

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО СЦНОР
«Манеж» Петродворцового
района Санкт-Петербурга

А.С. Максимов

«___» _____ 20__ г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «муайтай», утвержденного приказом Минспорта России
№591 от 18.06.2024 г.)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 2-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Санкт-Петербург
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В современном тайском боксе (муайтай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муайтай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муайтай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тай-боксера может оцениваться, в том числе, и по системе кханов.

У себя на родине муайтай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муайтай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник - «день национального бокса МуайТай». За пределами Таиланда популярность муайтай продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муайтай для боя в стойке.

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

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

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

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

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские мешки). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку —

капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди.

В содержании материала и контрольных и зачетных требований могут применяться методика кханов, утвержденная Федерации муайтай России.

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

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

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

Основные задачи:

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

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

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

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

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

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

- Этап начальной подготовки – 2-3 года;
- Тренировочный этап – 2-5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений;

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

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

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

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам на этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

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

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

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

- этап начальной подготовки (НП) — 2-3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации ТЭ) – 2-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)– без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений;

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

Таблица 1.

Минимальный возраст зачисления и количественный состав групп

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет	Количество лиц, человек
НП	10	12
ТЭ	12	8
ССМ	14	3
ВСМ	16	1

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – **двух часов**; на учебно-тренировочном этапе - **трех часов**; на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства – **четырёх часов**.

Продолжительность тренировочных занятий в зависимости от этапа составляет:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	св года	до трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4.5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55 - 64	46 - 60	36 - 48	24 - 32	20 - 23	18 - 22
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	19 - 24
Техническая, подготовка (%)	16 - 23	20 - 28	24 - 30	32 - 42	46 - 54	46 - 54
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	3 - 6	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

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

Перевод занимающихся на следующие тренировочные этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются

стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, позволяющей выполнять требования:

- контрольно-переводных нормативов настоящей программы,
- выполнением спортивных разрядных требований в соответствии с ЕВСК,
- выполнением требований кханов, утвержденных ФМР;
- в группы совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС;
- группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены выполнившие норматив МС и выше, члены сборных команд региона, РФ.

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно - оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана тренировочных занятий каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно- массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.3 Режимы тренировочной работы

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

При планировании тренировочного процесса по муайтай в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- план тренировочных занятий на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- план-график на год;

- индивидуальный план подготовки спортсмена групп (ССМ, ВСМ);
- план-конспект тренировочных занятий, рабочие планы (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий;
- протоколы соревнований.

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр (УМО) перед поступлением (приемом) в СШ, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые врачебно - физкультурным диспансером.

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов. УМО включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи.

Обследование врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов.

К занятиям тайским боксом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Цель УМО - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2.5 . Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4.5	6	8	12	16	20
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6	12	12
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312	624	624

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

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

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

Для контроля за функциональным состоянием тай-боксеров используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

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

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

Таблица 4.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

Таблица 5.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	2926	174156
Средняя	2522	150132
Малая	2118	126108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р₀), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких

приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 6.

Таблица 6.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

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

Оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, приобретается в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (приказ Министерства спорта РФ №591 от 18.06.2024 г.

2.7 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы, по которым проходит спортивная подготовка - это группы начальной подготовки, тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства.

Таблица № 7.

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет	Количество лиц, человек
НП	10	12
ТГ	12	8
ССМ	14	3
ВСМ	16	1

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

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

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай».

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» приведены в таблице № 7.

Таблица № 8.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
Название	Периоды	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	1-2 кхан
	3-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
Т (СС)	1-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	3-6 кхан, 3 юн. - 1
	2-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год		
	4-й год		
	5-й год	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
ССМ	Весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (<i>перевода</i>) на этап спортивной подготовки	7-9 кхан, кандидат в мастера спорта
ВСМ	Весь период	выполнение нормативы по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (<i>перевода</i>) на этап спортивной подготовки	10-11 кхан, мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

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

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют

относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

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

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

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

Годичный цикл подготовки включает *подготовительный, соревновательный и переходный* периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. *Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.* Этот период *подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.* Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость *занятий разной направленности и нагрузки.*

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами тайского бокса: ударами: рук, ног, локтями, коленями, защитой: уклоном, сбивом, блоком; борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники тайского бокса, изучаются элементы тактики, организуются спортивные, тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и

специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие *типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.* Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

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

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

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

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельносоревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельносоревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий.

