

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания.

Щербакова Ксения Анатольевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Двигательная подготовленность детей 14-15 лет на занятиях по тайскому  
боксу во внеурочное время

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая  
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, доктор педагогических  
наук, профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Научные руководители доктор  
педагогических наук, профессор  
Сидоров Л.К

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Ст. преподаватель Фёдорова Ю.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Обучающийся Щербакова К.А.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты

\_\_\_\_\_

Красноярск, 2022  
**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 14-15 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ .....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 14-15 лет .....	5
1.2. Тайский бокс, как одна из основ двигательной подготовленности детей 14-15 лет.....	8
1.3. Физическая подготовка юных боксеров по тайскому боксу .....	11
1.4. Техничко-тактическое мастерство тайбоксеров.....	22
1.5. Психологическая подготовка юных тайбоксеров.....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	29
2.1. Методы .....	исследования 29
2.2. Организация .....	исследования 30
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПОДГОТОВКИ ТАЙСКИХ БОКСЕРОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ .....	32
3.1. Разработка методики подготовки тайских боксеров .....	32
3.2. Проверка эффективности предложенной методики подготовки тайских .....	боксеров 39

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	54
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	

В настоящее время в дополнительном образовании школьников крайне активно идет поиск новых и наиболее эффективных методов, средств и технологий организации и проведения образовательного процесса. Особой популярностью у Красноярского края и в целом по всему миру, последнее время занимает тайский бокс («муай тай»).

На сегодняшний день занятия тайским боксом требуют от каждого тренера постоянного развития и улучшения в организации учебнотренировочного процесса, использования наиболее совершенных форм, методов и средств подготовки бойцов.

В связи с тем, что в доступной литературе мало данных, связанных с развитием физических качеств бойцов тайского стиля (на разных этапах их развития) в самодеятельных коллективах учреждений дополнительного образования, то работы, нацеленные на разработку новых систем технологий и средств развития специальных физических качеств, являются весьма актуальными направлениями в теории и методике боевого искусства.

**Объект исследования:** образовательный процесс по физическому воспитанию во внеурочное время.

**Предмет исследования:** комплекс игровых упражнений с элементами тайского бокса, направленный на повышение уровня двигательной подготовленности обучающихся 15-15 лет.

**Цель исследования:** разработать и оценить эффективность комплекса игровых упражнений с элементами тайского бокса.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать значение игрового метода в двигательной подготовке обучающихся среднего школьного возраста.
2. Разработать комплекс игровых упражнений с элементами тайского бокса, направленного на повышение уровня двигательной подготовленности обучающихся 14-15 лет.
3. Проверить эффективность комплекса игровых упражнений с элементами тайского бокса, направленного на повышение уровня двигательной подготовленности обучающихся 14-15 лет.

**Гипотеза:** предполагается, что использование комплекса игровых упражнений с элементами тайского бокса во внеурочное время позволит повысить уровень двигательной подготовленности обучающихся 14-15 лет: - общий уровень развития физических качеств;

- уровень навыков технических приемов.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 14-15 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

## **1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 14-15 лет.**

Именно в подростковом возрасте происходят многочисленные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости: начинается новый этап физического развития, и развиваются процессы морфологической и физической перестройки организма. Организм начинает свои изменения с эндокринной системы. Деятельность гипофиза усиливается, особенно его передней доли, гормоны которой побуждают рост тканей и функционирования других важных желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников). Их деятельность влечет за собой многочисленные изменения в организме подростка, в том числе и наиболее очевидные, такие как скачек в росте. Эти процессы высоко интенсивны у мальчиков 14-15 лет. Увеличение грудной клетки, рост тела, повышение веса – особенные моменты физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются таким термином, как «скачок в росте». Исходя из этого изменяется облик подростка, пропорции тела становятся ближе к характерным для взрослого человека. Масса мышц и мышечная сила приходят в конце полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу. Развитие мышц верхних конечностей обычно предшествует развитию мышц нижних конечностей. Масса скелетных мышц в процессе развития подростков 14-15 лет составляет 32,6 % к массе тела. Значительно меняется в процессе онтогенеза и функциональные свойства мышц. Увеличивается возбудимость и подвижность мышечной ткани. В протекании развития опорно-двигательного

аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость, но развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развивается быстрота и ловкость движения. Особенно активно сила увеличивается с 10-12 до 13-15 лет. В последнюю очередь развивается выносливость, в течении которого сохраняется хороший уровень работоспособности организма. Рост различных органов и тканей представляет повышенные требования деятельности сердца. Оно тоже растет, даже быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной в деятельности сердечно - сосудистой системы. В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма, связанные с изменениями действующих желез внутренней секреции, к тому же гормоны щитовидной железы являются катализаторами обмена веществ. Из-за того, что эндокринная и нервная системы связаны между собой, подростковый возраст трактуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой повышенной чувствительностью к патогенным воздействиям. Таким образом умственная или физическая усталость, продолжительное нервное напряжение, аференты, в большой степени эмоциональные напряжения (страх, гнев, обида) могут быть причинами эндокринных нарушений. Они проявляются в сильной раздражительности, усталости, снижении продуктивности в работе.

У старшеклассников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Развитие трубчатых костей в ширину увеличивается, а в длину замедляется. Костяк способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок, поэтому мышечная система развивается неравномерно [22].

Мозг отличается высокой пластичностью, в старшем школьном возрасте его резервные возможности очень большие, но еще не сформирована оптимальная стратегия умственной деятельности, не развивается умение

запоминать и осмысливать материал. Возрастные изменения функциональных возможностей в решающей степени определяют уровень развития физических качеств, неодновременность и неравномерность их развития.

Неодновременность проявляется в том, что уровень гибкости, скорости, ловкости достигает своих максимальных значений уже в подростковом возрасте, а скоростно-силовые качества и выносливость к силовым статическим упражнениями, которые выполняются в условиях кислородного голода, в наибольшей степени только с достижением зрелости, то есть до 20-22 лет.

Неравномерность заключается в том, что в одних возрастных периодах (их называют сенситивными или чувственными) происходит бурное развитие вероятно определенного качества, а в других – темпы ее прироста замедляются или развитие вообще прекращается [14].

Еще одной немаловажной составляющей можно назвать дыхание. В повседневной жизни мало кто придает этому значение, ведь все происходит рефлекторно и естественно.

Однако в любом спорте правильное дыхание является чуть ли не половиной успеха. В тайском боксе упор делается на вдох через нос и хороший, мощный выдох через рот, так как это помогает избавиться от углекислого газа в легких.

Важно знать, что во время выдоха мышцы живота растягиваются, тем самым защищая многие нервные центры, брюшную полость и так далее. В связи с этим при получении удара следует выдохнуть, так как недостаток воздуха в легких препятствует дыханию и защищает от нокаута. С другой стороны, нокауты на вдохе очень эффективны, поскольку противник не может даже дышать, не говоря уже о сопротивлении [16].

Значительно повышается развитие дыхательной системы организма в возрасте 12-17 лет. Дыхательный объем увеличивается более чем в 1,5 раза, скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет.

Дыхательный объем достигает величины, характерной для взрослых [4].

Для повышения уровня максимального потребления кислорода, имеющего большое значение в достижении высоких спортивных результатов, наиболее эффективны различные упражнения в беге, проводимые на местности (в лесу), с использованием равномерного, переменного и интервального методов [1].

Для развития силовых качеств, повышения изометрической и динамической силы основных мышечных групп спортсмена более полезны упражнения, относящиеся к общей физической подготовке (упражнения со штангой, набивными мячами, с партнером, на тренажере типа «Геркулес» и др.) [1].

Физическая подготовленность юного спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростносиловыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в-третьих, – скоростно-силовыми и координационными способностями; в-четвертых, – равномерным развитием различных физических качеств [4].

## **1.2 Тайский бокс, как одна из основ двигательной**

## подготовленности детей 14-15 лет

Тайский бокс, или «муай-тай» – боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства «муай боран» и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как «прадал серэй» (Камбоджа), «томой» (Малайзия), «лэхвей» (Мьянма) и «муай лао» (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского «мавья» и «тай», в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном мире тайский бокс является одним из самых эффективных из боевых искусств, здесь можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями, коленями, отчего происходит название «бой восьми конечностей» [22].

От карате или ушу муай-тай отличает отсутствие формальных комплексов их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках.

У себя на родине муай-тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай-тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник – «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай-тай для боя в стойке.

В отличие от других видов боевых искусств, тайский бокс ставит акцент на спарринге и практике, нежели теории. Всеобщее признание получил, во

второй половине XX века, после того как тайские бойцы впечатляюще победили представителей других боевых искусств.

Тайский бокс признан олимпийским видом спорта. Международный олимпийский комитет (МОК) в 2021 году полностью признал тайский бокс, кикбоксинг и самбо олимпийскими видами спорта. Соревнования по данным дисциплинам запланировано на 2028 год в Лос-Анджелесе.

Тайский бокс – комплексный вид спорта, включающий в себя приемы борьбы в стойке: броски, удары в клинче коленями и локтями, приемы ударных видов единоборств.

Тайский боевой стиль искусства является очень сложным для освоения, и для того, чтобы стать мастером спорта в этой среде, нужно изучить большое количество разных дисциплин, потратив при этом много сил и времени. Занимаясь этим спортом, важно не наносить вреда окружающим, а также сохранять его спортивные традиции.

Освоив все необходимые дисциплины и получив согласие тренера, боец может попробовать себя в любительских соревнованиях. Любительские соревнования не так легки, как может показаться, но все же их отличие от профессиональных заключается в том, что бои проводятся с ограничениями для обеспечения безопасности участников. Чтобы выступать на профессиональном уровне, нужно иметь опыт выступлений на любительском уровне, а именно провести от 10 до 20 боев.

После проведения необходимого количества боев на любительском уровне боец может выступать на профессиональном. Для подготовки к одному бою необходимо около 3-4 месяцев. Это большой срок, казалось бы, для боя, который будет длиться всего лишь 15 минут, но это не так. Эти месяцы боец тратит на подготовку к конкретному противнику: изучает его сильные и слабые стороны, тем самым подстраивая свои навыки под стиль соперника;

соблюдает специальную диету для того, чтобы не нарушить лимит весовой категории, которую он выбрал; работает над своей функциональной подготовкой [9].

