

**С. А. Федоричев**

*S. A. Fedorichev*

*Клуб «БАРС»,*

*тренер по рукопашному бою (Россия)*

**К. Г. Томилин**

*K. G. Tomilin*

*Сочинский государственный университет,*

*доцент кафедры физической культуры и спорта,*

*кандидат педагогических наук, доцент (Россия)*

## **ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАЙ-БОКСЕРОВ 14–15 ЛЕТ**

### **PECULIARITIES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING TAI-BOXERS 14–15 YEARS**

***Аннотация.** В статье изложены результаты примененной на практике технологии специальной физической подготовки тай-боксеров (с использованием малоизвестных в европейских школах тайского бокса упражнений) на основе индивидуализации тренировочных нагрузок.*

***Summary.** In article are stated results to applying in practice technologies of special physical preparation Thai-boxer (with use little-known in European school of the Thai-boxer of the exercises), on base of the personalization of the burn-in loads.*

***Ключевые слова:** тайский бокс, технология, специальная физическая подготовка.*

***Keywords:** thai-boxer, technology, special physical preparation.*

За последние годы в России наблюдается рост интереса к нетрадиционным видам восточных боевых искусств [1]. Если во многих традиционных видах спорта тренеры, как правило, имеют затруднения при наборе в спортивные секции, то в группах восточных единоборств достаточно много желающих заниматься, причем часто на платной основе.

Как отмечает С. И. Заяшников и О. А. Терехов [1; 2], поединок в тайском боксе протекает в условиях высокой интенсивности боевых действий, что требует от спортсмена проявления различных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и координационные способности. Без них невозможно эффективное проявление в ходе поединка технико-тактических и психических навыков и качеств тай-боксера. Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена, а средством реализации его физических возможностей — технико-тактическая подготовка.

Вместе с тем традиционная система подготовки тай-боксеров не отвечает в полной мере требованиям реального спортивного противоборства и не учитывает важный специфический принцип — единство физической подготовки, техники и тактики.

Проанализированы малоизвестные методики тайского бокса, применяемые в закрытых школах Таиланда. Разработана и применена на практике методика специальной физической подготовки тай-боксеров (с использованием малоизвестных в европейских школах тайского бокса упражнений), на основе индивидуализации тренировочных нагрузок, включающая:

- специализированные упражнения с теннисным мячом (на развитие ловкости и реакции);
- специализированные упражнения скоростно-силовой направленности;
- специализированные упражнения для совершенствования скоростно-силовой выносливости, при отработке ударов ногами;
- идеомоторные упражнения.

Педагогический эксперимент проводился в спортивном зале спортклуба «Центурион» города Сочи с октября 2011 по март 2012 г. Для проведения эксперимента были отобраны две группы спортсменов (по семь человек в каждой), специализирующихся в тайском боксе и имеющих 2-й разряд по данному виду спорта. Одна группа — контрольная — занималась по программе ДСШ тайского бокса, с элементами, предложенными в журнале «Спортивная жизнь России» (1994 г., № 4). Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике (с использованием малоизвестных в европейских школах тайского бокса упражнений) (таблица).

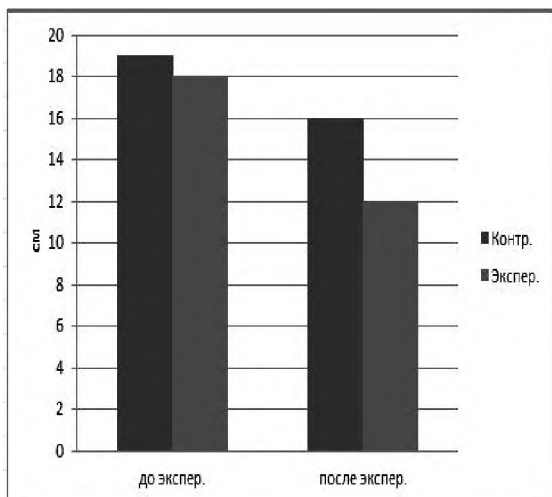
**Методика специальной физической подготовки тай-боксеров  
(с использованием малоизвестных в европейских школах  
тайского бокса упражнений)**

Упражнения	Двигательное задание	На начальном этапе	На этапе углубленного обучения	На этапе совершенствования
<b>І. Специализированные упражнения с теннисным мячом (на развитие ловкости и реакции)</b>	А. Ловля теннисного мяча, отскакивающего от пола, бросаемого с разной частотой, скоростью и под разными углами пола (для улучшения реакции на удары ногами соперника)	Просто отбивать мяч ладонями при его отскоке от пола	Стараться отбивать при минимальном зрительном контроле	Смотреть вперед и в стороны; отбив мяча локтями; выполнять упражнение в передвижениях, прыжках; работать двумя мячиками одновременно

