

Методические материалы Организационно-методические указания по организации и проведению тренировки

Изучение программного материала по тайскому боксу проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделять отдельные занятия. Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по тайскому боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению основных отдельных технико-тактических приемов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными учениками, т.к. она лежит в основе специальной физической подготовки и создает базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, является важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по тайскому боксу носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется тайский бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъему уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства, что в конечном счете отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определенной последовательности в овладении технико-тактическими приемами и в распределении нагрузки.

В начале обучения в большом объеме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приемов и комбинаций.

В дальнейшем большое внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимся спортивной формы. Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психической подготовки.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путем применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объем специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных учеников на следующий год обучения. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом тайского бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приемов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки занимающихся, т.к. в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс. По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Современный учебно-тренировочный процесс немаловажен без использования тренажеров и научно-исследовательской аппаратуры.

Тренер, в настоящее время, это специалист, имеющий четкое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а это предполагает использование в тренировочном процессе тренажеров и приспособлений из других видов спорта, валидных для тайского бокса. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видео-фотосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований.

Систематическое измерение показателей реакции позволяет не только корректировать характер предлагаемых нагрузок, но и определять готовность к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм.

План индивидуальных тренировок на период летних каникул

| № | Содержание | | Занятие 1 | Занятие 2 | Занятие 3 |
|----------|--|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Разминка: | | + | + | + |
| | Прыжки на скакалке | 5 мин | | | |
| | Разминка (голова, кисти, плечи, предплечье, корпус, бедра, колени, голеностоп) | 5 мин | | | |
| | | | | | |
| 2 | Растяжка: | | + | + | + |

| № | Содержание | | Занятие 1 | Занятие 2 | Занятие 3 |
|---|---|----------------------|-----------|-----------|-----------|
| | И.п. сидя на полу ноги в стороны 1. наклоны к левой ноге 2. И.п. 3. наклон вперед 4.И.п. 5. наклон к правой ноге 6. И.п. | 10 повторений | | | |
| | И.п. сидя на полу левая нога прямая, правая согнута перед собой 1.наклон к левой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в правую сторону 6. И.П. | 10 повторений | | | |
| | И.п. сидя на полу правая нога прямая, левая согнута перед собой 1.наклон к правой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в левую сторону 6. И.П. | 10 повторений | | | |
| | И.п. сидя на полу левая нога прямая, правая согнута назад 1. наклон к левой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в правую сторону 6. И.П. | 10 повторений | | | |
| | И.п. сидя на полу правая нога прямая, левая согнута назад 1.наклон к правой ноге 2. И.П. 3. наклон вперед 4.И.П. 5. поворот корпуса в левую сторону 6. И.П. | 10 повторений | | | |
| | Складка: И.п. сидя на полу, ноги вперед 1. наклон вперед, руками | 10 повторений | | | |

| № | Содержание | | Занятие 1 | Занятие 2 | Занятие 3 |
|----------|--|--|-----------|-----------|-----------|
| | обхватить стопы 2. И.п. 3. наклон вперед, руками обхватить стопы 4. И.п. | | | | |
| | Шпагат: поперечный, продольный | 4 мин | | | |
| 3 | Основная часть. Упражнение «Бой с тенью» | | + | + | + |
| | Удары руками (прямой), в левосторонней стойке, в правосторонней стойке. | 1 мин (в левосторонней стойке, 1 мин в правосторонней стойке) | | | |
| | Удары руками (боковой), в левосторонней стойке, в правосторонней стойке. | 1 мин (в левосторонней стойке, 1 мин в правосторонней стойке) | | | |
| | Удары руками (апперкот) | 1 мин (в левосторонней стойке, 1 мин в правосторонней стойке) | | | |
| | Удары ногами: Прямой удар ногой (в левосторонней стойке и в правосторонней стойке) | 1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой | | | |
| | Удары ногами: Боковой удар ногой (в левосторонней стойке и в правосторонней стойке) | 1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой | | | |
| | Удар ногой с разворота | 1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой | | | |
| | Боковой удар в область бедра (лоу-кик) | 1 мин. правой ногой, 1 мин левой ногой | | | |
| | Удары локтями | 2 мин | | | |
| | Удары коленями | 2 мин | | | |
| | Имитация работы в тайском клинче | 2 мин | | | |

| № | Содержание | | Занятие 1 | Занятие 2 | Занятие 3 |
|----------|---|---|-----------|-----------|-----------|
| | Комбинации из 3-х или 4-х ударов руками и ногами | 2 раунда по 3 минуты | | | |
| 4 | Заключительная часть: | | + | + | + |
| | Отжимания (сгибание, разгибание рук в упоре лежа) | Макс. возм. кол-во раз, 2 подхода | | | |
| | Пресс (подъем корпуса к согнутым ногам) | 2x50 | | | |
| | Приседания | 2x50 | | | |
| | Отбрасывания ног | 2x20 | | | |
| | Подтягивания на турнике | Максимально возможное кол-во раз, 2 подхода | | | |

Список литературы для специалистов

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС.1977г.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] : Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1974. - 207 с. : ил.; 22 с.
3. Заяшников, С. И. Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / Сергей Заяшников. - [3. изд., испр. и доп.]. - М. : Терра-Спорт : Олимпия PRESS, 2002. - 265, [1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-93127-190-2.
4. Ильин, Е. П.. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-8064-0181-2.
5. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания : Деятельность и состояния. [Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 1980. - 199 с. : ил.; 22 см.; ISBN В пер. (В пер.) : 60 к.
6. Огуренков, Е. М.. Современный бокс [Текст] / Е. И. Огуренков, заслуж. мастер спорта, заслуж. тренер СССР, канд. пед. наук, доц. - Москва : Физкультура и спорт, 1966. - 248 с. : ил.; 20 см.
7. Терехов, О.А., Заяшников С.И. Таиландский бокс (Муай Тай)./ Терехов О.А., Заяшников С.И. - Новосибирск : «Весть», 1992, с.75. ISBN: 5-900176-03-7.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров.- М.: 2009 г.
9. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. - Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. – с. 190. ISBN: 5-94988-001-3.

Список литературы для детей

1. Беленький, А. Бокс. Большие чемпионы. – Москва: АСТ, Астрель, Олимп, 2008. - 592 с. ISBN: 978-5-17-023187-4, 5-17-023187-3, 5-7390-1358-5, 5-271-08444-2М. 2008.
2. Худадов, Н.А. Говорят мастера ринга. – Н.А. Худадов – Москва : ФиС, 1963.