В последнюю неделю перед боем спортсмен занимается сгонкой веса. Сгонка веса – это процесс, при котором тайбоксер ограничивает себя в питании, чтобы попасть в лимит своей весовой категории. Этот процесс является самым тяжелым для спортсменов, так как, ограничивая себя в питании и питье, тайбоксер теряет силы и энергию перед боем. Сгонка веса особенно тяжела для тех бойцов, которые имеют слишком большой вес для текущей весовой категории.

Конечно, можно подняться в более тяжелую весовую категорию, но многим тайбоксерам это невыгодно, потому что таким образом они теряют свою силу и мощь по сравнению с противником. За день до боя назначается взвешивание участников, и, если они его успешно проходят, бой становится утвержденным.

Поединок в профессиональном тайском боксе длится 3 раунда по 5 минут. Тайбоксеры могут завершить бой несколькими способами, а именно: нокаутом, техническим нокаутом, либо решением судей. Нокаут – это получение урона, сопровождающееся потерей сознания, одним из участников, после которого он не может продолжить схватку.

Технический нокаут отличается тем, что сознание не теряется.

После объявления результата тайбоксеры должны обязательно пожать друг другу руки в знак уважения, а также поздравить поблагодарить команду каждого из участников.

Таким образом, можно подвести итог что тайский бокс является довольно древним видом искусства, и в тоже время максимально

эффективным и почитаемым. Его приемы и техники разнообразны, а тактики ведения боя очень обширны и гибки.

Муай-тай развивает как мышечную массу, так и скорость реакции, умение быстро анализировать ситуацию и обострение всех чувств одновременно. Что делает его привлекательным вариантом в качестве дополнительной секции студенту, школьнику и даже взрослым.

### **1.3 Физическая подготовленность юных боксеров по тайскому боксу.**

Физическая подготовленность предполагает:

- развитие двигательных качеств – силы, выносливости, координации, скорости, гибкости;
- обеспечение повышения уровня возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности;
- совершенствование способности к выявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей,

оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в тайском боксе.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности.

Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности.

При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине

Общая физическая подготовка тайбоксера является фундаментом, необходимой базой для достижения высоких результатов. Она обеспечивает решение главным образом следующих задач: всестороннее развитие организма тайбоксера, повышение его функциональных возможностей, развитие физических качеств; повышение уровня здоровья; обеспечение активного отдыха в период напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок [1].

Многие средства общей физической подготовки более эффективны в развитии очень важных для тайбоксера качеств, чем средства специальной физической подготовки.

Например, общая физическая подготовка включает большой арсенал различных средств, в числе которых можно выделить упражнения на снарядах

и со снарядами, с партнером, на специальных тренажерах, общеразвивающие упражнения типа зарядки, а также упражнения из других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, гребли, плавания [1].

Специальная физическая подготовка (СФП) весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка [15].

Значительное увеличение продолжительности непрерывного повторения упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений – очень перспективный путь. Интервалы между повторениями нужно сводить к минимуму. Интервалы отдыха следует увеличить, если преследуется цель увеличить число повторений избранного вида спорта. Для укрепления специального фундамента, помимо тренировки в своем виде спорта, очень нужны и специальные упражнения.

Нагрузка должна быть такой, чтобы спортсмен мог полностью отдохнуть и восстановиться к следующему тренировочному дню [9]. Цель СФП поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего, имеется в виду развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости и гибкости. Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения [9].

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. СФП

тайбоксеров проходит главным образом на татами и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре двигательных навыков, т.е. непосредственно в основных движениях.

Поэтому в качестве основных средств специальной физической подготовки используются игровые упражнения с всевозможными усложнениями, усиливающими их воздействие на организм.

Единство общей и специальной подготовки является одним из важных принципов системы спортивной тренировки. В тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение указанных видов физической подготовки, количественное выражение которого является величиной непостоянной, а изменяется в зависимости от квалификации тайбоксеров, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния отдельных спортсменов и команды в целом в данный момент [1].

Круг вопросов, связанных с построением тренировочного процесса, направленного на совершенствование компонентов нервно-мышечной системы очень обширен.

К таким вопросам относят тренировку максимальной силы мышц, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в различной зоне интенсивности, проблемы планирования в различных циклах подготовки, проблемы реализации двигательного потенциала, возрастающего в результате в тренировке локальной выносливости.

Различают три уровня построения целостной системы подготовки:

- а) микроуровень – построение отдельных тренировочных занятий и микроциклов;
- б) мезоуровень – средние циклы (мезоциклы) и этапы подготовки;
- в) макроуровень – большие циклы подготовки и многолетняя подготовка.

При построении комплексного тренировочного занятия рекомендована следующая последовательность нагрузок:

- а) аллактатная-гликолитическая – аэробная;
- б) скоростно-силовая – силовая – развитие выносливости;
- в) скоростная – развитие выносливости [14].

По мнению Федорова В.И., Шумилина А.П. (2015) и ряда авторов, упражнения на развитие силы целесообразно применять после упражнений для развития выносливости. При построении микроциклах очередное занятие должно планироваться на фазе суперкомпенсации от предыдущего [30].

Длительность мезоцикла изменяется в пределах 3-6 недель. Различают растягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, соревновательные и предсоревновательные микроциклы [12].

В мезоциклы могут быть включены микроциклы комплексного или однонаправленного характера, воздействующие соответственно на разные, или какую-то одну сторону подготовленности спортсмена. Для квалифицированных спортсменов, рекомендуется микроциклы, суммирующие нагрузку и сопровождающиеся снижением работоспособности, которая возрастает только после применения разгрузочного микроцикла.

Это объясняется феноменом запаздывающей трансформации или долговременным отставленным тренировочным эффектом [4]. Есть практика запланированного возрастания подготовленности от микроцикла к микроциклу.

Также распространен вариант 4-х недельного мезоцикла, в котором первый с большой нагрузкой, во втором нагрузка несколько меньше, в третьем самая большая за мезоцикл, а четвертый является восстановительным [16].

При построении макроциклов отражается последовательность воспитания различных сторон выносливости и у разных авторов, различается в основном по времени размещения в большом цикле нагрузок СФП.

У некоторых авторов (Матвеев Л.П., 2021) последовательность, следующая: сначала дыхательные возможности (общая выносливость), затем гликолитические и наконец аллактатные [14].

С целью распределения силовой подготовки в годичном цикле было предложено два варианта:

а) распределенный вариант, когда нагрузки СФП равномерно используются на протяжении всего года;

б) концентрированный вариант, когда планируются специальные этапы силовой подготовки, на которых используется массированное воздействие на организм [13].

Распределенный вариант для спортсменов низкой квалификации, а концентрированный для квалифицированных спортсменов.

Концентрированный вариант имеет две схемы. В первом варианте этап силовой и скоростно-силовой подготовки планируется на конец подготовительного начала соревновательного этапов для ликвидации отрицательного воздействия объемной тренировки на силовые показатели [4].

Во втором варианте на начало подготовительного, чтобы создать запас силовых способностей, которые затем будут просто поддерживаться [22].

Также широкое применение нашел способ сопряжено-последовательной организации нагрузок с различной преимущественной направленностью, реализующий принцип суперпозиции, когда эффект следующей нагрузки целесообразно накладывается на эффект предыдущей, т.е. последовательное введение в тренировку нагрузок с постепенно повышающейся силой и специфичностью их тренирующего воздействия [4].

При организации многолетней подготовки спортсменов считается целесообразным ориентироваться на сенситивные периоды, в которые происходит ускоренное, естественное развитие организма. Установлено, что до 11-12 лет, т.е. до момента созревания двигательных анализаторов, развиваются системы, определяющие координационные способности и быстроту.

Общая выносливость наиболее быстро улучшается в период 11-13 лет и 15-17 лет, а мышечная сила в период полового созревания 13-15 лет [31].

Основной проблемой в практике является копирование подготовки взрослых спортсменов, т.е. юные спортсмены практически полностью повторяют, иногда и не в «миниатюре» тренировку взрослых. Следствием такой форсированной подготовки становятся посредственные результаты во взрослом спорте.

Для исправления данной ситуации в методической литературе известно две методические рекомендации по тренировке спортсменов. Первая система связана с использованием блоков концентрированных нагрузок различной направленности рекомендованная отделом теории и методики детскоюношеского спорта ЦНИС [9]. А также рекомендованные принципы подготовки юных бегунов, которые вполне могут быть переоценены для подготовки юных боксеров.

Смысл этих рекомендации в том, что современная система нагрузок, как крайне специализированная может применяться не ранее 17-18 лет, т.е. после полного завершения созревания организма спортсмена в биологическом и психофизиологическом смысле.

Основой данных рекомендаций служит то, что базовой является не аэробная, а силовая, скоростно-силовая, координационная подготовка и развитие гибкости, а специальной – аэробная и гликолитическая во всех видах

не зависимо от интенсивности. При этом базовая подготовка должна опираться на разностороннюю подготовку из материалов возможно большего числа видов спорта.

Эффективная физическая подготовка тайского боксера возможна лишь при соблюдении оптимальной пропорции общего и специального компонентов. Этап начальной подготовки характеризуется соотношением 85/15 % от общего времени, отведенного на развитие и совершенствование физических качеств, на учебно-тренировочном этапе – 70/30 %, совершенствования спортивного мастерства – 55/45 % с дальнейшим увеличением доли специальной физической подготовки при переходе на индивидуальную программу этапа высшего спортивного мастерства.

Составление нагрузки производится при смене значений параметров количества тренировочных дней и занятий, объема общей и специальной физической подготовки, а также интенсивности работы, выполненной при аэробном, смешанном и анаэробном энергообеспечении организма тайбоксеров разной весовой категории [10].

Силовая подготовка в современном тайском боксе приобрела черты подводящего (базового) компонента к совершенствованию техники бойцов и производится в неразрывном единстве с функциональной и общей физической подготовкой.

В ходе осуществления специальной силовой подготовки формируется ритмо-скоростная структура оптимальных двигательных действий боксера с учетом его антропометрических и морфофункциональных параметров, что обеспечивает надежное воплощение технического мастерства в отдельно взятом эпизоде поединка.

Средства и методы специальной силовой подготовки помогают образованию рациональных связей в ЦНС при совершенствовании

технического приема, реализация которого в таком случае не требует высоких энергетических затрат со стороны функционирующих систем организма тайского боксера.

Основными характеристиками силовой подготовленности бойцов считаются точность движений, быстрота специфической реакции и скоростная выносливость, которые определяют траекторию формирования стиля ведения боя. Оперативное состояние скоростно-силовых параметров диктует выбор атакующего, контратакующего и комбинированного стиля поединка.

