

# ШКОЛА ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

ШКОЛА  
САМОЗАЩИТЫ



**Билл Уоллес**  
**Сагат Ной Коклам**  
**Школа тайландского бокса**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=183169](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183169)*

*Школа тайландского бокса: Феникс; Ростов н/Дону; 2006*

*ISBN 5-222-09723-4*

**Аннотация**

Классическое учебное пособие по тайландскому боксу. В книге изложены и подробно проиллюстрированы основы техники и тактики тайландского бокса в объеме, достаточном для формирования широкого фундамента технических и технико-тактических навыков и умений, с учетом эффективности и целесообразности использования их в боевой деятельности.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА	5
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ТАИЛАНДСКИЙ БОКС	8
Традиционный таиландский бокс	8
Современный таиландский бокс	9
Таиландский бокс как вид спорта и средство физического воспитания	10
Глава 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА	13
Возникновение таиландского бокса	13
Развитие таиландского бокса от древности до наших дней	16
Глава 3. СТРУКТУРА И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА	18
Структура таиландского бокса	18
Характеристика двигательных навыков тайбоксера	19
Основы методики обучения таиландскому боксу	23
Последовательность обучения таиландскому боксу	24
Последовательность обучения отдельному	26

приему тайландского бокса	
Этапы и способы обучения отдельному	30
приему тайландского бокса	
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Билл Уоллес,  
Сагат Ной Коклам  
Школа тайландского бокса**

**ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ  
И МЕТОДИКУ  
ТАИЛАНДСКОГО БОКСА**





# **Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ТАИЛАНДСКИЙ БОКС**

Таиландский бокс – древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Таиланда. Первоначально это боевое искусство называлось «май си орк», затем «пахуют», что можно перевести как «многосторонний бой», и лишь в начале XX века за ним закрепилось название «муай тай» – таиландский бокс. Данное название можно перевести еще как «свободный бокс» или «поединок свободных», потому что «тай» означает «свободный». Сегодня таиландский бокс развивается как в самом Таиланде, где это самый почитаемый и любимый вид спорта, так и во всем мире, с одной стороны, как традиционное боевое искусство, с другой, как современный вид спорта.

## **Традиционный таиландский бокс**

Большинство приемов в традиционном таиландском боксе известны еще с тех времен, когда он назывался «пахуют» и являются наследием многих поколений тайских воинов. Уже в древние времена искусство «муай тай» было разделено на стили и школы, имеющие определенные отличия, как в техническом арсенале приемов, так и в тактике ведения поединков. Но для всех школ общим было разделение



всей техники на атакующую (Ченг Муай) и контратакующую (Кон Муай), а в каждой из этих двух категорий все приемы разделялись на основные (Маи Мэй) и дополнительные (Лук Мэй). В древности все стили делились на 12 Маи Мэй и 12 Лук Мэй, но к концу XIX века стало принято выделять 15 Маи Мэй и 15 Лук Мэй, и в этом виде они преподаются и в наши дни. Традиционный муай тай – мощная система рукопашного боя, в которой, помимо физических и бойцовских качеств, большое значение придают развитию духовных качеств, формированию спокойного разума и чистого сознания.

## **Современный тайландский бокс**

Современный вариант тайландского бокса начал практиковаться в Таиланде с 1921 года, когда генерал Прайя Нонтиссег Сурейда Пакди, президент тайских бойскаутов, устроил на стадионе Суан Кулаб в Бангкоке специальную площадку для занятий муай тай. Каждую субботу там проводились поединки, в которых, уплатив вступительный взнос, мог участвовать любой желающий. Поединки проходили в 11 раундов по 3 минуты каждый. Но окончательно свой современный вид тайландский бокс принял в 1929 году, когда традиционную обвязку кистей заменили на боксерские перчатки. К этому же времени относится введение весовых категорий, новые правила отсчета раундов, появление бо-

ковых судей и еще ряд изменений. Окончательно оформленные правила соревнований были утверждены министерством спорта Таиланда в 1939 году.

В 1955 году были приняты единые международные правила соревнований для профессионалов.

С 1971 года в Таиланде начали проводить любительские соревнования по муай тай. Для предотвращения травм были введены защитные протекторы для туловища и шлем для головы. С 1994 года стали проводить чемпионаты мира среди любителей.

