



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

« УТВЕРЖДАЮ »

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

« УТВЕРЖДАЮ »

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

« УТВЕРЖДАЮ »

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

Составитель:
Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ БИ
Мусаев А.Ш.

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-боккера 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