И, поскольку специальная силовая подготовка совершенствует способность тайбоксера проявлять максимальные значения скорости и силы в наименьшую единицу времени, вполне логично, что недостаточный уровень данных показателей снижает тактический арсенал и спортивный результат в условиях интенсификации боя, когда качество и скорость передвижения в пространстве определяют технико-тактический потенциал [14].

Комплексная оценка физической подготовленности в тайском боксе на основе учета индивидуальной структуры техники характеризует несколько иную факторную модель тайского боксера, где основное место занимает степень совершенствования специальных двигательных качеств, необходимых для эффективного воспроизведения ударных приемов и их комбинаций. Вторым важным фактором представляется способность к реализации оптимального отталкивания с целью нанесения ударного действия маховой ногой; третьим фактором – взрывное проявление силовой мощности.

Одной из составных частей управления тренировочным процессом является контроль за скоростно-силовой подготовленностью спортсменов. Для этой цели обычно используются различные тесты, такие, как измерение силы мышечных групп, оценка максимальной частоты педалирования на

велостанке, измерение высоты или длины прыжка и другие. Однако в большинстве случаев физиологическая интерпретация полученных результатов бывает затруднена, так как при выполнении таких тестов проявляются одновременно и сила, и скорость. Если же использовать методы многомерного статистического анализа, можно построить модель факторной структуры, которая включает факторы, имеющие достаточно простую физиологическую интерпретацию.

Модель факторной структуры позволяет разработать методы измерения факторов и оказывает определенную помощь при планировании скоростносиловой подготовки спортсменов.

Чтобы увеличить силу необходимо работать над скоростью. Здесь стоит вспомнить уроки физики и формулу: сила = масса \* ускорение.

Иными словами, предстоит тренировать взрывную или стартовую силу – способность проявлять максимальную силу в одно мгновение, преодолевать весомое сопротивление с предельной скоростью.

За это во многом отвечает внутримышечная координация, поэтому взрывная сила важна для игровых видов спорта, спринта, бокса, а также – пауэрлифтинга и тяжелой атлетики. Отмечается, что включение спортсменами в тренировочные программы упражнений на развитие мощности, взрывной силы, делает их менее уязвимыми к травмам.

Тренировать взрывную силу необходимо у крупных мышечных групп: ноги, грудь, верх спины. За один раз на одну группу необходимо выполнять только одно упражнение.

Тренировки взрывной силы не только сделают вас более мощными, но и дадут толчок к новым вершинам в плане фигуры. Например, они могут вызвать рост поперечника мускулатуры, который был неактивен из-за адаптации к обычным нагрузкам.

Считается, что упражнения, которые направлены на развитие мышц ног улучшают взрывную силу всего организма. А программы по тренировке стартовой мощности мышц груди и спины действуют точечно – именно на эти группы.

Тренировка взрывной силы, очень важна для тех видов спорта, где нужна не только сила, но и мощное ускорение, которое приносит результат. Это очень важно в разнообразных видах единоборств, игровых видах спорта, спринтерский бег, метание ядра.

Силовые способности – это способность мышечных волокон достичь максимальной скорости за наименьший отрезок времени, она достигается за счёт 3 составляющих:

- 1) степенью мышечного развития быстро сокращающихся мышечных тканей;
- 2) внутримышечной координацией самой мышцы; 3) уровнем нервной координации.

Для развития силы в тайском боксе используются физические упражнения обще-подготовительного (ОФП), специально-подготовительного и специального характера. Упражнения ОФП такие как, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения с отягощениями и др. применимы ко всем видам спорта. А вот борьба в стойке, отработка комбинаций по 24 заданию, «пуш-пуш» (отталкивание друг друга одноименной рукой в плечо, имитируя удар), работа на снарядах (мешки, груша и др.), метание и толкание тяжестей, набивных мячей и т.д. используются в основном ударными видами спорта.

Для быстрого прироста силы используют в упражнениях различные отягощения и добавляют комплекс упражнений из тяжелой атлетики. И тут возникает дилемма: «Если я буду качать железо, то у меня снизится скорость

ударов, которая так важна в тайском боксе. Как быть?». Логически все вроде правильно: или скорость или сила. Но знание закономерностей и сроков интенсивной силовой подготовки выдает нам компромисс для развития силы без потерь скорости.

#### **1.4. Техничко-тактическое мастерство юных тай-боксеров**

Научная составляющая заключается в систематизации ключевых и самых эффективных технических приемов.

Они разделяются на пять основных категорий:

1. Удар локтем – наиболее эффективное решение в близкой дистанции. Может досрочно завершить бой техническим нокаутом, так же используется для рассечения брови противника, тем самым нарушая его поле зрения.

2. «Клинч» – известнейшая методика удержания противника на близкой дистанции, путем фиксации его рук. Является визитной карточкой Тайского бокса. Необходимо знать, как правильно войти в клинч, работать в нем и в нужный момент выйти, тем самым разорвать дистанцию. Разделяют различные техники:

- бросок;
- удары по коленям и телу, направленные в уязвимые места соперника, такие как печень, желудок, солнечное сплетение;
- боковые удары коленями, целящиеся в ребра и почечную зону;
- атака на колени противника, позволяет снизить его мобильность;
- подсекание ног.

3. Удары ногами. Являются наиболее мощными в технике бойца.

Подразделяют на:

- круговой удар;
- пинок;
- «лоу-кик».

4. Удары руками. Изначально ручные удары были весьма скованны, однако с глобализацией и внесением техник из западного бокса этот вид техники существенно обогатился. Их тоже в свою очередь разделяются на:

- «джеб»;
- «кросс»;
- «хук»;
- «апперкот»;
- «оверхенд»;

5. Удары коленями. Обладает мощной поражающей способностью, благодаря которой можно не только изматывать противника в клинче, но и получить возможность быстрой победы нокаутом.

Делятся на:

- удар сбоку (направлен на ребра и бока);
- удар прямой (направлен в центр живота, ребра и солнечное сплетение);
- удар коленом (обычно используется в полете, область поражения та же что и у прямого удара) [10, 14].

Для большинства ситуаций, происходящих в бою, были разработаны универсальные комбинации, в зависимости от стиля и характера бойца каждый использует, что-то чаще, что-то реже:

1. Защитная комбинация (используется активная защита, даже в то время пока вы атакуете).
2. Атакующая комбинация (когда вы изматываете своего соперника, есть риск получить контратаку).

3. Контратаки (в этой тактике необходимо дождаться пока противник начнет атаковать, выбрать момент, когда можно отбить или увернуться и сразу нанести удар).

Так же можно указать конкретные специальные приемы, рекомендованные к овладению и применению на практике:

1. Ленивый удар используется, когда против вас агрессивный противник, желающий все время сбить вас с ног, для этого, когда оппонент атакует, он оставляет уязвимость для удара ногой, необходимо быстро среагировать и нанести четкий точный удар.

2. Блок ногой – очень требовательный к предварительной подготовке прием, эффективен, когда противник пытается вовлечь вас в клинч. Необходимо владеть хорошим равновесием и умением балансировать.

3. Удар ногой в клинче – является базовым приемом в муай-тай, благодаря нему можно, подобрав момент, спокойно набрать очки и выбить противника из равновесия.

4. Удар с разворота – пожалуй, самый эффектный из приемов. Многие считают его самым сильным и разрушительным

5. «Лоу-кики» – это удар ногой, обычно направленный в бедро противника с целью его изнурения и подсечки. Так же является хорошим средством для отработки ударов на тренировках [4].

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной) [15].

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям избранного вида спорта, развитие в этом

направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в фундаментальной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели. Для решения этих задач выбирайте тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям избранного вида спорта.

В построении специального фундамента очень важно применить такие упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения с значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75-80 % от максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество тренировочной работы и в большом объеме. Если же увеличивать интенсивность (фактически форсируя тренировку), не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю ЦНС, мобилизующей скрытые резервы работоспособности, падут очень большие нагрузки.

В результате у спортсмена могут наступить нервное переутомление и как результат – резкое снижение работоспособности. Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Это естественный результат правильной тренировки.

### **1.5. Психологическая подготовка юных тай-боксеров**

По мнению исследователей, эмоциональный стимул является предиктором стрессовых реакций. В спортивных тренировках основными эмоциональными стимулами, вызывающими стресс, являются соревнование, травмы, переутомление и командный дух. Глобальное понимание спорта и спортивной деятельности, безусловно, приводит к выводу исследователей этого вопроса о том, что в тренировочном процессе становится актуальным поиск способа адаптации к стрессу [1, 30, 31].

Данный факт должен быть отражен при планировании объема и интенсивности тренировочной нагрузки. При неадекватном увеличении данных параметров с большей долей вероятности возникает дистресс. Тот же принцип должен действовать при подготовке спортсмена к соревновательной деятельности. Спортивная дисциплина боевое искусство «муай-тай», требует полноценной ударной техники.

Отсутствие страха, инертности, а также самоконтроль является основополагающим в достижении высокого спортивного результата, так как удары противнику наносятся на всех уровнях: в голову, по корпусу, руками и ногами, локтями и коленями.

Процесс обучения традиционному муай-тай затрагивает не только физические тренировки, отработку приёмов, изучение различных техник, но и развитие личности в духовном плане – человек подготавливается к жизни и реальному бою не только снаружи, но и изнутри.

В психологической подготовке к бою выделяю этапы: ранняя психологическая подготовка к бою; психологическая подготовка непосредственно перед боем; психологическая подготовка в перерывах между раундами; психическое воздействие после боя [15, 31], что обеспечивает спортсмену развитие целеустремленности, смелости, решительности. По физиологической классификации единоборства относятся к ситуационным

видам спорта, где двигательные и мыслительные действия вариативны. Тайские боксеры должны обладать быстрой реакцией и ловкостью, должны быть смелыми и агрессивными в позитивном значении этого понятия.

В интеллектуальном плане спортсмены должны обладать хорошей ориентировкой, уметь принимать быстрые и правильные решения при дефиците времени. Определенное значение имеет для успешной реализации в данном виде спорта и тип нервной системы по градации: сильный – слабый [25, 30, 32].

Сила возбуждения нервных процессов определяет высокую работоспособность, устойчивость к помехам и стрессам. Слабость нервных процессов характеризуется противоположными качествами, но отличается высокой чувствительностью. Общностью является связанность с реализацией функции контроля, регулирования уровня деятельности. К таковым относятся: объективность, критичность, волевой контроль, эмоциональная устойчивость, способность к разумному риску и разумной осторожности, адекватно высокую уверенность в успехе.