## **Таиландский бокс как вид спорта и средство физического воспитания**

Таиландский бокс, увлекательный и мужественный вид спорта, с каждым годом приобретает все большую популярность в мире. Что же представляет собой таиландский бокс? Каковы особенности этого вида спорта?

Современный таиландский бокс – это спортивное единоборство, обусловленное определенными правилами, искусство которого состоит в том, чтобы в поединке с противником наносить удары, не получая их самому.

Мастерство таиландского боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения в условиях реального боевого взаимодействия, а также определен-

ным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств. Кроме того, способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать тайландский бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения. Деятельность тайландского боксера характеризуется высокой двигательной и волевой активностью, что предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой системе, центральной нервной системе спортсмена. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятия тайландским боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.

Ведение боя по правилам тайландского бокса характеризуется высокой активностью психических процессов и волевых усилий и сопровождается активными проявлениями инициативы, настойчивости, выдержки, самообладания, а также решительности и смелости, воли к победе. Развитие этих качеств имеет важное воспитательное значение и способствует формированию спортсмена как личности. Ведение поединка связано с постоянным реагированием на раз-

нообразные внезапно возникающие раздражители, которые спортсмен должен быстро улавливать и оценивать, своевременно применяя адекватные данной ситуации боевые действия. Это требует высоких показателей скорости и точности двигательных реакций, связанных с быстрым выбором ответных действий и точным согласованием их по времени, направлению, скорости и амплитуде. Достаточная для ведения боя скорость реакции на раздражитель возможна при хорошем уровне развития быстроты восприятия и переработки непрерывно меняющейся зрительной информации в условиях постоянного дефицита времени. В процессе этой деятельности у спортсмена совершенствуются устойчивость и концентрация внимания, а также скорость переключения от одних действий на другие, повышается быстрота и точность зрительно-двигательных восприятий, скорость переработки информации. Положительное влияние занятий тайландским боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать тайландский бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

# **Глава 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА**

## **Возникновение тайландского бокса**

Тайландский бокс имеет многовековую историю, хотя точную дату возникновения этого боевого искусства установить сложно. Многие исторические документы были безвозвратно потеряны в ходе бирманско-сиамских<sup>1</sup> войн, а те немногочисленные сведения, которые дошли до наших дней, сохранились в летописях сопредельных с Сиамом государств: Бирмы, Камбоджи, Лаоса. Эти источники позволяют отнести появление первых систем воинских искусств у тайских племен к XV в. до н. э.

---

<sup>1</sup> Сиам – древнее название Таиланда.



В X в. н. э. оформился стиль боевого искусства, известный как «пахуют», в котором в качестве оружия использовались все твердые части тела, а перед боем бойцы проводили ритуал поклонения богам и просили помощи у духов покровителей. Именно «пахуют» и стал прообразом тайландского бокса. Устраивали по «пахуюту» и соревнования. Поединки носили развлекательный характер, имели определенные правила, согласно которым убийство противника не допускалось. Такой вид соревнований получил название «Муай». Соревнования «Муай» проводились на участке плотно утоптанной земли, которую огораживали четырьмя деревянными столбами по углам. Перед поединком бойцы выполняли ритуальный танец в честь своих учителей, духов предков и богов. Этот ритуал сохранился в наши дни. Поединки бойцов сопровождались музыкой, исполняемой на народных инструментах.



# **Развитие тайландского бокса от древности до наших дней**

К началу XVII века муай тай окончательно приобрел свой характерный облик, который принципиально не изменился и в наши дни. Бойцы начинают использовать обмотку для рук из конопляных веревок, которые пропитывали рисовым клеем и обмакивали в песок. В связи с этим в поединках стали применять техники, позволяющие наносить сильные нокаутирующие удары кулаками. Также стал применяться специальный бандаж для защиты паха, изготовленный из обернутых тканью половинок кокосового ореха или раковин двустворчатого моллюска. Впервые стали отсчитывать время каждого раунда. Для этого половину скорлупы кокосового ореха с проделанными в ней маленькими дырочками опускали в емкость с водой в начале каждого раунда. Раунд продолжался до того момента, пока скорлупа не заполнялась доверху водой и погружалась на дно. Общее время поединка не ограничивалось. Бой прекращался лишь тогда, когда один из бойцов падал без сознания или сдавался противнику.

