

Методические рекомендации

«Особенности подготовки тай боксеров в условиях предсоревновательной деятельности»

Будников Дмитрий Михайлович, педагог дополнительного образования
МБУДО «Дом детского творчества» г.Усолье-Сибирское

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Отличительные особенности тайского бокса
2. Структура тайского бокса
3. Основы методики обучения тайскому боксу
4. Основы методики обучения тайскому боксу
5. Этапы и способы обучения отдельному приему тайского бокса
6. Совершенствование техники тайского бокса при помощи специальных снарядов
7. Техника выполнения приемов в тайском боксе
8. Самооборона в тайском боксе
9. Методика подготовки тай спортсмена к соревнованиям

Заключение

Список литературы

Введение

Тайский бокс, или муай тай – боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муайборан, это один из наиболее приближенных к реальному поединку спортивных единоборств, в котором используется чрезвычайно эффектная, отличная от всех других единоборств, техника.

Освоить технику тайского бокса может практически каждый человек. Главное для этого вида единоборства – наличие у обучающегося функционирующего телесного аппарата и желание развивать свои физические возможности.

Занятия по тайскому боксу помогут обучающимся получить навыки реального поединка, поставят мощные эффективные удары, выработают мужской доминирующий характер и смелость во многих жизненных ситуациях. Обучаясь защищаться от нападений противника, обучающийся (далее тай-боксер) становится сильнее, неуязвимее в любой схватке.

Занятия тайским боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие обучающихся в их физической подготовленности, воспитывают у спортсменов упорство, настойчивость в преодолении трудностей. В процессе занятий воспитанники должны получить целый комплекс знаний, умений, постоянно их развивать и совершенствовать.

Регулярные занятия тайским боксом тренируют у спортсмена дисциплину, приучают к субординации и уважению своих партнеров, педагогов и других людей, с которыми он контактирует. Во время интенсивных тренировок происходит естественная выработка эндорфинов и дофамина, которые нужны человеку для противодействия стрессу. Тайский бокс для детей просто идеальный вариант: они легко обучаются не только выполнять требуемые движения, а также беспрекословно слушаться тренера и старших товарищей.

Таким образом, муай тай не только благотворно воздействует на тело (организм тай-боксера находится в тонусе и обладает сильным иммунитетом), но и поправляет эмоциональное здоровье детей и подростков, которые учатся контролировать свои эмоции, направлять свои агрессивные, лидерские порывы, преодолевать болезни и стрессы. Прежде всего тайский бокс воспитывает волю, улучшаются концентрация и внимательность не только к партнеру, но и к себе. А в муай-тай это очень важно. У тай-боксеров нет агрессии по отношению к сопернику. Внутренняя агрессия постепенно переходит в спокойствие.

Тайский бокс отлично помогает выработать реакцию на удар и научиться чувствовать дистанцию. Эти незаменимые навыки обучающиеся не получают

ни в каком другом виде спорта, а их важность нельзя переоценить – без подобных навыков в реальных условиях противопоставить что-то нападающему будет очень сложно.

Один из самых важных моментов в тайском боксе – он укрепляет уверенность в своих силах, человек быстрее добивается поставленных целей. С помощью тайского бокса уверенность в себе появляется как бы сама собой, и сохраняется на протяжении всей жизни. Можно также сказать, что нам есть, чему поучиться у жизнерадостных тайцев, ведь их бокс способен поправить не только физическое здоровье, но и эмоциональное.

Отличительные особенности тайского бокса от других видов единоборств:

- способность бойца стиля муай тай наносить удары руками и ногами, локтями, ногами и коленями. Благодаря такой особенности этот вид единоборств называют боевым искусством восьми конечностей;
- традиционная молитва Вайкру (благодарность тренеру за подготовку);
- церемониальный танец рам муай (танец почитания за заботу родителей и учителя), предшествующие поединку;
- кодекс чести, запрещающий оскорбительное или неуважительное отношение к оппоненту;
- использование амулетов (ритуальная повязка) на голову «монгкон» (уберегает бойца, дает ему дополнительную силу в бою), повязка на руку «прасиат» с защитными заклипаниями.

Используемый в тайском боксе клинч (захват соперника руками за голову – действие, направленное на «связывание» противника путем фиксации его рук) является еще одной визитной карточкой тайского бокса, повышающей эффективность единоборства.