При оценке подготовленности юных спортсменов и эффективности психолого-педагогических воздействий прогностичны факторы, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов, к которым относятся (помимо типологических свойств нервной системы и склонности к эффективности): скорость приема и переработки информации, степень сохранности мозговых структур, ответственных за динамический праксис и соматосенсорный гнозис, а также потенциал развития (психическая работоспособность, помехоустойчивость, психическая устойчивость, психическая надежность) [1, 22, 24, 29].

Возраст между 14-15 и 17 годами называется ранней юностью. У школьников юношеский возраст приходится на старшие классы, когда

возникают значительные трудности, связанные с интенсивностью учебной нагрузки и эмоциональным напряжением, в период выбора профессии и подготовки к вступлению во взрослую жизнь.

Обозначим возрастные особенности детей среднего школьного возраста, необходимо обязательно учитывать в организации процесса физического воспитания и формирования здорового образа жизни:

- морфофункциональное развитие обучающихся;
- развитие физических качеств у обучающихся;    -
- психические свойства юношеского возраста.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### Методы исследования

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математико-статистической обработки экспериментальных данных.

Анализ литературных источников проводился на первом этапе исследования и дополнялся в процессе работы. В результате была дана характеристика игровому методу, проанализированы игровые упражнения, подвижные игры и контрольные нормативы для осуществления эксперимента.

Испытуемые контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровню специальной физической подготовленности, в начале педагогического эксперимента, между собой не отличались ( $p > 0,05$ ).

При этом, можно говорить о достаточно низком уровне в показателях, характеризующих гибкость занимающихся.

Тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента с целью выявления уровня физической и технической подготовленности исследуемых спортсменов. Выявление показателей физической подготовленности тайских боксеров 14-15 лет было необходимо для подтверждения однородности состава контрольной и экспериментальной групп. Изучение технической подготовленности боксеров проводилось для получения исходных и итоговых данных для сравнения качества выполнения

технических приёмов в двух группах, принявших участие в исследовании: контрольной и экспериментальной.

Эксперимент продолжался 12 недель. Проведение игр осуществлялось в часы, отведенные на изучение технических приемов.

Комплекс игровых упражнений проводился в начале основной части занятия, на протяжении 20-25 минут. В учебно-тренировочный процесс контрольной группы специальные изменения не вносились, но подвижные игры также являлись составной частью занятий в соответствии с методическими рекомендациями, касающимися процесса обучения двигательным действиям в спорте.

Статистическая обработка экспериментальных данных осуществлялась с использованием пакета статистической обработки STATGRAPHICS Plus for

Были рассчитаны следующие числовые характеристики выборки:

Среднее арифметическое; 2.

Ошибка среднего арифметического;

3. t-критерия Стьюдента.

Так как полученные в исследовании результаты представлены в метрической шкале, проверка статистических гипотез осуществлялась с использованием параметрических критериев: Стьюдента (независимые выборки) и Фишера (сравнимые выборки).

## **2.2. Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился в 2020-2021 учебном году, в течение пяти месяцев в период с 15.11.20 по 15.03.21 на базе Горной средней школы Ачинского района.

В ходе эксперимента было обследовано 20 детей (мальчиков) возраста 14-15 лет, разделенных на две группы – «Экспериментальная» (мальчики  $n = 10$ ) и «Контрольная» (мальчики  $n = 10$ ), находящихся на этапе начальной подготовки.

Исследование включало три этапа.

На первом этапе исследования были проведены теоретический анализ литературных источников по теме работы; тестирование с целью оценки уровня физической и технической подготовленности тайбоксеров 14-15 лет; осуществлена работа по подбору средств, направленных на обучение техническим приемам.

По результатам тестирования были определены экспериментальная и контрольная группа.

На втором этапе исследования был проведен педагогический эксперимент, с помощью которого была осуществлена проверка эффективности комплекса игровых упражнений.

На третьем этапе исследования проводился анализ полученных результатов и оформление квалификационной работы.

Для определения однородности групп бойцов, принявших участие в исследовании, было проведено спортивно-педагогическое тестирование, позволяющее определить физическую подготовленность игроков (тесты 1-4), и техническую подготовленность (тесты 5-8).

### **ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

#### **3.1. Разработка методики подготовки тайских боксеров**

Основной формой организации учебно-тренировочной работы с юными бойцами является общепринятый групповой урок, состоящий из подготовительной, основной и заключительной частей. Обучение занимающихся упражнениям и действиям и совершенствование в них проводится по установленной трехэтапной схеме:

1. Этап качественного разучивания двигательного действия (стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей форме).
2. Этап углубленного разучивания (когда двигательное умение частично переходит в навык).
3. Этап закрепления и совершенствования (когда формируется прочный и вариативный навык).

Начальное разучивание двигательного действия. Разучивание двигательного действия начинается с формирования у спортсмена представления о нем:

- умственного (сообщается краткая характеристика действия, объясняется его назначение);
- наглядного (демонстрируется техника приема в натуральном ритме и в замедленном);
- двигательного (восстанавливается и дополняется двигательный опыт тайского боксера элементами, которые нужны для освоения основы техники изучаемого действия).

Этим обеспечивается полноценное представление об изучаемом действии, после чего он самостоятельно выполняет основу действия в целом. Если у тайского боксера не получается движение в целом, то он должен выполнять его по частям под контролем тренера.

**Углубленное изучение двигательного действия.** Здесь ставятся следующие задачи:

- закрепить у бойца умение выполнить действия в целом с соревновательной скоростью;
- углубить понимание закономерностей техники действия и смысла его применения в различных ситуациях;
- последовательно разучивать общие детали техники выполнения и применения приема (разучивать детали нужно в соответствии со степенью важности каждой: сначала самую необходимую, потом менее важную и т.д.)
- сформировать общий ритм и качество выполнение приема или действия (выполнение должно быть четким, свободным, слитным и быстрым).

**Закрепление и совершенствование двигательного действия.**

Чтобы навык был прочным и вариативным, процесс закрепления приема или действия бойцу необходимо строить с применением разнообразных средств и методов:

- использование приема «в связке» с другими боевыми действиями;
- выполнение действия в отработке и боевой практике с различными партнерами (высокими, низкими, сильными и др.);
- работа над действием в условиях повышенной эмоциональной напряженности (при утомлении, с более квалифицированным партнером, в условных и вольных боях).

Теоретические и экспериментальные исследования, обобщение работы тренеров, анализ тренировочных занятий на уровне сборных команд показали недостаточную разработанность методики применения тактической деятельности в спорте. В практической работе тренеры применяют достаточно

обширный круг специальных упражнений. Однако методика их применения требует значительных коррекций. В принципе важно не только подобрать специальные упражнения или задания, способствующие изучению или совершенствованию тактики тайского боксера, но и методически грамотно их применять.

Методика тактической подготовки – это, пожалуй, одно из слабых мест при построении учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Да и анализ специальной литературы по единоборствам показывает, что методика применения упражнений описана крайне слабо и требует проведения дополнительных теоретических и экспериментальных исследований. Как известно, одно и то же упражнение, выполненное с разной интенсивностью, продолжительностью и разными интервалами отдыха и др. дают в конечном итоге принципиально отличающийся конечный эффект.

В зависимости от условий, так же как и от методов при выполнении одного упражнения, можно получить различные сдвиги характеристик подготовленности, на которые они направлены. К тому же в единоборствах значение имеет партнер, с которым проводится основное тренировочное время по совершенствованию техники и тактики: его вес, квалификация, морфологические особенности асимметрии конечностей, манера ведения боя и др. [10, с. 22]

Чтобы успешно руководить и управлять занимающимися по системе заданий, необходимо следующее:

- вдумчиво подготавливать занятия, планировать тренирующие воздействия и задания в зависимости от состава занимающихся;
- активно и оперативно проводить занятия и направлять деятельность учеников;

□ объективно и систематически оценивать действия обучаемых и подводить итоги занятий;

□ периодически давать домашние задания юным спортсменам по физической и технико-тактической подготовке.

Разберем эти стороны деятельности тренера и коллектива.

### **Подготовка к занятиям:**

а) тренер, имея исходные данные о занимающихся (их развитии, успеваемости в школе, состоянии здоровья и т. д.), исходном и нынешнем состоянии коллектива (по специальным тестам), планирует тренирующие воздействия по системе заданий и видам подготовки;

б) составляет план конкретного занятия, дозирует нагрузку и предусматривает благоприятные условия для самостоятельной деятельности учеников.

### **Проведение занятий**

Так, в экспериментальной группе для развития двигательной подготовленности ведущих мышечных групп мы применяли следующие упражнения:

□ толкание набивных мячей весом 2 кг, а также 0,5-1 кг с соблюдением техники прямого удара правой и левой руками;

□ имитация различных ударов руками с гантелями весом 1 кг, а также 0,5-0,7 кг;

□ имитация различных ударов ногами с утяжелителями весом 1 кг, а также 0,5-0,7 кг.

Продолжительность выполнения упражнения составляла 10-15 секунд, количество повторений составляло 8-20 раз, продолжительность пауз отдыха 1-2 минуты.

Помимо упражнений на развитие взрывной силы применялись упражнения на развитие максимальной силы. В частности, использовались следующие упражнения:

1. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине 2х6 – 8 раз;
2. Приседания с мячом весом 4 кг продолжительностью 30 секунд.

Нагрузка в процессе эксперимента повышалась за счет ускорения темпа выполнения упражнений. Кроме того, применялась постоянное чередование указанных упражнений.

После построения занимающихся, проверки посещаемости тренер рассказывает об основных задачах занятия и организует юных спортсменов так, чтобы они наилучшим образом воспринимали изучаемый материал и исполняли упражнения.

В подготовительной части урока – разминке тренер называет упражнение, его назначение, иногда демонстрирует его и дает задание для исполнения.

В основной части занятия тренер проводит приемы и действия с учетом специфики тайского бокса:

- перестраивает учеников так, чтобы их действия были безопасны, излагает частную задачу, называет прием или действие, демонстрирует его в боевом темпе, затем в замедленном, если нужно, по частям, акцентируя внимание на главном в технике выполнения, и определяет тактическое назначение действия;
- затем дает задание, указывает дистанцию, интервалы, объясняет, если действия парные, что делают первые и вторые номера, и определяет время действий или число повторений. Началом выполнения является сигнал или команда тренера: «**Бой**». Для завершения действий подаются команды: «**Стоп!**», «**Время!**».