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

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

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных

соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки тай-боксеров, его распределения по годам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности.

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

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

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

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

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры. Стены должны быть однотонные, не

яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках тай-боксеры были в специальной спортивной форме.

Группы комплектуются из числа наиболее способных юношей и девушек, в том числе из спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к виду спорта «муайтай» и отвечающих требованиям федерального стандарта (ФССП по виду спорта «муайтай») для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

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

Для повышения заинтересованности, сохранения традиций вида спорта, роста технической подготовленности занимающихся настоящая программа рекомендует к использованию на всех этапах подготовки систему кханов, утвержденную Федерацией муайтай России. Система кханов определяет комплекс методических рекомендаций для подготовки тай-боксера по теоретической подготовке, общей физической, специальной подготовке, по выполнению базовых элементов тайского бокса, тактико-технической и соревновательной подготовке. А также эта система представляет собой форму – аттестации тай-боксеров на предмет сдачи контрольных нормативов, по результатам которых присваиваются квалификационный кхан. В том числе, в ходе обучения по системе кханов, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец «вай-кру», свойственный этому национальному виду спорта. «Вай-кру» исполняется спортсменом в ринге непосредственно перед поединком.

Занятия на этапе начальной подготовки являются очень важными и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в виде спорта «муайтай». Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в тайском боксе. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме.

На этапе начальных занятий по виду спорта «муайтай» целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники тайского бокса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам тайским боксом необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Занятия по тайскому боксу на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях, занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в тренировочной практике работы с высококвалифицированными спортсменами широко применяется индивидуальный метод обучения.

Индивидуализированная техническая подготовка — это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Техническая подготовленность спортсменов тайского бокса формируется:

- с помощью работы с тренером на лапах. Такая работа обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у спортсменов наиболее четкое и правильное представление о технике ударов и приемов в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда спортсмену необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема.

- под непосредственным руководством тренера, который дает указания по исправлению неточностей и ошибок.

Моменты, удобные для проведения приема в тайском боксе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом.

Поэтому использование отдельных приемов, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему спортсмену для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения «коронных» ударов, серий и приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами спортсмена в тайском боксе. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В тайском боксе наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка тай-боксеров.

Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями спортсменов, дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики муай тай. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

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

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

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения

необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий тайским боксом могут быть допущены лица, имеющие специальное спортивное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный и первичный на рабочем месте (при поступлении на работу в учреждение); повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях физкультурно-спортивного учреждения;
- к занятиям по тайскому боксу допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма,

заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале тренировочного года от медицинского работника физкультурно-спортивного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

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

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

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

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

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

Требования безопасности во время занятий:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

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

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

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации физкультурно-спортивного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

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

- проветрить спортивный зал;

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

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

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

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

- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

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

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

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

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

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые

мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 9.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (в часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап спортивной специализации, тренировочный Т		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	129	166	167	168	158	177
Специальная физическая подготовка	42	50	96	162	184	197
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	31	50	73
Техническая подготовка	42	68	104	205	341	437
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	19	21	34	33	53
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	25	41
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	12	18	41	62
Итого	234	312	416	624	832	1040

Таблица 10.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «муайтай»**

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

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

Врачебно-педагогический контроль.

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

Педагогический контроль.

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

К таким необходимым данным относятся следующие:

- *уровень технической подготовленности*, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, всего действия, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия.
- *уровень физической подготовленности*, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и специальной выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- *уровень моральной и психологической подготовленности*, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящего поединка;
- *способность переносить тренировочные нагрузки*;
- *быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена*.

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

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

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

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

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

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

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

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

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

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль

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

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

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся тайским боксом и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

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

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

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное

использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

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

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

Необходим постоянный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

В тренировочных группах следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

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

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему спортсмена и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

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

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов

тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям.