Следует также отметить, что поединок в тайском боксе проходит менее интенсивно, спортсмены наносят значительно меньшее количество ударов. В то же время у тай-боксеров несколько выше коэффициент атаки. Однако у них значительно ниже коэффициент эффективности защиты и соответственно, коэффициент эффективности боевых действий. Можно отметить, что как в классическом, так и тайском боксе спортсмены стремятся повысить плотность и эффективность боевых действий в последнем раунде, поэтому в обоих видах единоборств коэффициенты выносливости весьма высоки. Тайский бокс отличается серийностью ударов, при этом с сокращением дистанции возрастают коэффициенты атаки. Большой процент защиты с помощью ног обусловлен тем, что помимо различных перемещений и маневрирования

(«косвенная» защита), тай-боксеры вынуждены принимать и блокировать значительную часть ударов внешней стороной бедра и голени. Третью часть боевого времени тай боксеры находятся на ближней дистанции, в том числе и в захватах, нанося удары по ногам, голове и туловищу, а также выполняя различные варианты борцовских движений и действий.

Структура тайского бокса

Все средства тайского бокса можно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты тай-боксера.

Технические приемы – это специализированные положения и движения тай-боксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, которые составляют основу техники тайского бокса: удары руками, ногами, локтями, коленями, защиты и освобождения от захватов. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты- приемы атак, контратак, защит.

Боевые действия– это движения тай-боксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. В тактические задачи входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

Обучение тайскому боксу невозможно себе представить без овладения целой системой двигательных навыков и рядом специализированных качеств и умений, составляющих так называемую «школу тайского бокса».

В дальнейшем технический арсенал приемов, их вариативность и комбинаторика совершенствуется. Искусство ведения боя, богатство тактических замыслов, комбинаций во многом определяется уровнем и разносторонностью технической подготовленности. Для успешного ведения боя от тай-боксера требуется быстрота и точность движений.

Требования быстроты и точности в выполнении приемов тайского бокса вызывают необходимость тщательного освоения их основных элементов. На первой стадии обучения тщательная отработка основных приемов, достижение структурной правильности и согласованности в их выполнении составляют основное содержание учебных занятий. В результате

многократного повторения приемов, вначале в виде имитационных упражнений, а затем в парах и обусловленных взаимодействиях с партнером, достигается определенная правильность и стабильность движений в выполнении, как и всего приема, так и его отдельных элементов.

Для успешного применения любого приема тайского бокса важна способность тай-боксера ориентироваться в быстро меняющейся обстановке на основе пространственно- временных и кинестетических восприятий и быстрой их переработки. В основе данного механизма, необходимых для успешных действий в бою, лежит высокий уровень таких качеств тай-боксера, как «чувство дистанции», быстрота и точность зрительно-двигательных и тактильно-двигательных реакций, «чувство времени», «чувство удара». Эти качества в сочетании с технико-тактическим мастерством и составляют специфическое «чувство боя», характерное для тай-боксеров высокого класса. Также неотъемлемой частью мастерства обучающихся является умение в поединке разгадать планы противника, навязать ему свою логику действий, подчинить своим замыслам, т.е. создавать для себя преднамеренно выгодные моменты.

Основы методики обучения тайскому боксу

При обучении тайскому боксу необходимо не только овладеть техникой приемов и специальных двигательных качеств, но и соблюдать определенную последовательность в их применении. В учебно-тренировочный процесс наряду с овладением и совершенствованием техники выполнения основных приемов тайского бокса, все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Таким образом, в основе методики обучения в тайском боксе лежит последовательность разучивания приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или с педагогом.

Последовательность обучения тайскому боксу

- Овладение основными положениями тай-боксера:
- боевое положение кулака
- боевая стойка
- боевая дистанция
- передвижения
- захват в клинче

I этап

Каждый технический элемент разучивается в отдельности. Основное внимание уделяем систематическим занятиям в передвижениях в боевой

стойке. По мере овладения техникой основных положений тай-боксера, подключаем изучению прямых ударов рукой, ногой и защитой от них. На этом этапе тай-боксеры учатся вырабатывать правильность выполнения ударов на месте и в передвижениях, затем переходят к освоению ударов в парах с партнером или педагогом. Далее переходим к овладению техникой боковых ударов руками и ногами, ударов руками снизу и ногами в стороны.