После того как ученики овладели основной структурой приема или действия, тренер дает задание многократно повторить действие и его варианты в зависимости от ситуации задач занятия. Иногда занимающимся дают проблемные задания и предлагают решить их самостоятельно;

- во время выполнения задания тренер делает общие и персональные методические указания: на что обратить внимание, как устранить недостатки и ошибки в выполнении приемов. В паузах уточняет детали техники, тактики, если нужно, повторно демонстрирует действие сам или просит это сделать наиболее подготовленных учеников;
- после многократного повторения приемов и их вариантов в различных заданиях тренер создает условия для применения действий в условиях, приближенных к боевым. Действия каждого ученика и пар тренер оценивает в процессе групповых занятий, о просмотровой части урока, когда отдельные ученики или пары выполняют задание, а остальные наблюдают, а также в учебном бою на отдельный прием или в укороченных раундах с разными партнерами. [16, с. 22]

А также в основной части занятия применялся игровой метод при обучении техническим приемам с помощью подвижных игр:

1. «Отбери мяч». Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий – отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

2. «Один против трех». Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу педагога игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2-ух минут) как можно больше ударов в

голову игрокам в масках. После этого по сигналу эту же задачу старается выполнить второй, затем третий игрок. Игра заканчивается, когда все три игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и три двухминутных боя проводятся еще раз. Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков. Выявляется лучший тайский боксер шестерки, которой нанес больше и пропустил меньше ударов. Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в масках не разрешается наносить ответные удары.

#### **Подведение итогов занятия**

При подведении итогов занятия необходимо записать, какой материал пройден, как усвоены задания, какая реакция на нагрузку, поведение учеников, их успехи и недостатки, какие новые методические приемы использованы, на что следует обратить внимание при самостоятельной подготовке учеников в домашних условиях и т.д.

#### **Домашнее задание (смотреть в приложении)**

В таком плане изучаются и совершенствуются все приемы и действия в тайском боксе, а также проходит функциональная подготовка юных спортсменов и воспитываются важнейшие моральные и волевые качества.

В последующем, система заданий в методике совершенствования мастерства юных тайских боксеров должна строиться с учетом следующего: сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физической нагрузки; усложнения исходных и промежуточных взаимоположений тайских боксеров; подбора партнеров с различными анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими

изменения стойки, дистанции, направления маневрирования; уровня и точности выполнения удара; степени расслабления и напряжения мышц; образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Изложенная методика системы заданий для самостоятельной деятельности может быть использована при обучении и воспитании учащихся средних школ и студентов вузов по другим спортивным специализациям.

### **3.2. Проверка эффективности предложенной методики подготовки боксеров**

Для проверки эффективности применения комплекса подвижных игр, составляющего основу игрового метода, при обучении тайских боксеров техническим приёмам, нами было проведено спортивно-педагогическое тестирование.

Сравнение результатов двух групп до проведения эксперимента осуществлялось с помощью t-критерия Стьюдента.

В тесте № 3 – Тройной прыжок получены достоверные различия. Результаты в группе № 1 выше, чем в группе 2.

Статистически достоверных различий между показателями физической подготовленности в группах № 1 и № 2 в целом, по трём тестам, не выявлено ( $P > 0,05$ ).

Анализ данных полученных в результате выполнения нормативов тайскими боксерами 14-15 лет по физической подготовке представлен в таблице 1, по технической подготовке, представлен в таблице 2.

Сравнение результатов тестирования двух групп до проведения эксперимента осуществлялось с помощью t-критерия Стьюдента.

Статистически достоверных различий между показателями технической подготовленности боксеров 14-15 лет в группах № 1 и № 2 не выявлено ( $P > 0,05$ ).

**Таблица 1**

Результаты спортивно-педагогического тестирования по определению показателей физической подготовленности боксеров 14-15 лет до педагогического эксперимента

Тесты	Группа №1	Группа №2	Достоверность
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	P
Тест 1 – Бег 30 м (сек)	5,6±0,4	5,6±0,3	P>0,05
Тест 2 – Прыжок в длину с места (см)	163,4±5,2	165,3±5,9	P>0,05
Тест 3 – Тройной прыжок (см)	471,8±15,2	473,4±20,3	P>0,05

**Таблица 2**

Результаты спортивно-педагогического тестирования по определению показателей технической подготовленности обучающихся 14-15 лет до педагогического эксперимента

Тесты	Группа № 1	Группа № 2	Достоверность
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	P

Тест 4 – Ведение мяча 30 м (сек)	5,8±0,4	n=11	5,9±0,4	n=11	P>0,05
Тест 5– Броски мяча на точность (10 попыток ,кол-во)	4,3±1,7		4,9±2,5		P>0,05
Тест 6 – Метание мяча 1кг (м)	6,8±1,5		6,8±1,5		P>0,05
Тест 7 – Подтягивание (60 сек)	10,0±2,6		10,0±2,6		P>0,05

Сравнивая результаты двух групп после проведения эксперимента по определению показателей физической подготовленности боксеров 14-15 лет достоверные различия выявлены.

В тесте № 3 – Тройной прыжок получены достоверные различия. Результаты в группе № 1 выше, чем в группе 2.

Статистически достоверных различий между показателями физической подготовленности в группах № 1 и № 2 в целом, по трём из трёх тестов, выявлены (P <0,05).

Анализ данных полученных в результате выполнения нормативов тайскими боксерами 14-15 лет по физической подготовке представлен в таблице 3, по технической подготовке, представлен в таблице 4.

Таким образом, проведённое нами спортивно-педагогическое тестирование для определения показателей физической и технической подготовленности боксеров выявило, что группа № 1 и группа № 2 однородны по составу. Это позволило нам считать в дальнейшем группу № 1 – экспериментальной, а группу №2 – контрольной.

### Таблица 3

Результаты спортивно-педагогического тестирования по определению показателей физической подготовленности боксеров 14-15 лет после педагогического эксперимента

Тесты	Группа №1		Группа №2		Достоверность
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	n	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	n	
Тест 1 – Бег 30 м (сек)	4.8±0,4		5,4±0,3		P<0,05
Тест 2 – Прыжок в длину с места (см)	172,1±5,1		166,7±5,4		P<0,05
Тест 3 – Тройной прыжок (см)	482,4±15,3		475,9±19,7		P<0,05

**Таблица 4**

Результаты спортивно-педагогического тестирования по определению показателей технической подготовленности боксеров 14-15 лет после педагогического эксперимента

Тесты	Группа №1		Группа №2		Достоверность
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	n	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	n	
Тест 4 – Ведение мяча 30 м (сек)	5,4±0,8	n=11	5,7±0,5	n=11	P<0,05
Тест 5 – Броски мяча на точность (10 попыток, кол-во)	7,1±2,8		6,4±1,5		P<0,05
Тест 6 – Метание мяча 1кг (м)	7,5±1,4		7,2±1,9		P<0,05
Тест 7 – Подтягивание (60 сек)	13,0±1,2		11,0±3,2		P<0,05

При сравнении полученных данных у тайбоксеров экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп выявлены статистически достоверные различия ( $P < 0,05$ ) в показателях выполнения технических приёмов в тестах 4-7.

Результаты тестирования по определению показателей технической подготовленности тайбоксеров после эксперимента свидетельствуют о том, согласно нормативным требованиям, данные, полученные в результате

выполнения теста у тайбоксеров экспериментальной и контрольной группы можно оценить, как «высокий». Различия в полученных данных достоверны, при  $P < 0,05$ .

Проведение контрольного испытания показали, что тайбоксеры экспериментальной группы достоверно превосходят тайбоксеров контрольной группы по количеству попаданий в кольцо. Точность бросков в кольцо у бойцов экспериментальной группы значительно выше, чем у тайских боксеров контрольной группы.

При сравнении полученных данных у боксеров экспериментальной и контрольной групп выявлены статистически достоверные различия в показателях «передачи мяча в цель» ( $P < 0,05$ ). Полученные значения, согласно нормативным требованиям, соответствуют высокому уровню.

Четвертое контрольное упражнение выявило достоверные различия в полученных данных. Прирост показателей в экспериментальной группе очевиден. До педагогического эксперимента в обеих группах был зафиксирован низкий уровень выполнения норматива. После педагогического эксперимента средние значения соответствуют «среднему уровню» – в экспериментальной группе, и «низкому» – в контрольной группе.

После педагогического эксперимента в экспериментальной группе значительно повысилась точность передачи мяча в цель. Значения стали иметь достоверные различия с аналогичными данными в контрольной группе. Результаты выполнения норматива по обводке на дистанции 30 метров также существенно повысились у тайских боксеров экспериментальной группы.

Полученные результаты представлены на рисунках 1-7.