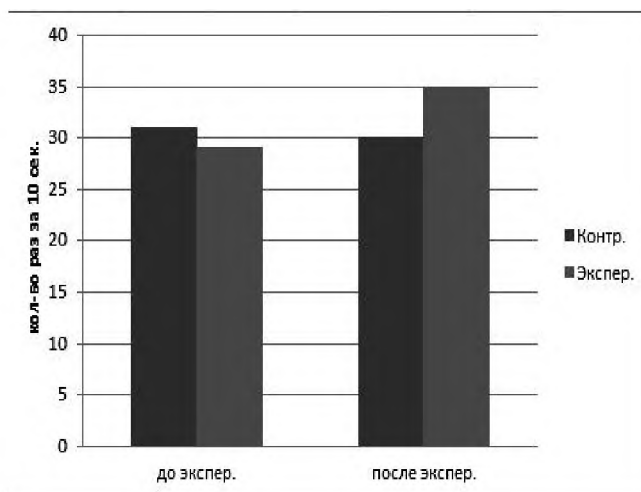
## Окончание таблицы

	Б. Ловля теннисного мяча, отскакивающего от стены (для наработки реакции защиты от атак руками)	Просто ловить, начиная с расстояния трех шагов от стены	Ловить, сокращая дистанцию до стены; применять подставки, уклоны; ловить накладкой ладони сбоку	Ловить, добавляя прыжки и передвижения (или второй мячик)
<b>II. Специализированные упражнения скоростно-силовой направленности</b>	Для наработки сильного прямого удара рукой — «матронг» («джеб» в боксе)	1) И. П. — классическая боксерская стойка. Расстояние от стены — вытянутая рука; 2) находясь в боксерской стойке, упереться кулаком сначала правой, потом левой руки в стену (рука чуть согнута в локте); 3) напряжение всего тела от ног в руку на десять счетов, на каждый счет максимальное напряжение (удержание напряжения — 1 с); 4) И. П.		
<b>III. Специализированные упражнения для совершенствования скоростно-силовой выносливости</b>	Для совершенствования скоростно-силовой выносливости при наработке ударов ногами	С опорой руки о стену (для удержания равновесия, чтобы внимание обучаемого не отвлекалось, а было сосредоточено только на разучиваемых движениях). Ногой на десять счетов выполняется медленная имитация разучиваемого удара, с удержанием в конечной фазе удара, статического положения ноги на 2 с (2 счета). Упражнение выполняется со сменой ног (правой, потом левой), прорабатываются все виды ударов. 2-й и 3-й подход — с увеличением скорости	Упражнения выполняются без опоры, в медленном темпе с удержанием ноги в конечной фазе удара; 2-й и 3-й подход с увеличением скорости; работа сериями	Идеомоторные упражнения (с закрытыми глазами): представить выполнение ударов на руки и на ноги, обратить внимание на правильность и технику выполнения. Во время «боя с тенью» реально представлять образ соперника, эмитировать подставки блоки и уклоны от ударов и атак соперника

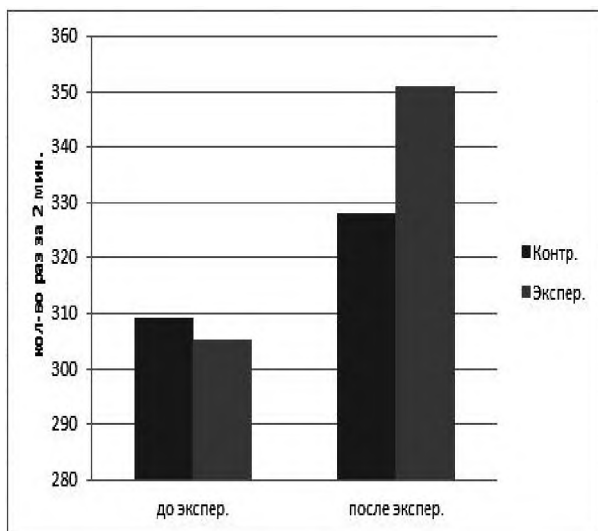
В начале педагогического эксперимента показатели уровня специальной физической подготовленности спортсменов отличались друг от друга, но эти отличия недостоверны. Через 6 месяцев в группе, тренировавшейся по экспериментальной методике, показатели специальной физической подготовленности тай-боксеров 14–15 лет существенно ( $p < 0,05$ ) превосходили данные спортсменов контрольной группы (рисунки 1–5) [3].