II этап

Подключаем изучение прямых ударов локтями и коленями и обучение техники ударов с поворотом туловища.

В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

Последовательность обучения отдельному приему тайского бокса (приобретение двигательных навыков)

I этап: Понять прием.

II этап: Разучить прием.

III этап: Закрепить прием.

IV этап: Научиться применять прием в условиях реального поединка.

Первая стадия обучения характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На данной стадии приобретается способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в реальном бою. На этом этапе приобретается важнейшее качество, обуславливающее мастерство тай-боксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается именно на первых двух этапах, где формируется правильное представление о приеме и его разучивание. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадия автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения становятся более координированными, лишние – устраняются, образуется стойкий динамичный стереотип двигательного навыка.

Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что

соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Тщательно отработанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы центральная нервная система тай-боксера могла осуществить эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения. Самые большие трудности в изучении приемов тайского бокса возникают на начальном этапе занятий. По мере овладения основными приемами тайского бокса (двигательные навыки), освоение новых приемов будет проходить значительно быстрее, что позволяет тай-боксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации, навыки.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков может успешно проявляться на базе прочного освоения техники, «школы» тайского бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства тай-боксера.

Этапы и способы обучения отдельному приему тайского бокса

Первый этап обучения – на этом этапе создается первое общее представление о приеме, о структуре движений, характере действий. Причем очень важно, чтобы прием воспринимался как целостный двигательный акт.

Второй этап обучения – разучивание приема. Прием выполняется в целом сначала медленно и потом, постепенно убыстряя в темпе, приближенном к боевому. Для проверки правильности движений используется самоконтроль, наблюдение за выполнением в зеркало, наблюдение и помощь партнера.

Третий этап обучения – закрепление навыка – происходит через систематические повторные выполнения, в которых постепенно приобретает свободу, экономичность и легкость движений.

Лучшей формой проведения упражнений для закрепления навыков являются упражнения в парах. Сначала прием выполняется в легких условиях (замедленный темп, фиксированная дистанция), по мере усвоения условия усложняются. Усложнение условий достигается добавлением передвижений, изменением дистанции, усилением активности партнера и другими факторами.

Четвертый этап обучения – совершенствование приобретенного навыка. На этом этапе достигается убыстрение, уточнение, гибкость навыка.

При изучении приемов в тайском боксе следует учитывать следующий фактор. С одной стороны, навык в выполнении должен быть предельно автоматизирован (необходимы многократные повторения приемов). С другой стороны, обучающийся сталкивается с изменением условий, как в

тренировочных, так и в реальных боях. Поэтому стандартное (автоматизированное) выполнение приема может отрицательно сказаться на возможностях вариативного выполнения приемов в условиях боя, где боевые ситуации постоянно меняются. Поэтому в процессе совершенствования приема необходимо постоянно изменять условия его применения. После достижения автоматизма в выполнении приема обучающиеся должны переходить к сочетаниям его с другими приемами, переключению с одного вида действий на другие, от нападения к защите и наоборот. Также следует учесть, что развитие и совершенствование навыка в отдельном приеме происходит не изолированно в соответствии с разделением на 4 этапа. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, поскольку в ней есть повторения, изменение ритма и другие варианты выполнения. В закреплении навыка имеются все элементы совершенствования, вместе с тем именно на этом этапе происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали и т.д.

В изучении приемов тайского бокса большую роль играют три основных момента:

- Осмысливание приемов
- Самоконтроль за их выполнением
- Исправление ошибок

Осмысливание приемов является неременным условием успешного формирования двигательных навыков. В процессе осмысливания происходит возбуждение соответствующих двигательных центров, создается необходимая психологическая настройка на выполнение определенной работы. Понимание структуры приема и его деталей развивает способность к самоконтролю за выполнением приемов.

Самоконтроль за выполнением приемов способствует более быстрому формированию правильных навыков и предупреждает появление грубых ошибок. Самоконтроль возможен при условии хорошо развитого чувства движения и полном понимании смысла и структуры приема.

Мастера тайского бокса даже в самых напряженных боях могут определять мельчайшие детали и особенности движения, делать моментальные выводы для исправления в последующих боевых действиях.

