенню позитивного емоційного фону, забезпечують різnobічний вплив вправ на організм.

4.4. Змагальна практика

Змагання для тайбоксерів початківців передусім вирішують наступні основні завдання: підтвердження схильності до виду спорту, обраного предметом спеціалізації; виявлення перспективності щодо спортивних успіхів у майбутньому; підбиття підсумків навчально-тренувальної підготовки протягом року тощо.

Завдання змагань визначають зміст, порядок організації та проведення, а також їх критерії.

З основних вимог до змагальних програм обов'язковими є такі: можливість оцінки здібностей, які визначають спортивні досягнення в тайланському боксі; позитивний (святковий) емоційний фон.

Орієнтовна програма змагань наприкінці першого року занятъ Перший день (ТТД тайланського боксу)

[^] Демонстрація ТТД(імітація на місці).

[^] Демонстрація ТТД(імітація під час пересування).

[^] Демонстрація ТТД(із спаринг-партнером на місці).

Якість виконання прийомів оцінюється за п'ятибалльною системою.

5-ідеальне виконання атакуючих та захисних дій
 4-наявність незначних помилок
 3- наявність 2-ох грубих помилок
 2 таї-не виставляються { позитивний (святковий) емоційний фон)
 Другий день (ЗФП та СФП)
 Біг з високого старту 30 м.
 Човниковий біг 4x9 м.
 Стрибок з місця в довжину.
 Утримання ніг у положенні кута (90°) з вису на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці).
 Підтягування на поперечці (кільцях) до рівня підборіддя.
 Віджимання від підлоги.
 Метання тенісного м'яча в мішень (круг 1м) з відстані 10-15 м (кількість спроб -5).
 Спроба із затримкою дихання.
Орієнтовна програма змагань наприкінці другого року заняття
 Перший день
 1 Демонстрація спарингової техніки (атакуючі, захисні та контратакуючі дії):
 2.Вільний спаринг (легкий контакт). . У вільному спарингу визначається переможець.
 Другий день (ЗФГІ та СФП)
 1.Біг з високого старту 30 м.
 2.Човниковий біг 4x9 м.
 3.Стрибок з місця в довжину.
 4.Утримання ніг у положенні кута (90°) з вису на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці).
 5.Підтягування на поперечці (кільцях) до рівня підборіддя.
 6.Віджимання від підлоги.
 7.Метання тенісного м'яча в мішень (круг 0 ім) з відстані 10-15 м (кількість спроб - 5).
 8.Спроба із затримкою дихання.
 Результати змагань у кожній вправі заносяться у зведеній протокол з визначенням середнього балу.

4.5. Контроль фізичної та технічної підготовленості

Контроль складовою системи підготовки починаючих тайбоксерів.
 здійснюється не рідше 2-х разів протягом року. Його мета - оптимізація процесу підготовки, яка реалізується шляхом вирішення різних завдань. З-поміж основних - комплексне медичне обстеження та контроль підготовленості учнів (табл. 7).

Таблиця 7

Контроль рівня підготовленості починаючих гайбоксерів

№	Тест	Методичні вказівки
1	2	3
Фізична підготовленість		
Швидкісні здібності		
1	Біг 30 м, с	З високого старту
.		
2	Удари ногами 10с, кількість разів	Стандартні комбінації під час пересування
.		

3. П'ять різних комбінацій, с		Темп максимальний
Силові якості		
1	Стрибок у довжину, см	З місця
2	Стрибок угору, см	З місця (у стінки з градацією висоти)
3	Утримання ніг у положенні кута 90°, с	В висі на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці)
4	Підтягування на поперечці (кільцях), к-сть разів	До рівня підборіддя
5	Віджимання від підлоги	
6	Кистьова динамометрія, кг	Максимальне зусилля лівої та правої рук
Витривалість		
1	Біг 1000 м, хв./с	На стадіоні або за містом (у лісі)
2	Удари ногами під час пересування по «педах» 1,5-2 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартну комбінацію
3	Удари руками по боксерському мішку(груша) 2 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартну комбінацію
Гнучкість		
1	Поперечний та подовжений шпагат	На підлозі
2	Нахил вперед	Стоячій на гімнастичній лаві
3	Підйом ноги (п'яти)до голови (за голову)	Сидячи на ринзі, захватом ступні (лівої, правої ноги) руками зсередини
Координатні здібності		
1	Комплекс вправ	Загального та допоміжного характеру (10-12), складаються тренером, виконуються разом
2	Імітація ТТД(комбінацій)	Тренером складаються 2-3 комбінації

		(стандартні) з 2-3 ТТД
3 .	Естафети з елементами ТТД	Тренер використовує в естафетах окрім бігу та стрибків елементи ТТД (імітація)
Технічна підготовленість		
1 .	Виконання окремих техніко-тактичних прийомів	Стоячи на місці та у пересуванні по рингу
2 .	Виконання окремих техніко-тактичних комплексів (2-3 прийоми), с	Стоячи на місці та у пересуванні по рингу
3 .	«Бій з тінню» вільний та умовний	У пересуванні по рингу (з уявним партнером)

Схема проведення контролю надана у табл. 8.

Таблиця 8

Орієнтовні зміст та терміни контролю

№	По закінченні 1-го міс. заняття	По закінченні 1-го півріччя	По закінченні 2-го півріччя	По закінченні 3-го півріччя	По закінченні 4-го півріччя
Фізична підготовленість					
Швидкісні здібності					
1	+	+	+	+	+
2			+	+	+
3					+
Силові якості					
1	+	+	+		+
2	+	+	+		+
3	+		+	+	+
4			+	+	+
5	+	4-	+		+
6	+		+		+
Витривалість					
1		+	+	+	+
2		+	+	+	+
3		+	+	+	+
Гнучкість					
1	+	+	+		+
2	+		+	+	+
3	+		+		+
Координатні здібності					

1	+	+		+	+
2			+	+	+
3		+	+		+
Технічна підготовленість					
1		+	+		
2			+		+
3			+	+	+

4.6. Зміст техніко-тактичної підготовки

4.6.1. Перший рік навчання (10 років)

Вивчення РАМ МУЕЙ

Базові дії

Засвоєння базових дій на початковому етапі підготовки для вивчення ударів положення тіла(бойові позиції)-стійки,пересування,дистанції.

Стійки (бойова позиція):

Фронтальна (ФС).

Бокова (БС), (лівостороння, правостороння).

Пересування:

Одиночні ковзаючі кроки в БС. Звертати увагу: вперед крокує передня нога, назад — задня, вліво — ліва, вправо — права; підставка задньої ноги.

Злиті кроки 2, 3 підряд (<—, —>, в БС.

Приставний крок у ФС. Зміна напрямків. Обмани вліво-вправо.

Підскоки-ковзання на двох ногах (+—, —>, I,I).

Схрещений крок.

Кроки вперед (назад) з ударами руками (різноїменним з ногами) на кожен крок, а також з різними пропусками з пустих кроків.

Дистанції: дальня,середня,ближня.

Удари руками:

Пряний удар правою рукою в голову (ППг) із БС, на місці, з кроком вперед, з відходом назад, з кроком в сторону.

Пряний удар лівою рукою в голову (ПЛг) із БС на місці, з кроком вперед, з відходом назад, з кроком в сторону

2-3 повторних удари ПЛг з кроками вперед, з відходом назад.

Комбінація – ПЛг+ППг («2») на місці, з кроком вперед, з відходом назад.

Комбінація – ПЛг+ ПЛг+ПП: («поштар»).

Пряний удар лівою, правою рукою в корпус з ухилами (ПЛк, ППк).

Боковий удар лівою,правою рукою в голову(БЛг),(БПг) із БС на місці, з кроком вперед, з відходом назад, з кроком в сторону.

Боковий удар лівою,правою рукою в корпус(БЛк),(БПк) із БС на місці, з кроком вперед, з відходом назад, з кроком в сторону.

Удар знизу(аперкот)лівою рукою в голову(ЗЛг) із БС та ФС на місці, з кроком вперед,, з кроком в сторону.

Удар знизу(аперкот)правою рукою в голову(ЗПг) із БС та ФС на місці, з кроком вперед,, з кроком в сторону.

Удар правою, лівою рукою з розворотом

Захисти від одиночних ударів руками:

Підставка «задньої» долоні (на місці і з пересуванням у різні сторони).

Ухили (на місці і з пересуванням у різні сторони).

Збивання руками з одночасним кроком вліво (вправо) і розворотом корпуса на 90° обличчям до лінії атаки.

Від ударів у корпус - підставки-блокування .збивання і розрив дистанції відходом.

Пірнання .підставки-блокування -від бокових ударів

Контратаки руками:

2-им : після підставки задньої долоні - ПЛг,

на зустріч: з кроком вперед під кутом 45° - ППг,

2-им : після збивання з кроком у сторону і розворотом на 90° - ППг,

відхід - ППг ПЛг,

ухил - ПЛг, ППг,

Удари ногами:

Пряний удар ногою: на місці передньою, задньою ногою; ; з підкрокованням задньої ноги без кроку передньою ногою і з кроком передньою ногою; після зміни стійки задньої ногою; через розніжку. Звертати увагу: на виніс коліна.

Боковий удар ногою по ногам передньою, задньою ногою; з підкрокуванням задньої ноги без кроку передньою ногою і з кроком передньою ногою; після зміни стійки задньою.

Боковий удар ногою в корпус на місці передньою, задньою ногою; ; з підкрокуванням задньої ноги без кроку передньою ногою і з кроком передньою ногою, після зміни стійки задньою; у стрибку через розніжку. Звертати увагу: на виніс коліна, розворот таза, поворот опорної п'ятки, забір ноги.

Боковий удар ногою в голову : на місці передньою, задньою ногою; ; з підкрокуванням задньої ноги без кроку передньою ногою і з кроком передньою ногою, після зміни стійки задньою; у стрибку через розніжку. Звертати увагу: на виніс коліна, розворот таза, розворот опорної п'ятки, роботу стегна (а не гомілки).

Удар ногою з обертом , з розворотом, на місці , Звертати увагу: на одночасний виніс ноги і нахил корпуса; коліно не

стирчить у сторону; розгин ноги, а не мах;; при розвороті швидке обертання голови.

Варіанти ударів ногами у стрибку

Захист від ударів ногами:

Розрив дистанції кроком назад.

Розрив дистанції змінної стійки.

Блок-підставка гомілки,гомілки з передпліччям з розворотом корпуса в сторону лінії атаки.

Збив передпліччям з кроком у сторону під кутом з розворотом корпуса на 90° обличчям до лінії атаки (аналогічно захисту «3» від ударів руками).

Відхил при ударах в голову.

Підставка плеча,передпліччя,рукавички при ударах в голову.

Контратаки на ударі ногами:

2-им після розриву дистанції передньою ногою з підкрокуванням (одноіменна стійка).

2-им після розриву дистанції задньою ногою (різноіменна стійка).

2-им після розриву дистанції ударами руками.

назустріч- удар передньою рукою з кроком уперед під кутом 45° (одноіменна стійка).

назустріч- удар передньою ногою з кроком уперед під кутом 45°

Блок-підставка гомілки - удар передньою,задньою ногою з кроком уперед

Удари коліном

Прямі удари коліном.

Кругові удари коліном.

Удар коліном вверх.

Удар коліном в стрибку

Захист від ударів коліном:

кrok у бік;

кrok назад;

відведення коліна у бік.

Удари ліктями

Прямі удари ліктями («тички»).

Бокові удари ліктями: - зверху (по діагоналі зверху вниз);

збоку (горизонтально);

знизу (по діагоналі знизу вверх).

Удар лікtem з розворотом.

Захист від ударів лікtem:

від «тичка» лікtem вперед: - відхил назад, сайд-степ;

підставка правої руки;

відбив будь-якою рукою ;

зустрічний удар рукою.

від бокових ударів ліктями: - відхил або крок назад;

блокування передпліччем;

від ударів лікtem з розворотом: - блокування плеча.

Ведення бою у захватах

Захват голови обома руками;

Обхват тулуба.

Захват з-під плеча збоку.

Захват з-під плеча зпереду.

Захват однією рукою голови, друга рука на передпліччі.

Звільнення від захвату голови обома руками:

- уходом за спину супротивника;

віджиманням голови супротивника від себе;

поперемінним просуванням рук між руками противника, із

захватом його голови;

віджимання голови і ліктя супротивника від себе;

Скручуванням вправо,вліво;

Звільнення від обхвату тулуба:

о віджиманням голови супротивника від себе;

о ух ід в захват з-під плеча,

о Накладка гомілки на тазо - стегновий суглоб,

с Накладка гомілки на обидва стегна,
о Виведення зі стану рівноваги з боковим ударом коліном.

4.6.2Другий рік навчання (11-12 років)

Пересування:

о Рухи у бойових стійках злитими кроками зі зміною напрямків (вперед, в сторону; назад, в сторону; в сторону, вперед, рух по геометричним фігурам).

о Степи.

о Зрив ногами «через хрест».

о Відхід з лінії атаки в сторону з рухом уперед, з рухом назад з ударами руками. і

о Обмани вліво-вправо у ФС.

Удари руками:

Уdosконалення ПЛг, ППг, «2», «поштар».

Удари в корпус з ухилами (ППк, ПЛк).

Комбінації прямих ударів у різні рівні.

Уdosконалення техніки бокових ударів.

Уdosконалення техніки ударів знизу

Захист від одиночних ударів:

Збив-накладка передньою рукою.

Уdosконалення техніки ухилів.

Ознайомлення з технікою нирків.

Накладка від нижнього удару.

Підставки передпліччям (голова, корпус).

Підставки ліктем.

Захисти від комбінацій ударів руками (ПЛг + ППг, «2»)

Підставки задньої долоні.

Підставка задньої долоні +ухил.

Збив-накладка передньою рукою+підставка задньої долоні.

Збив-накладка передньою рукою.

Захисти від комбінацій з 2-х ударів руками у різні рівні:

Підставка задньої долоні + збив-накладка передньою рукою від удару в корпус.

Збив-накладка передньою рукою + збив-накладка задньою від удару в корпус.

Збив-накладка передньою рукою + підставка передпліччям від удару в корпус.

Збив-накладка передньою рукою від удару в корпус + підставка задньої долоні

Збив-накладка передньою рукою від удару в корпус + підставка передпліччя.

Контратаки руками (КА):

КА на зустріч з ухилом у корпус - ППк, ПЛк.

КА після ухилу на виході.

ППг після збиву-накладки передньою рукою.

ПЛг після збиву-накладки передньою рукою.
Ці ж КА після захисту від комбінацій (ППг+ПЛг, «2»),

Удари ногами:

Удосконалення прямих та бокових ударів ногами..
З підкрокуванням задньої ноги без кроку передньою ногою і з кроком передньою ногою.
На місці , з кроком ,в русі.

Захисти від ударів ногами:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.
Відхід.
Блок-підставка

Контратаки на удари ногами:

Відпрацювання раніше вивчених КА.
Блок-підставка,прямий удар ногою.
Блок-підставка,боковий удар ногою по ногам.
Блок-підставка,боковий удар ногою в голову.
Комбінації ударів ногами:
Всі можливі комбінації ударів. Комбінації ударів руки-ноги і ноги-руки:
- Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Комбінації ударів руками- колінами

Всі можливі комбінації ударів.

Комбінації ударів руки, ноги, коліна.

Всі можливі комбінації ударів

Ведення бою у захватах

Боротьба у захватах
Звільнення від захватів
Захвати ніг,удари колінами,ногами,скидання.

Тактика:

Атака комбінацією ударів.
Вивчення обманів: за допомогою скорочення і розриву дистанції.
Введення поняття обману:
за допомогою відволікаючих ударів,
за допомогою незакінчених ударів.

5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Попередній відбір

Основним завданням відбору до груп попередньої базової підготовки є визначення перспективності майбутніх тайбоксерів. Процес відбору реалізується в два етапи. На першому здійснюється природний відсів протягом усіх занять в навчальних групах. Критерії відбору: темпи формування та підвищення рівня спортивної кваліфікації майбутніх тайбоксерів; наявність або відсутність цілеспрямованості до досягнення спортивних успіхів; динаміка техніко-тактичної підготовленості; рівень спеціалізованих сприйняттів: рингу, його розмірів та меж, дистанції, часу виконання спеціальних завдань, орієнтації в просторі та ін. На другому етапі відбору беруть участь тайбоксери, які успішно пройшли перший етап.

