



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Реализация методики этапа начальной подготовки тайбоксеров

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями),
направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:
67,2% % авторского текста

Работа разработана к защите
«15» ноября 2019 г.

Зав. кафедрой ФК и С
(к.п.н., доцент)
Жабиков Владислав Ермекбаевич

Выполнил:
студент ОФ-514/073-5-1 группы
Матушкин Дмитрий Андреевич

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент
Кравцова Лариса Михайловна

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАЙБОКСЕРОВ.....	6
<u>1.1. История развития тайского бокса</u>	6
<u>1.2. Техническая подготовка юных тайбоксеров на начальном этапе.</u>	10
<u>1.3. Особенности развития физических и психологических качеств юных тайбоксеров.</u>	20
<u>Выводы по первой главе</u>	32
ГЛАВА II. <u>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАЙБОКСЕРОВ</u>	34
<u>2.1. Организация исследования</u>	34
<u>2.2. Реализация методики на этапе начальной подготовки юных тайбоксеров.</u>	36
<u>2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы</u>	40
<u>Выводы по второй главе</u>	47
<u>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</u>	49
<u>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u>	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Таиландский бокс - древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Таиланда. Первоначально это боевое искусство называлось «Маи Си Орк», что можно перевести как «многосторонняя битва», и только в начале 20-го века ему было присвоено название «Муай Тай» - тайский бокс.

Сегодня тайский бокс развивается в самом Таиланде, где это самый почитаемый и любимый вид спорта, и во всем мире. Этот вид боевых искусств можно рассматривать, с одной стороны, как традиционное боевое искусство, с другой, как современный вид спорта. Положительное влияние тайского бокса на развитие двигательных и умственных функций, воспитание и улучшение моральных и волевых качеств позволяет рассматривать тайский бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему личностного развития и улучшение.

Среди широкого спектра средств для физического воспитания детей спорт, связанный с единоборствами, занимает значительное место, и, как уже упоминалось выше, тайский бокс является одним из самых популярных.

Это сложный координационный тип боевых искусств, включающий различные виды технической подготовки. Тайский бокс является эффективным средством всестороннего физического развития и нравственно-волевого воспитания. Несмотря на наличие большого количества литературы по тайскому боксу, до сих пор нет научно обоснованной программы по оптимизации начального обучения тайбоксерам, нет единого мнения о последовательности изучения групп и типов техники.

Все это свидетельствует о необходимости совершенствования учебного процесса на основе научного обоснования методов обучения и разработки практических рекомендаций по простому закреплению двигательных навыков, что поможет сократить продолжительность обучения в сочетании с улучшением спортивного мастерства.

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить реализацию методики этапа начальной подготовки юных тайбоксеров.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс тайбоксеров.

Предмет исследования - этап начальной подготовки тайбоксеров.

Гипотеза исследования - предполагаем, что воспитание физических качеств тайбоксеров будет более успешным, если:

- 1) Разработаны педагогические условия тренировочного процесса.
- 2) Реализован комплекс подбора средств специальной тренировки тайбоксера.

Задачи:

1. Проанализировать техническую подготовку юных тайбоксеров на начальном этапе.
2. Раскрыть особенности развития физических и психологических качеств юных тайбоксеров.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики начальной подготовки юных боксеров.
4. Проанализировать полученные результаты в ходе эксперимента.

База исследования: спортивный клуб «Такуми» г. Челябинск, количество детей – 20 чел. (10 чел – контрольная группа, 10 чел – экспериментальная группа).

Этапы исследования:

- 1) Подготовительный этап (май-октябрь 2018) - выбор темы, постановка целей и задач исследования и определение методики исследования.
- 2) Основной этап (октябрь 2018-январь 2019) - проведение эксперимента.

3) **Заключительный этап** (февраль - май 2019) - Описание результатов исследования, их объяснение и оценка, оформление выпускной квалификационной работы.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты дополняют знания в области теории и методики обучения тайбоксеров, предоставляя новые данные о методологии преподавания базовых методик, комплексном управлении и построении тренировочного процесса, об особенностях обучения юных тайбоксеров с учетом их индивидуальных характеристик.

Практическая значимость состоит в разработке методики осуществления начальной подготовки тайбоксеров, включая базовую техническую подготовку, мониторинг общей и специальной подготовленности, построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а также планирование и построение учебно-тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Структура работы: работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАЙБОКСЕРОВ

1.1. История развития тайского бокса

Тайский бокс — спортивное контактное единоборство Таиланда, берущее начало от древнего тайского боевого искусства Муай Боран и древнего соревновательного единоборства «Муай Каад Чуек», которые использовались для подготовки воинов. Термин «Муай Тай» происходит от санскритских слов «Мавья» и «Тай», что в переводе означает «свободный бой». Древнейшим искусством Таиланда считается «Муай» (в переводе — борьба, поединок), которое сформировалось более тысячи лет назад. Из боевого искусства «Муай» и сформировалось в дальнейшем боевое искусство Муай Боран. В Муай Боран не было никаких правил и поединки проводились как с оружием, так и без него, поединок проводился без защитных снаряжений голыми руками и использовались любые запрещенные приемы (и тычки пальцами в глаза, и удары в пах, и удары в горла, и атака уязвимых точек, и любая борцовская техника). Древние тайские воины также использовали тренировки концентрации внимания и умственные тренировки «Джитанубхап», что увеличивало эффективность воина в бою и позволяло контролировать функции его организма [4, с. 152].

Истоки современной версии тайского боевого искусства — две взаимосвязанные системы: краби крабонг и муай боран.

Краби крабонг — универсальное искусство работы с оружием, возникшее в Таиланде в результате постоянных вооруженных конфликтов с различными государствами, и особенно с Бирмой, с которой у древних тайцев были крайне «теплые» отношения. Судя по технике движений и оружию, на краби крабонг сильно повлияли как индийские боевые искусства, так и китайские. Название переводится просто: «краби» — это тайский меч, а «крабонг» — посох. Кроме указанного сочетания бойцы часто использовали пару мечей, щиты из дерева, иногда покрытые кожей буйвола, короткую

палку, парную или со щитом, а также посох с клинком на конце. Но, несмотря на то, что эта система рассчитана на бой с оружием, в ней изучаются и удары руками и локтями, ногами, коленями, захваты и броски.

Муай Боран (или «древний бокс») — собирательное название всех стилей боя без оружия, существовавших издревле на территории Таиланда. Скорее всего, изначально являлся частью краби крабонга как дополнительные приемы на тот случай, если воин потеряет оружие на поле битвы. Однако после одного легендарного случая это искусство стало невероятно популярным в тогдашнем Сиамском королевстве Аютии (так в те времена назывался Таиланд).

В конце 18 века в одной из многочисленных войн Сиама и Бирмы были захвачены в плен знаменитый тайский боксер по имени Най Кханом Том и несколько его товарищей. Король Бирмы решил устроить показательный безоружный бой между своим чемпионом и тайцем. Король рассчитывал на легкую победу своего бойца, превосходившего габаритами и здоровьем находившегося уже семь лет в плену Ная.

Странности начались тогда, когда перед боем таец начал танцевать «вай кру рам муай» — специальный танец бойцов муай боран. С его помощью они не только отдавали дань уважения своей школе и мастеру, просили духов о защите от травм и смерти, но и проверяли площадку перед боем на наличие камней, неровностей, ям и прочих мешающих особенностей местности. Еще танец был нужен для того, чтобы распознать представителя своей школы, так как драться между собой было категорически запрещено. Но бирманский король всех этих тонкостей не знал, и когда Най Кханом Том начал вай кру, тот подумал, что злобный таец решил воспользоваться черной магией[4, с. 241].

Версия с черной магией «подтвердилась», когда улетел в нокаут сначала бирманский чемпион, а потом еще девять бойцов. Когда одиннадцатый бирманец наотрез отказался драться с «колдуном», король приказал отпустить тайца, сказав: «Каждая часть тела сиамца благословлена

ядом. Даже голыми руками он поверг десять противников, и если бы их господин не был так слаб и глуп, сиацы никогда не дали бы захватить свою страну». Дата этого триумфа тайского воина до сих пор отмечается 17 марта в Таиланде как «ночь боксеров» или Национальный праздник муай тай.

Вообще, муай боран — это более позднее название совокупности разных традиционных стилей муай тай, и доподлинно неизвестно, каким из них владел Най Кханом Том. Стили эти делились по местности, и назывались, соответственно: муай масао (северный стиль), муай корат (был распространен на востоке и северо-востоке страны), муай лопбури (центральная часть королевства) и муай чайя на юге.

С конца 18 века люди начали тренироваться повсеместно, и нередко бойцы устраивали праздничные поединки в деревнях, еще больше популяризируя свое искусство. Часто им выдавали премию за победу просто в виде продуктов. Через какое-то время популярность муай боран стала такой, что во дворце короля устроили показательные бои, и это так понравилось правителю, что он стал сам изучать это искусство. Придворные тут же потянулись вслед за своим господином, создав новое направление — «королевский бокс» — муай луанг.

Позже на волне этой придворной моды даже появился полк королевской охраны, специализирующийся на изучении и применении муай луанг. Во времена правления Рамы V наступил «золотой век» стиля. Сам король был большим любителем данного вида боя и, если верить слухам, иногда переодевался в простолюдина, чтобы биться в поединке где-нибудь в захолустье. В начале 20 века в Таиланд попал английский бокс, и король Рама Седьмой повелел создать правила для соревнований, заменить травмоопасные веревочные обмотки рук на перчатки и убрать все калечащие приемы. Так и появился современный муай тай, а муай боран на время даже оказался запрещен. [4, с. 103].

Чем муай тай отличается от других боевых искусств? В современной версии тайского бокса, в отличие от более древней системы муай боран,

отсутствуют удары в глаза, пах, большинство борцовских приемов, кроме сбиваний из клинча, удары головой и добивание на земле. Но его не зря называют «боем восьмируких», ведь тайцы активно используют удары ногами, руками, локтями и коленями.

Раньше руки бойца защищали с помощью десятиметровой конопляной веревки, намотанной на кулак, это утяжеляло удар, делало кисть более жесткой и помогало рассечь лицо противника. Иногда ее смачивали смесью воды с мукой, чтобы веревки не рассыхались и плотнее облегали руки бойца. Но, конечно, никто не намазывал их клеем и не опускал в толченное стекло как в знаменитом «Кикбоксер» с Ван Даммом (хотя бы по той простой причине, что стекло в те времена было ужасно дорогим). Примерно с 1920-х бойцы стали использовать боксерские перчатки, что сильно снизило травматизм.

Также в тайском боксе отсутствуют комплексы формальных движений, таких как ката в карате, или тао в кун-фу. Вместо этого выносливые тайцы бесконечно отрабатывают несколько десятков ударов и связок на «лапах», падах, тяжелых мешках и в спаррингах.

У тайцев сильна тяга к мистицизму и развита ритуальная составляющая боя. Вся культура тайского бокса пронизана смесью буддизма и местных суеверий. Кроме уже вышеописанного танца вай-кру, бойцу на бицепс повязывают специальный ремешок под названием пратьят, он должен защитить воина от травм и смерти на ринге. Также важным атрибутом боев является традиционный головной убор тайского боксера — монконг — сделанная из сплетенных нитей жесткая повязка с хвостиком, которая даруется мастером своему ученику в знак уважения, а снимается перед самым боем после вай-кру. Кстати, по заявлению мастера Оу, современного тренера по муай боран, таракан является священным существом для бойцов, так как он всегда борется до последнего, и, если его перевернуть на спину, будет барахтаться, пока не встанет на лапы.