В начале XX века появились новые правила соревнований. Руки теперь бинтовались хлопковыми бинтами от кисти до локтя и пропитывались для прочности клеем из рисовой муки. Бандаж на пах стал обязательным, а время проведения поединков ограничили пятью раундами. В 1912 году



тайцы познакомились с европейским боксом, что привело к некоторым изменениям в правилах. В муай тай были введены боксерские перчатки, весовые категории, судить поединки стали рефери и боковые судьи, изменились правила отсчета раундов.



# Глава 3. СТРУКТУРА И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

## Структура тайландского бокса

Все средства тайландского бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности тайбоксера.

**Технические приемы** – это специализированные положения и движения тайбоксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники тайландского бокса. В арсенал технических приемов тайландского бокса входят основные положения тайбоксера, удары руками, ногами, локтями, коленями, защиты и освобождения от захватов. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

**Боевые действия** – это движения тайбоксера, применя-

емые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями тайбоксеров и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств тайландского бокса – простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

## **Характеристика двигательных навыков тайбоксера**

Обучение тайландскому боксу представляет собой процесс овладения целой системой двигательных навыков и широким спектром специализированных качеств и умений. Двигательные навыки в тайландском боксе отличаются рядом особенностей, определяемых специфическим характером данного вида спортивного единоборства. Число возмож-

ных сочетаний различных атакующих, контратакующих и защитных действий может быть, в принципе, неограниченным. При начальной подготовке разучиваются основные приемы, составляющие так называемую «школу» тайландского бокса. По мере дальнейшего совершенствования расширяется технический арсенал приемов, их вариативность и комбинаторика. Искусство ведения боя, богатство тактических замыслов, комбинаций и эффективность их осуществления во многом определяются уровнем и разнообразием технической подготовленности. Для успешного ведения боя от тайского боксера требуется большая быстрота и точность движений, высокий уровень управления своим телом. Выбирая момент для атаки в незащищенную или открывающуюся на короткое время уязвимую область на теле противника, тайбоксер должен умело управлять быстротой своих действий в точном согласовании с движениями противника. Умение управлять скоростью и ритмом своих действий, согласовывать их с действиями противника, в необходимых случаях внезапно менять их – важные показатели мастерства тайбоксера.

Требования быстроты и точности в выполнении приемов тайландского бокса вызывают необходимость тщательного освоения их основных элементов. На первой стадии обучения тщательная отработка основных приемов, достижение структурной правильности и согласованности в их выполнении составляют основное содержание занятий. В результате

многократного повторения приемов, в начале в виде имитационных упражнений, а затем в парах и обусловленных взаимодействиях с партнером, достигается определенная правильность и стабильность движений в выполнении как всего приема, так и его отдельных ведущих элементов.

Двигательная деятельность тайбоксера в бою связана с непрерывным реагированием на действия противника. Внезапные передвижения противника, обманные действия и реальные попытки нападения являются теми сигналами, в ответ на которые тайбоксер предпринимает свои попытки проведения того или иного вида атаки, контратаки или защиты и ответа. Для правильной оценки намерений противника и своевременного применения того или иного действия необходимо обладать хорошо развитой способностью к ориентировке в быстро меняющейся обстановке боя. Ориентировка тайбоксера в такой динамичной обстановке происходит на основе пространственно-временных и кинестезических восприятий и быстрой их переработки. Безошибочная оценка расстояния до противника в каждый момент боя, предвосхищение положений и движений его рук и ног, участков поражаемой поверхности являются абсолютно необходимыми условиями успешного применения любого приема тайландского бокса.

В основе механизма пространственно-временных предвосхищений, необходимых для успешных действий в бою, лежит высокий уровень развития таких специализирован-

ных качеств тайбоксера как «чувство дистанции», быстрота и точность зрительно-двигательных и тактильно-двигательных реакций, «чувство времени», «чувство удара». Эти качества в сочетании с технико-тактическим мастерством и составляют специфическое «чувство боя», характерное для тайбоксера высокого класса.