Таблиця 9

Орієнтовний зміст процесу визначення перспективності юних тайбоксерів

Реєстровані показники	Відповідальний	Система вимірю
1	2	3
Стан здоров'я (показання або протипоказання щодо спортивного тренування)	Лікар, біолог	Визначається за п'ятибалльною системою: відмінний - «5», добрий - «4», задовільний - «3» (відхилення в стані здоров'я несуттєві, не можуть негативно впливати на процес спортивного тренування)
Психолого-педагогічні та біологічні критерії		
Цілеспрямованість у досягненні спортивних успіхів	Психолог-тренер	Виражена - «5», невиражена - «4», прихована - «3», відсутня - «2»
Мотивація до продовження спортивного тренування	Психолог-тренер	Висока - «5», середня - «4», задовільна - «3»

Біологічний вік	Лікар, тренер, біолог	Середні темпи біологічного розвитку (ретардант) - «5», перевищення темпів розвитку на один рік (акселерат) ~ «4», на два(акселерат)-«3»
Темпи формування та підвищенння рівня	Тренер	Оцінка виставляється в діапазоні «1»- «5» з урахуванням динаміки показників
спортивної кваліфікації		Контролю: спочатку - після першого місяця занять, потім - після кожного півріччя початкової підготовки
Морфотип - відповідність специфіці тайландського боксу (оцінюється візуально)	Експерт і (проводні тренери)	Оцінка виставляється в діапазоні «3» - «5»: повна - «5»; неповна - «4»; часткова - «3» (визначається середня оцінка)
Технічна підготовленість	Експерт і	Оцінка виставляється відповідно до вимог
Фізична підготовленість	Тренер, експерт	Оцінюється згідно тестових таблиць (Додаток 1)
Інтегральна оцінка (за загальним враженням)	Тренер, експерт	Ставиться в діапазоні «1» - «5» з коефіцієнтом 2

Відбір здійснюється за участю фахівців медико-біологічного профілю. Оцінюються показники: стан здоров'я (наявність або відсутність протипоказань для подальшого спортивного тренування); динаміка рівня фізичних здібностей, які визначають можливості організму спортсмена в досягненні подальших успіхів у тайландському боксі - елементарних форм прояву швидкісних якостей, силових здібностей (максимальної, вибухової сили та силової витривалості), спритності та гнучкості (Додаток 1). Після проведення тестових випробувань кількість спортсменів може бути зменшена до 10.

5.2. Характеристика підготовки тайбоксерів

Основні завдання: формування мотивації протягом цілеспрямованого спортивного тренування; підвищення рівня загальної, допоміжної та спеціальної підготовленості; створення бази для технічної підготовленості.

План-графік розподілу навчального навантаження для групи попередньої базової підготовки першого року підготовки (12-13 років) з навантаженням 624 академ. год. на рік (4 рази на тиждень по 135 хв. або 6 разів по 90 хв.) наведений у табл. 10.

Таблиця 10

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	грудень	січень	Лютій	березень	Квітень	травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Теоретична підготовка													
1. Українська школа тайландського боксу - одна з сильніш их у світі								0 , 5					0 , 5
2. Техніка безпеки при заняттях тайландським боксом	0 , 5						0 , 5						1
3. Будова організму у людини			0 , 5			0 , 5							1

та його функції												
4. Контроль та самоконтроль у тайландському боксі	0,5							0,5				1
5. Харчування та гігієна тайбоксерів	0,5			0,5		0,5			0,5			2
6. Морально-вульгаричні обличчя тайбоксерів			0,5					0,5	0,5	0,5		1
7. Міжнародні правила змагань: організація та проведення		0,5			0,5							I
8. Зміст різних сторін підготовки тайбоксерів	0,5								0,5	i		1
9. Засади побудови тренувального процесу		0,5										0,5
10. Обладнання та інвентар			0,5									0,5
Усього теор.під	1,0	1,0	1,0	I,0	0,0	1,0	0,0	1,0	I,0	0,0	1,0	

готовки	5		5	5	5		5		5	5	
Практична підготовка											
Загальна орозвивуюча вправи	6	5	5	6	5	5	6	5	5	4	4
	,	5	,	,5	,5	,5	,5	,5	,5	,5	,5
Загальна фізична підготовка	10	8	8	10	7	7	10	9	8	6	5
Спеціальна фізична підготовка	10	10	8	11	8	8	10	10	10	8	5
Рухливі ігри загально розвиваючого характеру	45	45	8	45	5	75	5	4	4	10	16
Техніко-тактична підготовка	19	20	19	20	21	18	20	20	21	10	10
Рухливі при синтетично-прикладного характеру	22	22	22	22	22	22	22	22	22	-	-
Заняггя іншими видами спорту										10	10
Складання нормативів із ЗФП та СФП	2	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-
Усього практ.підготовки	53	49	50	53	50	47	53	50	50	53	50
	,	,	5	,	5	,	5	,	5	,	4
ЗАГАЛОМ	54	51	51	54	51	58	54	51	51	54	51

													4
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

План-графік розподілу навчального навантаження для групи попередньої базової підготовки другого року підготовки (13-14 років) для іруп з навантаженням 728 академ. год. на рік (4 рази на тиждень по 135 хв. та I раз на тиждень 90 хв.) наведений у табл. 11.

Таблиця 11

Зміст (тема) заняття	Вересень	жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	квітень	Травень	Червень	Липень	серпень	Усього на рік
«Теоретична нійотож»													
1. Досягнення Української школи тайландського боксу у світі				0,5					0,5				1
2. Техніка безпеки при заняттях тайландським боксом	0,5						0,5						1
3. Будова організму людини та його функції		0,5	0,5		0,5	0,5							2
4. Контроль та самоконтроль у тайландському боксі	0,5								0,5				1
5. Харчування та гігієна тайбоксера	0,5			0,5	0,5					0,5			2
6. Морально-волеве обличчя тайбоксера			0,5						0,5				1
7. Міжнародні правила змагань: організація та проведення				0,5			0,5		0,5				1

8. Зміст різних сторін підготовки тайбоксера	0,5								0,5	1
9. Засади побудови тренувально го процесу				0,5						0,5
10. Обладнання та інвентар	0,5								0,5	1
Усього теор. підготовки	1,1	1,1	1,1	1,1	1,0	1,0,5	1,1	1,1	1,1	1,1
Практична нілюгояка										
Загальнороз виваючі вправи	7,0	6,8	7,1	7,1	6,8	7,1	7,1	6,8	7,8	7,1
Загальнофізи чна підготовка	1,0	8,0	1,2	1,2	8,0	1,0	1,0	8,8	8,8	1,0
Спеціальна фізична підготовка	1,6	1,0	8,4	1,4	8,4	1,4	1,4	1,0	1,0	1,3
Рухливі ігри загальнорозв иваючого характеру	4,2	4,8	9,2	4,4	8,2	6,4	3,5	4,0	1,6	1,5
Техніко-такт ична підготовка	2,2	2,8	2,2	4,8	2,2	4,2	2,8	2,2	1,2	1,5
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	-	-	1,8
Заняття іншими видами спорту								1,0	1,0	1,0
Складання нормативів із ЗФП та СФП	2,2	-	-	-	2,2	-	-	-	4,4	8
Усього практ.підгот овки	6,3	5,8	5,8	6,3	5,8	5,5	6,3	5,8	6,3	5,7
ЗАГАЛОМ	6,4	5,9	5,9	6,4	5,9	5,6	5,4	5,9	6,4	5,2

План-графік розподілу навчального навантаження для груп попередній базової підготовки третього року підготовки (14-15 років) для груп з навантаженням 936 академ. год. на рік (6 рази на тиждень по 135 хв.) наведений у табл.12.

Таблиця 12

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	листопад	Грудень	Січень	лютий	Березень	Квітень	травень	чевень	липень	Серпень	Усього на рік
Тсої рстична підготовка													
1. Досягнен ня Українсь кої школи тайландсь кого боксу в світі			0 .5						0 .5				1
2. Техніка безпеки при •заняттях тайландсь ким боксом	0 .5					0 .5							1
3. Будова організм у людини та його функції			0 .5	0 .5	0 .5	0 .5							2
4. Контроль та самоконт роль у тайландсь кому боксі			0 .5				0 .5						1
5. Харчуван ня та гігіна у тайландсь кому боксі	0 .5			0 .5		0 .5			0 .5				2
6. Моральн о-вольов					0 .5					0 .5			1

е обличчі тайбоксера													
7. Міжнародні правила змагань: організація та проведення				0,5	0,5								1
8. Зміст різних сторін підготовки тайбоксера		0,5								0,5		1	
9. Засади побудови тренувального процесу	0,5							0,5				1	
10. Обладнання та інвентар	0,5							0,5				1	
Усього теор.гідг отовки	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2
Практична підготовка													
Загально розвиваючі вправи	1,0	8,0	1,0	1,0	8,0	1,0	1,0	1,0	8,0	1,0	1,0	1,0	1,4
Загально фізична підготовка	1,2	8,0	1,0	8,0	8,0	1,2	1,2	1,2	8,0	1,0	1,0	1,0	1,8
Спеціальна фізична підготовка	1,4	1,2	8,4	1,0	1,0	8,2	1,2	1,2	1,0	8,8	8,8	8,8	1,24
Рухливі ігри загально розвиваючого характеру	6,6	6,2	1,0	1,6	1,2	6,6	6,6	6,6	6,6	1,6	1,6	1,6	1,18

Техніко-тактична підготовка	3 0	4 0	3 4	3 2	4 0	3 4	3 4	3 4	3 4	1 5	1 5	1 5	3 6	1
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	2 7	
Заняття іншими видами спорту										1 8	1 8	1 8	5 4	
Складання нормативів із ЗФП та СФП	2	-		-	2	-	-	-	8	-	-	-	1 2	
Усього практ.підготовки	7 7	9 2 4												
ЗАГАЛОМ	7 8	9 3 6												

План-графік розподілу навчального навантаження для групи попередньої базової підготовки четвертого року підготовки (15-16 років) для груп з навантаженням 1040 академ. год. на рік (5 рази на тиждень по 180 хв.) наведений у табл.13.

Таблиця 13

Зміст (тема) заняття	Вс	Жо	ли	Г	ci	Л	бе	К	а	Т	че	Л	се	ан	У	съ
Теоретична підготовка																
1 Досягнення Української школи тайландського боксу в світі					0 , 5					0 , 5						1
2. Техніка безпеки при заняттях тайландським боксом	0 , 5							0 , 5								1

3. Будова організму людини та його функції					1						1
4. Контроль та самоконтроль у тайландському боксі			1								1
5. Харчування та гігієна тайбоксерів	0,5					0,5					1
6. Моральний обличчя тайбоксерів			0,5						0,5		1
7. Міжнародні правила змагань: організація та проведення		3			3						6
8. Зміст річних сторін підготовки тайбоксерів		1									1
9. Засади побудови тренувального процесу	0,5						0,5				1
10. Обладнання та інвентар	0,5							0,5			1
Усього теор.підг	1	1	4	1	1	1	3	0	1	1	0,5

отовки						5			5
Практична підготовка									
Загальнорозвиваючі вправи	8	8	10	10	8	8	10	10	10,5
Заї-ально фізична підготовка	10	8	90	10	8	8	8,5	6	15155
Спеціальна фізична підготовка	18	14	10	16	12	8	16	18100	1152
Рухливі ігри загальновсесаючого характеру	6	6	10	8	6	14	8	8	6161761
Техніко-тактічна підготовка	40	44	42	40	44	42	40	42	161616422
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	- - - - 27
Заняття іншим видами спорту	-	-	-	-	-	-	-	-	20202060
Складання нормативів із ЗФП та СФП та атестаційних іспитів	2	-	-	-	2	-	-	8	- - - - 12
Усього практ.під	87	83	84	87	83	83	85	87.	878870

готовки							.	3			,	2
							5				5	5
ЗАГАЛО М	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	1
	8	4	8	8	4	4	8	8	4	8	8	0
												4
												0

Поступова зміна співвідношення засобів підготовки суттєво не позначається на їх характері. Як і раніше, обсяг загальнопідготовчих вправ незначно перевищує використання допоміжних, проте відбуваються значні кількісні зрушення щодо їх вибору. Підбираються відносно схожі засоби перших двох підгруп за головною ознакою - ступенем наближеності до специфічних вправ тайланського боксу. Тому, практично реалізується переважна спрямованість навчально-тренувальної роботи на цьому етапі - базова - за рахунок суттєвих обсягів (до 35%) допоміжних засобів, які за структурою, формою та механізмом впливу на організм більше подібні до змагальних вправ. Вирішенню завдань базової підготовки сприяють також вправи загальнопідготовчого характеру (30-40%), оскільки принцип їх підбору сприяє згладжуванню меж між ними та вправами другої підгрупи. Специфіка єдиноборств у гренуванні тайбоксерів вимагає поступового підвищення частки спеціальної та змагальної роботи відповідно з 15 до 25% та з 7 до 10% (табл.14)

Таблиця 14

Динаміка співвідношення засобів підготовки в групах попередньої базової підготовки з тайланського боксу, %

Засоби тренування	Рік навчання			
	1	2	3	4
	-	-	-	-
й	й	й	й	й
Загальні (загальнопідготовчі)	4 0	3 5	3 0	3 0
Допоміжні	3 8	3 5	3 5	3 3
Спеціальні (спеціально- підготовчі)	1 5	2 0	2 5	2 5
Змагальні	7 0	1 0	1 0	1 2

Одним з основних принципів, який реалізується в навчально-тренувальному процесі тайбоксерів, є доступність у використанні обсягів та інтенсивності засобів - суворе урахування особливостей розвитку організму підлітків і склонності в цьому віці до підвищення функціональних можливостей та розвитку фізичних якостей.

Переважному вирішенню завдань формування бази функціональної та техніко-тактичної підготовленості тайбоксерів у групах попередньої базової підготовки сприяє раціональне використання методів тренування (табл. 15.)

Таблиця 15

Співвідношення практичних методів тренування, %

Методи	Рік навчання			
	1	2	3	4
	-	-	-	-
й	й	й	й	й

Спрямовані на вивчення та закріплення техніки тайландського боксу	4 0	4 5	4 5	4 5
Спрямовані на розвиток фізичних якостей:				
безперервного тренування	1 0	1 0	1 0	1 0
інтервалного тренування	1 5	1 5	1 5	1 5
ігрові	2 5	1 5	1 5	1 3
змагальні	1 0	1 5	1 5	1 7

Динаміка навантажень подана в табл. 16.

Таблиця 16

Орієнтовні сумарні навантаження занять у групах попередньої базової підготовки з тайландського бокс, у.о.

Рівень навантаження	Рік навчання			
	1-Й	2-Й	3-Й	4-Й
Юнаки/Дін'їпа	Юна ки/Ді вчата	Юна кн/Ді вчая	Юн аки /Ді вча та	Юн аки /Ді вча та
IV	220-2 40/15 4-168	230-2 50/ 161-1 75	240-2 55/16 8-178	260 -28 0/1 82- 196
III	180-1 90/ 126-1 33	190-2 00 /133- 140	200-2 10 /140- 147	210 -22 0/ 147 -15 4
II	120-1 30/ 110-1 20	130-1 40/ 120- 130	140-1 50/ 130-1 40	150 -16 0/ 135 -14 5
I	90-10 0/ 80-90	100-1 10/ 90-10 0	110-1 20/10 0-110	120 -13 0/ 110 -12 0

До основних методичних положень динаміки навантажень на даному етапі слід віднести: 1) поступове та неухильне зростання обсягу та інтенсивності виконуваної роботи в кожному річному циклі; 2) за величиною робочі навантаження протягом даного етапу знаходяться в межах I та II рівнів (табл. 2 2).

Навантаження III, а тим більш IV рівня використовуються значно рідше та за умови суворого дотримання принципу доступності (адекватності реакцій організму спортсменів).

5.3. Побудова навчально-ірснувального процесу

У групах попередньої базової підготовки вже у достатній кількості присутні змагання, що проводяться за правилами Міжнародної Федерації тайландською боксу Муей-Тай , таким чином, при побудові навчально- тренувального процесу починають з'являтися достатньо виражені елементи макроциклів. Згідно зі складеним в Україні графіком змагань можна рекомендувати 2-х,3-х цикловий варіант річної підготовки:

5.4. Фізична підготовка

При сумарних навантаженнях, які реалізуються переважно засобами загальнопідготовчого та допоміжного характеру (їх обсяг поступово зменшується з 80 до 65 %), тенденція їх превалювання в процесі фізичної підготовки зберігається Водночас зростання обсягів роботи спеціально- підготовчого та змагального характеру відповідно з 15 до 25% та з 7 до 10% накладає суттєвий відбиток на змісті сторін підготовки спортсменів.

Основна увага приділяється розвитку базових для тайбоксерів якостей: швидкісно-силових, гнучкості, спритності та спеціальної витривалості.

Розвиваються аеробні можливості організму, які є суттєвим компонентом спеціальної витривалості в цьому виді спорту. Потрібно дотримуватися обережності щодо використання короткочасної та інтенсивної роботи. З урахуванням особливостей функціонування організму єдиноборців даної вікової групи її використання не рекомендується, бо може негативно відбитися на здоров'ї. Робота інтенсивністю в межах ЧСС 150-175 уд./хв. використовується за умов наявності потрібного рівня підготовленості вкрай рідко. Таким чином, напруженість (за ЧСС) тренувальної роботи перебуває, як і раніше, у межах її перших двох рівнів (від 108 до 140-150 уд./хв.). Третій рівень інтенсивності вкрай рідко може мати місце в тренуванні за умови адекватності реакцій організму. Четвертий рівень не використовується .

5.5 Зміст техніко-тактичної підготовки

5.5.1 1 рік навчання

Пересування:

Відпрацювання попереднього матеріалу. Прагнути досягти легкості у пересуванні, поєднання рівномірного пересування зі швидкими зривами і змінами напрямку, вміння виконувати удари і захист при різних пересуваннях.

Удари руками:

Удосконалення прямих ударів у різні рівні.

Відпрацювання комбінацій прямих ударів у різні рівні.

Комбінації різних видів ударів .

Захисти від одиночних ударів:

Відпрацювання попереднього матеріалу.

Захист від комбінацій прямих ударів руками

Відпрацювання попереднього матеріалу.

Контратаки руками (КЛ):

Відпрацювання попереднього матеріалу.

Удари ногами:

Удосконалення ударів ногами.

Повторні удари.