Также, техника тайского бокса построена на жестком, сильном ударе, и даже учителя в Таиланде говорят: «Сначала научись бить сильно, потом научишься бить быстро». Зная историю, логику этой мудрости понять не сложно. Тайцы — бойцы не слишком больших габаритов, да и погода в их широтах такая, что носить твердую плотную обувь попросту тяжело и негигиенично. Поэтому, чтобы вырубить супостата, особенно стокилограммового фаранга (так тайцы называют европейцев), нужно ударить по-настоящему жестко и сильно. Очевидно, что еще и поэтому тайцы так любят бить именно локтями и ногами.

Кроме того, тайцы уделяют особое внимание работе в клинче, и множество нокаутов на ринге сделаны именно благодаря ударам коленом или локтем в этом положении.

1.2. Техническая подготовка юных тайбоксеров на начальном этапе

Технической подготовки тайского боксера играет особую роль при достижении высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Техническая подготовка – это изучение, обучение специализированных позиций и движений (технологий), выполняемых на соревнованиях.

Техники тайского бокса - это выполнения приемов, необходимых тайбоксеру, с помощью которых задача, поставленная для успешного боя, решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Техническая готовность спортсмена обусловлена двумя факторами: что может делать спортсмен и как он осваивает техники. Первый характеризуется количественными показателями - объемом, универсальностью и рациональностью технических методов, второй характеризуется качественными показателями - эффективностью и мастерством методов [12, с. 110].

Технической подготовленности определяется количеством техник, которые способен выполнить спортсмен. Различают общий объем (общее количество приемов, освоенных спортсменом) и соревновательный объем (количество приемов, используемых в соревновании).

Универсальность технического мастерства спортсмена заключается в степени разнообразия техник, которыми он владеет или использует в соревнованиях. Соответственно, общая и соревновательная универсальность технической подготовки спортсмена различаются.

Техника тайского бокса - это разнообразные приемы атакующих и оборонительных действий с использованием кулаков, ног, коленей и локтей. Первоначально, большинство из них были среди тридцати базовых техник Муай Тай - пятнадцать мастер-классов и пятнадцать дополнительных. Некоторые приемы включали в себя ручные захваты, броски и другие действия, запрещенные современными правилами. Теперь с введением перчаток и новых правил многие из них были забыты, а некоторые заброшены. Технический арсенал тайского бокса можно разделить на четыре основных раздела: передвижение по рингу; ударная техника; методы защиты; комбинированная техника [13, с. 142].

Многие специалисты по муай тай предпочитают давать для отработки занимающимся простые связки из двух-трех ударов, в редких случаях из четырех. Простая комбинация зачастую имеет следующую последовательность: два удара руками, один ногой. Это самая элементарная и базовая формула, которая используется на начальных этапах обучения всех бойцов. Интересно то, что на эту формулу прекрасно накладываются любые технические действия. Как правило, в муай тай начинают наработку связок с двойки прямых ударов руками и лоу-кика, или же прямого удара коленом. Когда тело бойца понемногу начинает адаптироваться к работе связками, технику можно разбавлять и изменять.

Например, из связки можно убрать одно технической действие. Получится один удар рукой и один удар ногой. Это может быть что угодно:

джеб и лоу-кик, джеб и удар коленом (как с передней ноги, так и с задней), джеб и свинг, джеб и хук, свинг задней рукой и лоу-кик передней. То есть, используя одну формулу, можно вывести бесконечное множество связок и комбинаций технических действий. Ниже будет представлен список из трёх наиболее популярных базовых связок в муай тай.

1. Джеб, кросс и боковой удар ногой

Существует условное разделение этой связки на цельный ритм и ломаный ритм. При цельном ритме связка наносится практически на один выдох, без пауз. То есть три удара подряд, с одинаковыми временными интервалами между собой.

При ломанном ритме во время связки может быть пауза. Такая пауза может быть, как после первого удара, так и после второго. Ломанный ритм может ввести противника в заблуждение. Например, нанесли два прямых в голову и сделали паузу, а ваш противник рефлекторно (плюс от усталости) немного опустил руки от подбородка. В этот момент боксер сразу же выстреливает боковым ударом ногой в голову. Нога может быть любая, как передняя, так и задняя. Как правило, удобнее чередовать стороны. Например, если последний удар был правой рукой. То удар ногой удобнее делать левой. Но это не принципиально, и чередовать удары можно как угодно, не придерживаясь каких-то методических догм.

У этой связки есть масса «грязных» особенностей. Во-первых, если начать её правым прямым с задней руки, второй удар выполнить мощный ложный боковой, за которым сразу последует удар правой ногой с разворота. Также можно «воткнуть» противнику в лицо перчатку, оставив её там, тем самым ограничив вашему оппоненту обзор. Когда ваш противник плохо видит, ему можно нанести неожиданный удар, от бокового рукой в печень, до удара локтем.

2. Джеб, кросс и клинч с прямым ударом коленом

Эта связка является одной из самых популярных. С отработки этой серии начинают всерьёз подходить к изучению методов тайского клинча

(прумба). Удар коленом является мощным оружием любого тайца. Плотный сгруппированный коленный сустав сводит возможность получения травмы во время атаки к минимуму, в отличие от того же бокового удара ногой, когда можно нарваться на выставленное блокирующее колено или локоть. Также удар коленом более безопасен, чем прямой удар ногой, так как прямую ногу легче подбить снизу коленом, или захватить для броска.

При ударе коленом в клинче есть свои нюансы. Во-первых, следует всегда помнить, что клинч – это обоюдная техника. Противник никогда не будет стоять и ждать пока ему начнут пробивать удары, а сразу же сам попытается переключить вас. Поэтому при заходе на клинч, а также находясь непосредственно в клинче, следует постоянно быть готовым отразить атаку локтем или встречным коленом. Забыв об этих простых правилах можно не то что пропустить в клинче нокаутирующий удар, можно до клинча просто не добраться. В этой связке вместо прямого удара коленом также с успехом может быть применён боковой удар коленом.

3. Толкающий удар стопой вперёд и боковой удар ногой

Очень удобная комбинация. Если боксеру удастся хорошенько оттолкнуть противника прямым ударом ногой, то он потеряет равновесие и попятится назад. Прямой удар ногой, как правило, наносят в корпус, но можно и в голову. В таком случае контрольный боковой удар может не понадобиться, так как сам по себе толкающий прямой удар ногой может привести к нокауту вашего противника.

4. Горизонтальный удар локтем

Горизонтальный удар локтем в муай тай наносится аналогично боковому удару в английском боксе. Локоть и предплечье бьющей руки двигаются в конечной фазе в горизонтальной плоскости. Во время нанесения удара убедитесь, что обе ваши стопы вращаются. За счёт скручивания происходит мощное вложение силы в удар. Стопы начинают вращение голени, голени вращают бёдра, бёдра таз, таз вращает сгруппированную поясницу, спину, плечи и передаёт усилие в руку. Таким образом в удар

включаются векторы силы не только бьющей руки, но и всего тела сразу. Такой удар способен даже сбить человека с ног.

5. Апперкот локтем

Это довольно-таки специфическая техника. Следует отметить, что аналогичный приём есть практически во всех восточных единоборствах, но везде он имеет свои стилевые особенности. В муай тай такое движение локтем может быть одновременно, как апперкотом локтем, так и блоком от прямого и бокового удара в голову; и не важно, локоть это, рука, или нога. Шаг происходит прямо по направлению к удару противника. Если это блокирующее действие, то выгодно заходить с внешней стороны бьющей руки противника. При этом нужно как следует присаживаться на ногах. Примерно как это делает Майк Тайсон во время выстреливания своих апперкотов в стиле «пикабу».

В конечной фазе удара необходимо с силой распрямить ноги, добавляя их импульс в удар. В конечной фазе удара, кулак бьющей руки должен практически достичь вашего одноимённого плеча. Кроме того, в конечной фазе выполнения такого удара локтем следует немного скрутить тело в сторону, чтобы добиться хорошего реверса для удара рукой или локтем с другой стороны.

6. Вертикальный или диагональный удар локтем

Этот удар муай тай является очень трудным в освоении, но и наиболее эффективным. Большинство людей знают, что тайбоксеры используют гард из «пикабу». Вертикальный и диагональный удары локтем очень удобны для прохода через защиту противника. Эта техника внешне схожа с методом нанесения горизонтального удара локтем, однако имеет свои специфические тонкости. Иногда вертикальный локоть может пройти даже вразрез глухой защиты противника. Эта техника требует особой плотности наработки в паре. Важно использовать её в разных тактических и технических манёврах, чтобы выработать определённую многогранность её применения.

7. Рубящий или пронзающий удар локтем

Этот удар является базовой техникой оверхенд в муай тай. Как правило, такие удары наносятся в голову или в ключицу противника. Такой колющий удар трудно увидеть, и не менее трудно его парировать. Во время нанесения этого удара, точнее в его конечной фазе, следует немного согнуть колени, как бы посылая основное усилие в удар. Это придаст атаке максимально возможную силу.

Во время выполнения такой техники очень важно держать спину абсолютно прямой. Ни в коем случае не наклоняйтесь вперёд в момент удара. Также важно знать, что при нанесении удара локоть необходимо держать как можно плотнее к телу. Согласованность действий, тайминг и хорошая парная наработка позволят применять этот приём во время поединка с виртуозной точностью.

8. Удар локтем назад

Этот удар знаком практически всем поклонникам восточных боевых искусств. Некоторые специалисты трактуют знаменитую постановку руки в каратэ – хикитэ, как удар локтем назад. Целью такого удара может быть, как солнечное сплетение или рёбра, так и подбородок и нос.

Виртуозное владение такой техникой позволит включить удар локтем назад даже в сложную связку. Как правило, такой удар, нанесённый из удачной комбинации, валит соперника в глубокий нокаут.

9. «Вращающийся» локоть

Эта техника является одной из самых интересных и изощрённых в муай тай. Это настоящее зрелище для толпы. В старые времена, когда тайбоксер посылал своего соперника в нокаут с помощью такого удара, он получал дополнительный бонус в виде монет, добавляющих тяжесть в его кошельке. Более подробное описание представлено в рисунке 1.

Ноги при ударе локтями играют особую роль. Работа ног здесь такая же, как и в большинстве технических действий в муай тай, которые выполняются с разворотом корпуса. Очень важно убедиться, что перед началом выполнения нет пересечения линий ног – одна за другую.

Удар проходит через руку, и попадает сверху прямо в голову соперника. Не в горизонтальной плоскости, как например, при бэкфисте.

Техника локтей в тайском боксе является одной из его визитных карточек, поэтому каждый занимающийся муай тай обязан уделять этому техническому разделу особое внимание. Техника локтей настолько разнопланова и эффективна, что легко ложиться на любые комбинации и может быть спокойно включена в комплексы приёмов любой категории сложности. Техника ударов локтями в муай тай начинает осваиваться практически с первых тренировок и стоит на первом месте. Даже удары руками начинают изучаться только после освоения на базовом уровне техники ударов локтями. Помимо методов атаки локтями очень важно помнить о способах возврата локтей после удара, и про отдельную наработку точности попадания локтей в поставленную цель.

