

Методическая разработка раздела  
учебной программы для детско-юношеских спортивных  
школ по тайскому боксу

# «Тайский бокс»

## 1-ый год обучения



# Мухамедризаев Рамиль Анварьевич

тренер-преподаватель  
МБОУ ДОД ДЮСШ



- Московское педагогическое училище, 1995 г.
- Образование – средне-специальное
- Педагогический стаж работы – 8 лет
- Квалификационная категория - первая

# Значение:



Тайский бокс - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное и оздоровительное значение. Занятия тайбоксом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие спортсменов в их физической подготовленности, воспитывают у учащихся упорство, настойчивость в преодолении трудностей. Тайский бокс считается одним из самых жестких боевых искусств. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом занятия по тайскому боксу дают значительный оздоравливающий эффект.

# Цели программы:

- Содействие гармоничному, физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья занимающихся
- Профилактика вредных привычек и правонарушений

# Основные задачи программы :

## *Образовательные:*

1. Знать историю возникновения тайского бокса.
2. Основные правила ведения боя.

## *Воспитательные:*

1. Отвлечение от дурного влияния улицы.
2. Создание устойчивого интереса к занятиям тайским боксом.
3. Воспитание волевых, смелых, активных и ответственных молодых спортсменов.

## *Развивающие:*

1. Вооружение общими и специальными знаниями в области спорта.
2. Обучение техники и тактики тайского бокса.

# Психолого-педагогическое обоснование программы

Данный раздел программы рассчитан на обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (с 6 лет) и группы начальной подготовки (с 10 лет).

Главная задача этапов: создание предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в тайском боксе.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование свойств личности.

# Ожидаемые результаты:

## ● ЗНАТЬ:

- Правила техники безопасности на занятиях;
- Значение зарядки, тренировки, режима спортсмена;
- Историю развития тайского бокса;
- Влияние алкоголя, табакокурения, наркотиков на организм человека.

## ● УМЕТЬ:

- Выполнять нормативы по ОФП;
- Уважать противника;
- Соблюдать этику боя.

# Формы обучения:

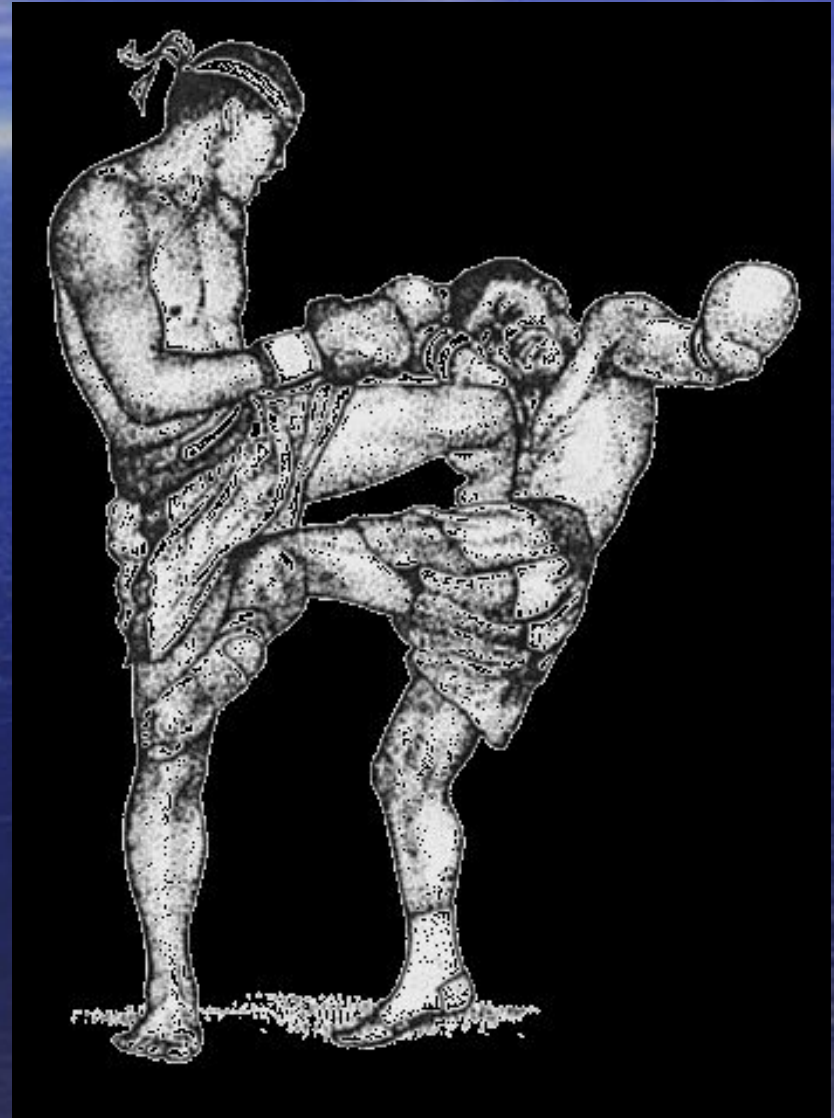
- индивидуальные
- групповые
- фронтальные