Рисунок 1

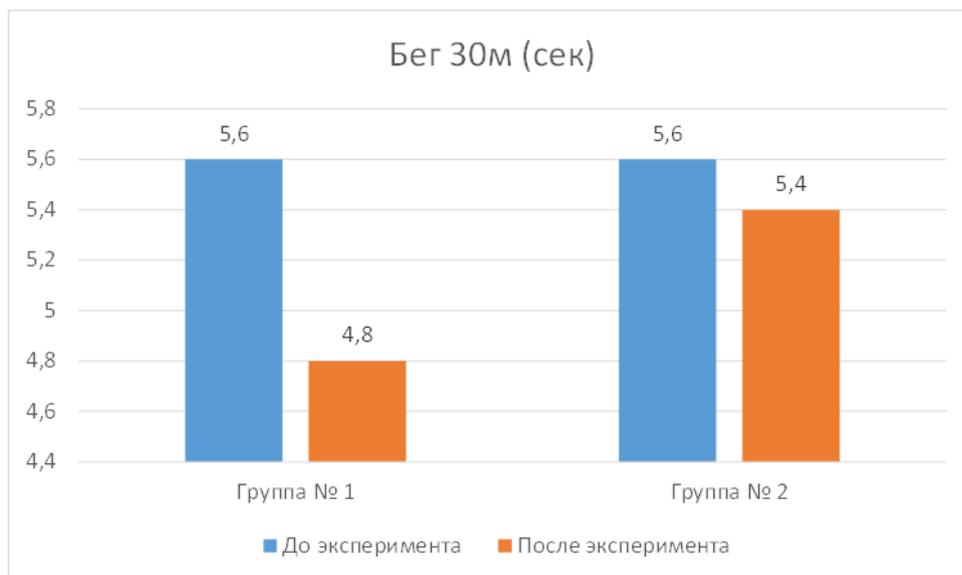


Рисунок 2

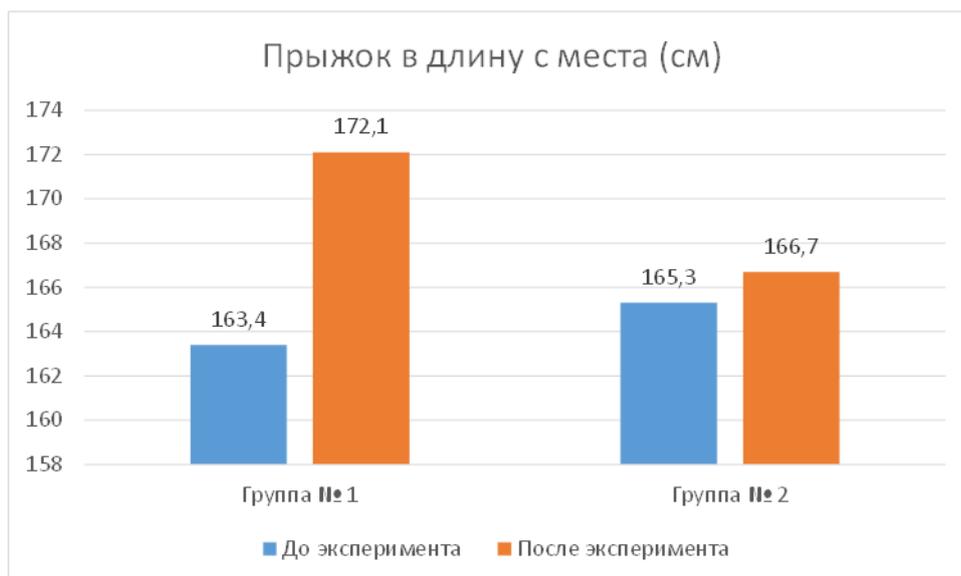


Рисунок 3

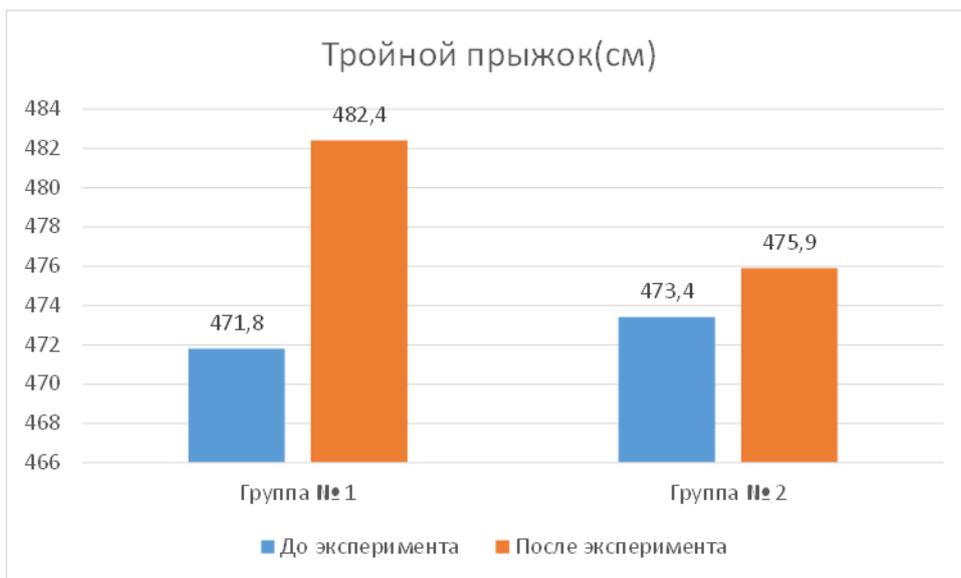


Рисунок 4

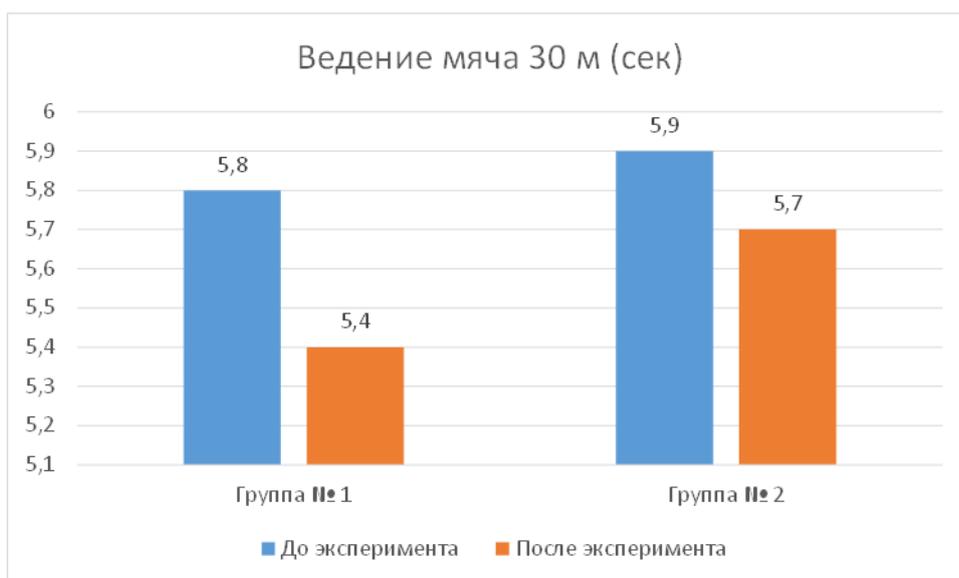


Рисунок 5

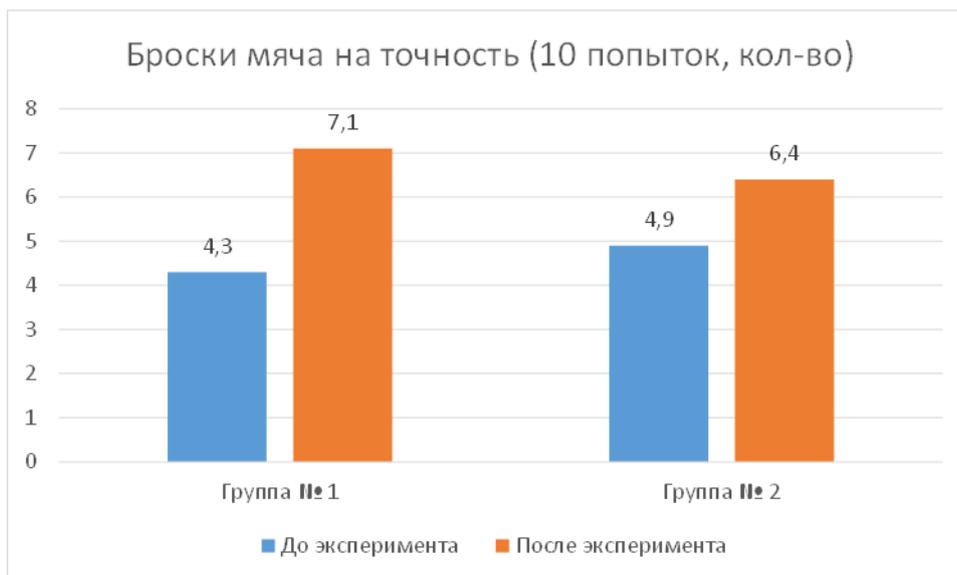


Рисунок 6

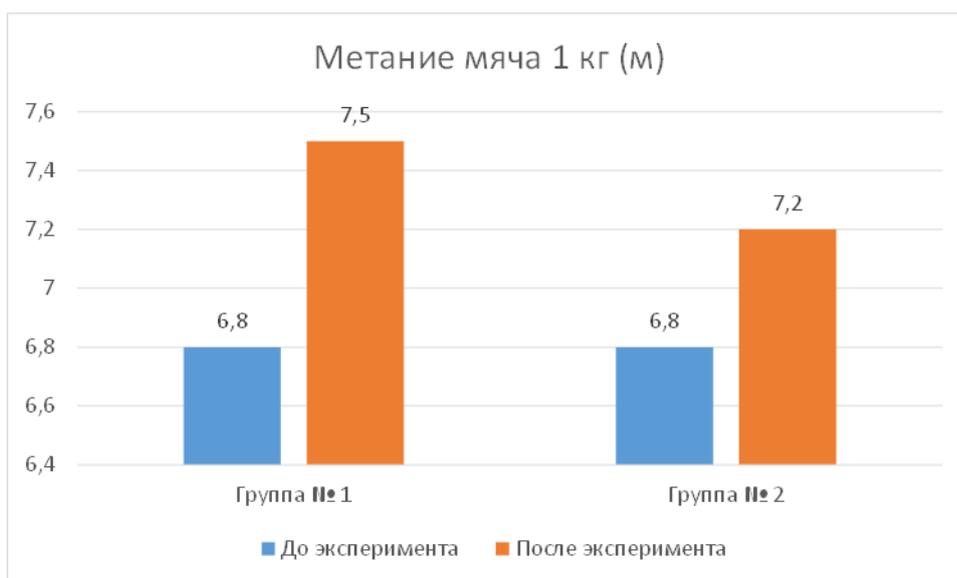
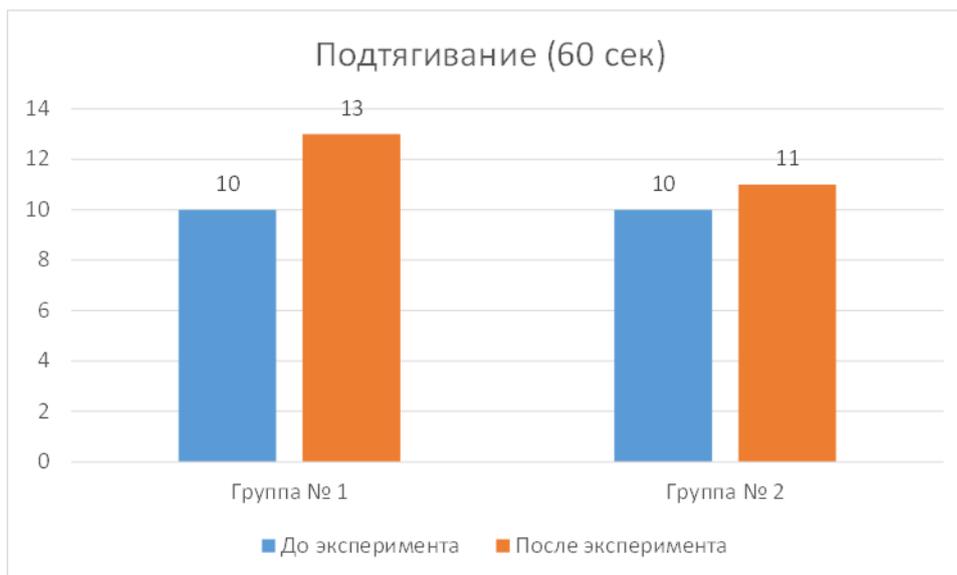


Рисунок 7



Таким образом, после педагогического эксперимента выявлена положительная динамика в результатах выполнения всех контрольных испытаний тайских боксеров экспериментальной группы. По результатам проведения тестов существенные различия получены по всем тестам, что подтверждает сделанное в исследовании предположение и позволяет считать достигнутой поставленную цель.