Одна из особенностей двигательной деятельности тайбоксера состоит в том, что она проходит в условиях активного тактического мышления. Мышление в бою всегда оперативно, так как оно направлено на решение конкретных и внезапно возникающих двигательных задач. Для успешного ведения боя тайбоксер должен не только умело использовать нередко случайно возникший выгодный момент, но и обладать способностью преднамеренно создавать эти выгодные моменты. Создание таких моментов на основе оперативного мышления с использованием разведывательных действий и является основной линией поведения тайбоксера в поединке. Но противник, также активно действуя, ставит перед собой аналогичные задачи, поэтому в ходе поединка всегда завязывается психологически напряженная борьба замыслов и намерений. Умение в этой борьбе разгадать планы противника, навязать ему свою логику действий, подчинить своим замыслам – все это неотъемлемые качества мастерства тайбоксера.

# **Основы методики обучения тайландскому боксу**

Необходимость при обучении тайландскому боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой тайландского бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих. На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов тайландского бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают высту-

пать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В учебно-тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Таким образом, основы методики обучения в тайландском боксе состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки тай-боксера от начинающего до мастера.

## **Последовательность обучения тайландскому боксу**

Обучение тайландскому боксу начинают с овладения основными положениями тайбоксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, изучение положений при захватах в клинче, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале каждый из этих технических элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений



и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях в боевой стойке. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений тайбоксера переходят к изучению прямых ударов рукой, ногой и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении. На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем – в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы занимающийся обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся обязательными предпосылками для роста мастерства тайбоксера.

Как только координация в выполнении прямых ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой боковых ударов руками и ногами, ударов руками снизу и ногами в стороны. На следующем этапе изучают прямые удары локтями и коленями. И только после этого можно переходить к освоению техники ударов с поворотом туловища. Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в учебные бои по заданию.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

## **Последовательность обучения отдельному приему тайландского бокса**

Процесс обучения отдельному приему в тайландском боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального по-

единка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков тайбоксера. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретается способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретается важнейшее качество, обуславливающее мастерство тайбоксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его ав-

томатизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера.

В коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Говоря о стереотипе навыка в тайландском боксе, следует учесть, что здесь имеется необходимость стереотипизации не только действия, а основных элементов техники, составляющих это действие тайбоксера. Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Так как каждый противник имеет свои специфические особенности, в тайландском боксе не существует одинаковых условий для каждого боя. Поэтому особенно важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Тщательно отработанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы централь-

ная нервная система могла осуществлять эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения и тренировка. Специальная тренировка выполнения приемов тайландского бокса должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов – возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга.

Самые большие трудности в изучении приемов тайландского бокса возникают на начальном этапе занятий. После того, как тайбоксер овладеет самыми основными приемами тайландского бокса и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет тайбоксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стан-

дартных условиях, то на следующем этапе обучения способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, переделке и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» тайландского бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства тайбоксера.

## **Этапы и способы обучения отдельному приему тайландского бокса**

**Первый этап обучения** – создание представления о приеме. На этом этапе необходимо создать первое общее представление о приеме, о структуре движений, характере действий. Причем очень важно, чтобы прием воспринимался как целостный двигательный акт.

**Второй этап обучения** – разучивание приема. Сначала прием выполняется для опробования и проверки правильности созданного мысленного представления о нем. Для уточнения деталей приема и создания более точных ощущений вначале прием выполняется медленно. Если возникают сложности, прием можно выполнять с разделением на элементы. Время выполнения приема с разделением на эле-

менты зависит от сложности приема и быстроты освоения, но оно не должно быть длительным, чтобы не вызывать разрыва в представлении о приеме как о целостном двигательном акте. Затем прием выполняется в целом сначала медленно, и потом, постепенно убыстряя в темпе, приближенном к боевому. Для проверки правильности движений используется самоконтроль, выполнение перед зеркалом, наблюдение и помощь партнера.

В процессе разучивания приема создаются мышечно-осозательные представления о правильном выполнении, осознаются основные компоненты и первоначальные проприоцептивные ощущения, происходит образование координационных связей, необходимых для данного движения.