Захисти від ударів ногами:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Контратаки на ударі ногами:

Відпрацювання раніше вивчених КА

Комбінації ударів ногами:

Всі можливі комбінації з 2 і 3 ударів

Комбінації ударів руки-ноги і ноги-руки:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Удари коліном

Удосконалення ударів коліном з дистанції

Удосконалення ударів коліном в захваті

Захисти від ударів коліном:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки, ноги, коліна, ліктів:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Удари ліктями

Удосконалення ударів ліктями

Захисти від ударів ліктями

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки, ноги, коліна, лікті:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Робота у захватах

Комбінації ударів коліна, лікті у різних поєднаннях

Тактика:

Відпрацювання атакуючих і контратакуючих комбінацій

Удосконалення обманів:

за допомогою скорочення і розриву дистанції;

за допомогою відволікаючих ударів;

за допомогою незакінчених ударів.

Використання ступів у атаці і контратакі.

Вивчення «виклику».

Поняття «повторна атака»

5.5.2 2 рік навчання

Пересування:

Удосконалення вміння маневрування. Намагатися досягти легкості у пересуванні, поєднання рівномірного пересування зі швидкими зрывами і змінами напрямку, вміння виконувати ударі і захисти гіри різних пересуваннях. Використовувати різні види пересувань для підготовки атаки.

Удари руками:

Комбінації різних видів

Захист від комбінацій різних ударів руками

Удосконалення попереднього матеріалу.

Контратаки руками (КА):

Відпрацювання попереднього матеріалу.

Після КА руками доопрацювання ногою.

Удари ногами:

Удосконалення

Повторні удары

Відхід після удару з лінії атаки

Зближення після удару- виконання захвату.

Захисти від ударів ногами:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Контратаки на ударі ногами:

Відпрацювання раніше вивчених КА.

КА «під опорну ноі».

Закінчувати КА ногами, допрацьовуючи руками.

Закінчувати КА нотами, допрацьовуючи коліном.

Удари коліном

Удосконалення ударів коліном з дистанції

Удосконалення ударів коліном в захваті

Захисти від ударів коліном:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки, ноги, коліна:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Удари ліктями

Удосконалення ударів ліктями

Захисти від ударів ліктями

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки, ноги, коліна, лікти:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Робота у захватах

- Комбінації ударів коліна, лікти у різних поєднаннях

Тактика:

Відпрацювання попереднього матеріалу.

Удосконалення:

атаки через загрозу; атаки через виклик; атаки під кутом.

- Ведення бою з заданим тактичним малюнком (атакуючий, контратакуючий, захисний, з пересуванням навколо суперника, через занятій центр і т.п.)

5.5.3 3 рік навчання

Пересування:

Удосконалення вміння маневрування. Намагатися досягти легкості у пересуванні, поєднання рівномірного пересування зі швидкими зрывами і змінами напрямку, вміння виконувати удари і захисти при різних пересуваннях. Використовувати різні види пересувань для підготовки атаки і захвата ініціативи в бою.

Удари руками:

- Комбінації різних видів ударів.

Захисти від комбінацій прямих ударів руками:

Удосконалення попереднього матеріалу у різних формах (пасивна, зустрічна, контратакуюча)

Захисти від комбінацій різних ударів руками:

Удосконалення попереднього матеріалу.

Контратаки руками (КА):

Удосконалення попереднього матеріалу.

Удари ногами:

Удосконалення ударів ногами та їх комбінацій.

Подвійні удари.

«Перетворення» ударів (починає виконуватися один удар, а робиться інший).

Відхід після удару з лінії атаки.

Захисти від ударів ногами:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Контратаки на удари ногами:

- Удосконалення попереднього матеріалу у різних формах(зустрічна,контратакуюча).

Комбінації ударів руки-ноги і ноги-руки:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Удари коліном

Удосконалення ударів коліном з дистанції

Удосконалення ударів коліном в захваті

Захисти від ударів коліном:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки,ноги,коліна:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Удари ліктями

Удосконалення ударів ліктями

Захисти від ударів ліктями

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки,ноги,коліна,лікті:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Робота у захватах

- Комбінації ударів коліна,лікті у різних поєднаннях

Тактика:

Удосконалення обманів і фінгів.

Поняття «підставитися під удар».

Удосконалення «виклику» і «подвійного виклику»

Удосконалення ведення бою з різними тактичними малюнками.

5.5.4 4 рік навчання

Пересування:

Удосконалення вміння маневрування. Намагатися досягти легкості у пересуванні, поєднання рівномірного пересування зі швидкими зрывами і змінами напрямку, вміння виконувати удали і захисти при різних пересуваннях. Використовувати різні види пересувань для підготовки атаки і захвату ініціативи в бою.

Удари руками:

Комбінації різних видів ударів.

Захисти від комбінацій прямих ударів руками:

Удосконалення попереднього матеріалу.

Захисти від комбінацій різних ударів руками:

Удосконалення попереднього матеріалу.

Контратаки руками (КЛ):

Удосконалення попереднього матеріалу.

Удари ногами:

Удосконалення ударів ногами та їх комбінацій.

Удосконалення техніки подвійних і потрійних ударів.

Удосконалення техніки «перетворення» ударів.

Захисти від ударів ногами:

Удосконалення раніше вивчених захистів.

Контратаки на удари ногами:

Удосконалення попереднього матеріалу.

Комбінації ударів руки-ноги і ноги-руки:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Удари коліном

Удосконалення ударів коліном з дистанції

Удосконалення ударів коліном в захваті

Захисти від ударів коліном:

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки, ноги, коліна:

Відпрацювання раніше вивчених комбінацій

Удари ліктями

- Удосконалення ударів ліктями

Захисти від ударів ліктями

Відпрацювання раніше вивчених захистів.

Комбінації ударів руки, ноги, коліна, лікти:

- Відпрацювання раніше вивчених комбінацій.

Робота у захватах

Комбінації ударів коліна, лікти у різних поєданнях

Тактика:

Удосконалення обманів і фінтів.

Удосконалення «підставки під удар».

Удосконалення «виклику» і «другого входу».

Удосконалення ведення бою з різними тактичними малюнками проти різних суперників.

5.6. Виховна робота

Навчально-тренувальний процес тайбоксерів тісно пов'язаний з виховною роботою. Її ефективність обумовлюється різними чинниками. До основних чинників слід віднести: 1) специфіку змагальної діяльності та способи визначення переможців; 2) роль тренера та колективу в формуванні відносин між учнями та суспільством, учнями та тренером; 3) організація проведення навчально-тренувального процесу.

Як конкретні заходи можна рекомендувати: організацію та проведення спортивних виступів, присвячених знаменним подіям в Україні; відвідування історичних місць (експурсії та культурні походи); тематичні диспути; круглі столи, бесіди, зустрічі з відомими спортсменами, ветеранами війни та спорту: обговорення художніх творів, аналіз тренувальної та змагальної діяльності та ін.

5.7. Відновлення працездатності

Основними засобами та методами відновлення працездатності є перш за все педагогічні. їх реалізація тісно пов'язана з раціональною побудовою навчально-тренувального процесу. Особлива роль у цьому відводиться оптимальним навантаженням, застосуванню їх в ефективній послідовності.

Збалансоване харчування з потрібним набором та кількістю вітамінів у комплексі з дотриманням вимог здорового способу життя, фізіотерапевтичні та природні чинники впливу на організм відносяться до медико-біологічних та екологічних засобів і методів відновлення.

Серед психологічних чинників значне місце посідають засоби та методи створення і підтримки протягом занять позитивного емоційного стану тайбоксерів. Вирішальна роль у цьому відводиться особистості тренера, рівню його спеціальних знань, педагогічної майстерності, вмінням застосовувати їх з урахуванням вікових і кваліфікаційних характеристик тайбоксерів, психічних та творчих особистостей групи в цілому. Позитивний ефект забезпечують: 1) чергування місць проведення занять (у спортивному залі, на рингу та на природі); 2) зміна звичних умов занять (на піску, у воді, спортивних залах інших спортивних організацій та за різних погодних умов); 3) використання прийомів з інших видів единоборств та спортивної боротьби з відповідними правилами їх застосування; 4) формування умов щодо здорової конкуренції в групі, широке застосування елементів змагального методу; 5) домінування ігрового методу при проведенні занять.

5.8.Контроль підготовленості

Протягом річної підготовки регулярно проводяться лікарсько- медичні обстеження: 1 раз на рік - диспансеризація (поглиблене медичне обстеження - ПМО); 2 рази - етапне медичне обстеження - ЕМО). Крім того, в процесі обстежень здійснюється контроль за рівнем фізичної та технічної підготовленості.

Контроль рівня технічної підготовленості містить показники якості виконання.

Контроль рівня змагальної діяльності включає показники різноманітності техніки та її ефективності. Вони визначаються шляхом аналізу результатів контрольних поєдинків.

Різноманітність техніки визначається за кількістю серій ударів , використаних у поєдинку, її ефективність - величиною коефіцієнта (%) співвідношення успішно завершених ударів до загальної кількості спроб у поєдинку.

Окрім визначення показників різноманітності та ефективності техніки, проводиться експертний аналіз змагальної діяльності.

Показники рівня фізичної підготовленості визначаються згідно з віком спортсменів по таблицях.

Використання форм контролю протягом року наведене у табл. 17.

Таблиця 17

Контроль	МІСЯЦЬ											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII II
Диспансеризація	+									+		
Етапний медико-біологічний		+				+			+			
Ктапний контроль змагальної діяльності та підготовленості			+				+			+		
Поточний контроль (окремих показників)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

6.1. Проміжний відбір

Критеріями відбору тайбоксерів до груп спеціалізованої базової підготовки є відсутність протипоказань (медичних та педагогічних) до подальшого спортивного тренування (висновок робить лікар на підставі даних диспансерних обстежень; тренер за результатами діагнозу лікаря визначає, чи спроможний спортсмен до перенесення напружених тренувальних навантажень); наявність потрібної дія подальшого процесу вдосконалення цілеспрямованості (визначається на підставі аналізу мотивації спортсменів результатів педагогічних спостережень на попередньому етапі тренування, використовуються співбесіди з ними, враховується думка їх батьків); відповідність віку тайбоксера, досягненню снартивних результатів (І розряд, КМС).

Тренувальний процес на даному етапі доцільно планувати за два-три роки до початку періоду вищих досягнень, який починається з 16-18 та закінчується переважно в 25-26 років. Отже, оптимальним для груп спеціалізованої базової підготовки є вік у межах від 16 до 19 років. Можливі деякі відхилення, які пояснюються індивідуальними особливостями розвитку організму, що не може бути підставою для відмови спортсмену в зарахуванні його до групи.

6.2. Побудова тренувального процесу

Завдання підготовки тайбоксерів у групах спеціалізованої базової підготовки : створення передумов для досягнення високих спортивних результатів, запланованих на наступному етапі; формування у тайбоксерів потужної функціональної бази, яка забезпечує широке використання на етапі спортивного удосконалення найбільш ефективних засобів та методів тренування; збереження резервів організму спортсменів.

Тренувальні навантаження. Якщо прийняти сумарну величину тренувальних навантажень у групах підготовки до найвищих досягнень за 100%, то для груп спеціалізованої базової підготовки вони будуть усього на 30-35% нижчими (табл.24).

Сторони підготовки. Процес фізичної підготовки спрямований на створення потужних передумов для досягнення індивідуально максимальних величин спеціальної підготовленості для кожного спортсмена на етапі вищих досягнень. Це багато в чому визначається особливостями співвідношення засобів та методів тренування (табл. 18-20).

Таблиця 18

Орієнтовні сумарні навантаження в одному занятті в групах спеціалізованої базової підготовки ,у.о.

Навантаження	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Велике	Юнаки/Дівчата 300-400 /210-280 280-350	Юнаки/Дівчата 400-500 350-390 245-275	Юнаки/Дівчата /500-600 / 350-420 /450-490/315-343
Значне	260-280 / 180-195		
Середнє	240-250 / 170-175	310-340/215-240	360-400 / 252-280
Мале	210-230 / 150-165	250-300/ 175-210	310-350/217-245

Таблиця 19

Орієнтовна динаміка використання тренувальних засобів, %

Засоби тренування	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Загальні	30	25	25
Допоміжні	30	30	25
Спеціальні	25	30	30
Змагальні	15	15	20

Таблиця 20

Орієнтовна динаміка використання практичних методів тренування, %

Методи тренування	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Спрямовані на закріплення та удосконалення техніки тайландського боксу	30	35	40
Спрямовані на підвищення фізичних якостей:	70	65	60
безперервного тренування	20	17	10
інтервалного тренування	15	15	15
ігрові	15	13	10
змагальні	20	20	25

На етапі спортивного удосконалення значно збільшується об'єм тренувальних занять (24 години на тиждень, 26 годин на тиждень і 28 годин на тиждень). Тому доцільно використовувати два тренування на день - ранкове і вечірнє. Зазвичай на другому занятті проводиться основне тренування.

Перше тренувальне заняття триває, як правило, 45-90 хв. і часто проводиться з невеликим навантаженням. Воно включає в себе загальнорозвиваючі спеціальні вправи, що виконують роль розминки, далі можуть йти вправи, направлені на вивчення і закріплення елементів техніки (відпрацювання окремих ударів, захистів чи пересувань). Можуть виконуватися і спеціальні вправи для розвитку сили та гнучкості. Для розвитку витривалості після загальнорозвиваючих вправ можна провести біг (звичайний чи на лижах) у спокійному темпі протягом 30-60 хв. і завершити вправами на гнучкість.

Друге заняття 90-135 хв. - основне. Заняття складається з трьох частин - підготовча(розминка), основна частина і заключна. Зміст основної частини зазвичай носить комплексний характер і залежить від задач і періоду тренування.

Крім групових, на цьому етапі підготовки доцільно використовувати індивідуальні заняття. Вони сприяють вихованню самостійності, наполегливості, впевненості та інших вольових якостей, необхідних тайбоксеру.

Тренувальна робота в групах спеціалізованої базової підготовки передбачає управління динамікою спортивної форми тайбоксерів. Тому річне тренування являє собою систему з чітко вираженими періодами макроцикли - підготовчого, змагального та перехідного. Кількість та довжина макроциклів у річній підготовці залежить від кількості та значності змагань та їх розташування в календарі.

Особливістю структури підготовки є застосування в тренуванні основних типів мезо- та мікроциклів. Мезоцикли: утягуючі, базові, контрольно- підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювальні. Мікроцикли: утягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні, змагальні.

Варіант структури базового мезоциклу:

Мезоцикли Навантаження, %

Утягуючий.....	8
Підвідний.....	10
Ударний.....	40
Відновлювальний.....	5

Змагальний.....	30
Відновлювальний.....	7

Враховуючи вік таїбоксерів, тренер має спрямувати увагу на створення умов для повного відновлення організму спортсменів після занять із значими та великими навантаженнями. їх частка у загальній кількості занять доходить до 40-50%.

План-графік розподілу навчального навантаження для групи спеціалізованої базової підготовки 1-го року (16-17 років) для груп з навантаженням 1248 академ. год. на рік (24 год. на тиждень) наведений у

табл.21

Таблиця 21

Зміст (гема) заняття	Вересен	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березе	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Теоретична підготовка													
1. Техніка безпеки при заїлтях тайландським боксом	0,5					0,5							1
2. Закономірності формування, становлення, утримання та тимчасової втрати спортивної форми	0,5						0,5						1
3. Структура процесу спортивної підготовки	0,5						0,5						1
4. Методи психологічної підготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1				5
5. Підготовка до змагань	1	1		1	1	1	1						4
6. Харчування спортсмена. Вагова категорія та її підтримка				1				1					2
7. Відновлення працездатності тайбоксера	0,5					0,5							1
Усього теоретичної підготовки	2	2	1	1	1	2	2	1	2				15
Практична підготовка													

Звагальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	15	15	135
Спеціальна фізична підготовка	25	25	20	25	20	25	20	25	20	20	20	20	20	265
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	5	7	7	8	7	7	7	7	7	12	14	14	14	102

Техніко-тактична підготовка	48	50	48	50	48	50	48	50	48	25	25	25	25	515
Заняття іншими видами спорту										20	20	20	20	60
Складання нормативів із ЗФП та СФП	4	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	12
Суддівсько-інструкторська практика			8		8		8							24
Усього практичної підготовки	102	102	103	103	103	102	103	102	103	102	104	104	104	1233
ЗАГАЛОМ	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

План-графік розподілу навчального навантаження для групи спеціалізованої базової підготовки 2-го року підготовки (17-18 років) для груп з навантаженням 1352 академ. год. на рік (26 год. на тиждень) наведений у табл.22.

Таблиця 22

Зміст (тема) заняття	Вересн	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березен	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Теоретична підготовка													
1. Техніка безпеки при заняттях тайландським боксом	0,5						0,5						1
2 Закономірності формування, сіановлення, утримання та тимчасової втрати спортивної форми	0,5							0,5					1
3. Структура процесу спортивної підготовки		0,5						0,5					1
4. Методи психологічної підготовки		1	1	1	1	1	1	1	1				8
5. Підготовка до змагань			2			2		2					6
6. Харчування спортсмена. Вагова категорія та її підтримка		0,5					0,5						1
7. Відновлення працездатності тайбоксера									1	1	1		3
Усього теоретичної підготовки	1	2	3	1	1	3	2	3	2	1	1	1	21
Практична підготовка													
Загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Спеціальна фізична	30	30	29	30	30	30	30	30	30	25	25	25	344

підготовка													
Рухливі ігри загальнорозви ваючого характеру	7	8		7		7	4	7		16	16	16	88
Техніко-такти чна підготовка	52	54	52	54	53	52	50	54		30	30	30	563

Заняття іншими видами і-порту										20	20	20	60
Складання нормативів із ЗФПтаСФП	4	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	12
Суддівсько-їнсірухгорськ а практика	-	-	-	8	-	8	-	-	-	-	-	-	24
Усього практично/ підготовки	113	112	109	111	111	109	112	111	110	111	111	111	1331
ЗАГАЛОМ	114	114	112	112	112	112	112	114	114	112	112	112	1352

План-графік розподілу навчального навантаження для групи спеціалізованої базової підготовки 3-го ріку підготовки (18-19 років) для груп з навантаженням 1456 академ. год. на рік (28 год. на тиждень) наведений утабл. 23.