Проведенное нами исследование показало, что применение игрового метода на начальном этапе подготовки тайских боксеров позволяет получить положительную динамику в показателях выполнения технических приёмов. Об этом свидетельствуют полученные после педагогического эксперимента результаты: показатель точности бросков в кольцо в экспериментальной группе увеличился, и имеет статистически достоверное различие с аналогичными данными контрольной группы.

В целом, проведенное нами педагогическое исследование, оказало положительное влияние на качество выполнения технических приёмов у боксеров 14-15 лет.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате теоретического анализа выявлена необходимость исследования двигательной подготовленности у юношей 14-15 лет, занимающихся в секции по тайскому боксу в связи с констатацией факта малочисленности исследований, изучающих данную проблему.

Для развития двигательных способностей у тайбоксеров, нами разработан и экспериментально обоснован комплекс игровых упражнений с элементами тайского бокса для физической и технической подготовки направленного воздействия.

После педагогического эксперимента выявлена положительная динамика в результатах выполнения всех контрольных испытаний тайбоксерами экспериментальной группы. В нормативах получены достоверные различия в сравнении с результатами контрольной группы, что позволяет считать технику выполнения двигательных действий на качественно более высоком уровне.

Таким образом, обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлены во всех показателях. Поэтому цели и задачи дипломной работы выполнены, гипотеза доказана.

В результате проделанной работы были получены следующие выводы:

1. Выявили, что применение игрового метода в физическом воспитании эффективно для развития двигательной подготовки обучающихся среднего школьного возраста.
2. Разработан комплекс игровых упражнений, направленный на повышение уровня двигательной подготовленности обучающихся 1415 лет, который включает элементы тайского бокса (удары ногами, коленями, локтями, клинч).
3. Выявили, что в результате применения экспериментального комплекса уровень физической подготовленности в экспериментальной группе повысился на 2,8 %, а уровень технической подготовленности повысился на 22,6 %. В контрольной группе уровень физической подготовленности на 0,57 %, а уровень технической подготовленности на 9,7 % в контрольной группе.
4. В ходе педагогического эксперимента проверили эффективность комплекса игровых упражнений с элементами тайского бокса,

направленного на повышение уровня двигательной подготовленности обучающихся 14-15 лет.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов.- М.: Академия, 2011. - 288 с.
2. Дементьев В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо, дзюдо, основы тренировки: сб. науч.-метод. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1999. - С. 79-85.
3. Елисеев, О. П. Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям : практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. СПб.: Питер, 2003. С. 200-202.
4. Затева А. П. Правовое обеспечение здоровья нации / А. П. Затева. - М.: Антей, 2010. - 218 с.
5. Заяшников С. И. Тайский бокс: учеб.-метод. пособ. – 3-е изд. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2012. - 272 с.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
7. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с: ил. 4. Исследование тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханин) [Электронный ресурс] / StudFiles.–Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/4544568/>.
8. Кадочников А. А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.

9. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: ФиС, 2014. - 208 с.
10. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. - М.: сов. Россия, 2015. - 208 с.
11. Кочергин, А.Н. Кой но такинобори рю. Введение в школу боевого каратэ / А.Н. Кочергин. - СПб. : Изд-во «Лекс Стар», 2002. - 139 с
12. Красовский С. Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта // Вестник ЮУрГУ. Серия: Право. 2013. №4. С.23-27.
13. Лях В.И. тесты в Физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО фирма «Издательство АСТ», 2022. - 272 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: Физкультура и спорта, 2021. - 543 с.
15. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск, 2015. – 245 с.
16. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов ( теория и практика): авторе...дра пед. Наук. - СПб,- 2016.
17. Методические рекомендации для оценки психологической и эмоциональной устойчивости московских спортсменов в летних олимпийских видах спорта во время учебнотренировочного и соревновательного этапов спортивной подготовки, М. : ГКУ ЦСТиСК Москомспорта, 2012. 48 с.
18. Несветаев, А. К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо // Международный исследовательский журнал. Ч. 2. Екатеринбург, 2017. № 05 (59). С. 51–53.

19. Николаев, А. Н. Психологическое прогнозирование успешности выступлений спортсменов / А. Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : сб. науч. тр. / под ред. А. Н. Николаева ; НГУ. СПб., 2008. Вып.12, ч. 3
20. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология : практикум / Н. П. Петрушкина, О. А. Макунина, И. А. Якубовская. Челябинск: Уральская Академия, 2012. 119 с.
21. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник и др. ; под общ. Ред Л. Г. Уляевой. М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. 236 с
22. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. - М.: ФиС, 2016. – 452 с.
23. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учеб. пособие / Г. И. Семенова ; науч. ред. И. В. Еркомайшвили ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. 104 с.
24. Стрельников В.А. Силовые и скоростные качества бокса: Учебное пособие. - Улан-Удэ, 2016. - 125 с.
25. Степанов С.В., Дворкин Л.С., Скоростно-силовой подготовки каратистов, 2014 - 32 с.
26. Степанов М.Ю. Тайский бокс в России: состояние, перспективы и проблемы развития / М.Ю.Степанов, И.В. Демин, Д.А. Путилин //Теория и практика физической культуры. № 3. 2020. С.104-106
27. Соломченко, М. А. Управление поведением спортсменов в стрессовых ситуациях / М. А. Соломченко, П. Ю. Алдошин // Наука 2020 /

- Межрегиональная общественная организация академия безопасности и выживания. Орёл, 2015. № 2(6). С. 81-90.
28. Таймазов В.А., Федоров В.В., Особенности Скоростно- силовых показателей ударов у боксеров, 2021- 41 с.
29. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / под общей ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2015. – 245 с.
30. Федоров В.И., Шумилин А.П., Чикуров А.И. Физическая культура: учеб. пособие / ГУЦМиЗ. - Красноярск, 2015. – 148 с
31. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2015. - 448 с
32. Фирсов А.Г., Физическая культура, Кумулятивный эффект тренировки при акцентированной подготовке Скоростно-силовой направленности борцов. 2021. - 77 с.
33. Хамаганов, Б.П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тайбоксеров / Б.П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. №. 13. С. 107–111.
34. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2021. - 144 с.
35. Цинис, А.В. Годичная динамика физической подготовки и спортивного результата спортсмена в тайском боксе при тренировочном процессе, основанном на авторской программе / А. В. Цинис, В. Н. Чеснокова // «Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы, перспективы». Екатеринбург, 2007. С. 72–76.
36. Оценка физической подготовленности квалифицированных спортсменов в тайском боксе / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, А.Г. Мигалкин, М.В. Данилов // Теория и практика физической культуры.

2017. № 7. С. 69–72.

37. Чумаков Е.М. Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2016.- 130 с

38. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие. - М.: РГАФК, 2016. – 245

39. Хамаганов, Б.П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тайбоксеров / Б.П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. №. 13. С. 107–111.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Домашнее задание

После подведения итогов урока тренер, учитывая возможности занимающихся, каждому дает посильное индивидуальное домашнее задание по физической, технико-тактической подготовке и совершенствованию излюбленных приемов (Приложение 3).

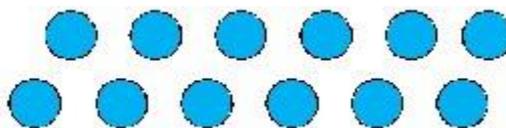
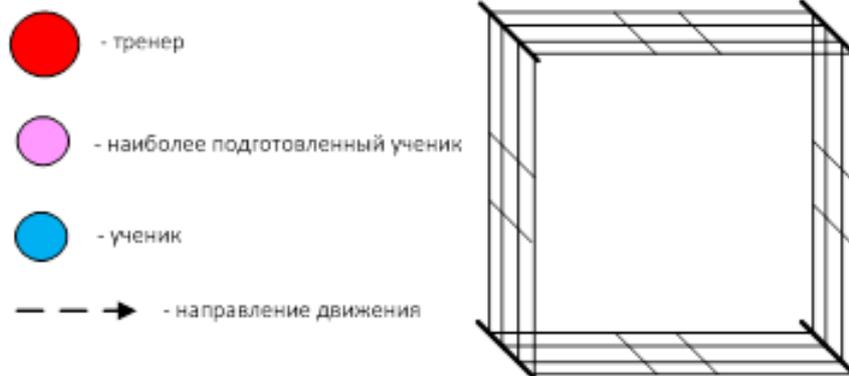


Рис 1



Частная задача. Научить занимающихся круговому удару ногой (раундкик, маваше-кири) в голову и защите от него с помощью рук - защита подставкой предплечья.

### Условные обозначения:



### Организация занимающихся, постановка задачи и информация о действиях.

Вначале тренер, построив группу в две шеренги уступом лицом к себе (Рис. 1), рассказывает о задаче урока, объясняет тактическое назначение приема и способы защит от него. Затем, построив группу в две шеренги лицом к центру зала (Рис. 2), он с наиболее подготовленным спортсменом демонстрирует прямой удар левой (правой) ногой в голову и защиту от него, поворачиваясь к ученикам в профиль и анфас. [31, с. 12]

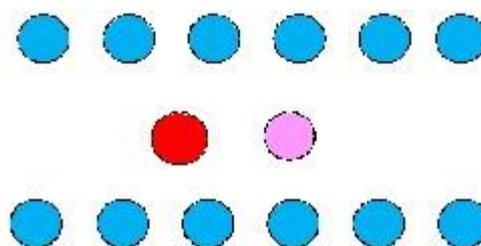


Рис2

### Задание на действия, их выполнение и управление занимающимися

**Задание 1.** Из основной боевой стойки первые номера, стоя на месте, наносят прямой удар правой ногой в голову, вторые номера защищаются подставкой предплечья левой руки (тренер с помощником повторно демонстрируют прием).

Исполнение в двух шеренгах (Рис. 3), дистанция дальняя, интервал на вытянутые в стороны руки. Действовать 2 мин. темп средний.