Рисунок 1 – Техника удара локтем в тайском боксе [13, с. 45].

Клинч в традиционном муай тай называют Прумб (Prumb), одна из главных технических особенностей всего арсенала тайбоксера. Каждый боец, в системе комплексной и многогранной подготовкой обязан знать, как войти в клинч, как в нём работать и как выходить из него. Более подробное описание техники клинча представлены в рисунке 2. [21, с. 14].

Первый удар коленом является наиболее важным в технике клинча. Все эти вещи необходимо регулярно нарабатывать в паре и уделять этим занятиям немало времени, так как клинч требует от бойцов тонкого чувствования противника. Если эти качества не будут натренированы должным образом, боксер сможет адекватно реагировать на изменения противника. Это может привести к путанице в действиях, а также к серьёзным ошибкам во время боя.

Условно выделяют отдельный вид техники клинча – наступательный клинч. Традиционная методика муай тай предусматривает вход в клинч с помощью атаки руками. Этот вариант оптимален и срабатывает в абсолютном большинстве случаев, в особенности в комбинации апперкотов и хуков. Очень удобно перейти с атаки руками на захват с последующим контролем рук и шеи. С этого положения очень удобно перейти на резкие взрывные атаки локтями и коленями.

Если у вас хорошо проработаны и развиты ноги, в клинч можно войти даже с помощью удара ногой с разворота. Если такой удар проходит, важно не дать противнику опомниться и сразу перейти в клинч, с последующей серией ударов локтями. В большинстве случаев, правда, удар ногой с разворота приводит к тяжёлому нокауту. Но если он пришёлся вскользь, самым оптимальным продолжением является вход в клинч с последующим добиванием.

Существует множество разнообразных стереотипов клинча. Парирование и захваты предпочитают противопоставлять прямым ударам руками, так как для этого вам не нужно хватать соперника за голову. Он сам отдаёт вам свои руки, которые необходимо быстро взять под контроль, сблизиться и заклинчевать его. Используйте хватания и вяжущую технику для входа в клинч, после чего старайтесь толкать соперника в сторону, через колено, или выставленную для подсечки ногу. Во время клинча старайтесь схватить противника и тащить его за шею вниз. В таком положении вам удобно будет атаковать его короткими хуками и апперкотами.

Для того чтобы «поймать» боковой удар ногой необходимо дождаться определённого момента. Эта техника хорошо срабатывает против боковых ударов ногой в корпус. Важно, чтобы рука хорошо защищала рёбра, а предплечье при этом было возле подбородка. Когда противник наносит вам удар по рёбрам, он попадает по руке, защищающей бок

Когда во время поединка противник использует толкающие удары ногами, очень выгодно парировать их в сторону и быстро зашагивать в клинч. Парировать удар можно, как внутрь, так и наружу, вне зависимости от типа стойки.

Боковые удары ногой можно блокировать, ловить или «пропускать мимо» для вхождения в клинч. Когда противник наносит вам удар ногой с разворота – быстро подлетайте к нему, когда он только начинает разворачиваться и клинчуйте. Старайтесь сосредоточиться на его шее, но также не упускайте возможности заклинчевать его руки.

Рисунок 2 – Техника клинча в тайском боксе.

Тайбоксёры очень уважительно относятся друг к другу вне ринга. Однако во время поединка боксёры используют иной язык, и вот тогда в ход пускаются различные «грязные» техники. Предлагаем небольшой список, так называемых «грязных» приёмов, которые не запрещены правилами ведения поединка на ринге.

1. Подставка локтя

Когда противник наносит вам боковой удар ногой в корпус, можно слегка выставить вперёд локоть, чтобы голень оппонента ударилась об него. Это может вызвать серьёзные болевые ощущения у противника, и даже привести к опасной травме. Вам же, напротив, это будет на руку, так как жестко сгруппированный локтевой сустав является мощной и хорошо защищённой конструкцией. У этого приёма есть свои нюансы. Будьте осторожны, чтоб удар не пришёлся вам по локтевому нерву, или же не проскользнул мимо локтя по рёбрам. Хорошо освоенная и своевременная подставка локтя, возможно, не раз выручит вас в сложной ситуации.

2. «Удушающая» перчатка

Это отличная «грязная» техника, которая очень эффективно применяется во время клинча. Во время динамичного поединка с высокой плотностью технических действий важен каждый вдох, а когда дыхательные пути оппонента перекрыты перчаткой, пусть даже на считанные секунды.

3. «Неудобный» подбородок

Во время клинча боксер старайтесь «зарыться» подбородком в лицо противника. В особенности эта техника эффективна для надавливания на глаза. Перед боем спортсмены хорошо выбривают лицо, так как гладкая вспотевшая кожа помогает ударам руками и локтям соскальзывать с лица. Кроме того, гладким подбородком удобнее «зарываться» в лицо соперника. Эта техника плохо заметна для судьи со стороны, и оказывает на оппонента негативное воздействие. Грамотное применение этого приёма позволит вам выиграть поединок.

5. Выведение из равновесия

Находясь в клинче, нужно обернуть ногой ногу противника и навалитесь на него всей массой. Важно учитывать, что нога противника не должна быть опорной.

6. Удар кулаком с разворота

Обычно этот удар наносят той частью руки, которая плотно закрыта боксёрской перчаткой, или же тыльной стороной кулака (не менее мягкой). Однако этот удар можно наносить и основанием предплечья, тем местом, где предплечье соединяется с кулаком. Эта часть руки практически не закрыта перчаткой, и такое попадание в челюсть противнику может привести к глубокому нокауту. Этот удар удобен тем, что даже опытный соперник не всегда может своевременно и адекватно на него отреагировать.

7. Лежачего бьют

В муай тай, как и в европейском боксе не принято бить лежачего противника, точнее, это прямо запрещено правилами проведения поединков. Однако, до тех пор пока соперник не коснулся ринга можно успеть нанести ему пару дополнительных контрольных ударов. Если это не заметит судья, такие действия могут привести к нокауту соперника. Следует также быть очень осторожным, чтоб не причинить серьёзный вред здоровью оппонента.

8. Толкание ногой

Толкание ногой в лицо является очень результативной техникой. У азиатов голова считается высоко-духовной частью тела (практически святой), а стопа – самой низкой. Поэтому удар стопой в лицо приравнивается к плевку, и может буквально вывести соперника из равновесия. Такой пинок в лицо, кроме того, что может нокаутировать противника, является очень сильным оскорбительным фактором.

9. Подбив коленом

Во время того, когда противник наносит прямой удар ногой, можно подбить его ногу своим коленом снизу, так чтобы удар пришёлся по икроножной мышце. Это вызывает сильную боль. Приём эффективен также и против боковых ударов ногой, однако очень важно учитывать, что для его применения нужна хорошая сноровка и опыт. Такой подбив важно успеть сделать в нужный момент.

1.3. Особенности развития физических и психологических качеств юных тайбоксеров

Современный Муай Тай претерпел масштабные изменения с точки зрения отношения спортсмена к своему здоровью, развитию функциональных и физических способностей своего организма. Во всем современном мире тайский бокс считался эффективным оружием, который способен защитить человека в определенных ситуациях, а так же занимать определенное финансовое положение в обществе, не заботясь о своем здоровье в экстремальных ситуациях. Теперь Муай Тай приобрел более гуманные корни и позволяющие бойцу или простому ученику, который не интересуется спортом в тайском боксе, поднять уровень физического развития своего тела и повысить его функциональность [27, с. 141].

Развитие физических способностей в тайбоксера зависит от многих факторов. Например, насколько успешно спортсмен владеет разнообразными приемами атаки и защиты, тактикой их использования в боевом поединке, способностью выполнять различные точные движения в часто меняющейся обстановке тренировок и боя. Все эти параметры основаны на основных составляющих физического развития: упражнения на ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость.

Развитие физических качеств тела спортсмена является взаимозависимым процессом, включающий в себя перестройку физических качеств в направлении развития. Важную роль в этом процессе играют возраст человека, пришедшего на тренировку, его индивидуальные особенности, а также образ жизни.

Систематические тренировки помогают развить координацию движений или, другими словами, ловкость. Она заключается в умении быстро и правильно осваивать новые движения и связки, в умении быстро восстанавливать свою двигательную активность в соответствии с условиями

тренировочной, спарринговой и одиночной ситуации. Различные снаряды, используемые в тайском боксе - груши, лапы, подушечки и т. д. - также помогают достичь этого [29, с. 123].

Большую роль в успешном освоении различных методов связок играет скорость, которая, как и ловкость, наиболее успешно развивается в тайском боксе с помощью различных динамических упражнений, бега, тренировок, а также при работе со снарядами и в спарринге.

Среди специалистов и тренеров существует мнение, что в каждом возрастном периоде индивидуальные физические качества не только лучше развиваются, но и имеют первостепенное значение для жизнедеятельности. Например, у подростков в возрасте 14–18 лет сила является ведущим качеством, а у взрослых выносливость считается таким качеством. Тем не менее, считается, что скорость имеет первостепенное значение в любом возрасте практикующих.

Под силой подразумевается способность преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечного напряжения. В тайском боксе это противодействие противнику в бою, работа в клинче и многое другое. Силовые возможности в Муай Тай хорошо развивают различные упражнения с отягощениями, с использованием сопротивления, отжиманий, подтягивания, подвешивания на снарядах, бега, различных типов прыжки, в том числе скакалка, приседания, выпады и т. д. [30, с. 95].

Под выносливостью понимается способность выполнять любой вид работы в течение длительного времени без значительного снижения ее эффективности. У человека существует несколько видов выносливости и для каждого из типов рассчитывается определенная работа в процессе практики тайского бокса.

Различают несколько видов физической выносливости: общую и специальную. Для развития этих качеств применяют кросс, плавание, занятия спортом, упражнения со скакалкой и другие. Основным условием выполнения этих упражнений является умеренная интенсивность. Для

повышения выносливости очень эффективны упражнения смешанной общей и специальной ориентации. Эти упражнения включают в себя:

- спортивные игры переменной интенсивности;
- длительный интенсивный бег в равномерном темпе;
- дальний бег с разной скоростью по пересеченной местности;
- чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

Упражнения общей и специальной направленности способствуют улучшению сердечной деятельности у тайбоксера, увеличивая максимальное потребление кислорода, что является основным показателем общей выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость тайбоксера по отношению к соревновательной деятельности. Особая выносливость благодаря:

- а) скоростная выносливость;
- б) силовая выносливость;

Скоростная выносливость боксера проявляется в его способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего боя. Для повышения скоростной выносливости целесообразно использовать следующие упражнения:

- выталкивание от груди штанги весом 20–40% от максимума из положения передней стойки после подпружиненного подседа. Количество повторений - 30–40, количество подходов - 3-5. Упражнения следует повторять как можно быстрее;

- удар по мешку по схеме: 20–25 сек. работа в среднем и низком темпе, 10-15 секунд работать в максимальном темпе; так на протяжении всего раунда. Такие схемы можно использовать в упражнениях со скакалкой [29, с. 116].