Таблиця 23

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Усього на рік
Теоретична підготовка													
1. Техніка безпеки при заняттях тайландським боксом	0,5						0,5						1
2. Закономірності формування, становлення, утримання та тимчасової втрати спортивної форми	0,5							0,5	1				1
3. Структура процесу спортивної підготовки	0,5					0,5							1
4. Методи психологічної підготовки	1	1	1	1	1	1	1	1					8
5. Підготовка до змагань		2	2		2		2						8
6. Харчування спортсмена. Вагова категорія та її „підтримка	0,5							0,5					1
7. Відновлення працездатності тайбоксера									1	1	1		3
Усього теоретичної підготовки	1	2	3	3	1	3	2	3	2	1		1	23
Практична підготовка													
Загально-розвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Загальна	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180

фізична підготовка													
Спеціальна фізична	30	30	28	30	28	30	29	30	28	30	30	30	353

підготувка													
Рухливі ігри загально-розвиваючого характеру	10	9	8	10	8	8	8	8	8	16	16	16	125
Техніко-тактична підготовка	54	54	50	54	50	54	50	54	51	30	30	30	561
Заняття іншими видами спорту										20	20	20	60
Складання нормативів із ЗФП та СФП	2								8				10
Суддівсько-інструкторська практика			8		8		8						24
Усього практичної підготовки	121	118	119	119	119	117	120	117	120	121	121	121	1433
ЗАГАЛОМ	122	120	122	122	120	120	122	120	122	122	122	122	1456

6.3. Уdosконалення техніко-тактичної майстерності

Основним завданням засвоєння програмового матеріалу є подальше уdosконалення спортивної майстерності тайбоксерів: відпрацьовування техніки й тактики обраних прийомів і комбінацій, із суперниками різних стилів ведення боротьби та інших індивідуальних особливостей ; уdosконалення окремих обраних технічних прийомів і комбінацій на різних дистанціях і в тактичних ситуаціях; усунення недоліків у технічній та тактичній підготовленості.(дивись Додаток4(1-49))

6.4 Психологічна та виховна робота

Особливості психічної підготовки диктуються специфікою процесу спортивного уdosконалення. Значної уваги потребують здібності тайбоксерів до ефективного подолання стану стомлення та пов'язаних з ним відчуттів. Виникає це на тлі потреби регулювання власної ваги, а також контролю за споживанням рідини.

Специфіка єдиноборств вимагає підвищення рівня вольових якостей в умовах високої конкуренції, що в свою чергу є ефективним методом їх уdosконалення. Для підвищення рівня психічної стійкості спортсменів

тренером передбачаються методичні засоби моделювання ситуацій, які характеризуються підвищеним рівнем складності запропонованих спортсменам завдань. Наприклад: проведення тренувальних занять у спортивних залах інших організацій; проведення підготовки в присутності глядачів; виконання тренувальних завдань у стані стомлення; несподіване подовження або скорочення заняття; повідомлення ступеня відповідальності за якість виконання завдань.

Всі ці та інші засоби можуть використовуватися на тренувальних заняттях і змаганнях. Обов'язковою умовою їх ефективності є дотримання тренером принципу доступності (адекватності) рівня складності завдання можливостям організму спортсмена.

Виховна робота здійснюється повсякденно незалежно від завдань, які вирішуються на заняттях. Виховні заходи на даному етапі проводяться з урахуванням юнацького віку спортсменів. У цьому віці тайбоксери починають розуміти рівень відповідальності за честь команди та країни у вирішальних змаганнях. Особлива роль відводиться вихованню відданості та любові до України, її історичного минулого.

6.5. Відновлення працездатності

Застосовуються різні засоби відновлення працездатності тайбоксерів. З педагогічних (вони є основними) широко використовуються наступні:

раціональне чергування заняття у структурних утворення тренувального процесу за величиною навантажень, спрямованістю впливу на організм (залежно від особливостей енергозабезпечення), черговістю вирішуваних завдань; оптимальне співвідношення тренувальної роботи, змагальної практики, та відпочинку.

З медико-біологічних засобів відновлення найбільш часто застосовуються: вітамінізація; фізіотерапевтичні процедури (масаж, сауна, душ, ванни, кварцові та ультрафіолетові опромінення); збалансоване харчування; спеціальне харчування з урахуванням спрямованості виконуваних та запланованих навантажень.

З-поміж психологічних засобів особливе місце посідають засоби та методи створення позитивного емоційного фону, на якому відбувається процес тренувальної підготовки: зміна місця проведення заняття та змагальної практики; створення високого рівня конкуренції в групі; чергування змагального та ігрового методів.

6.6. Планування змагальної діяльності

Оскільки побудова підготовки багатоциклова (найбільш типова - двоциклова, рідше - трициклова), протягом року плануються всі типи змагань: підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові та головні. Як правило, відповідно до двоциклової побудови річної підготовки планується не більше двох головних змагань. Згідно з цим реалізується двовікова динаміка спортивної форми: формування передумов становлення; утримання відносно стабільних її характеристик; тимчасова втрата (процес повторюється двічі).

6.7. Контроль підготовленості тайбоксерів

Контроль - обов'язкова складова системи тренування, яка забезпечує її ефективність, спрямовану на досягнення спортивних результатів. Система контролю сприяє вирішенню таких завдань: збереження здоров'я, досягнення запланованого рівня підготовленості та раціональної його реалізації в умовах змагань.

Опис контролю підготовленості та змагальної діяльності поданий в табл.24

Таблиця 24

Орієнтовна процедура контролю підготовленості та змагальної діяльності тайбоксерів

Реєстровані показники	Тести, одиниці вимірювання	Методичні вказівки
1	2	3
Швидкісні	Кількість ударів ногами по «лапам» за однією ногою, так і обома, 15 сек.	Може виконуватись як однією ногою, так і обома, може виконуватися задана комбінація або вільна
	Кількість ударів руками по «лапам» 15 сек.	Може виконуватись як однією рукою, так і обома, може виконуватися задана комбінація або вільна
Швидкісна витривалість	Виконання безперервної комбінації ударів ногами по мішку (1,5—2)хв., кількість ударів	Може виконуватися задана комбінація або вільна
	Виконання безперервної комбінації ударів руками по мішку (1,5—2)хв., к-сть ударів	Може виконуватися задана комбінація або вільна
Гнучкість	Шпагати, см	
	Удари з місця у висоту, см	
	Нахил уперед, см	
Витривалість	Виконання безперервної комбінації ударів ногами, 1—2—3 хв.	Може виконуватися задана комбінація або вільна
Координаційні здібності	Виконання заданої комбінації ТТД	
Змагальна діяльність	К-сть застосуваних тайбоксером ТТД з різних класифікаційних груп; ефективність застосування ТТД (коєфіцієнт ефективності); уміння нав'язувати супернику свій тип реалізації ЗД (бал).	

7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВІЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

7.1. Основний відбір

При відборі тайбоксерів до груп підготовки до вищих досягнень використовуються такі критерії: відсутність медичних протипоказань для подальшого тренування, спрямованого на досягнення вищої спортивної майстерності та високих результатів; наявність високого рівня цілеспрямованості та мотивації в досягненні спортивних результатів екстра- класу; 1—4 місце на чемпіонаті Європи та Світу.

Таким чином, під час проведення відбору на даному етапі потрібно отримати відповіді з наступних основних питань: 1) чи спроможний спортсмен досягти високих спортивних результатів; 2) чи зможе він стабільно демонструвати високі результати у відповідальних змаганнях; 3) чи спроможний організм тайбоксера переносити виключно напружені тренувальні програми; 4) чи має організм спортсмена резерви для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень.

Зміст відбору на цьому етапі - це логічне продовження використовуваних на попередньому етапі тестів, прийомів і методів.

На початку спортивного тренування дається всебічна оцінка рівня спеціальної підготовленості тайбоксера. Звертається увага на основні критерії - абсолютні показники підготовленості та рівень прогресування спортсмена на попередньому етапі підготовки. Перевага надається тайбоксерам, які досягли успіхів у техніко-тактичній підготовленості та рівнях енергозабезпечення специфічної роботи при суттєвому обмеженні використання потужних засобів та методів педагогічного впливу (відповідальні змагання, заняття з великими та значними навантаженнями, тренувальні програми відносно локального впливу на основні функціональні системи, які забезпечують ефективність змагальної діяльності в тайландському боксі Муей Тай).

Важливим чинником відбору є докладний аналіз роботи, зробленої на попередньому етапі підготовки. Тут спостерігається зворотна залежність між зусиллями, витраченими для досягнення успіхів у спортивній підготовці, та рівнем функціональних резервів організму для реалізації максимальних спортивних досягнень. (

Спортсмени вважаються перспективними, якщо в їх тренувальному процесі застосувалися різноманітні програми, використовувалися помірні навантаження, адекватні можливостям організму, а участь у змаганнях була природним продовженням навчально-тренувального процесу.

Аналіз спортивної підготовки на попередньому етапі дозволяє припускати подальше спортивне прогресування тайбоксерів, в яких застосування помірних тренувальних програм забезпечило суттєвий приріст функціональних можливостей організму та підвищення рівня спортивних досягнень.

Важливу роль у відборі відіграє виявлення особистих та психічних якостей . Звертається увага на проявлення здібностей: здатність успішно проводити поєдинки в стресових умовах змагань; широко застосовувати в змагальній боротьбі тактику безперервних атак; мобілізувати сили в умовах

жорстокої конкуренції; успішно переносити великі та значні навантаження; керувати проявленням зусиль (частоти, швидкості, амплітуди та напрямків при виконанні ТТД); добиватися перемоги у відповідальних поєдинках з більш сильним суперником та ін.

7.2. Планування підготовки

Основне завдання підготовки - максимальна реалізація індивідуальних можливостей. Для її вирішення використовуються найбільш ефективні засоби та методи (традиційні та нетрадиційні), спрямовані на підвищення спортивної працездатності, які є потужними чинниками значного (а нерідко стрибкоподібного) досягнення високих змагальних показників.

Тренувальні навантаження Найсильніші тайбоксери світу на етапі найвищих спортивних досягнень нерідко дуже стрімко (стрибкоподібно) підвищують тренувальні навантаження. Основні його параметри різко зростають (у середньому в 1,5-2 рази) порівняно з попередніми показниками. Водночас стрибкоподібний варіант динаміки навантажень є не єдиним ефективним важелем управління підготовкою на цьому етапі. Успішно використовується поступове підвищення тренувальних впливів. Застосування стрибкоподібного варіанту динаміки навантажень вимагає попереднього поглиблених медичного обстеження тайбоксерів для визначення сприятливого моменту різкої інтенсифікації тренування. Співвідношення навантажень, засобів та методів тренування надане у табл.25-27.

Таблиця 25

Орієнтовні сумарні навантаження, у.о.

Наванта ження	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Юнаки / Дівчата	Юнаки / Дівчата	Юнаки / Дівчата	Юнаки / Дівчата	Юнаки / Дівчата
Велике	550-650/385-455	650-700/455-490	700-800 / 490-560	900-1000/630-700
Значне	500-540 / 350-378	540-600 / 378-420	600-700 / 420-490	700-800/490-560 :
Середнє	400-450/280-315	450-500/315-350	500-530/350-371	530-550/371-385
Мале	350-370/245-259	370-390 / 259-273	390-410/273-287	410-430 / 287-301

Таблиця 26

Орієнтовне співвідношення тренувальних засобів, %

Засоби тренування	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальні	20	15	15	10
Допоміжні	20	25	20	20
Спеціальні	35	30	35	35
Змагальні	25	30	30	35

Таблиця 27

Приблизне співвідношення практичних методів тренування, %

Методи тренування	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Спрямовані на удосконалення техніки тактики тайланського боксу	40	25	15	20
Спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей: безперервного тренування	60	75	85	80
інтервального тренування	15	20	25	15
змагальні	15	20	15	25
ігрові	25	30	30	35
	5	5	5	5

Інтенсифікація тренувального процесу на етапі вищих спортивних досягнень відбувається шляхом: 1) збільшення кількості занять у мікроциклі (до 12-18), 2) підвищення кількості занять з великими та значними навантаженнями в ударних макроциклах (до 6-7 та більш); 3) збільшення кількості занять вибіркової спрямованості (табл.28).

Таблиця 28

Орієнтовне співвідношення у періодах макроциклів тренувальних занять комплексної (К) та вибіркової (В) спрямованості, %

Рік нав- чання	Підготовчий період				Змагальний період		Перехідний період	
	1-й етап		2-й етап		K	B	K	B
1-й	25	15	20	20	2	8	10	-
2-й	25	15	15	25	2	8	10	-
3-й	23	17	13	27	2	8	10	-
4-й	20	20	10	28	2	8	10	-

Зміст сторін підготовки

Основна спрямованість фізичної підготовки забезпечується за рахунок підвищення спеціальних якостей, які визначають можливості досягнення спортивних результатів.

Техніко-тактична підготовка. Важливим чинником спортивного прогресу є різnobічна техніко-тактична підготовка, рівень якої обумовлюється:

досконалим володінням техніко-тактичним арсеналом сучасного тайланського боксу;
широким використанням різноманітних спеціально-підготовчих вправ;
управлінням (варіюванням) основними характеристиками ТТД (просторовими, часовими та динамічними).

Все це є підґрунтам формування у тайбоксерів раціональної, потужної та ефективної техніки й тактики ведення змагальних поєдинків.

Широко застосовуються технічні засоби, які дозволяють об'єктивно аналізувати структуру ТТД. До них у першу чергу треба віднести: кіно-, фото- та відеотехніку; спеціально розроблені тренажерні пристрой; реєструвальну та обчислювальну апаратуру.

Техніко-тактична підготовка реалізується в суворій відповідності до типу індивідуальної манери ведення змагальної діяльності.

Психологічна підготовка здійснюється тільки індивідуально. Увага звертається на передзмагальну підготовку та забезпечення психічної стабільності, надійності та готовності спортсмена до досягнення результатів екстракласу.

Теоретична підготовка. Провідною спрямованістю теоретичної підготовки в групах підготовки до вищих досягнень є формування у тайбоксерів творчого засвоєння знань (теорії та практики), які сприяють досягненню високих спортивних результатів. Особливого значення набуває осмислення наукових даних, які обґрунтують шляхи підвищення ефективності передзмагальної підготовки, регулювання ваги власного тіла, реалізації індивідуальних моделей змагальної діяльності у гострій конкурентній боротьбі. Найважливішим чинником приросту спеціальної працездатності є використання занять з великими навантаженнями. Предмет теоретичної підготовки спортсмена на даному етапі характеризує механізми впливу стресових навантажень на організм та особливості їх застосування в тренувальному процесі.

Побудова тренувального процесу.

Річна підготовка тайбоксера на цьому етапі в зв'язку з потребою участі спортсменів як мінімум у кількох відповідальних змаганнях складається з 2—3 та більше макроциклів. Структура кожного з них забезпечує вирішення завдань управління динамікою спортивної форми..

Здвоєні та потроєні макроцикли використовуються для створення сприятливих умов, які забезпечують досягнення максимальних спортивних результатів у заключному макроциклі року. Між підготовчими та змагальними періодами у здвоєніх та потроєніх макроциклах замість переходівих періодів, які передбачають тимчасову втрату спортивної форми, плануються нетривалі (7-10 днів) післязмагальні етапи. Рівень підготовленості в цей час знижується

незначно. У наступних макроциклах спортивна форма досягається на більш високому функціональному та психологічному рівнях працездатності організму.

У підготовці спортсменів екстракласу можна застосовувати 4—5 та більше циклів тренування. Побудова подібних структур можлива при вирішенні двох, на перший погляд, суперечливих завдань: 1) створити можливість виступати у значній кількості відповідальних змагань протягом року; 2) забезпечити планомірне підвищення готовності до участі в головних змаганнях річного циклу, (табл.29).

Таблиця 20

Співвідношення обсягів структурних елементів у періодах макроциклів річних циклів підготовки, %

Рік 1 Макроцикли навчання		Підготовчий період		Змагальний період	Перехідний період
		Загально-підготовчий	Спеціальний-підготовчий		
1-й	1-й	50-52	35-37	5-6	5-7
	2-й	39-40	47-48	5-6	5-6
	3-й	39-40	47-48	5-6	5-6
2-й	1-й	54-56	36-38	5-6	-
	2-й	25-26	60-61	6-7	6-7
	3-й	40-41	48-49	4-5	5-7
	4-й	37-38	45-46	5-6	10-12
3-й	1-й	50-52	35-37	5-6	5-7
	2-й	39-40	47-48	5-6	5-6
	3-й	39-40	47-48	5-6	5-6
4-й	1-й	50-52	35-37	5-6	5-7
	2-й	39-40	47-48	5-6	5-6
	3-й	27-28	67-68	3-4	-
	4-й	20-22	56-58	7-8	10-12

Такі сплески обсягів загальної підготовки мало чим відрізняються від застосовуваних у першому макроциклі, що забезпечує оптимальний рівень базової підготовленості, ефективне вирішення завдань спеціальної підготовленості до участі в головних змаганнях року.