В первой стадии формирования двигательного навыка происходит становление основной структуры выполнения приема, которая, в дальнейшем, закрепляется и совершенствуется, и именно поэтому очень важно создание представления о его структуре с самого начала обучения. Однако способность правильно воспроизводить разучиваемый прием еще не означает овладение навыком. Это осуществляется в следующей стадии закрепления навыка.

**Третий этап обучения** – закрепление навыка – происходит в систематических повторных выполнениях, в которых постепенно приобретает свободу, экономичность и легкость движений. Постепенно темп выполнения приближается к максимальному – боевому. Лучшей формой проведе-

ния упражнений для закрепления навыков являются упражнения в парах. Сначала прием выполняется в легких условиях (замедленный темп, фиксированная дистанция), по мере усвоения условия усложняются. Усложнение условий выполнения достигается добавлением передвижений, изменением дистанции, усилением активности партнера и другими факторами. Далее прием может выполняться с продолжением действий, с развитием их в мини-бой с использованием ранее изученных приемов. Закрепление навыков в условиях боя производится сначала в замедленном темпе, который постепенно нарастает.

**Четвертый этап обучения** – совершенствование приобретенного навыка. На этом этапе достигается убыстрение, уточнение, гибкость навыка.

При изучении приемов тайландского бокса следует учитывать следующий фактор. С одной стороны, навык в выполнении приема должен быть предельно автоматизирован, а для этого необходимы многократные повторения приема в одинаковых условиях. С другой стороны, тайбоксеру постоянно приходится сталкиваться с изменением условий, как в тренировочных, так и в реальных боях. Соответственно автоматизированное, стандартное выполнение приема может отрицательно сказаться на возможностях вариативного выполнения приемов и боевых действий в условиях боя, где боевые ситуации постоянно изменяются. Поэтому в процессе совершенствования приема необходимо постоянно изме-



нять условия его применения и не заниматься длительным механическим повторением в одних и тех же условиях. После достижения автоматизма в выполнении приема переходят к сочетаниям его с другими приемами, переключению с одного вида действий на другие, от нападения к защите, от защиты к контратакам. Также необходимо отметить, что развитие и совершенствование навыка в отдельном приеме тайландского бокса происходят не изолированно в соответствии с разделением на четыре этапа. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, поскольку в ней есть повторения, изменения ритма и другие варианты выполнения. В закреплении навыка имеются все элементы совершенствования, вместе с тем здесь происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали.

В изучении техники тайландского бокса большую роль играют три момента:

1. Осмысливание приемов.
2. Самоконтроль за их выполнением.
3. Исправление ошибок.

**Осмысливание приемов** является неременным условием успешного формирования двигательных навыков. В процессе осмысливания происходит возбуждение соответствующих двигательных центров, создается необходимая психическая настройка на выполнение определенной работы. Понимание структуры приема и его деталей развивает способность к самоконтролю за выполнением приемов.

Самоконтроль за выполнением приемов способствует более быстрому формированию правильных навыков и предупреждает появление грубых ошибок. Самоконтроль возможен при условии хорошо развитого чувства движения и полном понимании смысла и структуры приема. Мастера тайландского бокса даже в самых напряженных боях могут определять самые мельчайшие особенности движения и делать быстрые выводы для исправления ошибок в последующих боевых действиях в процессе этого же боя.

Способность к самоконтролю следует постепенно и настойчиво развивать. Для этого применяют следующие методические приемы: выполнение приемов с разделением на составные элементы; чередование быстрого выполнения приема с замедленным; специально замедленное выполнение; остановки движения с фиксацией различных его моментов для лучшего разбора и ощущения; выполнение частей движения с заданной скоростью; выполнение перед зеркалом; выполнение под наблюдением партнера и наблюдение за партнером. Использование этих методов поможет развитию у тайбоксера критического мышления, повышению наблюдательности и требовательности к себе, увеличит способность к анализу движений, разовьет интерес к техническому совершенствованию.

Исправление ошибок. Ошибками называют отклонения, нарушающие механизм движения, искажающие его структуру, своевременность и целесообразность действий.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.