**Методическая разработка тренера – преподавателя по тайскому боксу к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Тайский бокс» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи на тему:**

**«Особенности общей физической подготовки занимающихся спортивно – оздоровительных групп»**

Физическая подготовка на спортивно – оздоровительном этапе играет важную роль и занимает около 70% от общего количества часов, из них на ОФП – 50%, СФП – 20%.

##### Общеподготовительные упражнения

Преимущественно они являются средствами общей физической подготовки и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

-  обеспечение гармоничного физического развития занимающихся; -  содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности. Воздействие общеподготовительных упражнений на занимающихся зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, которые также повышают физическую подготовленность.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (таблица № 1).

Таблица № 1

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели,**  **физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |
| Быстрота |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| Анаэробные возможности |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| подвижность в суставах | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигательно – координационные возможности. |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | ***+*** | ***+*** |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |

Отметим следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тайским боксом.

*Ростово-весовые показатели*. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 года организм с точки зрения костного скелета считается сформирован. При том слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила*. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно – гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Кретинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Подвижность в суставах.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачек в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной подготовки.

*Двигательно - координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 7-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Решающую и основополагающую роль в подготовке тайбоксёров играет ***физическая подготовка***. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

***Развитие силы***

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необхо­димой мере силовых способностей, создающих предпосылки для спе­цифических проявлений в избранном виде спорта, а также для успеш­ного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических сило­вых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка и выступления.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав обще-под­готовительных упражнений на основе использования механизма по­ложительного переноса физических качеств, в результате чего созда­ются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливос­ти), применительно к специфике вида спорта и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревно­вательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и на­правлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплиту­ды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания уси­лия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тре­нировке.

***Развитие быстроты***

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подбо­ре упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим пара­метрам тренируемого движения;

2) техника тренировочного упражнения должна быть относитель­но проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна пре­вышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения трени­ровку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного уп­ражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше­приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обыч­ной тренировке.

***Развитие выносливости***

В качестве основных средств развития аэроб­ной выносливости следует широко при менять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной ме­стности и по специально подготовленной трассе с преодолением пре­пятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и.т.д.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специа­лизированные игровые комплексы, специально-подготовительные уп­ражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки, игры; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внима­ние следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость ли­митируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следу­ет медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин. 2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усилен­ного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тре­нировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

***Развитие ловкости***

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнение упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнения: кол-во и интенсивность упражнения лимитируется величиной пульса 140 уд\мин, время отдыха – восстановление пульса до 90 уд\мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения 10-20с.

***На I*** *станции* постепенно вводятся более сложные прыжки и пе­ревороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов при­мерно в следующем сочетании.

***На II*** *второй* станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведени­ем из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакал­кой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудно­стью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке, на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

***На IV*** *станции* последовательно вводят в тренировку разнооб­разные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на заня­тиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в рег­би на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечи­вает хорошую подготовку суставов.

***Развитие гибкости***

***Общая гибкость –*** это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность суставов зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы наиболее эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после их разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме. Упражнения для растягивания мышц следует начинать с непредельной амплитуды и постепенно её увеличивать до предела. Различают активную гибкость и пассивную. Активная гибкость - это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость - амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц.

2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, постепенно доводя движение до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он при меняется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

***Специальная гибкость***

Специальная гибкость - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей, чем амплитуда движения ноги противника при защите, при водит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее другую ногу, что вызывает, отрыв ее от ковра и, как следствие этого, падение.

Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Единоборец, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда это потребует изменения ситуация схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приёмов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения;
2. Изменяя захваты;
3. Изменяя положения противника;
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;
5. Изменяя точку приложения усилий;
6. Изменяя структуру действия.