

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ БИ
Р.М.Рамазанов.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ БИ
Р.М.Рамазанов

Методическая разработка
«Совершенствование техники тайского бокса
при помощи специальных снарядов»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ БИ
Р.М.Рамазанов

Методическая разработка
«Совершенствование техники тайского бокса
при помощи специальных снарядов»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ БИ
Р.М.Рамазанов

Методическая разработка
«Совершенствование техники тайского бокса
при помощи специальных снарядов»

Составитель:
Тренер преподаватель МБУ ДО СШ БИ
по тайскому боксу(муайтай)
Мусаев А.Ш.

Махачкала 2025

Введение

Занятия по тайскому боксу помогут воспитанникам 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.

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.

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.

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.

1. Наклоны головы – медленно повернуть голову влево, затем вправо. Медленно наклонить голову назад, затем вниз.
2. Круговые вращения правой рукой – выполнить движения правой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
3. Круговые вращения левой рукой – выполнить движения левой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
4. Вращение рук в плечевых суставах – выполнить вращение рук в плечевых суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
5. Поднимание плеч – поднимание плеч с последующим возвратом в исходное положение.
6. Попеременные махи руками – правая рука касается левого плеча, левая рука – на области поясницы. Затем левая рука касается правого плеча, правая рука – на области поясницы.
7. Махи руками – левая рука маховым движением за спиной подводится к правому плечу. Правая рука перед грудью подводится к левому плечу.
8. Вращение рук над головой – попеременные вращения правой и левой руками над головой.
9. Повороты туловища – руки согнуты в локтях на уровне плеч, выполняем попеременные повороты туловища влево и вправо.
10. Наклоны туловища – попеременные наклоны с одновременным касанием пальцами правой руки стопы левой ноги пальцами левой руки стопы правой ноги.
11. Наклоны туловища в стороны – попеременные наклоны туловища влево и вправо.

12. Круговые движения туловищем – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
13. Круговые движения тазом – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
14. Повороты таза вправо и влево – повороты таза вправо и влево.
15. Круговые движения в коленных суставах – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
16. Круговые движения стопой при помощи рук – круговые движения сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
17. Круговые движения стопой – сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.
18. 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.
19. 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.
20. Наклоны туловища в сторону – наклон туловища вперед к выпрямленной ноге, развернуть туловище к согнутой ноге и выполнить наклон вперед.

Основные положения тай-боксера

1. Боевое положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения
4. Захваты в клинче
5. 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.

Заключение.

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

- 1) Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- 2) 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. 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](https://znanium.com/catalog/product/441083)
2. 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.
3. Дашинорбоев В.Д. Физическая культура. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – ВСГТУ, 2007.- 52 с:
4. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. -3-е изд., и доп.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.-272с.
5. Сагат Ной Коклам, Основы тайского бокса/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 352с.