# Методы обучения:

1. **Словесные**
2. **Наглядные**
3. **Практические**
4. **Игровые**
5. **Соревновательные**



# Методические приемы:

1. Групповое освоение с партнером и без партнера
2. Самостоятельное освоение
3. Условный бой
4. Вольный бой



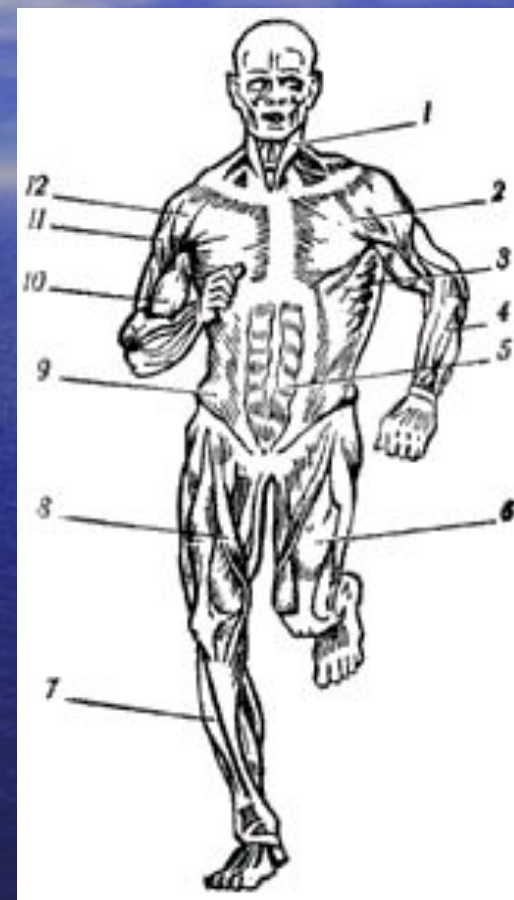
# Биомеханические основы движений боксёра

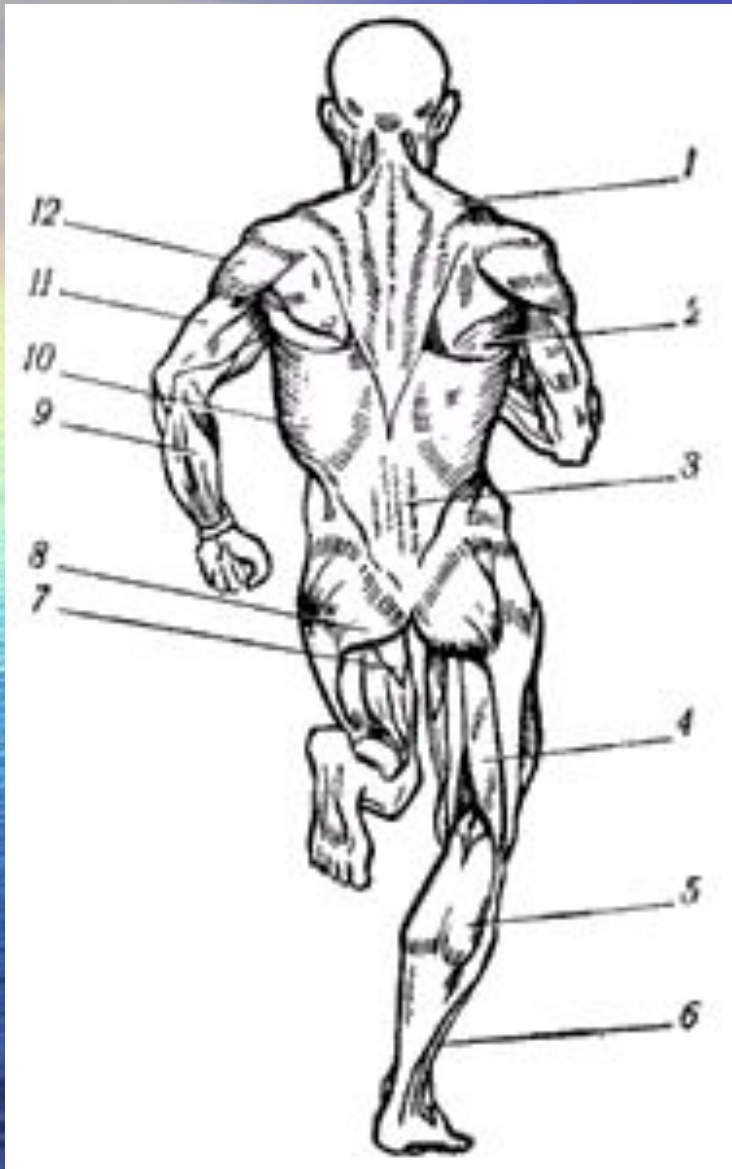
**Мышцы, сокращаясь в разной последовательности и сочетании, приводят в движение отдельные части тела.**