Силовая выносливость тайбоксера проявляется в его способности противостоять усталости и не уменьшать силу скоростно-силовых усилий на

протяжении всего боя. Для повышения силовой выносливости можно использовать упражнения по приведенным выше схемам, но удары должны наноситься по тяжелым снарядам с максимальным усилием и в максимально быстром темпе.

Так же можно использовать следующие упражнения которые представлены в рисунке 3.

- Нанесение ударов по мешку по схеме: – 20 сек. максимальное количество быстрых ударов; – 10 сек. максимальное количество сильных ударов.
- Нанесение ударов по снарядам с отягощениями (300–500 г).
- Бой с тенью с отягощениями в руках и на ногах.
- Выталкивание от груди штанги весом 40–50 % от максимума их положения фронтальной стойки после пружинящего подседа.

Рисунок 3 – Упражнения для развития выносливости в тайском боксе

Существуют и некоторые методические приемы, способствующие повышению функциональной подготовки тайбоксеров, которые представлены в рисунке 4.

- 1. Увеличение продолжительности раундов.
- 2. Сокращение интервалов отдыха.
- 3. Уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности.
- 4. Деление раундов на интервалы интенсивной работы и активного отдыха.
- 5. Частая смена противника в раунде и в тренировке.

Рисунок 4 – Методические приемы, повышающие функциональную подготовку тайбоксеров

Чтобы преодолеть физическое сопротивление и давление противника в бою, тайский боксер нуждается в высоком уровне развития силы. Однако понятия силы как таковой не подходит в этом случае. Поднятие тяжестей, неконтролируемое «прокачка» приводит к увеличению мышечной массы, что приводит к неблагоприятным последствиям, а именно увеличение веса, потеря скорости движений. Следовательно, силовые способности следует разделить на собственные силы и скоростные силы.

Для развития «взрывной» силы и реактивных способностей нервно-мышечного аппарата используются упражнения с отягощениями, изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, упражнения с ударным режимом работы мышц.

В упражнениях с нагрузкой используется в основном повторный серийный метод. Ударный режим используется для развития взрывной силы различных групп мышц. Для рук можно использовать отжимания от пола и прыжки дозированной высоты, а также отжимания с последующим похлопыванием ладонями перед грудью, по груди и за спиной [33, с. 157].

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с отягощениями, ударный режим, кроме того, используются тренажерные устройства. При развитии высокоскоростной силы во всех вариантах между каждым движением необходимо полное расслабление мышц, между сериями - активный отдых с упражнениями для расслабления и «тряски» мышц, широкие амплитудные движения.

Чтобы улучшить координационные способности тайбоксеров по отношению к боевым условиям, используются специальные методы, такие как отягощающие движения, выполнение соревновательных упражнений в оптимально уставшем состоянии.

Движение с отягощением эффективно способствует улучшению его координационной структуры, то есть развитию способности боксера наиболее полно, быстро и точно решать двигательные проблемы. Чтобы обременять высокоскоростные движения ударного типа, оптимальный вес

будет таким, чтобы он не вносил существенного нарушения в технику движения. В специальных подготовительных упражнениях, в битве с тенью, при имитации ударных действий, для этой цели могут использоваться гири весом 0,5-5 кг. Также можно использовать утяжеленные жилеты, манжеты на запястье, стельки в обуви.

Координация тайбоксера развивается с помощью имитационных упражнений: элементарные и произвольные (теневого боя), в основе которых лежат элементы техники передвижения, ударов и защиты. Бой с тенью позволяет, без вмешательства партнера, улучшать боевые движения и попеременно их чередовать, тем самым развивая пластичность при непрерывных переходах от одного к другому - способность, которая характеризует высокий уровень мастерства тайбоксера. Для развития координации могут использоваться упражнения в условном и вольном боях, где спортсмен должен действовать рационально и взвешенно, уметь легко переходить от одного действия к другому, в зависимости от возникающих ситуаций [33, с. 25].

В любом бою расстояние между противниками постоянно меняется. Выбор техники для данной ситуации требует, чтобы боксер обладал моментом. Чтобы успеть получить (например, связку из двух ударов) до того, как противник сменит позицию, боксер должен иметь хорошую скорость. Медленный удар неизбежно пропадет и, кроме того, поставит вас под встречный удар.

С развитием скорости движения возникают две основные задачи: первая - создать условия, способствующие усилению процессов мышечной работы; Второе задание связано со специальными тренировочными качествами, необходимыми для быстрого выполнения необходимой мышечной программы. В первом случае он предназначен для создания запаса амплитуды движения за счет повышения гибкости, эластичности мышц и подвижности в суставах, во втором случае - улучшения взаимосвязи

между активированными мышечными группами и их функциональными антагонистами.

Развитие скорости движения включает в себя две методологические техники - обременение движения и комплексный метод. Обременение может быть использовано при выполнении как соревновательных, так и вспомогательных упражнений, которые необходимо выбирать, руководствуясь принципом динамического соответствия.

Чтобы повысить скорость двигательной реакции, движение должно точно соответствовать соревновательным упражнениям по форме и мышечной координации. Внимание сосредоточено не на величине, а на внезапном начале усилия на конкретном сигнале.

Комплексный метод развития скорости основан на выполнении основных конкурентных движений с максимальной скоростью после короткой нагрузки на соответствующие группы мышц. Например, импульсы набивного мяча весом 5-10 кг стимулируют увеличение скорости и частоты последующей имитации ударов.

Главная цель психологической тренировки в боевых искусствах – это воспитание у спортсмена «боевых» качеств.

При общей психологической подготовке развиваются личностные качества и умения, которые представлены в рисунке 1.5.

Для успешного боя на разных дистанциях боксер должен четко различать знаки этих дистанций (ближний, средний и дальний). Боксер также должен понимать, что для спортсменов с разным ростом и длиной рук и ног эти расстояния значительно отличаются друг от друга. Ведя напряженную схватку, боксер должен иметь возможность в любое время определить свою позицию на ринге относительно своих углов, канатов, местоположения судьи, не отвлекаясь от действий противника. Чтобы развить способность ориентироваться в ринге, партнерам предлагается проводить боевые действия в углах и вблизи канатов в условных боях и чаще выходить оттуда.

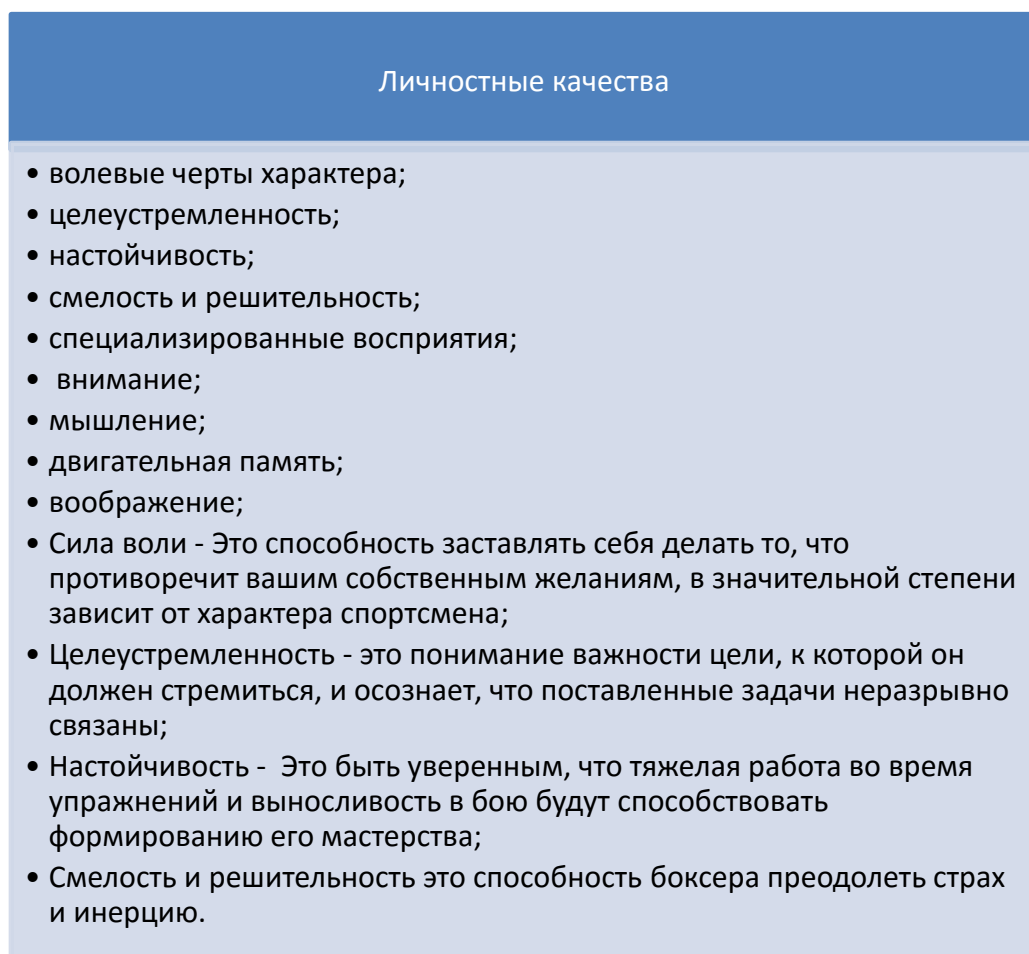


Рисунок 5 – Личностные качества и умения

Чтобы усложнить условия ориентации, эти задачи могут быть даны сразу двум парам на ринге. Причем каждая из пар вынуждена учитывать действия других. Чувство удара связано со сложным восприятием скорости и резкости движений в конечной фазе удара, атак одинаковой степени жесткости, герметичности телесных связей в момент контакта между поверхностью удара и целью. Удары следует наносить с разной резкостью и скоростью. Особенно эффективен для развития ощущения ударов лапами. Во время этих упражнений тренер может регулировать жесткость удара [37, с. 521].

Без концентрации и особого внимания к позициям и действиям противника невозможно реагировать и действовать своими действиями и

движениями. Поэтому внимание тесно связано со скоростью реакции, и все упражнения по развитию быстроты реакции являются одновременно упражнениями по развитию внимания дня.

Важнейшим свойством внимания является интенсивность, характеризующая интенсивность внимания, степень его сосредоточенности на определенных действиях. Чтобы боксер с остаточной интенсивностью сосредоточил внимание на всех своих действиях, он должен развить в себе постоянное желание сосредоточить свое восприятие и мышление на упражнениях.

В зависимости от задач, которые должен решить боксер в процессе тренировки и поединка, у него будут разные типы мышления.

Мышление имеет теоретический характер. Это необходимо в случае, когда боксеру дано теоретическое задание, например, спланировать содержание технической, тактической, физической и психологической подготовки, выявить недостатки в развитии воли и т. д. Основным и наиболее важным способом Развитие теоретического мышления является самостоятельным планированием обучения.