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

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

Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена

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

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

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

3. Более длительная работа на уровне ПАНО;

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

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

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

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

Утомление, вызванное физическими нагрузками максимальной и суб-

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

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

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

Определение компонентов иммунной системы требует специальных условий и аппаратуры. При подключении иммунологического контроля за функциональным состоянием спортсмена необходимо знать его исходный иммунологический статус с последующим контролем в различные периоды тренировочного цикла. Такой контроль позволит предотвратить срыв адаптационных механизмов, истощение иммунной системы и развитие инфекционных заболеваний спортсменов высокой квалификации в периоды тренировки и подготовки к ответственным соревнованиям (особенно при резкой смене климатических зон).

Восстановление организма связано с возобновлением количества израсходованных во время работы энергетических субстратов и других веществ. Их восстановление, а также скорость обменных процессов происходят не одновременно. Знание времени восстановления в организме различных энергетических субстратов играет большую роль в правильном построении тренировочного процесса. Восстановление организма оценивается по изменению количества тех метаболитов углеводного, липидного и белкового обменов в крови или моче, которые существенно изменяются под влиянием тренировочных нагрузок. Из всех показателей углеводного обмена чаще всего исследуется скорость утилизации во время отдыха молочной кислоты, а также липидного обмена — нарастание содержания жирных кислот и кетоновых тел в крови, которые в

период отдыха являются главным субстратом аэробного окисления, о чем свидетельствует снижение дыхательного коэффициента. Однако наиболее информативным показателем восстановления организма после мышечной работы является продукт белкового обмена — мочевина. При мышечной деятельности усиливается катаболизм тканевых белков, способствующий повышению уровня мочевины в крови, поэтому нормализация ее содержания в крови свидетельствует о восстановлении синтеза белка в мышцах, а следовательно, и восстановлении организма.

3.4 Психологический контроль

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

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

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

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

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

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

3.5 Восстановительные средства и мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Психологические средства восстановления

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

Медико-биологические средства восстановления

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

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

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при $t - 36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин.,
 - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t - 80-90^{\circ}$
 - термальные источники
 - ультрафиолетовое облучение,
 - аэризация, кислородотерапия,
 - массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.6 Антидопинговые мероприятия

Допинг — запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности

в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

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

Первое нарушение: - минимум-предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

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

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

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

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

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

3.7 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШ боевых искусств является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - тайский бокс. Решение этих задач

целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных клубах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тайский бокс

Таблица 11.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и ст
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные)	+	+					+	+	+

возможности)									
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Таблица 12.

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

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

1 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

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

Для оценки результатов освоения Программы используются:

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

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

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

Таблица 13.

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Бег на 1000 м	Мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,05	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.П. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	Количество раз	Не менее		Не менее	
			4	3	5	4
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Аттестация по системе кханов		-		1-2 кхан	

Таблица 14.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.4	10.9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9.0	9.4
1.6.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8.05	8.29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	Количество раз	Не менее	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	3 спортивный 2 спортивный 1 спортивный		
3.3.	Аттестация по системе кханов	3-6 кхан		

Таблица 15.

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			45	35
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7.2	8.0
1.6.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П. – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом 100 % от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	Количество раз	1	
2.2.	И.П. – вис на	Количество раз	Не менее	

1/2

	гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками		9	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
3.2.	Аттестация по системе кханов		7-9 кхан	

Талица 16.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.2	15.8
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	Мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	200
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			6.9	7.9
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	10
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			51	45
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	16.30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П. – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом 100 % от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела.	Количество раз	1	

	выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов			
2.2.	И.П. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	Количество раз	Не менее	
			11	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			
3.2.	Аттестация по системе кханов		10-11 кхан	

4.3. Перечень тренировочных сборов

Таблица 17.

п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий		-
2.5.	Просмотровые	-	До 60 суток	

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 18.