**При частом повторении одних и тех же движений мышцы совершенствуются качественно, движения делаются быстрыми и точными.**

**Рис. 1. Мышцы человека (вид спереди):**

**1 - грудино-ключично-сосцевидная мышца (поворачивает и наклоняет голову); 2 - большая грудная мышца (приводит верхнюю конечность к туловищу и поворачивает ее внутрь); 3 - передняя зубчатая мышца (тянет пояс верхней конечности книзу-вперед); 4 - разгибатели кисти и пальцев; 5 - прямая мышца живота (принимает участие в сгибании и наклоне туловища вперед); 6 - четырехглавая мышца бедра (разгибает нижнюю конечность в коленном суставе, сгибает в тазобедренном); 7 - разгибатели стопы и пальцев; 8 - портняжная мышца (сгибает нижнюю конечность одновременно в тазобедренном и коленном суставах, а при согнутом колене вращает голень внутрь); 9 - наружная косая мышца живота (наклоняет туловище в сторону); 10 - двуглавая мышца (бицепс - сгибает руку в локтевом суставе); 11-12 - дельтовидная мышца (состоит из трех пучков: ее передний пучок (11) отводит ее в сторону, задний (см. рис. 2) отводит поднятую назад).**





**Рис. 2. Мышцы человека (вид сзади):**

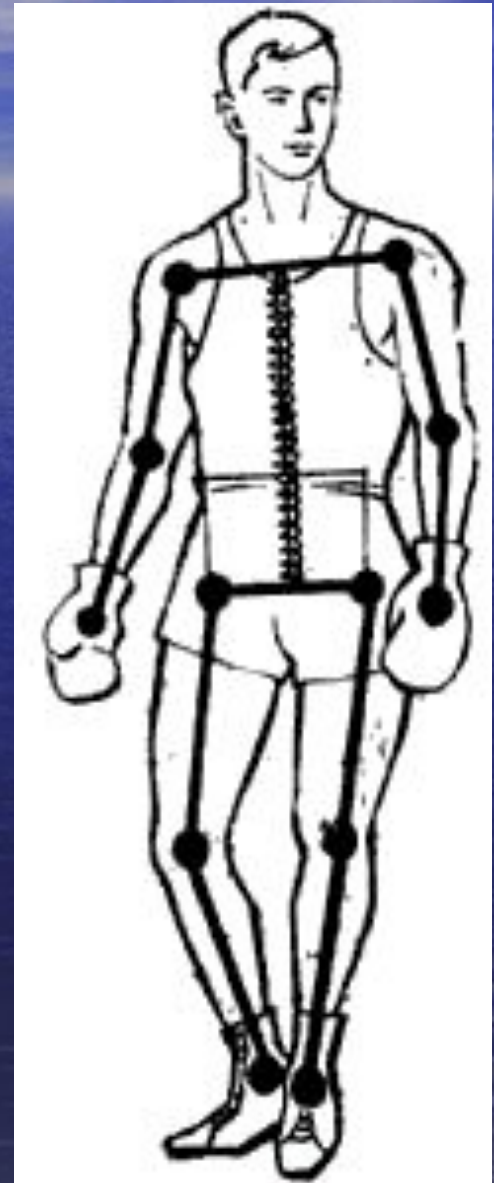
**1 - трапецевидная мышца (сближает обе лопатки и совместно с другими мышцами укрепляет их); 2 - большая круглая мышца (верхнюю конечность тянет назад и книзу, приводит к туловищу); 3 - глубокие длинные мышцы спины (выпрямляют туловище, наклоняют в стороны и вращают его); 4 - двуглавая мышца бедра (сгибает и разгибает нижнюю конечность в коленном суставе и вращает голень кнаружи); 5 - трехглавая мышца (разгибает стопу, поднимает пятку кверху); 6 - сгибатели стопы и пальцев; 7 - полусухожильная и полуперепончатая мышцы (разгибают нижнюю конечность в тазобедренном суставе, приводят ее и вращают голень внутрь); 8 - большая ягодичная мышца (разгибает нижнюю конечность в тазобедренном суставе, поворачивает бедро несколько наружу, выпрямляет туловище, отклоняя его назад); 9 - сгибатели кисти и пальцев; 10 - широчайшая мышца спины (совместно с большой грудной мышцей опускает поднятую верхнюю конечность назад и книзу, расширяет грудную клетку); 11 - трехглавая мышца плеча (трицепс - разгибает верхнюю конечность в локтевом суставе, участвует в приведении плеча к туловищу); 12 - дельтовидная мышца (задний пучок).**