Бывают ситуации, когда на ринге присутствуют спортсмены, абсолютно идентичные в плане подготовки. В этом случае, что является решающим, наклоня весы в ту или иную сторону? Это психологическое состояние бойца. Не техника, не сила, не выносливость, хотя они также важны. Прежде всего - дух! Есть много примеров, когда спортсмен отлично демонстрирует свою технику в тренировочном бою, но, столкнувшись с незнакомым противником, он сразу же забывает о большинстве техник, освоенных во время тренировки. Основной причиной этого является страх. Поэтому главная задача психологической подготовки к бою - создать у боксера готовность к выступлению, которую следует сохранить в бою [39, с. 174].

Ранняя психологическая подготовка к бою начинается за 2-3 недели до боев. Основные задачи психологической подготовки на раннем этапе представлены в рисунке 6.

Основные задачи психологической подготовки на раннем этапе

- Создание нормальных психологических условий тренировки, режима быта и отдыха.
- Оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями боксеров, обеспечение боксеров необходимой информацией.
- Правильное моделирование условий поединка.
- Организацию и проведение психо-регулирующей тренировки.

Рисунок 6 - Основные задачи психологической подготовки на раннем этапе

Очень важно, чтобы занятия на этапе ранней психологической подготовки проводились в специализированном, хорошо оборудованном зале. Для лучшего воздействия на психику тай-боксеров, зал должен быть спроектирован и оформлен таким образом, чтобы в нем было много различного оборудования, а снаряды, окрашенные в разные цвета, желательно размещать на стенах большие фотографии известных тайбоксеров. Веселое настроение создает ту же музыку, под которую полезно разогреваться, выполнять упражнения со снарядами.

Позитивной психологической адаптации способствует правильно организованный отдых боксеров в перерывах между тренировками, по выходным, в соответствии с любимой формой досуга.

Тренеру полезно иметь информацию о психологических характеристиках и состоянии боксера для наиболее оптимального выбора

инструментов и методов тренировки. Большую роль в этом играет разговор с боксером о его мнении о предлагаемой системе тренировок.

Успех психических эффектов во многом зависит от организации правильной и своевременной информации боксеров.

В начале этапа ранней психологической подготовки боксеры должны быть психологически подготовлены к необходимости выполнять тяжелую работу, участвовать в тяжелых спарринг-сессиях и встречаться с трудными противниками. В конце этапа желательно использовать всевозможные методы, чтобы отвлечь боксеров от предконкурсной борьбы [40, с. 101].

По мере продвижения обучения необходимо сделать процесс обучения более разнообразным. Моделирование условий боя имеет большое значение для умственного приспособления боксеров, чтобы создать уверенность в своих способностях. Для этого при работе в условных и свободных боях на тренировках рекомендуется ввести национальную тайскую музыку, которая сопровождает официальные бои. Вам также следует создать соответствующие модели противников, внешние условия, условия для предстоящего боя. На заключительном этапе подготовки тайские боксеры должны быть защищены от разговоров на инсталляции о необходимости победы и негативных последствиях проигрыша, такого рода воздействие приводит к значительному напряжению, чрезмерному возбуждению и, в конечном итоге, ограничению.

Перед боем, обычно по прибытии на место проведения боев, большинство боксеров сопровождают различные события. Действия спортсмена перед поединком представлены в рисунке 7.

Успокоиться, утолить голод и жажду, а затем визуально представить в деталях ход сражения и отдельные боевые ситуации;

Боксер должен настроиться на лучший исход боя, и тогда полезно отключиться от предстоящего боя до начала разминки перед боем.

Рисунок 7 – Действия спортсмена перед поединком

Чрезмерная стимуляция победы перед поединком тренера часто приводит к жесткости боксера и одностороннему восприятию боевой ситуации. Задача тренера - снять ненужное нервное напряжение: успокоить, убедить, что он намного сильнее, поднять «боевой» дух.

Боксеров с неуравновешенной нервной системой следует отвлекать от предстоящей встречи (музыка, шутки, разговоры).

Содержание разминки перед боем имеет большое значение для психического состояния: здесь необходимо сосредоточиться на ваших любимых упражнениях, желательно во время разминки с теневой борьбой обратить внимание на те приемы, которые могут использоваться в кольцо. Психологическое влияние тренера на боксера особенно увеличивается во время хронометража. Варианты обращения боксера к спортсмену и действия тренера, которые представлены в рисунке 8.

Варианты обращения боксера к спортсмену и действия тренера

- Боксер переоценивает своего противника, теряет уверенность. тренер должен подбодрить боксера, вселить в него уверенность, убедить его в собственном превосходстве;
- Боксер недооценивает его и ведет себя невнимательно. Тренер советуем быть более осторожным и внимательным к бою.

Рисунок 8 - Варианты обращения боксера к спортсмену и действия тренера

После окончания боя также важно психологическое воздействие как на победителя, так и на проигравшего. Тренер должен позаботиться о том,

чтобы после победы не было высокомерия, неоправданной уверенности в себе, небрежности и т. д. Необходимо убедить, что потери неизбежны и что они позволяют нам лучше оценивать наши недостатки и устранять их.

Выводы по первой главе

Тайский бокс — спортивное контактное единоборство Таиланда, берущее начало от древнего тайского боевого искусства Муай Боран и древнего соревновательного единоборства «Муай Каад Чуек», которые использовались для подготовки воинов. Термин «Муай Тай» происходит от санскритских слов «Мавья» и «Тай», что в переводе означает «свободный бой».

Для достижения высоких спортивных результатов в тайском боксе первостепенное значение имеет высокий уровень технической подготовки тайского боксера.

Техники тайского бокса - это способы выполнения специальных приемов, необходимых тайбоксеру, с помощью которых задача, поставленная для успешного боя, решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Степень технической подготовленности определяется количеством техник, которые способен выполнить спортсмен. Различают общий объем и соревновательный объем.

Таким образом, техника тайского бокса - это разнообразные приемы атакующих и оборонительных действий с использованием кулаков, ног, коленей и локтей. Некоторые приемы включали в себя ручные захваты, броски и другие действия, запрещенные современными правилами. Теперь с введением перчаток и новых правил многие из них были забыты, а некоторые заброшены.

При описании определенных техник за основу была взята типичная левосторонняя стойка, и все движения рассматриваются на основе этой позиции. Любой, кто хочет начать практиковать тайский бокс, должен хорошо знать, что вся система тренировок сводится к способности бороться в соответствии со спортивными правилами. Поэтому даются только те методы, которые разрешены современными правилами.

Мы пришли к выводу, что занятия Муай Тай обычно начинаются с раннего детства, так что восьмилетний малыш, пинающий тяжелый мешок для набивки, вовсе не редкость. На тренировках основной упор делается на развитие скорости ударов и выносливости.

Уровень развития физических способностей в тайском боксе зависит от многих составляющих. Например, насколько успешным спортсмен владеет различными приемами атаки и защиты, тактикой их использования в боевом взаимодействии, способностью выполнять различные точные движения в часто меняющейся обстановке тренировок и боя, необходимостью выполнять их конструкции в единоборствах. Все эти параметры основаны на основных составляющих физического развития: упражнения на ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость.

Развитие физических качеств тела практикующего является взаимозависимым процессом, который включает в себя перестройку физических качеств в направлении развития. Важную роль в этом процессе играют возраст человека, пришедшего на тренировку, его индивидуальные особенности, а также образ жизни.

Среди специалистов и тренеров существует мнение, что в каждом возрастном периоде индивидуальные физические качества не только лучше развиваются, но и имеют первостепенное значение для жизнедеятельности. Например, у подростков в возрасте 14–18 лет сила является ведущим качеством, а у взрослых выносливость считается таким качеством. Тем не менее, считается, что скорость имеет первостепенное значение в любом возрасте практикующих.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАЙБОКСЕРОВ

2.1. Организация исследования

Цель исследования - разработать и экспериментально доказать эффективность методики начальной подготовки юных тайбоксеров.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования предусматривается решение следующих задач:

1. Установить начальный уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств юных тайбоксеров.
2. Разработать методику начальной подготовки юных тайбоксеров.
3. Проанализировать эффективность методики.
4. Анализ полученных результатов в конце эксперимента.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;
- тестирование физических и психомоторных качеств;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- анализ соревновательной деятельности тайбоксеров (метод экспертной оценки).

Основной целью тестирования силовых и скоростно-силовых качеств, проводимого в начале и в конце эксперимента, было определение развития физических способностей начинающих тайбоксеров. Тестирование проводилось с использованием следующих упражнений:

1. Выпрыгивание с высоким подниманием бедра за 10 секунд (количество раз).

2. Из упора лежа касание груди ладонями и быстрый приход в исходное положение за 10 секунд (количество раз).

3. Динамометрия ведущей руки (кг). Метод измерения силы сокращения различных мышечных групп. Испытуемый сжимает пружинный динамометр кистью вытянутой руки. Сила сжатия указывается стрелкой на специальной шкале.

4. Тест «Отпускание палки - реакция», позволяющий выявить скорость протекания реакции (испытуемый должен поймать линейку) и скорость реакции (количественно оценивается по числу делений).

5. Удар ведущей рукой по прибору ЭДУ.

Педагогическое наблюдение велось на протяжении всего эксперимента. Основной целью наблюдения было контролировать правильность выполнения упражнений, а также звеньев ударного движения и воздействия в целом, исправление ошибок, визуальный мониторинг состояния боксера. При наблюдении учитывали функциональное и эмоциональное состояние перед тренировкой, а также после выполнения комплекса упражнений. Контролировали тяжесть вегетативных реакций (интенсивность потоотделения, усталость и т. д.), чтобы регулировать интенсивность и продолжительность нагрузок, не влияя на физическое и психическое здоровье начинающих боксеров.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба, г. Челябинск. Для эксперимента были выделены 2 группы подростков (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Тестирование проводилось в течение нескольких дней после 15-минутной разминки. Тестовые упражнения были силовые и скоростно-силовые.

Результаты тестирования на начальном этапе приведены в таблице 1.

Из результатов тестирования выяснилось, что уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств у юных тайбоксеров контрольной и экспериментальной групп примерно одинаков, т.е. группы практически однородны.

Таблица 1 - Результаты тестирования силовых и скоростно-силовых качеств юных тайбоксеров в начале эксперимента

Показатель Группа	Выпрыгива ние за 10 сек, раз	Отжим за 10 сек, раз	Динамо- метрия, кг	Тест- линейка, см	Удар по прибору, кг
Контрольная группа (n=10)	17,70 ± 0,41	15,30±0,86	39,50±1,09	16,35±0,82	170 ± 6,50
Эксперименталь ная группа (n=10)	18,70 ± 0,47	15,30±0,38	40,50± 0,65	15,75± 0,44	168 ± 8,54
t	1,61	0,0	0,79	0,64	0,18
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

2.2. Реализация методики на этапе начальной подготовки юных тайбоксеров

Для продолжения педагогического эксперимента разработана методика начального обучения юных тайбоксеров. Техника тайского бокса довольно разнообразна, поэтому на основе изучения научной и методической литературы и анализа соревновательной деятельности, чтобы оптимизировать обучение выделены основные компоненты базовой техники тайского бокса:

- технические элементы;
- тактические операции, технические действия и технико-тактические действия;
- техника защиты (движение ног, движение рук, движение тела, а также в зависимости от момента атаки);
- ударная техника;
- техника контратакующих действий и технических действий в захвате.