Самостоятельно с команды «Начинайте!».

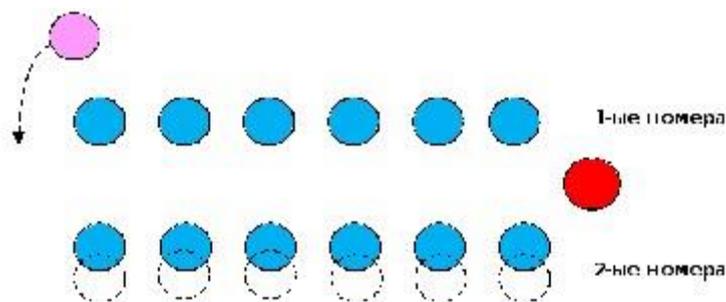


Рис 3

### Методические указания:

#### 1. атакующему:

- для обеспечения движения стопы к цели по дуге выполняется вынос бедра вперед;
- в момент ударного взаимодействия подушечка стопы располагается перпендикулярно к телу соперника;
- стопа достигает высшей точки траектории непосредственно перед контактом с телом соперника, при этом в момент начала контакта пальцы обращены несколько вниз;
- в момент контакта с телом соперника стопа опорной ноги повернута наружу от линии удара примерно на 45 градусов;
- бьющая нога не должна слишком сильно сгибаться;
- удар не следует применять, если соперник находится прямо перед атакующим.

#### б. защищающемуся:

- при выполнении сближения и удаления с соперником следует располагаться к нему в пол-оборота;
- всегда сохранять удобную стойку;

- быть начеку с тем, чтобы при первой же представившейся возможности провести контратаку.

В процессе удара руки следует держать у головы. По команде «Стоп!» поменяться ролями.

**Задание 2.** Инициатива у вторых номеров, первые защищаются. Действовать 2 мин по команде «Бой».

Персональные замечания тренера. Команда «Стоп!».

**Задание 3.** Вначале первые номера атакуют круговым ударом правой ногой в голову с шагом вперед, вторые защищаются подставкой предплечья левой руки с уходом назад, затем атакующие выполняют круговой удар левой ногой в голову с шагом правой ноги назад, а защищающиеся, передвигаясь вперед (преследуя атакующего), сохраняют первоначальную дистанцию и защищаются подставкой предплечья правой руки.

Исполнение в парах (Рис. 4). Действовать 2 мин по команде «Бой!».

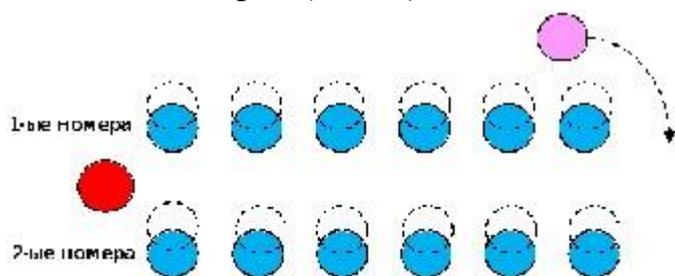


Рис 4

### Методические указания:

#### а. атакующему с шагом вперед:

- из боевой стойки сделать шаг левой ногой вперед и, отталкиваясь правой стопой от пола, резко поднять правое бедро немного вправо, сгибая правую ногу в колене и перенести вес тела на левую ногу. Дальнейшее движение правого бедра вверх выполняется с одновременным вращением на передней части левой стопы. Голень левой ноги поджимается к бедру, а стопа тянется вниз;

- в тот момент, когда правая стопа, поднимаясь, оказалась на уровне левого колена, выполнить разворот всем корпусом справа налево, опираясь на переднюю часть левой стопы и выбросить правую голень (выпрямляя ее) вверх справа налево с целью выполнения бокового удара в голову. Для того чтобы удар наносился точно справа налево, правую ногу в момент выброса голени развернуть коленом немного вниз; [31, с. 33]
- совершая разворот справа налево, при нанесении удара, туловище отклоняется назад;
- удар в голову противника осуществляется подъемом правой стопы. С начала выполнения удара правая стопа напряжена до предела, а в момент соприкосновения с противником напряжение от стопы передается на мгновение всей ноге. При ударе пятка опорной, левой, ноги обращена на противника. Движение правой ноги с момента отрыва от пола и до нанесения ею удара выполняем как одно непрерывное действие в максимально быстром темпе.
- после выполнения удара правую ногу мгновенно возвратит в исходное положение обратным движением по той же траектории, по которой она двигалась при выполнении удара, и занять боевую левостороннюю стойку;

**б. атакующему с шагом назад:**

- из боевой левосторонней стойки резко оттолкнуться левой ногой и с переносом веса тела на правую ногу поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Голень левой ноги поджать к бедру, а стопу оттянуть вниз;
- выполнить резкий поворот на передней части опорной, правой, стопы примерно на 90°, разворачиваясь всем туловищем слева направо;

- одновременно с этим совершить движение бедра слева направо, резко выбросить голень с целью нанесения бокового удара левой ногой в голову. Удар в голову противника нанести подъемом левой стопы. При выполнении удара стопа бьющей ноги напряжена до предела, а в момент соприкосновения с противником напряжение от стопы передается на мгновение всей ноге;
- движение левой ноги с момента отрыва от пола и до нанесения ею удара выполнить как одно непрерывное действие;
- после нанесения удара левая нога тут же возвращается в исходное положение обратным движением по той же траектории, по которой она двигалась при выполнении удара, и занять основную боевую стойку; **в. защищающемуся:**
- защищаясь подставкой правой перчатки - левую руку не опускать и наоборот;
- защищающиеся должны сохранять заданную дистанцию, передвигаясь скользящими шагами.

По команде «**Стоп!**» поменяться ролями.

**Задание 4.** Инициатива у вторых номеров, первые защищаются.

Условия прежние. «**Бой**».

Замечания тренера. Команда «**Стоп! Расслабиться!**».

**Задание 5.** Парные упражнения в круговыми ударами ногами в голову и защитах от них, передвигаясь влево и вправо по кругу (Рис. 5).

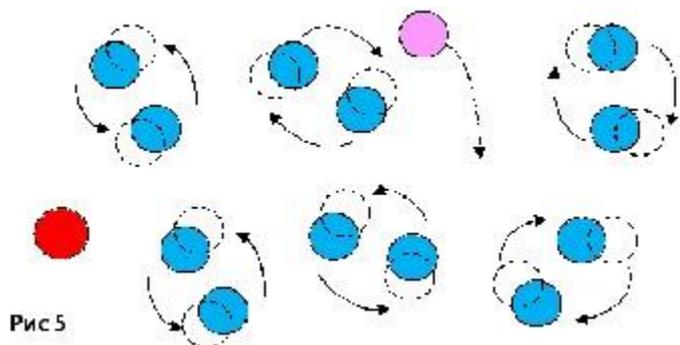
Первые номера атакуют, вторые защищаются. Темп быстрый.

Действовать 2 мин по команде «**Бой!**».

**Методические указания:**

- атакующие, передвигаясь влево или **вправо**, должны **раскрывать** защиту **партнера**;

- защищающиеся, своевременно поворачиваясь по направлению к партнеру, должны противопоставить защиту подставкой предплечья левой или правой руки и т. д.
- Команда «Стоп! Расслабиться!». Поменяться ролями.



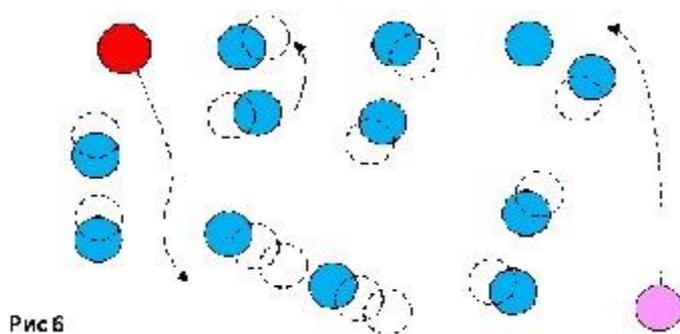
**Задание 6.** Вторые номера атакуют, первые защищаются. Условия прежние. «Бой!».

Методические указания тренера. Команда «Стоп! Расслабиться!».

**Задание 7.** Парные упражнения в круговых ударах ногами в голову и защитах от них подставками предплечий рук в свободном передвижении по залу (Рис. 6). Одни атакуют, другие защищаются.

Действовать 2 мин, дистанция дальняя, темп быстрый. Начинать по команде «Бой!».

Методические указания: при нанесении ударов ногами и защищаясь подставками предплечий руки не опускать, держать у головы, подстраховывать ими одноименные стороны туловища. Команда «Стоп!». Поменяться ролями. [31, с. 12]



**Задание 8.** Условия (продолжительность, дистанция, темп) прежние.

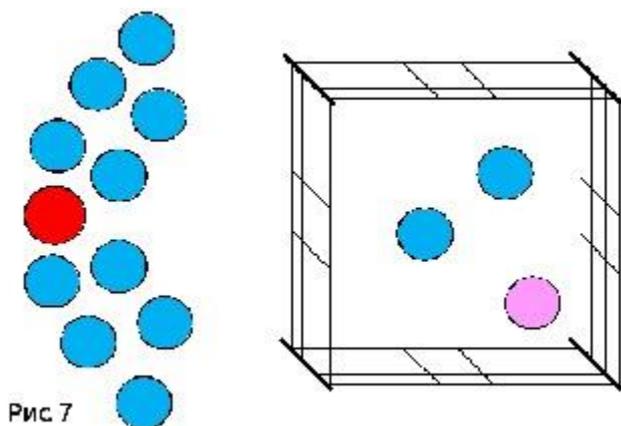
Начинать по команде «Бой!».

Методические указания:

- после каждого исполнения приемов атаки и защиты проверять правильность боевой стойки и т. д.

Команда «Стоп!». Перерыв 1 мин.

**Задание 9.** Контрольные бои (Рис. 7) в условиях, приближенных к боевым, - на атаку круговыми ударами ногами в голову защита подставкой предплечья. Продолжительность боя - один раунд (1,5 мин). После боя - персональная оценка действий. Просмотр и оценка каждой пары.



Затем тренер, построив группу в две шеренги лицом к центру зала (Рис. 2), в паре с одним из наиболее подготовленных учеников знакомит юных спортсменов с очередными, более сложными, приемами защиты. В завершение урока тренер проводит упражнения на расслабление, подводит итоги занятия и дает каждому ученику индивидуальное домашнее задание по физической и технико-тактической подготовке.