# Биодинамика ударов в тайском боксе

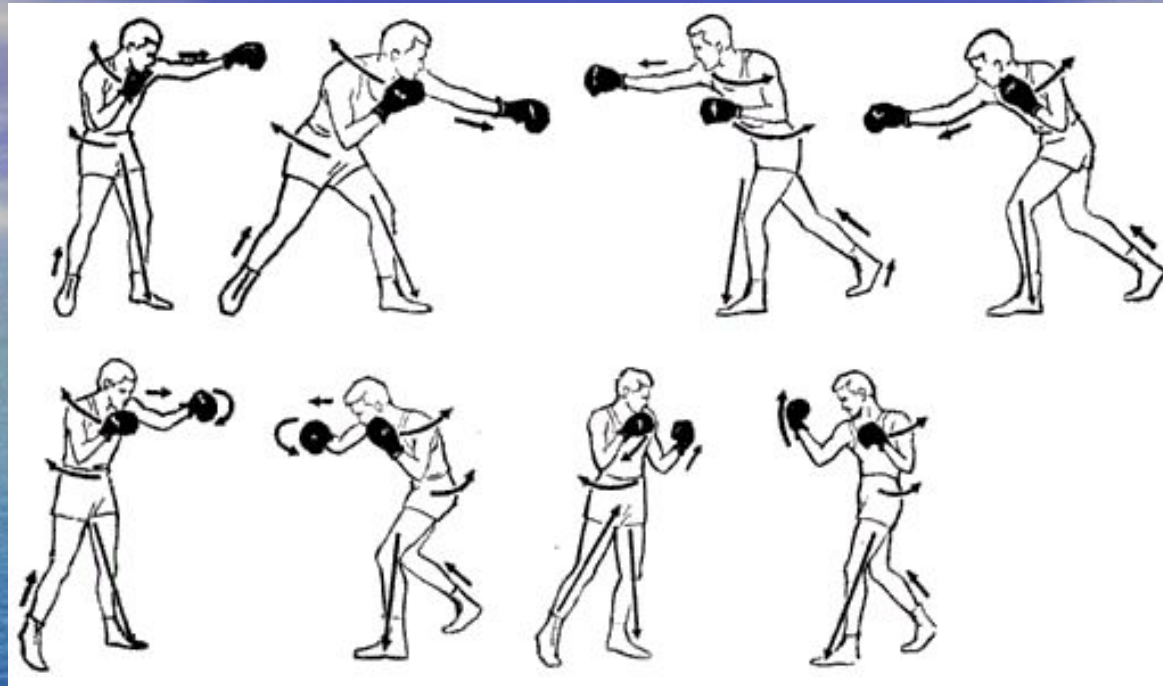
Каждый преподаватель, тренер и боксер должны хорошо себе представлять анатомическое строение человеческого тела, функции отдельных мышц с тем, чтобы правильно ориентироваться в подборе упражнений.

*Рис. 3. Опорные точки осей вращения*

От кинематической цепи стопа — голень — бедро движение передается в следующую трехсуставную цепь: плечо — предплечье — кисть. Звенья пояса верхней конечности подвижны, например, одна половина пояса может производить движения независимо от другой (правая от левой или левая от правой).