Незалежно від варіанту побудови річної підготовки тайбоксерів широко застосовуються різні типи мікро- та мезоструктур. Особлива роль відводиться ударним мікроциклам. При доцільному чергуванні ударних, змагальних та відновлювальних мікроциклів оптимально вирішуються завдання спортивної підготовки спортсменів.

Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності тайбоксерів Для успішної підготовки спортсменів та їх ефективної участі у змагальній діяльності необхідно вирішити дві основні проблеми: 1) оптимізувати підготовку тайбоксерів; 2) раціонально та спрямовано планувати педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізіотерапевтичні та фармакологічні, засоби відновлення в процесі тренування та змагальної діяльності спортсменів.

До основних напрямків застосування засобів управління працездатністю та відновленням у тайландському боксі відносяться: наступні засоби глобального впливу (сухоповітряна та парна лазні, загальний масаж та гідромасаж); засоби вибіркового впливу (на окремі функціональні системи та їх ланки); засоби загальнотонізуючого впливу (ультрафіолетове опромінення, деякі електропроцедури, аеронізація).

Усі відновлювальні засоби застосовуються послідовно або паралельно в комплексній процедурі, що підвищує ефективність загального впливу кількох засобів за рахунок взаємного посилення їх специфіки.

Засоби відновлення та стимуляції працездатності застосовуються на ірyoх умовних рівнях: етапному (після програм макроциклів), поточному (при виконанні програм мезо- та мікроциклів, окремих змагань) та оперативному (стимулювання працездатності або прискорення відновлення для ефективного виконання програми заняття, комплексу вправ або поєдинку).

З-поміж позатренувальних та позазмагальних чинників, які суттєво впливають на підвищення ефективності підготовки тайбоксерів, особливе місце належить спеціальним тренажерам засобам та середньогірській підготовці. При вірному їх використанні приріст рівня спеціальних якостей та спеціальної підготовки в цілому може складати 30% і більше.

Суттєво впливають на якість підготовки і результати участі у змаганнях, збалансоване, повноцінне (в тому числі допоміжне) харчування, науково- методичне забезпечення підготовки до участі у відповідальних змаганнях. Ефективність останнього залежить від наявності сучасної діагностичної апаратури, кваліфікації членів комплексної наукової групи, фармакологічного супровождження процесу тренування, умов для повноцінного відпочинку (між заняттями та окремими тренувальними програмами), а також проведення лікувально-профілактичних зборів у сприятливій для вирішення цих завдань кліматичній зоні. Система змагань. Серед основних чинників, які суттєво впливають на систему змагань, особливе значення мають: календар міжнародних змагань; календар змагань в Україні; мета та завдання участі в них спортсменів; закономірність динаміки спортивної форми.

Контроль. У процесі підготовки використовуються всі тести, показники та критерії системи контролю, які застосовувалися на попередньому етапі спортивного тренування.

7.3. Зміст програмового матеріалу

Основним завданням засвоєння програмового матеріалу є подальше удосконалення спортивної майстерності тайбоксерів: відпрацювання техніки й тактики обраних прийомів і комбінацій, з суперниками різних стилів ведення боротьби та інших індивідуальних особливостей (рист,та ін.); удосконалення окремих обраних технічних прийомів і комбінацій на різних дистанціях і в тактичних ситуаціях; усунення недоліків у технічній, тактичній, психологічній та фізичній підготовленості.

Особлива увага приділяється прийомам на випередження атаки суперника та використання її для відповідної (з акцентом на випередження) дії.

Творчість, ініціатива та самостійність спортсмена проявляються на цьому етапі повною мірою. Тайбоксери оволодівають навичками планування поєдинку з відомими та невідомими суперниками.(дивись Додаток4(50-116))

Суттєва увага приділяється психологічній підготовці до поєдинку з конкретним супротивником. Тренувальний процес стає все більш індивідуальним. Відбувається подальший розвиток фізичних якостей (швидкість реакції, координація, спеціальна витривалість) потрібних для підвищення ефективності застосування обраних прийомів та комбінацій.

8. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ ТА ЗАХОДИ

Для відновлення працездатності учнів спортивних шкіл, з урахуванням віку, спортивного стажу, кваліфікації та індивідуальних особливостей юного спортсмена застосовується широке коло засобів та заходів (педагогічних, гігієнічних та медико-біологічних) поднанні з методичними рекомендаціями.

На етапі начальної підготовки — відновлення працездатності відбувається природнім шляхом: чередуванням тренувальних днів та днів відпочинку; поступовим збільшенням об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень; проведенням занять в ігровій формі. До гігієнічних та медико- біологічних засобів слід віднести: душ, теплі ванни, водні процедури, прогулки на свіжому повітрі і т.п.

На базовому етапі - основними є педагогічні засоби відновлення, тобто раціональна побудова тренування і співвідношення об'єму тренування та інтенсивності функціональному стану організму спортсмена; необхідно оптимальне співвідношення навантажень та відпочинку, як в окремому тренувальному занятті, так і на етапах річного циклу. Гігієнічні засоби відновлення використовуються ті ж самі, що і для УТГ першого і другого року навчання.

Серед психологічних засобів, які забезпечують стійкість психічного стану юних спортсменів при підготовці і участі у змаганнях, використовуються педагогічні методи: навіювання, спеціальні дихальні вправи, відволікаючі бесіди.

Серед медико-біологічних засобів відновлення: вітамінізація, фізіотерапія, гідротерапія, всі види масажу, російська лазня і сауна.

На етапі спортивного вдосконалення із збільшенням об'єму спеціальної фізичної підготовки та кількості змагань збільшується час, який відведений для відновлення організму. Додатковими педагогічними засобами можуть бути переведення з одного виду спортивної діяльності на інший, чередування тренувальних навантажень різного об'єму та інтенсивності, зміна характеру пауз відпочинку та їх тривалість.

На даному етапі підготовки необхідно комплексно застосовувати всі засоби відновлення (педагогічні, гігієнічні, психологічні та медико-біологічні). При цьому слід враховувати деякі загальні закономірності та вплив цих засобів на організм юного спортсмена.

Постійне застосування одного засоба зменшує відновлювальний ефект, так як організм адаптується до засобів локального впливу. До засобів загального впливу (російська лазня, сауна в сукупності з водними процедурами, загальний ручний масаж і т.п.) адаптація проходить поступово. В цьому випадку використання комплексу, а не окремих відновлювальних засобів, дає більший ефект.

При складанні відновлювальних комплексів слід пам'ятати, що на початку треба застосовувати засоби загального впливу, а потім - локального.

Комплексне застосування різноманітних відновлювальних засобів у повному об'ємі (для учнів груп спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень) необхідно після великих тренувальних навантажень і в змагальному періоді. В інших випадках слід використовувати окремі локальні засоби на початку або в процесі тренування. По закінченню заняття з малими та середніми навантаженнями достатньо застосовувати прості водні гігієнічні процедури. Застосування у даному випадку повного комплекса відновлювальних засобів знижує тренувальний ефект.

Під час вибору відновлювальних засобів особливу увагу необхідно приділити індивідуальному перенесенню тренувальних та змагальних навантажень, для цього можуть служити суб'єктивні відчуття спортсменів, а також об'єктивні показники (ЧСС, частота та глибина дихання, колір кожних покровів, потовиділення та ін.).

Сучасна система підготовки єдиноборців включає в себе три підсистеми: систему змагань, систему тренувань, систему факторів, які доповнюють тренування та змагання і оптимізують їх ефект.

В основі системи факторів, які доповнюють тренування і змагання, лежить спортивний режим. Тому можна умовно виразити основні положення підготовки тай боксерів у лаконічній формулі:

Спортивний результат = тренування + режим

Спортивний режим відіграє важливу роль у підготовці тайбоксерів, бо він забезпечує: досягнення високих спортивних результатів; стабільність спортивної форми; підвищення працездатності; швидке відновлення після значимих тренувальних і змагальних навантажень; спортивне довголіття; профілактика травм; швидку адаптацію при підготовці до змагань в складних умовах (жаркий клімат, середньогір'я, швидка зміна кліматичних та часових зон). Особливу роль режим відіграє на етапі безпосередньої підготовки до змагань, а також при виступі тайбоксерів на міжнародних турнірах і складних кліматичних умовах.

Сучасна система спортивного режиму тайбоксера складається із наступних основних компонентів:

оптимальних соціально-гігієнічних умов мікросередовища;

рационального добового режиму;

особистої гігієни;

спеціального харчування;

загартування;

планування підготовки спортсменів з урахуванням біоритмів (річний, місячний, тижневий, добовий);

психогігієни;

відмови від руйнівників здоров'я та тренованості (паління, алкоголь, наркотики, допінги);

профілактики травматичних ушкоджень;

спеціальних засобів підвищення працездатності і відновлення (різноманітні види масажу, гідропроцедури, лазні та теплові камери, ландшафтні зони, ультрафіолетове випромінювання і т.п.);

спеціалізованих комплексів для швидкої адаптації спортсменів в складних умовах (жаркий клімат, середньогір'я і т.п.);

реабілітаційних заходів після травм та захворювань спортсменів. Тайбоксер повинен без заперечень виконувати режим на всіх етапах

підготовки. Окрім спортсменів в реалізації режиму беруть участь тренери та

медробітники. Найбільший позитивний ефект проявляється при комплексному застосуванню всіх елементів режиму:

при забезпеченні нормальних побутових вимог, які сприяють підвищенню працездатності та швидкому відновленню сил тай боксера, а також оптимізації соціально-гігієнічних факторів мікросередовища;

при забезпеченні правильного чередування тренувальних навантажень і відпочинку, регулярного харчування, оптимальної тривалості тренувальних занять, систематичного застосування загартовуючи процедур, відновлювальних заходів, повноцінного сну;

при профілактиці різноманітних захворювань, особливо простудних та шкірно-гнійних шляхом застосування водних, сонячних і ультрафіолетових процедур;

при застосуванні спеціального харчування з урахуванням етапів підготовки, регламенту тренувальних та змагальних проірам, добового режиму, необхідності підтримки визначененої маси тіла. Харчування повинно бути оптимальним у кількісному відношенню (70 — 75 ккал на 1 кг. маси тіла за добу); повноцінним в кількісному відношенні (2,4 - 2,8 г. білку на 1 кг. маси тіла за добу, 1,8-2 г. жирів, 10-11,8 г. вуглеводів);

при забезпеченні добової потреби вітамінів, мінеральних солей, ферментів та інших життєво необхідних компонентів харчування, для чого необхідно застосовувати харчові домішки типу метаболічного білково-вітамінно-мінерального комплексу;

при використанні індивідуально підібраних і апробіруваних фармакологічних препаратів та полівітамінних комплексів:

при застосуванні стратегічних анаболізуючих засобів нестeroїдної структури, актопротекторів, психостимуляторів, білково-пептидних гормонів (використовуються тільки препарати, які не заборонені медкомісією МОК);

при тактичному призначенні вітамінів та комплексів, енергетичних продуктів, вутлеводно-білково-пегітидних домішків, адаптогенів,

ноотропів та антиоксидантів, імуномодуляторів, гепатопротекторів, а також препаратів, корегуючих функцій органів та систем організму.

Застосування фармакологічних засобів ітогинно бути обумовлено рівнем здоров'я спортсмена (в тому числі наявність тих або інших хронічних захворювань) та періодами та етапами підготовки. Рекомендується цілеспрямоване застосування засобів бальнеології і фізіотерапії:

масажу - класичного (відновлювального, загального, часного),

сегментарного, баро- та гідромасажу, вібраційного;

душа - гігієнічного, дощового, струйового, контрасного,

циркулярного, шотландського;

ванн - контрасних, гальвано-вібраційних, хвойних, хлоридно-

натрієвих і т.п.;

басейну;

електро-світло-процедур - електростимуляції, діадинамометрапії,

ампліпульстерапії, індуктотермії УВЧ-терапії, гальванизації, електрофорезу,

ультрафіолетового опромінення, солюксу, магнітотерапії, електросну, електроаналгезії

електроакупунктури;

інгаляції.

Комплекс відновлювальних заходів назначається лікарем лікувально- фізкультурного диспансеру або спортивним лікарем із згоди з тренером індивідуально для кожного спортсмена з урахуванням рівня функціонального стану, здоров'я та специфіки тренувальних і змагальних навантажень на різних етапах підготовки.

Засоби та методи психічної корекції спрямовані в основному на зміну (вдосконалення) характеру спортсмена, розвиток спеціальних здібностей і оптимізацію психічного стану спортсмена. Об'єднуються ці засоби та методи в єдину структуру, яку називають «психологічною підготовкою». Вона

поділяється на загальну (застосовується у повсякденному тренувальному процесі) і спеціальну (застосовується в період безпосередньо передзмагальної підготовки).

Загальна психологічна підготовка вирішує завдання:

вдосконалення мотивів спортивного тренування;

створення позитивного ставлення до тренувального процесу;

розвитку кращих боків спортивного характеру і компенсації

(нівелювання) йогог слабких боків;

формування психічних компонентів тактичних навиків;

розвитку психічних якостей, які визначають спеціальні спортивні здібності.

Спеціальна психологічна підготовка вирішує одну головну задачу - оптимізацію психічного стану спортсмена в процесі підготовки до відповідального змагання. Сюди входить адаптація до різких (прогнозованих) змагальних ситуацій, оптимізація реактивності на вплив умов змагальних особливостей спортсмена (підвищеної стурбованості, неконтролюємої агресивності, емоційної збудливості і т.п.), орієнтація на соціальні цінності, які найбільш адекватні даному спортсмену, формування у спортсмена або команди «психічних внутрішніх опор», оптимізація «сильних» сторін характеру та темпераменту даного спортсмена.

На вибір конкретних засобів і методів психічної корекції суттєвий вплив оказує фактори часу, місця змагань, соціально-психологічного клімату в

команді, індивідуальних особливостей спортсмена, а також люди, які застосовують засоби корекції.

Найбільш реальні шляхи психічного впливу на спортсмена - через раціональне застосування тренером способів регуляції за умовконсультації зі сторони психолога. Класифікація основних засобів, які використовуються в оптимізації процесів відновлення та підвищення фізичної працездатності спортсменів (за Н.Д. Граєвською) і

Педагогічні засоби - раціональне сполучення навантажень та відпочинку, специфічних і неспецефічних засобів в мікро-, макро- і багаторічних циклах підготовки, використання спеціальних відновлювальних циклів та ін.

Психологічні та психотерапевтичні засоби.

Медичні засоби:

- гігієнічні (збалансоване харчування, природні фізичні фактори та ін.);
- допоміжні (фармакологічні, фізіотерапевтичні та ін.) (мап. 20)



Мал. 20 Засоби, які використовуються з метою оптимізації процесів відновлення в спорті
Класифікація засобів, які використовуються з метою оптимізації процесів відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів (за Г.А. Макаровою)

Препарати, які забезпечують в умовах напруженості м'язової діяльності підвищенні потреби організму в основних харчових інгрідієнтах, тобто препарати, які використовуються як замісники (вітаміни, препарати калію, кальцію, магнію, заліза, амінокислотні комплекси, цукру та ін.)

Препарати, які сприяють створенню оптимальних вимог для прискорення природніх процесів постнавантажувального відновлення:

- а) шляхом усунення факторів, які перешкоджають максимальному функціонуванню основних органів та систем постнавантажувальної детоксикації - в основному, гепато-біліарної та мочевидільної систем (регідрани, цукру, холекинетики);
- б) шляхом підвищення їх функціональних можливостей (гепатопротектори, антипротектори).

Препарати, які штучно прискорюють процеси постнавантажувального відновлення за рахунок:

- а) зв'язування та виведення метаболітів (сорбенти, засоби, які покращують нирковий кровотік, лугу);
- б) оптимізації центральної регуляції метаболізму в клітинах (рослинні адаптогени, ноотропні препарати).

Препарати, які сприяють зменшенню появи під час напруженості м'язової діяльності токсичних метаболітів і зниженню дії останніх: антиоксиданти і антигіпоксантини.

Препарати, які потенціюють тренувальний ефект за рахунок:

- а) стимуляції білкового обміну ;

- б) збереження і відновлення запасів АТФ (субстратні антигіпоксанти типу фосфокреатина);
 - в) перебудови обмінних процесів під впливом структурних білків і ферментів, які визначають енергозабезпечення тканин (антигіпоксанти, які є пластичними регуляторами обміну - інозин, рибоксин, і т.п.).
- Препарати, які перешкоджають в умовах напруженості м'язової діяльності зниження імунітету (найбільш перспективні для спортсменів):
- а) препарати рослинного походження - рослинні адаптогени, препарати квіткової пильці, нуклеїнат натрію, полідан та ін.;
 - б) синтетичні препарати типу ликопіда;
 - в) регуляторні пептиди - деларгін та ін.;
 - г) препарати різної хімічної структури - дібазол, курантил, метилурацил, ряд ноотропних засобів та ін.

Будь-які впливи, спрямовані на прискорення процесів постнавантажного відновлення і підвищення фізичної працездатності, неефективні або мінімально ефективні за наявністю у спортсменів предпатологічних станів і захворювань, а також з відсутністю адекватного дозування тренувальних навантажень, яке базується на результатах достатньо надійного в діагностичному плані поточного лікарсько-педагогічного контролю.