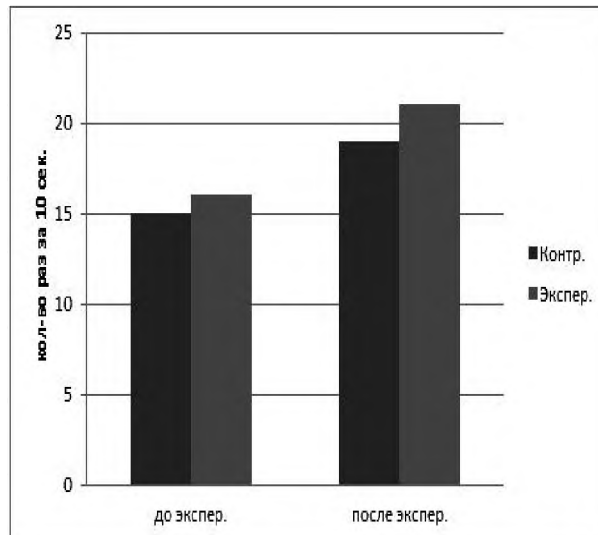
**Рисунок 1 — Изменение показателей двигательной реакции**



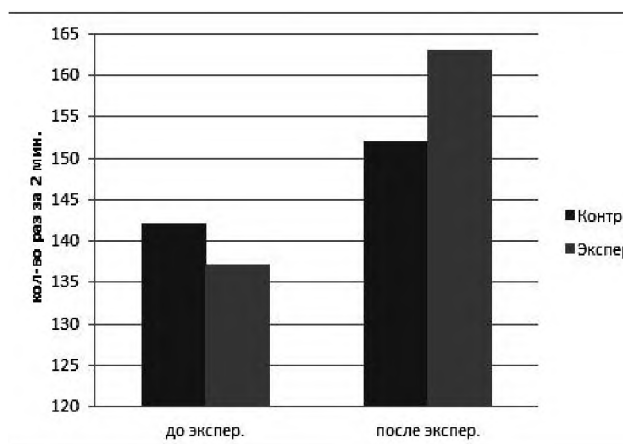
**Рисунок 2 — Изменение показателей «нанесение ударов по мешку локтями за 10 с»**



**Рисунок 3 — Изменение показателей «нанесение ударов по мешку руками за 2 мин»**



**Рисунок 4 — Изменение показателей «нанесение ударов по мешку коленями за 10 с»**



**Рисунок 5 — Изменение показателей «нанесение ударов по мешку ногами за 2 мин»**

Анализируя ситуацию, сложившуюся в системе подготовки спортсменов России на сегодняшний день, можно отметить следующее:

1. Происходит существенное увеличение количества спортивных секций и спортивных клубов, культивирующих этот вид единоборств.

2. Тай-бокс приобрел большую популярность, но многие аспекты и проблемы управления тренировочным процессом изучены недостаточно.

3. Отсутствие учебно-методических пособий, справочной литературы, учебных фильмов по правильной организации и планированию учебно-тренировочного процесса заставляет тренеров разрабатывать программы подготовки и тематические планы, зачастую основываясь только на личном опыте.

Для того чтобы не потерять ведущие позиции в мире в этом виде спорта, необходимо постоянно совершенствовать тренировочный процесс, искать новые методические подходы к подготовке как высококвалифицированных спортсменов, так и резерва. Поэтому изучение, а также внедрение в учебно-тренировочный процесс тай-боксеров нетрадиционных (или малоизвестных в европейских школах тайского бокса) упражнений поможет существенно улучшить подготовку российских спортсменов.

#### **Список основных источников**

1. Заяшников, С. И. Тайский бокс : учеб.-метод. пособие / С. И. Заяшников. – М. : Тера-спорт, 2004. – 272 с. [Вернуться к статье](#)

2. Тайский бокс : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / под ред. С. И. Заяшникова и О. А. Терехова. – М. : Олимпия-Пресс, 2006. – 192 с. [Вернуться к статье](#)

3. Федоричев, С. А. Специальная физическая подготовка тай-боксеров 14–15 лет / С. А. Федоричев, К. Г. Томилин // Молодежь — науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы 3-й региональной межвуз. науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молод. ученых, Сочи, 29–30 мая 2012 г. / РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ». – Сочи, 2012. – С. 54–57. [Вернуться к статье](#)