# Направление сил при ударах



В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный — снизу - сбоку, прямой - сбоку и т. д.) в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависят скорость, сила. Зная особенности, расположение и функции мышц, преподавателю (тренеру) нетрудно определить, на какие из них следует обратить внимание для качественного целенаправленного их развития, какие следует выбрать средства для каждого боксера в отдельности.

# Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1		1
2.	История возникновения тайского бокса в России.	1		1
3.	Гигиенические сведения о строении и функциях организма.	3		3
4.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	4		4
5.	Правила соревнований.	3		3
6.	Общая и специальная физическая подготовка.		178	178
7.	Техническая и технико – тактическая подготовка.		80	80
8.	Контрольные нормативы		4	4
9.	Медико-биологический контроль		2	2
ИТОГО		12	264	276

# Контрольно-переводные нормативы

Упражнение	Оценка, уровень	Возраст					
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
<b>Бег 30 м (сек).</b>	5	5.3	5.1	4.9	4.5	4.3	4.0
	4	5.4-5.5	5.2-5.3	5.0-5.1	4.9-5.0	4.5-4.7	4.2-4.3
	3	5.6-5.7	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2	4.7-4.9	4.3-4.4
	2	5.8-5.9	5.6-5.8	5.4-5.5	5.3-5.4	4.9-5.1	4.4-4.6
	1	6.0	5.8	5.6	5.5	5.3	5.0
<b>Прыжки в длину с места (см).</b>	5	182	198	213	225	235	245
	4	165-181	183-197	198-212	213-215	225-227	230-
	3	150-164	168-182	182-197	200-210	222-224	235
	2	135-149	153-167	168-182	198-200	210-215	225-
	1	134	152	167	180	200	227 222-  224  210
<b>Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).</b>	5	310	355	410	450	480	495
	4	275-305	320-350	275-405	400-405	450-460	470-
	3	240-270	285-315	340-370	380-400	430-440	480
	2	205-235	250-280	305-335	360-370	410-415	460-
	1	200	245	260	310	400	470 440-  450  415
<b>Подтягивание</b>	5	5	7	10	11	12	14



# Разработка занятия по тайскому боксу 1-го года обучения

Тема занятия : «Введение в учебно-образовательную программу по тайскому боксу».

Цель : Изучение анатомического строения человека и функций работы мышц при занятии тайским боксом, изучение боевой стойки и передвижений боксера.

# Задачи тренировки:

## Образовательные:

- Обучить основным положениям боксера из учебной (фронтальной) стойки.
- Ознакомить со строением и функцией работы мышц человека при занятии тайским боксом.

## Воспитательные:

- Повышать интерес учащихся к занятиям тайским боксом.
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

## Оздоровительные:

- Укрепление здоровья.
- Профилактика вредных привычек.

## Развивающие:

- Развитие координации
- Развитие физических качеств характерных для занятий данным видом спорта (ловкости, гибкости, воли)..

№п/п	Содержание материала	Время	Методические указания
	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>	<i>40 мин.</i>	
1	Построение, сообщение задач тренировки	1 мин. 20 мин.	Беседа: Тайский бокс как вид спорта»
2	ОРУ: гимнастические упражнения при ходьбе стоя, сидя, лёжа.	19 мин.	Следить за четкостью выполнения
	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>	<i>45 мин.</i>	
1.	Специальные упражнения Вращение спортсмена вокруг вертикальной оси, прыжки согнутых ног, округление груди, небольшой наклон головы вперед, установка рук, взгляд из-под руки	15 мин.	Обратить внимание на работу мышц при прыжках согнутых ног, прекратить нагрузку при появлении боли в мышцах.
2.	Подводящие упражнения Удержание тела в позе «пьяного вызова», удержание тела согнутыми коленями, передвижение в разных стойках	15 мин.	Стараться удержать тело в равновесии  Согласование действия рук и ног
3.	Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений Обучения передвижениям боевой стойки, обучения передвижениям фронтальной стойки, изучение боевой дистанции (дальние и ближние дистанции).	15 мин.	Правая рука согнута в локте, защищает голову, левая рука вытянута вперед, кулаки слегка сжаты. Ступни расположены параллельно друг другу на расстоянии 30-40 см, шаги должны быть короткими на чуть согнутых ногах. Необходимо выдерживать расстояние.
	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>	<i>5 мин.</i>	
1.	Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.	1 мин.30 с. 30 сек.	Снять мышечное напряжение, уменьшить боль в мышцах.
2.	Построение. Подведение итогов.	4 мин.	Выделить лучших учащихся.

Спасибо за внимание!