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	Штук	4
2	Весы (до 150 кг)	Штук	1
3	Гантели (от 0.5 до 10 кг)	комплект	2
4	Гонг боксерский	Штук	1
5	Гриф для штанги	Штук	2
6	Груша боксерская набивная	Штук	3
7	Груша боксерская пневматическая	Штук	1
8	Груша на растяжках (вертикальная)	Штук	2
9	Зеркало настенное (1.6*2 м)	Штук	4
10	Канат	Штук	1

11	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	Штук	1
12	Лапы боксерские	Пар	8
13	Лапы для ног («пэды»)	пар	8
14	Лапа-хлопушка	Штук	4
15	Макивара мобильная	Штук	4
16	Макивара стационарная	Штук	2
17	Манекен водоналивной	Штук	1
18	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
19	Мяч баскетбольный	Штук	1
20	Мяч футбольный	Штук	1
21	Мяч теннисный	Штук	5
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	2
24	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	комплект	2
25	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	комплект	1
26	Подушка боксерская настенная	Штук	4
27	Платформа для подвески боксерских груш	Штук	2
28	Ринг боксерский (6*6м) на помосте (8*8м)	комплект	1
29	Секундомер	Штук	2
30	Скамья атлетическая (регулируемая)	Штук	1
31	Скакалка гимнастическая	Штук	12
32	Скамейка гимнастическая	Штук	1
33	Стенд информационный	Штук	1
34	Стенка гимнастическая	Штук	3
35	Таймер для зала спортивный	Штук	1
36	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3
37	Урна-плевательница	Штук	2
38	Эспандер кистевой	Штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цвета	комплект	10
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	10
3.	Нательный протектор (жилет) красного и синего цвета	комплект	10
4.	Перчатки боксерские красного и синего цвета	комплект	10
5	Перчатки боксерские снарядные	Пар	10
6	Протектор для груди женский	Штук	10
7	Протектор – бандаж для паха мужской	Штук	1
8	Протектор – бандаж для паха женский	Штук	1
9	Шлем для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета	комплект	2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный для рук	Штук	На обучающег ося	-	-	2	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5
2	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	На обучающег ося			1	1	1	1	1	0.5	1	0.5
3	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цвета	комплект	На обучающег ося			1	1	1	1	1	0.5	2	0.5
4	Кинезиотейп	Штук	На обучающег ося			2	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5
5	Костюм ветрозащитный	Штук	На обучающег ося			1	1	1	1	1	1	1	1
6	Костюм спортивный	Штук	На обучающег ося			1	1	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетически е	Пар	На обучающег ося			1	1	1	1	1	1	1	1

8	Майка для вида спорта «муайтай» красного или синего цвета	комплект	На обучающего			2	1	2	0,5	2	0,5
9	Ободнаголову («Монгкон»)	Штук	На обучающего			1	2	1	2	1	2
10	Наколенники	Пар	На обучающего			1	2	1	1	1	1
11	Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цвета	Комплект	На обучающего			1	2	1	2	1	2
12	Перчатки боксерские (красные и синие)	Комплект	На обучающего			2	1	2	0,5	2	0,5
13	Перчатки боксерские снарядные	Пар	На обучающего			1	1	1	0,5	2	0,5
14	Повязка на руку (Пратьят)	Штук	На обучающего			2	2	1	2	1	2
15	Протектор зубной (капа)	Штук	На обучающего	1	1	2	1	2	1	2	1
16	Протектор нагрудный (женский)	Штук	На обучающего	1	1	1	2	1	1	1	1
17	Протектор-бандаж для паха (женский)	Штук	На обучающего	1	1	1	1	2	1	2	1

18	Протектор-бандаж для паха (мужской)	Штук	На обучающего ося	1	1	1	1	1	2	1	2	1
19	Фиксатор голеностопного сустава	пар	На обучающего ося	-	1	2	1	1	1	1	1	1
20	Фиксатор колена	Пар	На обучающего ося	-	1	2	1	1	1	1	1	1
21	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	На обучающего ося	-	1	2	1	1	1	1	1	1
22	Футболка (короткий рукав)	штук	На обучающего ося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
23	Шлем для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета	комплект	На обучающего ося	-	1	1	1	2	1	2	2	2
24	Шорты для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета	комплект	На обучающего ося	-	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5

5.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список использованной литературы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР "Управление движениями". – Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.

21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО "Фирма "издательство АССТ", 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

41. Программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е. Любомирского., Г.Б. Мейксона., В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
49. Ильин В.Ю. Система кханов. Практическое пособие., 2012. – 999 с.
50. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 272 с.: ил.
51. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/Под ред. А.Е. Тараса.- Мн.: Харвест, М.:АСТ, 2002. – 384 с. (Боевые искусства)