Прискорення процесів постнавантажувального відновлення повинно бути досягнуто, поперш за все за рахунок створення оптимальних умов (в тому числі і шляхом використання деяких засобів) для їх природного протікання.

При призначенні спортсменам препаратів необхідно мати чіткі уявлення про механізми дії кожного з цих препаратів, які включають (виходячи з цих механізмів) вплив на ефективність тренувального процесу, побічних ефектів і можливих результатах взаємодії між собою.

При використанні препаратів з ціллю підвищення фізичної працездатності спортсменів слід враховувати:

- а) їх терміновий, відкладений і кумулятивний ефект;
- б) дифференційований вплив на такі параметри фізичної працездатності, як економічність, мобільність і реалізація;
- в) ступінь ефективності в залежності від рівня кваліфікації, вихідного функціонального стану організму, періоду тренувального циклу, енергетичного характеру поточних тренувальних і майбутніх змагальних навантажень.

9. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль фізичної підготовленості спортсмена в здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня їх фізичних якостей швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

Контроль швидкості. Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми її прояву. Перші контролюються часом виконання вправи (наприклад, час подолання спринтерських дистанцій), другі - шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

При організації контролю та виборі тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення:

показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: спортсмени, які показують кращі показники в одній ситуації - більш швидкі також в інших;
показники простої специфічної реакції мало взаємопов'язані, тому що моторний компонент реакції істотно впливає на загальний термін реакції;
немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка проявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє спортсмену розвинути потрібну швидкість у том)' чи іншому елементі дій у тайландському боксі.

Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, а також засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшують дії спортсмена, спеціально-підготовчі вправи.

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80% і більше від максимальної.

Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90-95% від максимальної вище звичайно перевершує 20% загального обсягу тренувальної роботи.

Зона тренувального навантаження інтенсивністю 80-90% від максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки потрібно включати тренувальні навантаження у зоні 90-100%.

Тренувальні навантаження у зонах 80-90%, 90-100% безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає:

уміння спортсмена виконувати координаційно-складні вправи;

точність виконання координаційно-складних вправ;

швидкість оволодіння новими навичками;

швидкість перебудови рухової діяльності, координацію рухів, пов'язаних із зміною зовнішніх умов. При тестуванні координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів: відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У ньому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної спортсменом, її раціональній структурі;

нестереотипні, пов'язані ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. При виконанні таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їх узгодженість, час виконання тесту.

Контроль витривалості здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і розвиток стомлення.

Умовно виділяють і оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості:
фізичну, що залежить від м'язової діяльності;
емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язаних з емоційними переживаннями; сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи;
розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від ситуації під час проходження змагань у тайландському боксі.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей спортсменів, які визначаються при статичному ти динамічному режимах м'язової роботи.

Динамічна сила оцінюється за терміном виконання спортсменом того або іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100% від максимальної інтенсивності).

Статична скла вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль гнучкості проводиться з метою визначення здібностей спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою, яку оцінюють у градусах і лінійних мірах.

Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності скелетних м'язів, пасивна - за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил (допомога партнера, використання обтяжень тощо).

В основний час важливе значення в тренуванні тайбоксерів здобуває комплексний контроль. Зростаюче значення комплексної оцінки рівня підготовленості спортсменів обумовлено багатьма факторами характерними для науково-технічної революції у спорті вищих досягнень.

10. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості гармонійно розвиненого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені, відданого обраному виду спорту. Мета визначає такі завдання:

виховання стійкої зацікавленості та цілеспрямованості, працездатності та наполегливості в оволодінні спортивною майстерністю;

формування здорових інтересів і потреб, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться на навчально-тренувальних заняттях, змаганнях, під час навчання у пгколі, а також у повсякденному житті. План виховної роботи затверджує директор школи.

Виховання моральних якостей передбачає прищеплення почуття колективізму, дружби й товариськості, обов'язку і відповідальності, виховання дисциплінованості, скромності га культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, прагнення досягти високих спортивних результатів, самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку учнів, наділяє їх тонким почуттям прекрасного в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;

відповідна організація навчально-тренувального процесу;

атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;

шанувальне відношення до традицій школи;

система морального стимулювання;

шефство досвідчених спортсменів.

Основні форми виховної роботи:

урочисте зарахування учнів до школи;

урочисті проводи випускників школи;

перегляд змагань та їх обговорення;

змагальна діяльність учнів, її аналіз;

регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів школи;

проведення тематичних свят;

зустрічі з прославленими спортсменами;

експкурсії та походи до театрів, музеїв, відвідування виставок;

тематичні диспути та бесіди;

участь у підготовці місьць тренувань і змагань.

11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань з тайландського боксу Муей Тай відбувається протягом усього терміну навчання в спортивних школах.

У групах початкової підготовки учні повинні одержати певні знання з правші проведення змагань з тайландського боксу Муей Тай, вивчити основні суддівські терміни. Наприкінці другого року навчання учні повинні вміти судити змагання в якості судді-секундометриста, помічника судді. З метою придбання практичного досвіду суддівства вони залучаються в якості судів на змаганнях у групі та школі.

У групах попередньої базової підготовки учні в цілому вивчають правила проведення змагань з тай боксу і повинні вміти проводити змагання в якості судді збоку.

Учні 4-го року навчання повніші скласти іспити ѹ одержати звання судді зі спорту. Для проходження практики суддівства вони залучаються в якості судів у змаганнях на першість школи, району, міста.

Учні груп спеціалізованої базової підготовки повинні скласти іспити на одержання звання судді другої категорії, вміти провести змагання міського чи обласного рівня на посадах головного секретаря змагань чи головного судді змагань.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять з тайландського боксу Муей Тай.

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у групах попередньої базової підготовки. Учні цих груп мають опанувати команди для побудови групи та проведення стройових вправ, уміти провести тренування із загально фізичної підготовки, виявити помилки при виконанні технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, вміти правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

У групах спеціалізованої базової підготовки учні повинні вміти :

проводити тренування із загально-фізичної та спеціальної фізичної підготовки;
навчити окремому технічному елементу в індивідуальному занятті.

Учні груп підготовки до вищих досягнень повинні вміти провести заняття з учнями групи початкової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики тайландського боксу Муей Тай, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх учням.

12.СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ ТА ОСНОВНІ ПРИЧИНІ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ В КОНТАКТНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Систематичні заняття спортом за своїм призначенням повинні сприяти духовному та фізичному розвитку, вмінню перемагати значні фізичні навантаження, адекватно реагувати і знаходити правильні рішення в екстремальних умовах.

Однак різноманітні причини методичного та організаційного характеру, нажаль, призводять спортсменів до травматизму та захворювань. Особливе значення має планування об'єму тренувальних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсмена, рекомендації лікаря по функціональній підготовленості та розподіленню інтервалів роботи і відпочинку, стану перевтомлення і перетренованності.

Відбувається на результатах тренувань погана організація і підготовка залу до занять, несприятливі погодні умови, відсутність якісного спортивного інвентарю та обладнання, а також засобів індивідуального захисту.

З багаточисленних причин і умов, які призводять до спортивного травматизму, можна виділити найбільш важливі (Д.Ф. Дешин, 1971; В.І. Філімонов, 1995):

- а) незадовільний стан місця занять, обладнання, інвентарю і спортивного спорядження; слизька або неісправна поверхня полу в залі (нерівний і твердий фунт на відкритій площадці), що призводить до значних травм в момент падіння, відштовхування; погане освітлення залу.
- б) порушення правил обладнання місць занять (змагань), зношеність тренажерних пристрій, снарядів, наявність сторонніх предметів, які заважають проведенню тренувань (змагань), а також присутність сторонніх споглядачів, перебування яких не було заплановано;
- в) погана якість спортивного інвентарю (несправність в результаті порушення правил збереження і експлуатації), невідповідність технічних характеристик (маса, розміри) тренажерних пристрій антропометричним даним спортсмена; стан спортивного взуття також має відчутний вплив на результативність тренування - тісне і не розношене, вологе і з непередбачуваними виступами взуття призводить до підвищеного травматизму; взуття та одяг повинні відповідати виду спорта, порі року;
- г) особливі значення мають спеціальні знаряддя для індивідуального захисту спортсмена в контактних видах единоборств, причому дані знаряддя і забезпечують зниження травматизму не тільки у спортсмена, який захищається а й у атакуючого спортсмена теж..
- д) раціональне планування навантажень впродовж тижня (місяця), в сприятливий час доби, з мінімальною кількістю учасників тренування і кількістю іруп, які одночасно знаходяться на спортивному залі.

Порушення методики проведення тренувань неминучо позначиться перш за все на результативності тренувань, на послідуючих результатах за участю в змаганнях, а також будуть сприяти підвищенню ризику травматизму.

Перш за все необхідно розподіляти поступовий зрист навантажень, що дозволить адаптуватися органам і системам органів спортсмена, що особливо важливо після довгого перериву в тренуваннях. Необхідно забезпечення послідовності в оволодінні руховими навичками (з урахуванням анатомо-функціональних особливостей кожного спортсмена), з дотриманням пропорційного розподілення навантажень на групи м'язів, які приймають участь у русі, з урахуванням необхідної фізичної та технічної підготовленості кожного спортсмена.

Спортсмен не може бути допущений до змагань після довготривалої перерви в тренуваннях в результаті неорганізованості, хвороби, виконання

службових обов'язків або будь-яких інших причин - немає причин поважних, так як послідуочі травми мають саме пряме відношення до ступеня підготовленості спортсмена. Детренованість також суттєво впливає як на результат, так і на ризик отримання травм.

Тренування перед змаганнями з надлишковим навантаженням, а також надлишкове навантаження в розміці безпосередньо перед виходом на ринг може викликати у спортсмена стан діпресії, в'яlostі, апатії.

Порушення правил змагань, інструкцій, положень, методичних вказівок, а також неправильне або несвоєчасне страхування і погане знання правил і прийомів страхування також сприяють підвищенному ризику травматизму.

У цьому зв'язку особливе значення набуває індивідуальний лікарський контроль (і самоконтроль спортсмена) за станом здоров'я в період тренувань, на етапі підготовки до змагань і безпосередньо в період участі в змаганнях.

Необхідно налагодити систематичний лікарський контроль стану здоров'я спортсмена і його допуск до тренувань, проходження планових медичних обстежувань, а також повне завершення курсу лікування і послідуючих реабілітаційних заходів після перенесеного травмування або захворювання.

Лікар також повинен навчити спортсмена способам самоконтролю за станом здоров'я в період тренувань та змагань, проводити заняття зі спортсменами (і тренерами) по основам анатомії, фізіології, пояснювати у бесідах явища, які може спостерігати сам спортсмен в період тренувань і змагань, а також в період відновлення після перенесеної травми (хвороби). Ці знання дозволяють спортсмену більш усвідомленно переносити наслідки травми (хвороби), а також, знаючи механізм впливу на життєво важливі органи і системи органів, зконцентрувати вплив на суперника.

В свою черіу, тренер повинен дотримуватися принципу розподілення спортсменів в період тренувань по стану здоров'я, тренованності, ваговим та розрядним категоріям. Володіти знаннями в області спортивної медицини, які дозволяють об'єктивно оцінити стан здоров'я і тренованності спортсмена, наявність перевтомлення, детренованності.

Психологічна підготовка у значеному ступені залежить й від виховної роботи.

Спортсмен гостро відчуває відношення до себе тренера, його насірій, робить для себе висновки, які надалі можуть відобразитися на спортивних результатах. Відсутність контролю тренера за спортсменами під час тренування або відсутності тренера під час змагань також впливає не тільки на результатах спортсмена, а й сприяє підвищенному ризику отримання іравм.

Терпляче відношення тренера до порушників дисципліни, грубого відношення спортсменів один до одного, до тренера, а також невиконання його вказівок і пояснень та застосування спортсменами заборонених прийомів (підніжек, ударів, штовхань або зневажливих виразів) створюють нервозність, надлишкове напруження і неможливість продовження тренування. Надалі, в період участі в змаганнях, тренер повинен зконцентрувати увагу спортсмена на його підготовленості до перемоги, вселяти впевненність у своїх силах, але разом з тим, спортсмен повинен поважати суперника.

Несприятливі метеорологічні умови (температура повітря влітку вище 30-35°C або взимку нище 20°C (без вітру) і 15°C (при сильному повітрі), температура води нище 16°C, вологість 85-100%, велика швидкість вітру (до 7-8 балів), злива, град, хуртовина та ін. явища) повинні враховуватися як при проведенні, так і при плануванні участі в змаганнях.

Недостатнє освітлення спортивного залу для тренувань (змагань), погане опалення і відсутність достатньої вентиляції неодмінно відображається на результатах тренувань і подальших результатах в змаганнях.

Таким чином, сукупність названих вище факторів в значному ступені впливає на спортивний травматизм - фактор, який дуже часто не береться до уваги не тільки спортсменами, а й тренерами.

12.1 Можливі шляхи попередження травм у спортсменів в контактних єдиноборствах*.

Профілактика спортивного травматизму є комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне вдосконалення матеріально-технічного забезпечення, покращення умов проведення учбово-тренувальних занять і змагань, постійне підвищення кваліфікації тренерського складу, неухильне дотримання правил лікарського контролю, дотримання принципів дозвованності, циклічності і безперервності підготовки спортсменів, які забезпечують планомірне підвищення рівня йот о фізичної і техніко-тактичної підготовленності, морально-вольових якостей і укріplення здоров'я. (В.Ф. Башкиров, 1978).

Найбільший відсоток пошкоджень в спортивних єдиноборствах припадає на кисті рук і нижніх кінцівок, коли удари при тренуваннях з мішком та грушою наносяться незабинтованими або погано захищеними кінцівками, також при неправильній постанові руки (ноги). В цих випадках можливі переломи кісток: п'ясничі, зап'ястя, розтягнення суставів, ушиби першого пальця кисті. Відносно рідко трапляються пошкодження ліктевого суглобу. Пошкодження кістної тканини і зв'язувального апарату стопи, гомілкостоиного суставу характерні при порушенні техніки і поганої захищенності нижніх кінцівок.

Пошкодження обличчя (кровотечі з носу внаслідок ушибів) особливою часто мають місце на змаганнях спортсменів-новачків, які ще не оволоділи в повному обсязі технікою захисту, зсадини та кровотечі на обличчі трапляються при невмілому захисті від частих і повторних ударів, при поганій якості рукавичок і неправильній їх шнуровці, а також при застосуванні заборонених ударів відкритою рукавичкою.

Пошкодження вушних раковин є результатом неточних слизьких ударів передпліччям і відкритою рукавичкою.

На тілі виникають зсадини від тертя об канати рингу (поверхні мату, покриття).

Пошкодження в області паути трапляються в результаті застосування заборонених ударів нище поясу. Засобом профілактики цих ушибів слугить сувере виконання правил бою, а також носіння раковини. Суддям (тренерам) необхідно попереджати своєчасно спортсменів, які мають тенденцію до ударів нище поясу. Травми нижніх кінцівок: розтягнення, розриви зв'язок. Пошкодження суглобу із-за пошкодження стопи, пошкодження зв'язок і менісків колінного суглобу при оберті стегна з фіксованою стопою виникають із-за грубих швів або складок на брезентовій покришці рингу і ряду інших причин, однак основні засоби профілактики зводяться до доволі конкретних рекомендацій, які слід враховувати як тренерам, так і спортсменам.

Перш за все, необхідно для усунення причин травм, вказаних вище, ввести в тренувальні заняття вправи, які укріплюють суглобні сумки, а також використовувати регулярний масаж вказаних вище суглобів.

Перед початком занять необхідно переконатися у виправленні спортивного інвентарю (мішок, груша, перчатки, ринг, натяжка і обшивка канатів), перевірити стан войлочного (паралонового) настилу і покришки.

Перевірити взуття і костюми спортсменів (в частності, наявність захисного бандажу і плавок). Не допускати, щоб в костюмах, тих хто займається, були предмети, які можуть викликати пошкодження (металеві пряжки, булавки і т.п.).

Дотримуватися вагових категорій і розрядів при спарингу.

Переконатися в правильному бинтуванню рук спортсменів перед боєм на рингу. Бойову практику завжди слід проводити на рингу з м'яким настилом в важких (350-400г.) перчатках і захисних масках, щоб попередити пошкодження бровей від випадкового або недбалого удара головою.

Рекомендувати спортсменам змазувати перед босм надбровні дуги з ціллю запобіганню зсадин.

Слідкувати за тим, щоб під час ведення тренувального вільного бою один з партнерів обов'язково був у захисному шоломі.

Тренуватися, вести бій коректно і технічно правильно, не зловживати своїм перевершенням над більш слабким партнером, і не проявляти зайвої гарячності в бою.

Профілактика нокаутів - припинення бою, якщо є явна перевага одного спортсмена над іншим (нокдаун).

Посилити медичне спостереження за спортсменами, які перенесли нокаут.

Тренерам і суддям необхідно забезпечити чітке і уважне суддіство змагань і контрольних спаррінгів.

Спортсмени повинні під час тренувань сформувати свій стиль ведення поєдинку і поєднувати його з умінням вибирати необхідну дистанцію боя. Данні рекомендації, розроблені на основі практичного досвіду колективу тренерів, можуть бути корисні і для спортсменів різноманітних видів контактних єдиноборств (В.І. Філімонов, 1995).