Способность к самоконтролю следует постепенно и настойчиво развивать у обучающихся. Для этого применяются *следующие методические приемы*:

- Выполнение приемов с разделением на составные элементы
- Чередование быстрого выполнения приема с замедленным
- Специально замедленное выполнение

- Остановка движения с фиксацией различных его моментов
- Выполнение частей движения с заданной скоростью
- Выполнение перед зеркалом
- Выполнение под наблюдением партнера и наблюдение за партнером

Использование этих методов поможет развитию у тайбоксера критического мышления, повышению наблюдательности и требовательности к себе, увеличит способность к анализу движений, разовьет интерес к техническому совершенствованию.

Исправление ошибок. Ошибками называют отклонения, нарушающие механизм движения, искажающие его структуру, своевременность и целесообразность действий.

Все ошибки по специальному признаку тайского бокса можно разделить на технические и тактические, по физиологическому признаку – на автоматизированные, по биохимическому – на локальные и цепные.

Технические ошибки нарушают основную правильность движений. В основном, это ошибки в координации движений. Даже при тактическом преодолении противника они могут помешать достижению победы, так как их результатом являются малоэффективные удары или защиты.

Тактические ошибки выражаются в несоответствии боевых действий тайбоксера действиям противника.

Автоматизированные ошибки возникают в результате многократных повторений неправильных движений, в процессе которых вырабатывается стереотип двигательного навыка. Данные ошибки исправляются со значительными трудностями, а в ряде случаев остаются навсегда. Исправление автоматизированных ошибок требует логики образовавшегося неправильного навыка и погашения установившихся рефлексов.

Неавтоматизированные ошибки чаще всего возникают на начальном этапе обучения и представляют собой неизбежное явление, обусловленное неподготовленностью нервно-мышечного аппарата к выполнению необычных движений.

Локальные ошибки представляют искажение отдельных деталей движения, отклонение от структурной правильности, не искажающие основы приема. Примерами таких ошибок могут быть положение правой руки при ударе левой, положение подбородка в боевой стойке и так далее. Все эти ошибки представляют неточности в выполнении движений, с которыми нужно бороться, так как они делают движения тай-боксера неполноценными в боевом отношении.

Цепные ошибки искажают движение или положение в целом. При этих ошибках искажение правильности в одной части тела ведет к ряду отрицательных последствий во всей цепи движения. Так, непрерывное положение ног в боевой стойке, ведет к потере точности и равновесия при выполнении ударов и защит.

При устранении ошибок нельзя устранять одновременно мелкие и крупные ошибки, которых в начале обучения может возникать значительное количество. Необходимо устранять в начале главную ошибку, и только после ее устранения перейти к исправлению более мелких.

По существу, настоящая работа в приобретении мастерства в тайском боксе начинается именно после правильного овладения основной техникой движений.

Совершенствование техники тайского бокса при помощи специальных снарядов

Диапазон специальных приспособлений, которые можно использовать для совершенствования техники в тайском боксе, достаточно широк, от самых элементарных до имитаторов боевого пространства. На этом этапе освоения основной техники тайского бокса будет достаточно специальных лап, настенной подушки, мешка и боксерской груши.

Упражнения с лапами

Применять данное приспособление можно уже в самом начале изучения и закрепления техники тайского бокса. Упражнения помогают тай-боксеру быстрее овладеть передвижениями, ударами и защитами. Для правильной постановки техники ударов на лапах важно, чтобы партнер или педагог придавал лапам правильное положение. Лапы должны ставиться на близком расстоянии друг от друга и располагаться в зоне нанесения ударов. Также важно правильно амортизировать действия ударов тай-боксера, не откидываясь назад, не отводя лапы в стороны. Правильная амортизация удара устраняет возможные повреждения рук и ног тай-боксера, и позволяет правильно оценивать эффективность своих ударов.

Упражнения в ударах по настенной подушке

Настенная подушка в основном используется для отработки прямых ударов руками и локтями. Данные упражнения развивают силу ударов и укрепляют связки рук.

Упражнения в ударах по мешку

Упражняясь с мешком, тай-боксер может наносить удары в полную силу, но при этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение ударов при передвижении. Нанося удар по мешку, тай-боксер должен анализировать свои действия, страховаться в момент удара, соблюдать

необходимую дистанцию, правильно и своевременно передвигаться вокруг мешка, представляя себе вместо него реального противника.