В первый месяц обучения использовалась базовая техника для изучения стоек (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; открытая, закрытая; высокая, низкая). Навыки управления дистанцией (ближняя, средняя, дальняя) развивались с использованием различных методов передвижения. Мы изучали захваты (для шеи, рук, тела, рук и шеи, шеи и торса, шеи и рук). Кроме того, обучалась технике ударов руками и ногами (прямо, сбоку и снизу).

В процессе обучения была поставлена цель - избежать серьезного недостатка, заключающегося в том, что техника приемов обычно изучается в искусственных условиях и ситуациях, изолированных от живого динамического процесса боевых искусств. Мы предполагали, что эффективность техники обучения технике бокса может быть улучшена, если она будет реализована с учетом разнообразных ситуаций соревновательного матча. Тренировка удара должна проводиться как в атаке, так и при отступлении и контратаке, а также с разных позиций. Поэтому, чтобы развить способность обучаемых действовать независимо, инициативно, быстро анализировать различные ситуации и принимать адекватные решения, выполнять нестандартные действия и непредсказуемо и неожиданно для соперников, мы использовали подход, включающий использование мобильных игр с элементами боевых искусств на начальном этапе обучения.

На базе специализированного игрового комплекса, разработанного с учетом рекомендаций К. В. Балдаева, было проведено обучение навыкам боевых искусств. Комплекс включал в себя игры с прикосновениями, атакующие захваты, тиснение, а также игры с элементарными видами боевых искусств. Занятия включали в себя четыре разнообразные игры для развития определенного моторного навыка (таблица 2).

На втором месяце нашего эксперимента продолжали изучать стойки, была улучшена способность контролировать расстояние с помощью различных средств передвижения и улучшен вход в захваты (за шею, руки,

тело, руку и шею, шея и торс, шея и рука), навык выполнения прямых линий был исправлен, боковые удары и удары снизу.

Таблица 2 - Содержание специализированного игрового комплекса для обучения умениям и навыкам ведения единоборства

Игры с касаниями	Игры с атакующими захватами	Игры с теснениями	Игры с элементарными формами единоборства
шеи	шеи	без рук	сваливания скручиванием
руки	руки	с помощью рук	сваливания сбиванием
бедра	туловища	в обоюдном захвате	броски наклоном
плеча	ноги (ног)		броски скручиванием
стопы	Комбинированными захватами (шеи и руки, шеи и туловища, шеи и ноги, туловища и ноги)		Сваливания с подсечками, подножками. Сваливания, броски с захватом ((перехватом) ног соперник

Также, помимо закрепления изучаемого материала, тренировка и улучшение ударов с обратной стороны кулака с поворотом, удары сверху в прыжке, круговые удары локтем с поворота, боковые удары ногой, боковые удары с поворот с поворотом продолжался.

В ходе изучения основной техники тайские боксеры овладели следующими правилами:

1) не закрывайте глаза, когда противник совершает ложные движения и удары противника;

2) всегда держите голову в небольшом наклоне вперед, для чего во время тестирования теннисный мяч был зажат между подбородком и грудью;

3) не опускать руки, не раскрывать подбородок, лицо;

4) не делайте ненужных движений, не суетитесь, не раскрывайтесь;

5) не отступать; с этой целью тренировочный бой проводился, когда спортсмен стоит в углу ринга (зал);

6) сразу после удара принять боевую стойку;

7) сразу переходить от обороны к атаке, этот навык формировался в тренировочных боях и работе на лапах;

8) в момент защиты с помощью биения выдохните через нос и напрягите мышцы конечности, которая выполняет защиту;

9) во время удара выдохните через нос и напрягите мышцы конечности, выполняющие удар;

10) держать челюсти сжатыми;

11) расслабить мышцы в паузах;

12) отражать удар противоположной конечностью;

13) покрывать голову не только руками, но и плечами;

14) не поворачивайтесь спиной к противнику;

15) вкладывать максимальную массу в удар, наносить удар с максимальной скоростью;

16) после удара конечности как можно быстрее вернуть ее обратно.

В процессе обучения определялась предрасположенность к выполнению определенных технических действий, а именно к удару или удару. В целях дальнейшего улучшения были выявлены любимые (коронные) комбинации, а также расстояния, на которых спортсмены предпочитали боксировать.

2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

Для определения эффективности разработанной методики обучения основам техники тайского бокса был проведен анализ исследования, в котором приняли участие тайские боксеры. Контрольная группа (КГ) занималась установленным традиционным методом, согласно которому базовые технологии преподавались отдельно для каждой техники и после формирования навыка изучалась тактика их применения. Отличительной особенностью методов тренировки спортсменов экспериментальной группы (ЭГ) стало формирование двигательных навыков и умения бороться с учетом особенностей соревновательной деятельности и в зависимости от конкретной тактической ситуации.

Результаты экспертной оценки соревновательной деятельности КГ и ЭГ занесли в таблицу 3

Таблица 3 - Результаты экспертной оценки соревновательной деятельности тайбоксеров после 1 месяца обучения

№	Ошибки	КГ (n = 20)	ЭГ (n = 20)	(P)
Ошибки ориентирования				
1	Атака без подготовки	4,5±0,2	3,7±0,15	<0,01
2	Неиспользование благоприятных ситуаций	6,3±0,17	5,7±0,18	<0,05
3	Неадекватное поведение в экстремальных ситуациях	2,2±0,2	2,04±0,16	>0,05
4	Отсутствие перестройки тактики, неадекватная или долгая перестройка	4,4±0,22	4,45±0,15	>0,05
5	Удары, застигавшие боксера врасплох	5,7±0,12	4,8±0,1	<0, 001
Ошибки исполнения				
1	Неумелая подготовка атаки	4,2±0,15	3,5±0,12	<0, 001

2	Неумелое использование благоприятных ситуаций	3,3±0,09	2,8±0,08	<0, 001
3	Нарушения правил	0,7±0,1	0,6±0,1	>0,05
4	Неточные, размашистые удары. Провалы после ударов	8,3±0,2	7,1±0,23	<0, 001
5	Медленные и несвоевременные удары, защиты, переключения	4,6±0,1	3,4±0,09	<0, 001
Ошибки коррекции				
1	Множественное безрезультатное выполнение одних и тех же приемов	4,8±0,15	4,7±0,18	>0,05
2	Частое упрощение боя (обмен ударами, пассивность и т.д.)	5,5±0,2	5,42±0,21	>0,05
3	Частые пропуски одних и тех же ударов	4,1±0,14	4,16±0,17	>0,05
4	Невыполнение установок тренера	2,1±0,1	2,2±0,15	>0,05
5	Нарушение одних и тех же правил	0,4±0,1	0,3±0,1	>0,05

Из таблицы мы видим, что после первого месяца обучения представители ЭГ проводили значительно меньше неподготовленных или плохо подготовленных атак, лучше использовали благоприятные ситуации для атакующих и контратакующих действий и реже пропускали самые чувствительные удары, по которым они попали сюрприз. Кроме того, они продемонстрировали более высокий уровень техники ударов, быстрее переключаясь с одного технического действия на другое.

Таким образом, представители экспериментальной группы после первого месяца тренировок показали более высокую плотность боя, то есть

нанесли значительно больше ударов, чем спортсмены контрольной группы. Однако боксеры этой группы с точки зрения эффективности атаки, защиты и эффективности боя в целом не имели существенных отличий от таковых контрольной группы. В то же время у них более высокие показатели выносливости, атакующие действия на дальних и средних дистанциях.

Таблица 4 - Результаты экспертной оценки соревновательной деятельности тайбоксеров после 2 месяца обучения

№	Ошибки	КГ (n = 20)	ЭГ (n = 20)	(P)
Ошибки ориентирования				
1	Атака без подготовки	4,3±0,23	3,4±0,17	<0, 01
2	Неиспользование благоприятных ситуаций	6,1±0,20	5,4±0,19	<0,05
3	Неадекватное поведение в экстремальных ситуациях	2,3±0,22	2,18±0,23	>0,05
4	Отсутствие перестройки тактики, неадекватная или долгая перестройка	4,2±0,18	3,7±0,13	<0,05
5	Удары, застигавшие боксера врасплох	5,3±0,14	4,1±0,12	<0, 001
Ошибки исполнения				
1	Неумелая подготовка атаки	4,1±0,18	3,6±0,11	<0,05
2	Неумелое использование благоприятных ситуаций	3,5±0,1	2,7±0,09	<0,001
3	Нарушения правил	0,6±0,1	0,56±0,09	>0,05
4	Неточные, размашистые удары. Провалы после ударов	7,5±0,18	6,8±0,20	<0,01
5	Медленные и несвоевременные удары, защиты, переключения	4,3±0,08	3,1±0,07	<0, 001

Ошибки коррекции				
1	Множественное безрезультатное выполнение одних и тех же приемов	4,3±0,13	3,8±0,15	<0,05
2	Частое упрощение боя (обмен ударами, пассивность и т.д.)	5,2±0,1	4,7±0,12	<0,01
3	Частые пропуски одних и тех же ударов	3,8±0,09	3,4±0,08	<0,001
4	Невыполнение установок тренера	2,2±0,12	2,15±0,14	>0,05
5	Нарушение одних и тех же правил	0,33±0,2	0,35±0,12	>0,05

Мы видим, что после второго месяца тайбоксеры ЭГ стали вести тактические бои более грамотно и разнообразно, то есть они исправляли ошибки в меньшей степени (неоднократно и безуспешно выполняли и пропускали одни и те же удары, переходили на обмен ударами). Представители экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы, значительно повысили эффективность атаки и, в целом, эффективность всех боевых действий, как в атаке, так и в защите. И по эффективности атаки они превзошли их на всех трех дистанциях.

Таким образом, можно констатировать, что разработанная методика показала свою достаточно высокую эффективность в обучении первоначальным методикам тайбоксеров экспериментальной группы.

В конце эксперимента психомоторные качества были перепроверены. Результаты тестирования представлены в таблице 5.

Из таблицы видно, что по сравнению с началом эксперимента наблюдалось увеличение результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группе, что объясняется активными посещениями

тренингов и возрастными особенностями, определяющими рост. из этих качеств по всем показателям.

Таблица 5 - Результаты тестирования силовых и скоростно-силовых качеств юных тайбоксеров в конце эксперимента

Показатель Группа	Выпрыги вание за 10 сек, раз	Отжим за 10 сек, раз	Динамо- метрия, кг	Тест- линейка, см	Удар по прибору, кг
Контрольная группа (n=10)	19,10 ± 0,37	16,60 ± 0,29	42,80 ±0,93	14,30±0,3 6	190 ± 4,71
Эксперимента льная группа (n=10)	21,40 ± 0,42	18,50 ±0,74	46,60 ±1,12	12,80±0,3 2	205 ± 4,01
t	4,18	2,40	2,62	3,19	2,42
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Существует статистически значимое изменение результатов, полученных в контрольной группе. Однако сила удара, зафиксированная у экспериментальных боксеров опытной группы, в среднем превышает силу контрольной группы на 15 кг.

Сравнение динамики развития психомоторных функций боксеров контрольной и экспериментальной групп на начальной и конечной стадиях представлено на рисунках 9-12.