Рекомендована література

- Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації"" - Київ, 1998-7 с;
- «Бокс. Посібник для інститутів фізичної культури». Під редакцією Дягтерева І.П., Москва, 1979 - 287 с;
- З . Друзь В.А. «Моделювання процесу спортивного тренування» - Київ, Здоров'я, 1976 - 95 с.;
- 4.Платонов В.11. «Теорія спорту» - Київ, Вища школа, 1987 - 308 с.;
- 5 . Романенко Б. А. "Рухові здібності чоловіка" - Донецьк, Новий світ, 1999 - 336 с.;
- 6.Ричко В.І. "Муей Тай. Таїландський бокс" - Одеса, 1992 - 80 с.;
- . Ричко В.І. "Навчальна програма та атестаційні вимоги для займаючихся тайландським боксом Муей Тай (1-5 кхан)» - Одеса, 1998, - 17 с.
- . Філімонов В.І. «Бокс. Спортивно-технічна та тактична підготовка» - Москва, ІНСАН, 2000 - 430с.
- 9.Коклам Сагат Ной.Тайландинский бокс для начинающих-Росто в н/До ну:» Фенікс»,2004.-128с.
- Ю.Коклам Сагат Пой.Поединок в тайландинском боксе.-Ростов н/Дону:»Фенікс» ,2003.-368с.
- 11.Тони Мур Тайський бокс.-М.:Фаир-Пресс,2006.-96с.
- 12.Закон України "Про фізичну культуру і спорт" - Київ, 1993-23с.;
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - К.: Здоров'я, 1990-200 с.
- И.Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988,- 216 с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К. : Олимпийская литература, 1997 - 585 с.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808с.
- Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. - К.: Олимпийская литература, 1995.-320с.
- В.А.Санников, В.В.Воропаев Теория и методика бокса: учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2006. - С. 230-244
- Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Часть II. Кн.11 .Соревновательная деятельность. - М.: Советский спорт, 2000. - 40 с.
- Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Часть II. Кн.4. Тренировочная деятельность. - М.: Советский спорт, 2000. -48 с.
- Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внетренировочной и соревновательной деятельности. Часть III. Кн.16. Физическая подготовка. - М.: Советский спорт, 2002,- 192. i
- 22.Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 504с

Додаток 1
Тестові завдання та показники їх виконання

При виконанні тестових завдань для приймально-перевідних іспитів у групах ДЮСШ рекомендується прийом до групи початкової підготовки проводити за умов середньої оцінкі не нижче 3-х балів, переведення за оцінки не нижче 3,6-х балів, в учебово-тренувальні групи прийом за оцінки не нижче 3,6-х балів, переведення за оцінки не нижче 4-х балів- згідно з віком спортсмена.

Тест 1. Біг з високого старту на 30 м, с

Вік	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10	5,3 6,3 7,0 Більше 7,0	5,5 6,5 7,2 Більше 7,2	5 4 3 2
11	5,2 6,2 6,7 Більше 6,7	5,4 6,4 7,0 Більше 7,0	5 4 3 2
12	5,0 6,0 6,4 Більше 6,4	5,2 6,2 6,8 Більше 6,8	5 4 3 2
13	4,9 5,6 6,2 Більше 6,2	5,1 6,0 6,6 Більше 6,6	5 4 3 2
14	4,7 5,3 5,8 Більше 5,8	4,9 5,6 6,1 Більше 6,1	5 4 3 2
15	4,6 5,0 5,6 Більше 5,6	4,8 5,4 6,0 Більше 6,0	5 4 3 2
16	4,5 5,0 5,5 Більше 5,5	4,7 5,3 5,8 Більше 5,8	5 4 3 2
17 і більше	4,5 4,8 5,4 Більше 5,4	4,6 5,2 5,7 Більше 5,7	5 4 3 2

**Тест 2. Стрибок у довжину з місця, см
(дві спроби, залік - за кращим результатом)**

Вік	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10	170 130 110 Менше 145	150 135 115 Менше 115	5 4 3 2
11	175 150 120 Менше 120	160 140 120 Менше 120	5 4 3 2
12	180 155 125 Менше 125	165 145 125 Менше 125	5 4 3 2
13	185 160 135 Менше 135	175 150 130 Менше 130	5 4 3 2
14	205 170 145 Менше 145	185 160 140 Менше 140	5 4 3 2
15	220 190 160 Менше 160	195 170 145 Менше 145	5 4 3 2
16	230 205 185 Менше 185	200 180 160 Менше 160	5 4 3 2
17 і більше	240 215 190 Менше 190	205 185 165 Менше 165	5 4 3 2

**Тест 3. Утримання ніг у положенні кута 90° у висі на поперечні
(кільцях, гімнастичній стінці), с**

Вік	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал
10-11	8 6 4 3 2	5 4 3 2	5 4 3 2
12-13	10 8 6 4	7 6 5 3	5 4 3 2
14-15	12 10 8 6	10 8 6 4	5 4 3 2
16-17	16 14 12 10	12 10 8 6	5 4 3 2
18 і більше	18 16 14 12	13 12 11 10	5 4 3 2

Тест 4. Згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів

Вік	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал
10-11	15 12 10 8	10 8 6 4	5 4 3 2
12-13	25 20 15 10	15 10 8 5	5 4 3 2
14	30 25 20 15	17 13 10 8	5 4 3 2
15	35 30 25 20	20 15 12 10	5 4 3 2

16	40 35 30 25	25 20 15 12	5 4 3 2
17 і більше	45 40 35 30	30 25 20 15	5 4 3 2

Тест 5. «Човниковий» біг 4x9 м., с

Вік	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал
10	10,9 11,5 12,3 Більше 12,6	11,6 12,3 13,0 Більше 13,4	5 4 3 2
11	10,8 11,5 12,2 Більше 12,2	11,4 12,1 12,8 Більше 12,8	5 4 3 2
12	10,5 11,2 11,8 Більше 11,8	11,2 11,8 12,5 Більше 12,5	5 4 3 2
13	10,2 10,6 П,2 Більше 11,2	11,0 11,6 12,2 Більше 12,2	5 4 3 2
14	9,9 10,5 11,0 Більше 11,0	10,8 11,4 11,9 Більше 11,9	5 4 3 2
15	9,6 10,1 10,6 Більше 10,6	10,6 11,2 11,8 Більше 11,8	5 4 3 2
16	9,3 9,8 10,3 Більше 10,3	10,5 11,0 11,4 Більше 11,4	5 4 3 2

17	9,0	10,3	5
	9,5	10,7	4
	10,0	11,0	3
	Більше 10,0	Більше 11,0	2

**Тест 6. Показники схильності до виконання короткочасної та інтенсивної роботи
(спроба із затримкою дихання)**

Вік	Час, с	Оцінка, бал
10—11	55 і більше	5
	54-50	4
	49-45	3
	45 і менше	2
12-13	60 і більше	5
	59-55	4
	54-50	3
	59 і менше	2
14-15	65 і більше	5
	64-60	4
	59-55	3
	55 і менше	2
16-17	70 і більше	5
	69-65	4
	64-60	3
	59 і менше	2
18 і більше	75 і більше	5
	74-70	4
	69-65	3
	65 і менше	2

Тест 7. Витривалість

Вік	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10 (1000 м, хв.)	4,50 5,20 5,50 6,15	5,20 5,50 6,20 6,50	5 ' 4 3 2
11 (1000 м, хв.)	4,25 4,55 5,20 5,45	4,55 5,25 5,50 6,15	5 4 3 2
12 (2000 м., хв)	10,0 10,30 11,0 11,30	11,15 11,45 12,15 12,45	5 4 3 2
13 (2000 м., хв)	9,45 10,15 10,45 11,15	10,45 11,15 11,45 12,15	5 4 3 2
14 (2000 м., хв)	9,30 10,0 10,30 11,0	10,30 11,0 11,30 12,0	5 4 3 2
15 (2000 м., хв)	9,15 9,45 10,15 10,45	10,15 10,45 11,15 11,45	5 4 3' 2
16 (2000 м - дівч., 3000 м - хлоп., хв.)	13,0 13,30 14,0 14,15	10,0 10,30 11,0 11,30	5 4 3 2
17 і більше (2000 м - дівч., 3000 м - хлоп., хв.)	12,30 13,0 13,3 14,0	9,30 10,0 10,30 11,0	5 4 3 2

Додаток 2
Спеціальні вправи, які можуть бути включені в розминку ми основну
частину тренувального заняття

I. Пересування (розвинення вміння маневрувати)

В бойовій (напівбоковій) стойці (ПБС) стрибки (підскоки) поштовхом двох ніг вперед, назад, вліво, вправо (I,I,—»,<—).

У ПБС. Ковзаючи кроки:

а) одиночні Т4 ,—»,<—;

Т і

б) здвоєні I, I, —>—»,<—«—;

в) по довжині залу;

г) по різних геометричних фігурах, умовно намальованих на підлозі;

д) повторюючи пересування партнера (у парах).

У ПБС розвороти:

а) навколо передньої ноги, переставляючи задню за годинниковою стрілкою, проти годинникової стрілки.

б) навколо задньої ноги, переставляючи передню за годинниковою стрілкою, проти годинникової стрілки.

Приставний крок у фронтальній стійці (ФС):

а) по великому колу (довкола залу);

б) по маленькому колу (діаметр ~ 1,5-2 м.);

в) по спіралі, стискаючи чи розтискаючи коло;

г) зі зміною стійки (обличчям у коло, спиною у коло);

д) зі зміною напрямку (лівим боком, правим боком);

е) по маленькому колу, повторюючи пересування партнера (у парах).

ж) по маленькому колу «заквачувати» партнера (перетинати коло не можна).

II. Розвинення координації

1 . Вправи, в яких різні частини тіла виконують різні завдання, наприклад:

а) стрибки: ноги - нарізно, разом;

руки — вгору, вниз;

б) біг довкола залу з одночасним обертанням кистей і нахилами голови;

в) стрибки: ноги — зміна стійки;

руки - обертання передпліч.

Вправи з різноманітними обертаннями і поворотами:

- a) біг довкола залу з поворотами за годинниковою стрілкою і проти годинникової стрілки;
- б) стрибки з розворотами на 80° і назад;
- в) сірибки з розворотами на 360° і назад.

Вправи з узгодженими рухами частин тіла:

- a) кроки вперед з поворотами корпуса (яка нога крокус, в ту ж сторону поворот);
- б) Різноманітні поєднання кроків і прямих ударів руками:
удари на кожен крок (ліва нога крокує - права рука б'є і навнаки);
крок з ударом, крок пустий;
2 кроки з ударами, крок пустий і т.п.

ІІІ Розвинення відчуття дистанції (у парах)

«Збережи дистанцію».

ий пересувається у ПБС чи ФС: тільки
тільки <—, —>
довільно.

ий намагається зберегти початкову дистанцію.

Удари на місці на контроль відстані.

Удари по мішенні (туркетка, рукавиця), як на місці, так і з пересуваннями.

Удари по черзі один на одного. З підкроковуванням, швидко. Кожен намагається торкнутися і відійти назад, щоб його не дістали.

ІV Для розвинення швидкості, хльосткості

Короткі прискорення (на 3-5 сек.) при різних пересуваннях чи при бігу на місці:

- a) високо підняті коліна;
- б) захльостування голені до сідниць;
- в) викидання прямих ніг перед собою;
- д) схрещений крок.

Біг з прискореннями на короткі дистанції:

- а) обличчям вперед;
- б) спиною вперед;
- в) лівим (правим) боком.

Для хльосткості ударів руками - ударі на повітрі (однією рукою, обома руками):

- на 1 стрибку — 2 ударі;
- на 1 стрибку - 3 ударі;
- на 1 стрибку - 4 ударі.

Для швидкого виносу колін:

- а) підняття коліна до плеча з прискоренням на 3-5 рухів;
- б) стрибки з підтягуванням колін;
до грудей;
«до вух»;
- в) стрибки «бігання по східцях».

Для хльосткості голені:

- а) стоячи на місці на одній нозі, другою робити захльост голені до сідниці з прискоренням на 3-5 рухів;
- б) 2-3 удари, не опускаючи ніг;
- в) удари на повітря (у стрибку).

V. Вправи для розвитку сили

Для розвитку загальної сили з успіхом можуть застосовуватися будь-які вправи, направлені на зміцнення м'язів тіла.

Вправи для зміцнення м'язів рук і плечового поясу ,

В упорі лежачи:

- а) згинати та розгинати руки;
- б) почергово згинати кожну руку;
- в) ті ж вправи при опорі пальцями.

В упорі лежачи з припіднятим тазом повільно згинати руки, опускаючи таз і піддаючи тулуб вперед. Рух вгору здійснюють у протилежному напрямку.

Стоячи, ноги нарізно на ширину кроку чи при ходьбі по колу, руки в сторони:

- а) робити мілкі пружні рухи руками у передньо-задньому напрямку;
- б) робити мілкі пружні рухи руками вгору-вниз;
- в) робити мілкі кругові рухи руками;
- г) різко зводити руки вперед і повільно розводити їх у сторони.

При ходьбі широким кроком енергійно змахувати випрямленими руками вгору і вниз:

- а) при кроці правою ногою - мах лівою рукою вгору, правою - вниз;
- б) при кроці лівою - навпаки.

Вправи для зміцнення м'язів шиї

Стоячи на «мості», хитатися зі сторони в сторону чи нахиляти голову в різних напрямках при поступливій і переборюючій роботі м'язів шиї за допомогою особистих рук чи рук партнера.

Вправи для зміцнення м'язів живота

Стоячи, ноги нарізно на ширину кроку, руки витягнути в сторони - енергійно повернати тулуб вправо і вліво.

При ходьбі широким кроком почергово повернати тулуб з витягнутими в сторони руками. Поворот тулуба робити в сторону крокуючої ноги.

Сидячи, широко розставивши ноги нарізно, почергово діставати кожною долонею ступню різноїменної ноги з поворотом тулуба.

Лежачи на спині, витягнувши руки вздовж тіла чи з'єднавши їх під потилицю «в замок» і припіднявши ноги:

- а) згинати і розгинати ноги у колінних суглобах;
- б) робити швидкі кругові рухи ногами, що нагадують рухи велосипедиста;
- в) зводити і розводити ноги в сторони;
- г) розводити і зводити ноги круговими рухами;
- д) піднімати випрямлені ноги до торкання носками підлоги за головою;
- е) піднімати тулуб і нахиляти вперед, тримаючи при цьому ноги випрямленими і з'єднаними разом.

Лежачи на спині, руки в сторони (упираючись долонями у підлогу), ноги припідняті до вертикального положення - опускати і припіднімати ноги зі сторони в сторону.

Лежачи на спині, руки витягнуті за головою, сідати з маховим рухом руками вперед і нахилятися вперед, торкаючись долонями ступні. Ноги при цьому випрямлені і з'єднані разом.

Вправи для зміцнення м'язів спини

Лежачи на животі з витягнутими вперед руками, прогинатися назад з пружними рухами рук та ніг. Так само, лежачи на гімнастичній лавці поперек, опускати руки до торкання підлоги кистями.

Вправи для зміцнення м'язів ніг

Стоячи, руки на поясі, присідати на носках.

Стоячи на одній нозі, присідати, піднімаючи руки і вільну ногу вперед.

Стоячи, ноги на ширині плечей, присідати, не відриваючи п'яточок від підлоги і витягнувши руки вперед.

VI. Вправи з набивним м'ячем

Вправи з набивним м'ячем використовують у тренуваннях для розвинення сили, спрятності і точності рухів.

Вправи складаються з кидків, товчків і ловлі м'яча. Цінність їх полягає, зокрема, в тому, що вони розвивають в учнів уміння миттєво переходити від напруження до розслаблення (при кидках) і, навпаки, від розслаблення до напруження (при ловлі м'яча), що дуже важливо вміти робити у бойових умовах. Вправи з м'ячем можна виконувати з партнером і самостійно із самих різних початкових положень. Точність при ловлі м'яча так само важлива, як і при кидку. Тренуючись з набивним м'ячем, необхідно ретельно оберігати пальці рук В'Д розтягнень. При ловлі м'яча пальці можуть підвернугтися. Щоб уникнути Цього, завжди варто приймати м'яч на розкриту долонь.

Вправи без партнера

Підкидати м'яч вгору обома руками і ловити його.

Підкидати м'яч вгору однією рукою і ловити його другою.

Підкидати м'яч вгору обома руками і ловити його за спину руками знизу.

Кидати м'яч ногами у стіну (на відстані 3 м від неї), затиснувши його між стопами. Відштовхнувшись обома ногами від підлоги, зробити у повітря ривок і кинути м'яч. Намагатися, щоб м'яч торкнувся стіни можливо вище.

Вправи з партнером

Стоячи обличчям до партнера

Штовхати м'яч обома руками від грудей.

Штовхати м'яч однією рукою з поворотом тулуба (вільною рукою підтримувати м'яч).

Кидати м'яч збоку обома руками.

Кидати м'яч збоку однією рукою з поворотом тулуба (вільною рукою підтримувати м'яч).

Кидати м'яч обома руками зверху з-за голови.

Кидати м'яч зверху з-за спини, нахиляючи тулуб вперед. М'яч для кидка тримати за спиною обома руками знизу.

Кидати м'яч ногами, затиснувши його між стопами.

Кидати м'яч знизу випрямленими руками (ноги розставлені на ширину широкого кроку).

Стоячи спиною до партнера

Кидати м'яч назад через голову обома руками, відхиляючи тулуб назад.

Кидати м'яч назад між ногами обома руками, нахиляючи тулуб вперед.

Кидати м'яч назад збоку з поворотом тулуба.