Упражнения в ударах по груше

Эти упражнения позволяют развить резкость и точность ударов, чувство дистанции. Подвесная груша обладает большой подвижностью и тай-боксер может использовать ее качания для совершенствования защит. Удары по груше необходимо наносить так, чтобы она не раскачивалась, а оставалась на месте или еле заметно отклонялась при каждом ударе.

Техника выполнения приемов в тайском боксе

Наклоны головы – медленно повернуть голову влево, затем вправо. Медленно наклонить голову назад, затем вниз.

Круговые вращения правой рукой – выполнить движения правой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Круговые вращения левой рукой – выполнить движения левой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Вращение рук в плечевых суставах – выполнить вращение рук в плечевых суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Поднимание плеч – поднимание плеч с последующим возвратом в исходное положение.

Попеременные махи руками – правая рука касается левого плеча, левая рука – на области поясницы. Затем левая рука касается правого плеча, правая рука – на области поясницы.

Махи руками – левая рука маховым движением за спиной подводится к правому плечу. Правая рука перед грудью подводится к левому плечу.

Вращение рук над головой – попеременные вращения правой и левой руками над головой.

Повороты туловища – руки согнуты в локтях на уровне плеч, выполняем попеременные повороты туловища влево и вправо.

Наклоны туловища – попеременные наклоны с одновременным касанием пальцами правой руки стопы левой ноги пальцами левой руки стопы правой ноги.

Наклоны туловища в стороны – попеременные и наклоны туловища влево и вправо.

Круговые движения туловищем – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Круговые движения тазом – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Повороты таза вправо и влево – повороты таза вправо и влево.

Круговые движения в коленных суставах – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Круговые движения стопой при помощи рук – круговые движения сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Круговые движения стопой – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Упражнения для мышц бедер: пружинящие движения тазом в положении приседа – выполнить присед на правой ноге, 5-6 пружинящих движений тазом вверх-вниз с небольшой амплитудой.

Пружинящие движения тазом в положении выпада – выполнить 5-6 пружинящих движений тазом вверх-вниз, сделать 5-6 пружинящих движений тазом вверх-вниз с небольшой амплитудой.

Наклоны туловища в сторону – наклон туловища вперед к выпрямленной ноге, развернуть туловище к согнутой ноге и выполнить наклон вперед.

Основные положения тай-боксера

- Боевое положение кулака
- Боевая стойка
- Передвижения
- Захваты в клинче
- Боевые дистанции

Роль разминки в тайском боксе

Разминочные упражнения необходимо выполнять перед каждым занятием по тайскому боксу. Правильно выполненная разминка повышает температуру тела на 1-2 градуса и подготавливает организм к предстоящей нагрузке во время занятия.

Разминочные упражнения включают в себя: общие упражнения, которые воздействуют на большие группы мышц и основные функциональные системы организма, и специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы, которые будут задействованы на занятии.

К общим разминочным упражнениям относятся:

- бег;
- подвижные игры;
- прыжки со скакалкой;
- аэробные упражнения.

К специальным разминочным упражнениям относятся:

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для мышц груди, живота и спины;
- упражнения для мышц ног.

Разминочные упражнения не только повышают работоспособность мышц, но и способствуют предотвращению травматизма во время занятия за счет повышения пластичности разогретых мышц и улучшения эластичности сухожилий и связок. Начинать разминку нужно с общих упражнений, затем переходить к специальным (для отдельных мышечных групп и суставов). Продолжительность разминки от 15 до 30 минут.