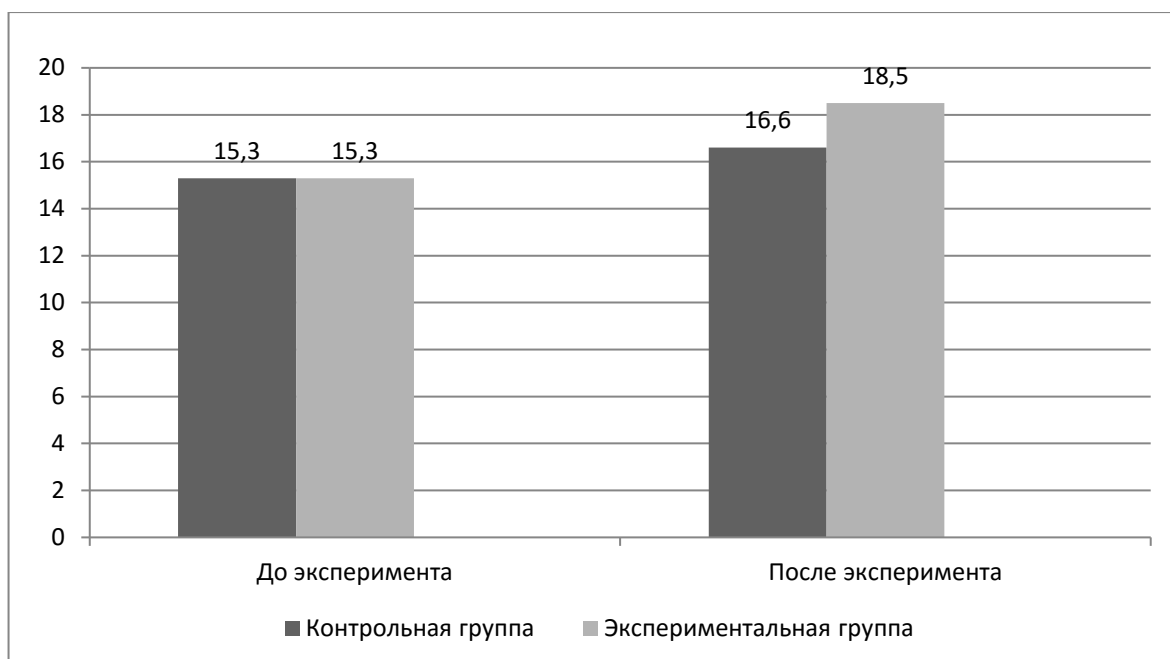


Рисунок 9 - Динамика результатов теста «Отжим за 10 секунд»

Из рисунка 9 мы видим изменения в экспериментальной и контрольной группах. В отличие от контрольной группы, в экспериментальной группе показатели значительно увеличились с 15,3 до 18,5, в контрольной группе с 15,3 до 16,6

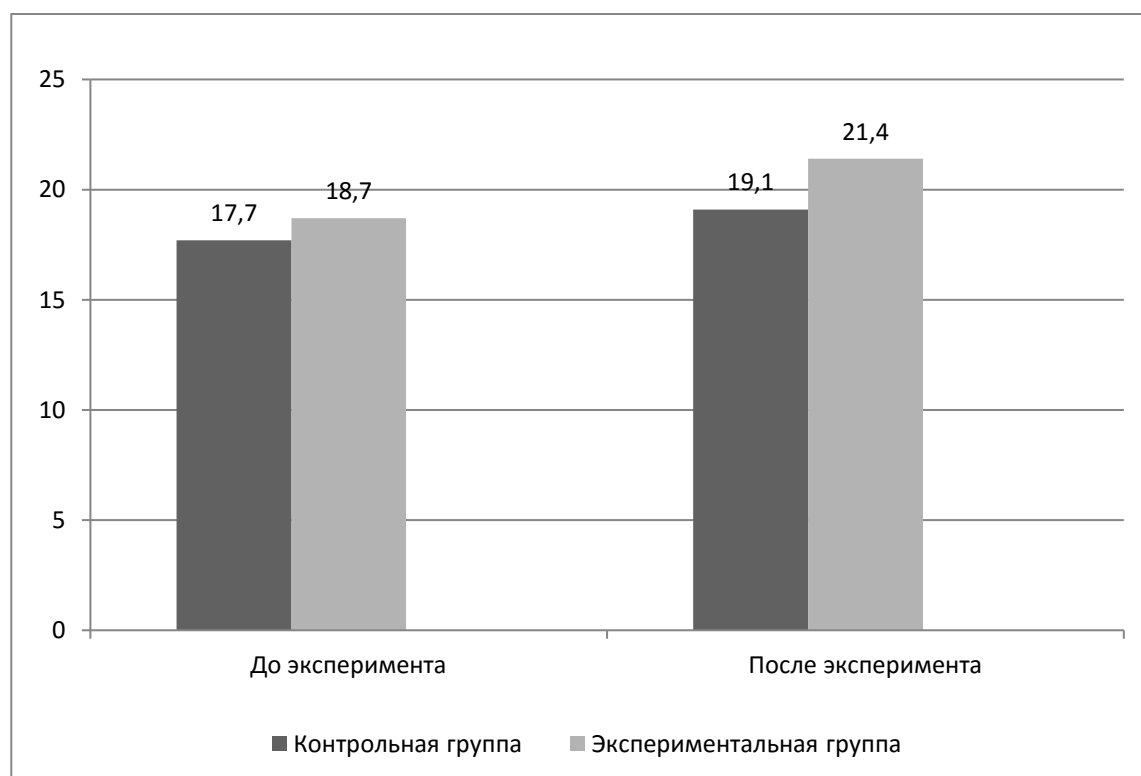


Рисунок 10 - Динамика результатов теста «Выпрыгивание за 10 секунд»

Из рисунка 10 мы видим, что экспериментальная группа показала увеличение показателей по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе выпрыгивание с высоким подниманием бедра увеличились с 18,7 до 21,4, в контрольной группе с 17,7 до 19,1

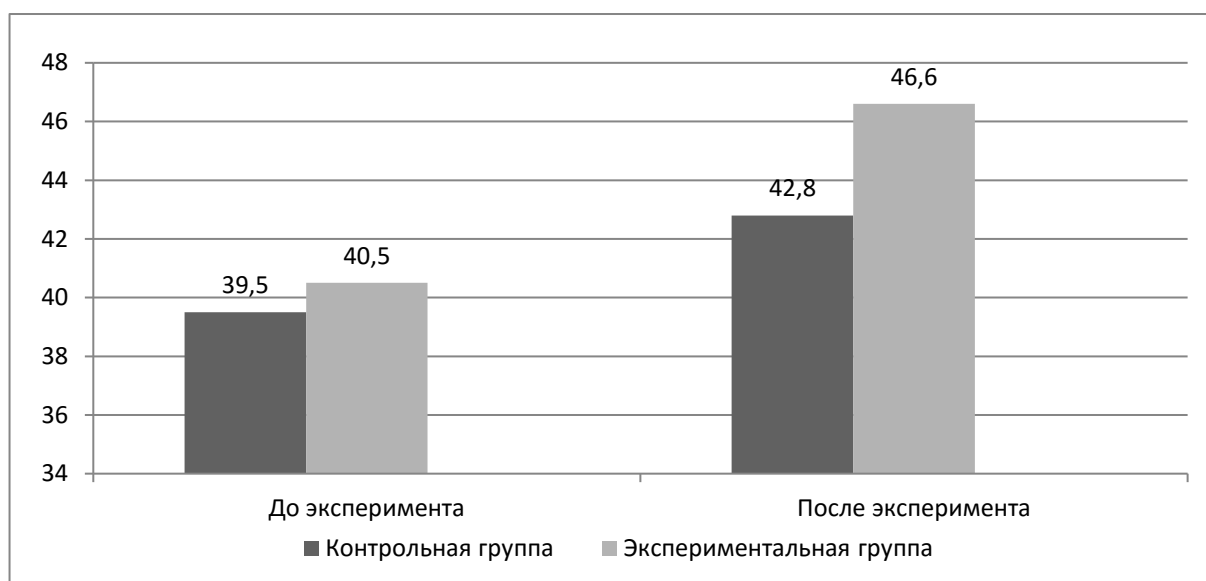


Рисунок 11 - Динамика результатов теста «Динамометрия»

Из рисунка 11 видно, что экспериментальная группа показала увеличение изучаемых показателей по сравнению с контрольной группой. Сила сжатия руки, измеряемая пружинным динамометром кистью вытянутой руки, увеличилась с 40,5 кг до 46,6 кг, тогда как в контрольной группе диапазон различий был меньше - с 39,5 до 42,8 кг

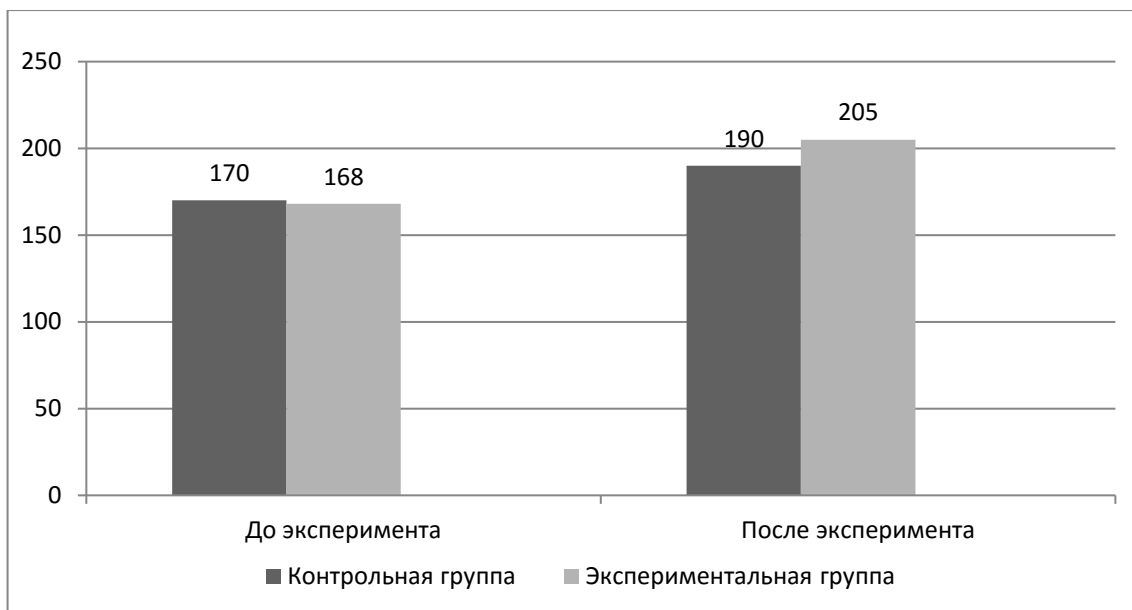


Рисунок 12 - Динамика результатов теста «Сила удара»

Из рисунка 12 мы видим, что экспериментальная группа показала статистически значимое увеличение изучаемых параметров по сравнению с контрольной группой. Ударная сила, измеренная на приборе, статистически достоверно увеличилась с 168 до 205 кг, тогда как в контрольной группе диапазон различий был меньше - от 170 до 190 кг.

Таким образом, при анализе динамики развития психомоторных функций в ходе эксперимента было установлено, что темпы роста всех изучаемых показателей в опытной группе превышают темпы роста аналогичных показателей контрольной группы.