Сидячи обличчям до партнера

1. Штовхати м'яч обома руками від грудей.

2 Штовхати м'яч однією рукою з поворотом тулуба (вільною рукою підтримувати м'яч).

Кидати м'яч обома руками збоку з поворотом тулуба.

Кидати м'яч однією рукою збоку з поворотом тулуба (вільною рукою підтримувати м'яч).

Кидати м'яч обома руками зверху з-за голови.

Сидячи спиною до партнера

Кидати м'яч назад обома руками через голову.

Кидати м'яч назад обома руками збоку з поворотом тулуба.

VII. Вправи зі скакалкою

Ці вправи, що проводяться у швидкому темпі (до 130 обертів скакалки за хвилину), слугують ефективним засобом розвинення швидкості руху.

Безперервні зміни у техніці і способах стрибання у процесі вправи зі скакалкою являються сильним подразником, що сприяє розвиненню загальної координації рухів. У процесі стрибання можна робити два стрибка на один оберт скакалки, на один стрибок - два оберти скакалки, схрещувати руки, розмахувати скакалкою збоку, не перестрибуючи через неї і т. д.

VII Вправи для розвинення точності рухів

Вправи для розвинення точності рухів пов'язані з роботою зорового аналізатора - найважливішого із зовнішніх аналізаторів.

До найбільш популярних вправ на розвиток точності дій відносяться вправи з тенісним м'ячем, фехтування, гра в баскетбол, теніс, настільний теніс та городки.

Вправи з тенісним м'ячем

Вправи без партнера *

Кинути м'яч у підлогу і спіймати.

Кинути м'яч вгору і спіймати.

З Кинути м'яч вгору, дати впасті на підлогу і спіймати.

4. Кинути м'яч у стіну, дати впасті на підлогу і спіймати.

5 Кинути м'яч у стіну і спіймати його, не давши впасті на підлогу.

6. Кинути м'яч під кутом у підлогу, дати йому вдаритися у стіну, відскочити, впасті на підлогу, після чого спіймати його.

7 Так само, але спіймати м'яч, не даючи йому впасті на підлогу.

8. Стати спиною щільно до стіни, кинути м'яч у стіну над головою, дати йому вдаритися об підлогу і потім спіймати його.

9 Так само, але спіймати м'яч, не давши йому впасті на підлогу.

Стоячи спиною до стіни (на невеликій відстані), кинути м'яч косо назад-вгору у стіну, дати йому впасті на підлогу і з поворотом обличчя до стіни спіймати м'яч, коли він відскочить від підлоги.

Так само, але спіймати м'яч, не давши йому впасті на підлогу.

Спіймати правою рукою м'яч, кинутий під ліву руку, що спирається об стіну.

Так само лівою під праву.

Спіймати м'яч, кинутий з-під ноги, що спирається об стіну.

Так само, але нога піднята без опори.

* Так звана «школа м'яча», розроблена П. Ф. Лесгафтром.

Вправи з партнером (на відстані 5-10 м.)

Метнути і спіймати м'яч правою (лівою) рукою .

Спіймати два послідовно кинутих м'яча правою рукою (правою і лівою руками).

Спіймати два одночасно кинутих м'яча.

Зустрічне метання (перекидання) між партнерами.

IX Вправи на снарядах

Всі вправи, що входять у що ірупу, складаються з ударів по спеціальних снарядах. Виконуючи ці вправи, учні удосконалюють вміння розміряти силу, точність і швидкість ударів, наносити їх у злитому поєднанні.

Удари по мішку

Напрацьовують у спортсмена навик правильно формувати ударну поверхню при ударі в ціль, раціонально використовувати м'язові зусилля, розраховувати силу і різкість ударів, особливо у тих випадках, коли вони наносяться серіями.

Удари по лапам

У руках досвідченого тренера лапи - чудовий снаряд для удосконалення тайбоксера у техніці ударів і у тактиці їх застосування. Закріпивши лапи на долонях обох рук і тримаючи їх під різними кутами по відношенню до того, хто тренується, тренер може приймати на них самі різні ударі, як одиночні, так і серіями, вивчати різні атаки. Використовуючи лапу, можна вивчати і захист з контрударами, тобто контратаки.

У вправах з лапами варто вносити елемент раптовості, щоб розвити у спортсмена точність і своєчасність реакції у відповідь. Водночас, коли той, хто тренується, готується до атаки, тренер піднімає перед ним ту чи іншу лапу, тримаючи її під певним кутом. По цьому сигналу спортсмен повинен нанести встановлений атакуючий удар. Зненацька піднімаючи лапи, тренер спонукає спортсмена проробити вправи в розвитку атаки послідовними ударами. У цьому випадку тренер, визначивши заздалегідь перший удар, підставляє лапи для наступних під різними кутами, вимагаючи, щоб тайбоксер наносив відповідні ударі. Такі вправи дуже корисні для напрацювання вміння при атаці в бою розпізнавати розкриті місця на тілі противника і швидко наносить точні ударі.

Лапи можуть бути використані також для того, щоб розвивати точність і силу контрударів, як зустрічних, так і у відповідь. У цьому випадку одна лапа використовується тренером для його атакуючого удару, друга підставляється під контрудар, що наноситься у поєднанні з тим чи іншим захистом.

Вивчаючи серії ударів атаки чи контратаки, тренер заздалегідь встановлює черговість, призначення та кількість ударів чи дає спортсмену завдання помічати відкриті місця і наносити ударі на свій розсуд.

У вправах з лапами можна створювати обстановку, характерну для будь- якої фази бою. Але ніколи не варто намагатися підмінити вправами з лапами бойові вправи з партнером. Ніяка вправа не може замінити собою реальної бойової обстановки, що створюється в основних вправах - у вільному і умовному боях.

В основному вправи з лапами складаються з одиночних, подвійних і серій ударів, що застосовуються в атаці і контратакі.

Додаток З

Ігри (загальнорозвиваючого характеру)

I. У парах

Простий «Квач» (салки).

У кожній парі обирається «квач». Його завдання - «заквачувати» (засалити) свого партнера. Умови «квачування» назначає тренер. Наприклад:

рукою по животу;

рукою по плечу;

ногою - в ногу;

ногою - в живот.

Основні вимоги до обох гравців - спарингове пересування чи в БС чи у ФС, простий біг - забороняється.

Межі пересування повинні бути обмежені. «Заквачений» чи той, що вийшов за лінію гравець повинен зробити п'ять присідань і після цього він сам стає «квачом».

Хто по закінченні вказаного часу, наприклад - 1 хвилини, залишиться «квачом», той катає партнера на спині (чи віджимається, чи стрибає по «кролячому» і т.п.).

«Квач» з передачею.

Це варіант попередньої гри, але тут «квача» можна відразу «віддавати» назад, тобто після того, як гравця «заквачували» присідати не потрібно. Причому «квачувати» і «віддавати квача» можна по-різному:

«квачують» - рукою і «віддають» - рукою;

«квачують» - ногою і «віддають» - ногою;

«квачують» - ногою, а «віддають» - рукою;

«квачують» - рукою, а «віддають» — ногою.

Якщо гравець не зумів відразу «віддати квача» назад, то тепер він «квач». Передача «квача» зараховується тільки в залікову зону.

«Квач» по колу.

Гравці рухаються у ФС приставним кроком по колу діаметром приблизно 1,5-2,0 метра. Той, хто водить, змінюючи напрямки руху, намагається «заквачувати» другого гравця. Закроковувати у коло не можна.

4. Обопільний «квач».

Тут «квачують» обидва гравця. Кожен намагається це зробити так, щоб його самого не «заквачували». Умови «квачування» знову ж можуть бути різними (по плечу, по животу, по спині; рукою чи ногою; торкнутися один раз чи два рази). Гра йде по часу. Перемагає той, хто набрав більше балів. Збивати 1 блокувати удари не дозволяється, потрібно тільки ухилятися чи відходити.

Варіант цієї гри, коли обидва гравці у правій руці тримають по стрічці паперу, а лівою рукою кожен намагається забрати цей папір у іншого.

Пересування дозволяється тільки спарингове. Забирати праву руку і ховати папір не можна.

5. «Утримай рівновагу»

Гравці стають один напроти іншого на відстані, приблизно, витягнутої руки. Ступні разом. Штовхають долонями в долоні. Хто відрівав ногу чи ступив у сторону - програв.

Так само, тільки ноги ставляться стопа до стопи на одну лінію, і суперники намагаються змусити один одного зійти з місця, штовхаючи чи збиваючи передню долоню.

«Наступити на ногу»

Гравці кладуть руки один одному на плечі. По команді кожен з гравців намагається наступити супернику на ногу і не дозволити йому зробити те саме. Перемагає той, хто за певний час зможе більшу кількість разів наступити на ногу суперника.

«Наступити на долоню»

Гравці стають один напроти іншого у положенні упор лежачи на прямих руках, як для віджимання. По команді кожен з гравців намагається наступити супернику на долоню і не дозволити йому зробити те саме. Перемагає той, хто за певний час зможе більшу кількість разів наступити на долоню суперника.

8. «Бій півнів»

У кожного з гравців одна нога піджата. Варіанти:

Руки за спину. Пересуваючись стрибками на одній нозі, поштовхами плеча кожен намагається змусити іншого торкнутися другою ногою підлоги чи вийти за обмежувальну лінію.

Одна рука тримає піджату ногу (відпускати не можна). Штовхають один одного плечем чи вільною рукою.

ІІ. Колективні (з ведучим)

«Квач» (тут можуть бути різні способи передачі «квача» і різні способи пересувань: біг, стриби на одній нозі, стриби «по-кролячому» і т.п.).

«Вибивало» (з м'ячем). Варіанти:

У стіни

Визначають, з якої лінії ведучий буде кидати м'яч. Гравці стають спиною до стіни. Ведучий з м'ячем на лінію. Ведучий кидає м'яч, намагаючись вибити кого-небудь з гравців. Гравці тільки можуть ухилятися від м'яча, сходити з місця не можна. Вибитий гравець вибуває з гри. Якщо гравець зумів спіймати м'яч, який на нього летить, то він отримує «запас» - додаткове «життя». Коли всі гравці вибиті, ведучим стає той, кого вибили останнім.

На площині (величина площинки залежить від кількості гравців).

Лічилкою чи відкидуванням визначають, хто буде вводити м'яч у гру.

Ведучий підкидус м'яч три рази, рахуючи: «Один! Два! ...» (називає будь-чие ім'я)!». Після цього всі розбегаються, а названий гравець намагається піймати м'яч. Як тільки він взяв м'яч в руки - кричить: «Стоп!». Всі гравці зупиняються. Ведучий з м'ячем може зробити тільки один крок і кидає м'яч, намагаючись вибити якого-небудь гравця. Гравець може тільки ухилятися, сходити з місця не можна. Якщо гравець вибитий, то він намагається швидше оволодіти м'ячем, тепер він ведучий. Всі останні знову розбегаються. Якщо гравець зловив м'яч на льоту, то він відразу кого-небудь вибиває. Якщо промахнувся, то всі розбегаються, а ведучий знову ловить м'яч.

Обирається ведучий. М'яч віддається гравцям. Вони перепасовують його один одному ногами, намагаючись не дати ведучому оволодіти м'ячем.

Щойно м'яч опинився у ведучого, він повинен постаратися взяти його в руки, при цьому останні гравці можуть йому заважати. Взявши м'яч у руки, ведучий кричить: «Стоп!». Всі гравці зупиняються. Ведучий кидає м'яч в одного з гравців, при цьому гравець не може сходити з місця, він тільки ухиляється. Якщо іравця «вибили», то він стає ведучим, а останні відразу ж намагаються завадити йому взяти м'яч у руки. Якщо гравець спіймав м'яч на льоту, то він має право відразу ж вибивати кого-небудь іншого. Всі останні при цьому залишаються на своїх місцях.

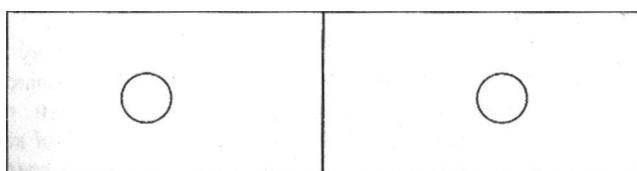
Зауваження: в руки може брати м'яч тільки ведучий, останні грають тільки ногами.

ІІІ. Колективні (командні)

Естафети. Завдання для естафет можуть обмежуватися тільки вашою фантазією і можливостями дітей.

«Прапор»

Гравці розділяються на дві приблизно рівні за силою команди. Площадка для гри розкresлюється таким чином:



Можна використовувати баскетбольну розмітку.

У кожне з кіл кладеться «Прапор» (це може бути рукавичка, чи ще будь-Що). Кожна команда займає свою половину площадки - «місто». Гра починається по свистку чи іншій команді. Гравці намагаються проникнути у «місто» суперників, заволодіти «прапором» і перенести його на свою територію. Але як тільки гравець заходить у чуже «місто», його можуть «заморозити» гравці іншої команди, для цього достатньо до нього просто торкнутися. «Заморожений» гравець залишається на місці «заморозки», доки його не виручить (торкнеться) будь-хто зі своєї команди. Якщо гравець зумів добігти до кола, де лежить «прапор», то в ньому він у безпеці. «Заморожувати» у колі не можна. Прямувати до чужого «міста» можуть відразу кілька гравців, але хтось повинен залишатися дома і охороняти свій «прапор», тому що команди діють одночасно. Перемагають ті, хто першими принесуть до себе «прапор» суперників.

Зауваження: 1) якщо «заморозили» гравця, що несе «прапор», то він (прапор) повертається на місце;

«прапор» можна передавати з рук в руки, але не перекидати;

«заморожувати» противника можна тільки тоді, коли він зайшов на вашу територію: команди домовляються заздалегідь про те, чи можна перетягувати гравців, але ті, що перетягають, не повинні виходити за поділяючу лінію, інакше вони самі будуть «заморожені». «Перестрілка» (з м 'ячем)

Гравці розділяються на дві приблизно рівні за силою команди. Площадка для гри розкresлюється таким чином:

Зона Поле 1 ком. Поле 2 ком. Зона

2 ком. 1 ком.

На початку гри кожна команда займає свою половину поля.

Жеребкуванням визначають, хто першим буде кидати м'яч. М'яч кидають так, щоб він влучив у кого-небудь з команди суперників, тоді цей гравець рахується вибитим і переходить у зону. Наприклад, якщо гравці 1-ої команди вибили гравця з 2-ої, він прямує у зону 2-ої команди. Після цього гравці 1-ої команди обстрілюються з обох сторін. Виграє та команда, яка вибила всіх гравців-суперників з основного поля.

Зауваження: 1) забирати м'яч на території суперників неможна; гравець не рахується вибитим, якщо м'яч відскочив від підлоги чи стіни; гравці однієї команди можуть нерепасовувати м'яч один одному; чим швидше перекидається м'яч, тим цікавіше

У зв'язку з кліматичними умовами нашої країни заняття та офіційні змагання проводяться у спортивних залах і лише в літній період на відкритих спеціалізованих тай боксерських площацдах та літніх спортивних таборах, пристосованих для занять тайським боксом.

Обладнання сучасного спеціалізованого спортивного залу з тай боксу:

Ринг (5x5 м. або 6х6 м.);

Мішки снарядні, боксерські груші (груші пневматичні);

Подушки настінні;

Педи для роботи ніг;

Тренажерний зал для удосконалення силових та швидкісно-силових якостей;

Штанга,

Гантелі,

Тренажер для тренування: м'язів ніг, рук, шиї, живота, спини;

Бруси, поперечина;

Драбина гімнастична;

Скакалки різновагові;

ДОДАТОК 4

ОБЛАДНАННЯ, ІНВЕНТАР ТА СПОРТИВНА ФОРМА

У зв'язку з кліматичними умовами нашої країни заняття та офіційні змагання проводяться у спортивних залах і лише у літній період на відкритих спеціалізованих тайбоксерських площацях та літніх спортивних таборах, пристосованих до занять тайським боксом.
Обладнання сучасного спеціалізованого спортивного залу з тайбоксу: Ринг(5x5 м або 6x6 м);

Мішки снарядні, боксерські груші (груші пневматичні);

Подушки настінні;

Педи для роботи ніг;

Тренажерний зал для удосконалення силових та швидкісно-силових якостей;

*Штанга

*Гантелі

*Тренажер для тренування: мязівніг, рук, шиї, живота, спини;

*Бруси поперечина;

*Драбина гімнастична;

*Скакалки різновагові

Перелік інвентарю та спортивної форми
(на одного учня)

	Найменування	Термін придатності по групах		
		ПОЧАТКОВІ ПІДГОТОВКИ	ПОПЕРЕДНЬОЇ ТА СПЕЦІАЛІЗОВ АННОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ
1	Шолом для захисту голови	2 роки	1 рік	1 рік
2	Жилет для захисту тулуба	2 роки	1 рік	1 рік
3	Рукавички змагальні (10 унцій)	2 роки	1 рік	1 рік
4	Рукавички тренувальні(18 унцій)	2 роки	1 рік	1 рік

5	Рукавички для боксування на мішках	2 роки	1 рік	1 рік
6	Майка, труси тайбоксерські	1 рік	0,5 року	0,5 рік
7	Налокітники, накладки для захисту гомілки та	2 роки	1 рік	1 рік
8	Тренувальний костюм	2 роки	1 рік	1 рік
9	Бандаж для захисту паху	2 роки	1 рік	1 рік
10	Капа для захисту зубів	2 роки	1 рік	1 рік