Самооборона в тайском боксе

Приемы тайского бокса эффективны при самообороне в конфликтных ситуациях, если их не использовать правильно и обдуманно. Очень важно развить умение определять уровень опасности. Прежде всего необходимо попытаться предотвратить столкновение, и только в случае неудачи, применять силу. При конфронтации необходимо применять тот уровень воздействия на противника, которого будет достаточно для нейтрализации угрозы и предотвращения опасности. Опытный тай-боксер не имеет нужды калечить противника и способен остановить агрессию быстро и эффективно. Необходимо развивать в воспитанниках гуманность к ближнему даже во время серьезного столкновения. Уровень физической и психологической подготовленности будет определять способность тай-боксера в умении брать под контроль ту или иную ситуацию, а также использовать все свои возможности и правильную оценку ситуации для разрешения конфликта. Если же конфронтация неизбежна, необходимо защищаться и контратаковать наиболее простым и коротким способом, исходя из сложившейся ситуации, контролировать силу своих ответных действий для предотвращения травм. Необходимо наносить удар правильно, поражая уязвимые места противника, чтобы в максимально короткое время остановить агрессию и взять полный контроль над ситуацией. Важно как можно раньше нейтрализовать противника, чтобы не быть вовлеченным в рукопашный бой, где тай-боксер будет вынужден использовать все свои умения и навыки. Следует отметить, что самооборона от противника требует специальной подготовки.

Методика подготовки тай спортсмена

может выглядеть так:

1. Основная усиленная подготовка начинается за 4-6 недель до боя. Тренироваться можно 2 раза в день, разнести тренировки на утро (кардио) и вечер (тренировка) или наоборот. Бег каждый день в течение мин 20 мин и 1 раз в неделю кросс 50-60 мин. Выходной 1 раз в неделю от тренировок обязательно. Включать тренировки в стиле кроссфит для развития силы и выносливости.

2. Тренироваться с партнером, который по росту и весу соответствует будущему противнику.

Изучить технику противника, элементы тактики и с партнером отрабатывать контратаки.

Организируются спортивные, тренировочные и контрольные поединки.

3. Совершенствование техники тайского бокса. Уделить больше времени работе на груше и в спаррингах, чтобы тренировать колени и локти. Набивать на баллонах (лысые покрышки).

4. Непосредственно на самом соревновании важную роль играет секундант, потому что он помогает правильно восстановиться за 1 мин. Подсказывает, где ошибается противник, а в чем ошибки самого спортсмена. Оказывает моральную поддержку. Он никогда не должен говорить, что спортсмен проигрывает, иначе мотивация бороться пропадает.

Таким образом, работа должна быть направлена на *всестороннюю* подготовку обучающихся, как начинающих, так разрядников, успешное овладение ими спортивным мастерством и, в дальнейшем, достижение высоких результатов.

Заключение

Таким образом, в ходе учебно-тренировочного занятия используются следующие основные методы обучения: практические, которые можно поделить на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения техники тайского бокса применяются следующие методические приемы:

- групповое освоение приема (без партнера);
- групповое освоение приема (с партнером);
- самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- условный бой (действия партнеров ограничивается заданием педагога);
- освоение обучающимся приема в ходе работы с педагогом на лапах или в парах;
- условный бой с широкими технико–тактическими задачами;
- вольный бой;
- игровой метод;
- соревновательный

Список литературы

1. Алексеев А.А., Дегтярев И.П. К проблеме скоростно-силовой подготовленности боксеров с учетом оптимизации тренировочных средств //Первая Всероссийская научно-методическая конференция тренеров и специалистов по боксу «Вопросы современного бокса» Екатеринбург, 5-8 апреля 1994г. - М, 1994.-С.
2. Антонов С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве; Автореф. дис. д-ра пед. наук. - СПб, 1997. - 44с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы стратегия развития на перспективу. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.-1 с.
5. Бубенков А.Г., Яцин Ю.В., Сальников В.А. Взаимосвязь двигательных способностей и особенностей нейродинамики у боксеров, различающихся уровнем подготовленности //Первая Всероссийская научно-методическая конференция тренеров и специалистов по боксу «Вопросы современного бокса» Екатеринбург, 5-8 апреля 1994 г. - М., 1994. - С. 18-19.
6. Верхошанский Ю.В. Введение //Проблемы оптимизации тренировочного процесса. - М.: ГЦОЛИФК, 1982. - С. 3-6.
7. Гаськов А.В. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе Электронный ресурс : монография/А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин.- Красноярск: Сибир. фед. ун-т, 2010.- 155 с.- ISBN 978-5-7638-1983-0. Текст: электронный.- URL:<https://znanium.com/catalog/product/441083>
8. Гаськов А.В. Теория и методика в единоборствах: Учебное пособие для студентов сред. спец. и высш. проф. учеб. заведений.- Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000.- 271 с.
9. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. -3-е изд., и доп.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.-272с.
10. Сагат Ной Коклам, Основы тайского бокса/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 352с.