Выводы по второй главе

Анализ результатов соревновательной деятельности тайбоксеров показал, что после первого месяца обучения представители экспериментальной группы провели значительно меньше неподготовленных или плохо обученных атак, лучше использовали благоприятные ситуации для атакующих и контратакующих действий и реже пропускали самые чувствительные удары, которые застали их врасплох.

После второго месяца обучения, тайбоксеры экспериментальной группы стали вести бои тактически более разумно и разнообразно, то есть они допускали ошибки исправления в меньшей степени (они неоднократно и безуспешно проводили и пропускали одни и те же удары, переключаясь на обмен ударами).

Таким образом, можно констатировать, что разработанная методика показала свою достаточно высокую эффективность в обучении основам техники тайского бокса.

Повторное тестирование психомоторных качеств юных тайбоксеров в конце эксперимента показывает увеличение результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При анализе динамики развития психомоторных функций было установлено, что темпы роста всех изучаемых показателей в экспериментальной группе превышают темпы роста аналогичных показателей контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На протяжении последних десятилетий в России наблюдается явление самопроизвольного проникновения азиатской физической культуры, в частности единоборств, в практику отечественного физического воспитания и спорта. Это обуславливает необходимость их адаптации к психологическим, педагогическим, социальным и культурным условиям подготовки спортсменов.

В настоящее время, как показывает практика, подготовка юных тайбоксеров осуществляется на основе общих принципов теории спорта и единоборств. В то же время в этом виде спорта особенности соревновательной деятельности изучены не в полном объеме, необходимо разработать методику обучения базовой технике, а также вопросы об оптимальном построении тренировочного процесса, развитии и контроле физических качеств так же требуют углубленного исследования. Кроме того, существует острая необходимость в обосновании рационального построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Современный тайский бокс претерпел значительные изменения с точки зрения отношения спортсмена к своему здоровью и развитию функциональных и физических способностей организма. Если до популяризации тайского бокса во всем современном мире Муай Тай считался эффективным оружием, способным защитить бойца в определенных ситуациях, то теперь Муай Тай приобрел более гуманную направленность. Теперь это боевое искусство определяется по определенным правилам, которые позволяют бойцу или простому ученику, вывести свое тело на определенный уровень и повысить его общее функциональное состояние.

Для достижения высоких спортивных результатов в тайском боксе первостепенное значение имеет высокий уровень технической подготовки тайского боксера.

Техники тайского бокса - это способы выполнения специальных приемов, необходимых тайбоксеру, с помощью которых задача, поставленная для успешного боя, решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Техническая готовность (или техническое мастерство) спортсмена обусловлена двумя факторами: что может делать спортсмен и как он осваивает техники. Первый характеризуется количественными показателями - объемом, универсальностью и рациональностью технических методов, второй характеризуется качественными показателями - эффективностью и мастерством методов.

Степень технической подготовленности определяется количеством техник, которые способен выполнить спортсмен. Различают общий объем (общее количество приемов, освоенных спортсменом) и соревновательный объем (количество приемов, используемых в соревновании).

При описании определенных техник за основу была взята типичная левосторонняя стойка, и все движения рассматриваются на основе этой позиции. Любой, кто хочет начать практиковать тайский бокс, должен хорошо знать, что вся система тренировок сводится к способности бороться в соответствии со спортивными правилами. Поэтому даются только те методы, которые разрешены современными правилами.

Уровень развития физических способностей в тайском боксе зависит от многих составляющих. Например, насколько успешно спортсмен владеет различными приемами атаки и защиты, тактикой их использования в боевом взаимодействии, способностью выполнять различные точные движения в часто меняющейся обстановке тренировок и боя, необходимостью выполнять их конструкции в единоборствах. Все эти параметры основаны на основных составляющих физического развития: упражнения на ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость.

Пришли к выводу, что в каждом возрастном периоде индивидуальные физические качества не только лучше развиваются, но и имеют

первостепенное значение для жизнедеятельности. Например, у подростков в возрасте 14–18 лет сила является ведущим качеством, а у взрослых выносливость считается таким качеством. Тем не менее, считается, что скорость имеет первостепенное значение в любом возрасте практикующих.

Основной целью тестирования силовых и скоростно-силовых качеств, проводимых в начале и в конце эксперимента, было определение развития физических способностей начинающих тайбоксеров.

Анализ результатов соревновательной деятельности тайбоксеров показал, что после первого месяца обучения представители экспериментальной группы провели значительно меньше неподготовленных или плохо обученных атак, лучше использовали благоприятные ситуации для атакующих и контратакующих действий и реже пропускали самые чувствительные удары, которые застали их врасплох.

После второго месяца обучения, тайбоксеры экспериментальной группы стали вести бои тактически более разумно и разнообразно, то есть они допускали ошибки исправления в меньшей степени (они неоднократно и безуспешно проводили и пропускали одни и те же удары, переключаясь на обмен ударами).

Таким образом, можно констатировать, что разработанная методика показала свою достаточно высокую эффективность в обучении основам техники тайского бокса.

Повторное тестирование психомоторных качеств юных тайбоксеров в конце эксперимента показывает увеличение результатов как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При анализе динамики развития психомоторных функций было установлено, что темпы роста всех изучаемых показателей в экспериментальной группе превышают темпы роста аналогичных показателей контрольной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов, А.А. Бокс для начинающих: учеб. пособие /А.А. Атилов. - изд. 2-е. - Ростов на/Д.: Феникс, 2007. - С. 208-218.
2. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 640 с.
3. Ашавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Ашавский. - М.: Наука 1982. - 270 с.
4. Белобородов, Н.М. Бокс. Техника и тактика. – М.: Спорт-Принт , 2005. – 352 с.
5. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Берштейн. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
6. Бокс. Альманах 2009. / под ред И.А. Верещагина– М.: Альманах "БОКС": 2010. - 48 с.
7. Бокс. Теория и методика./ Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов – М.: Советский спорт, 2009 – 767 с.
8. Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов; И.П. Дегтярев и др. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 71 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
10. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. - Киев: «Здоров'я», 1984. - 184 с.
11. Волков, Н.И. Физическая подготовка спортсменов / Н.И. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 240 с.
12. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 272 с.
13. Гаврилов, В. Бокс. Ежегодник. Особенности обучения сильному удару. - М.: ФиС, 1979. - 61-63 с.
14. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М: ФиС, 1970. - 110 с.

15. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 232 с.
16. Градополов, К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Инсан, 2010. – 320 с.
17. Дегтярев, И. П. Отечественная школа бокса / И. П. Дегтярев // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. М., 2004. - С. 11—17.
18. Денисов, Б.С. Бокс / Б.С. Денисов. - М: ФиС, 1961. - 148 с.
19. Железняк, Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 236 с.
20. Засухин, А.Ф. Бокс. Ежегодник. Методика тренировки сильного удара и предупреждение травм кисти/ А.Ф. Засухин. - М.: ФиС, 1983. - 38 с.
21. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
22. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) / М.Ф. Иваницкий. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 544 с.
23. Ильин, Е.П. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред.-сост. Д.Я. Райгородский - Самара, 2001. С.528-530.
24. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, С. Райнод, Б. Кагалик ; [пер. с фр.: Исакова Е.]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 264 с.
25. Ковтик, А. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - Питер, 2010 - 232 с.

26. Кулиненко, О.С. Подготовка спортсмена / О.С. Кулиненко. – М.: Советский спорт, 2009, - 432 с.
27. Лейбович, Ф.А., Бокс. Ежегодник. Зависимость скоростно-силовых характеристик удара боксера от согласованности движения рук, ног и туловища / Ф.А. Лейбович. - М.: ФиС, 1996. - 25 с.
28. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
29. Меньшиков, О.В. Специальная физическая подготовка боксёров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе: дисс. ...канд. пед. наук / О.В. Меньшиков. - Москва, 2008. - 122 с.
30. Мищенко, В. Проблемы и перспективы совершенствования специальной выносливости квалифицированных спортсменов/ В. Мищенко, Д. Полищук // Вестник спортивной науки, 2004. - № 2 (4).- С 48-53.
31. Мокеев, Г.И., Бокс: проблемы и решения / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, А.Г. Мулатов.. М., 1994. - 167 с.
32. Мур, Т. Тайский бокс. Практическое руководство по муай-тай / Т. Мур. - ФАИР 2006 – 200 с.
33. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
34. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
35. Никифоров, Ю.Б., Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 146 с.
36. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСС», 2002. – 864 с.
37. Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка: Учебное пособие / В.А. Осколков. – Волгоград: ВГАФК, 2003.- 116 с.

38. Остьянов, В.Н., Бокс: Обучение и тренировка. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 240 с.
39. Остьянов, В.Н., Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак- К.: Олимпийская литература, 2001. -240 с.
40. Панья Чарат. Муай тай. Тайский бокс. / Чарат Панья. - СПДФЛ И.М. Дудукчан, 2009. - 104 с.
41. Платонов, В. Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования. Ч. 1: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. Киев.: КГИФК, 1992. - 51 с.
42. Платонов, В.Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования. Ч. 2: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. Киев.: КГИФК, 1992. - 52 с.
43. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. -К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
44. Пшебыльский, В.Э. Индивидуализация спортивной подготовки / В.Э. Пшебыльский. М.: Теория и практика физической культуры, 2005. - 197 с.
45. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. - М.: ФиС, 1973. – 64 с.
46. Романов, В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 86 с.
47. Санников, В.А. Теория и методика бокса: учебн. пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев. — М.: Физическая культура, 2006. — 272 с.
48. Соловей, В.А. Бокс. Ежегодник. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты ударов боксеров / В.А. Соловей. - М.: ФиС, 1982. - 36-37 с.
49. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

50. Стрельников, В.А. Техническая подготовка боксера: Учебное пособие по теории и методике бокса / В.А. Стрельников; Спорт. клуб "Байкал-ринг"; Ред. Л. А. Светлова ; "Байкал-ринг", спортивный клуб . - Улан-Удэ : [б. и.], 2002. - 48 с.
51. Тугевич, В.И. Теория спортивных метаний / В.И. Тугевич. - М.: ФиС, 1969. - 312 с.
52. Филимонов, В.И. Правила бокса / В.И. Филимонов. - М.: ФиС, 2000. - 12 с.
53. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов – М.: Инсан, 2006, - 584 с.
54. Филимонов, В.И. Особенности формирования ударных движений у боксеров (методические рекомендации) / В.И. Филимонов. - М.: ВАСХИИЛ, 1988. - 24 с.
55. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие / В.И. Филимонов, А.Г. Ширяев. М.: Академия, 2007. - 256 с.
56. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: «ИНСАН», 2001. - 400 с.
57. Фомин, И.А., Возрастные основы физического воспитания / И.А. Фомин. - М.: ФиС, 1972. - 72-93 с.
58. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М: Издательский центр «Академия», 2002.- 480 с.
59. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова. - М.: Просвещение, 1990. - 5-9 с.
60. Хусяйнов, З.М. Формирование ударных движений с учетом скоростно-силовых особенностей боксеров-юниоров / З.М. Хусяйнов. - М.: ФиС, 1983. - 196 с.
61. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. - М.: Шатон, 2002. – 190 с.