



Цинис А. В.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
СРЕДСТВ ТАЙСКОГО БОКСА  
В ЦЕЛЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
РЕКРЕАЦИИ**

*учебно-методическое пособие*

КАДЕМИЯ  
**МАБИВ**

[www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)

**А. В. Цинис**

# **Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8638258](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8638258)*

*Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов. Учебно-методическое пособие: МАБИВ; Орел; 2014*

## **Аннотация**

В настоящее время Россия является одной из ведущих стран в развитии тайского бокса. Возросший интерес к боевым единоборствам среди современной молодежи, в том числе студенческой, связаны с рядом обстоятельств. Период обучения в университете завершает восходящую ветвь физиологического и социального созревания организма студента и присущих этому возрасту желаний испытать себя в экстремальных переживаниях, проявлениях эмоций различной направленности для ощущения полноты жизни, которые нередко реализовываются в занятиях боевыми искусствами. Предназначено в качестве профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов всех специальностей, в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта

высшего профессионального образования по дисциплине  
«Физическая культура».

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Теоретико-методологические аспекты двигательной рекреации студентов в тайском боксе	13
1.1. Сущностные характеристики исследования и основные особенности подготовки спортсменов в боевых единоборствах	13
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**А. В. Цинис**  
**Использование средств**  
**тайского бокса в целях**  
**двигательной рекреации**  
**студентов вузов. Учебно-**  
**методическое пособие**

**Рецензент:**

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Туризм,  
рекреация и спорт» ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК»  
М. А. Соломченко*

© А. В. Цинис, 2014

© Академия безопасности и выживания, 2014

\* \* \*

**А. В. Цинис**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры Северного (Арктический) федерального университета имени М. В. Ломоносова С(А)ФУ (г. Архангельск), Президент Архангель-

ской областной федерации тайского бокса.

# Введение

**Актуальность исследования.** В настоящее время Россия является одной из ведущих стран в развитии тайского бокса. Возросший интерес к боевым единоборствам среди современной молодежи, в том числе студенческой, связаны с рядом обстоятельств. Период обучения в университете завершает восходящую ветвь физиологического и социального созревания организма студента и присущих этому возрасту желаний испытать себя в экстремальных переживаниях, проявлениях эмоций различной направленности для ощущения полноты жизни, которые нередко реализовываются в занятиях боевыми искусствами.

Массовое увлечение восточными единоборствами, боксом, самбо и другими видами боевых искусств, гармонично вливаются в концепцию о взаимосвязи физических нагрузок, функций организма и состояния здоровья занимающихся как инструмента восстановления психофизического равновесия, т. к. движение является естественным и наиболее сильным стимулятором многих жизненно важных функций организма, жизненной потребностью человека, непременным условием его жизнеспособности. С социальных позиций занятия боевыми единоборствами развивают тактическое мышление, память, повышают устойчивость организма к стрессовым ситуациям, обеспечивают условия своевремен-

ного «взросления», создают реальные возможности защитить себя, формируют некий внутренний стержень, спокойствие, осознанность и стремление к совершенству в любом деле, за которое берется спортсмен. Занятия дают неограниченные возможности самовыражения и, соответственно, ведут к творческому развитию личности.

Рост мастерства и тренированности тай-боксеров во многом определяется качеством учебно-тренировочного процесса, поиском методов совершенствования, построения и планирования тренировки. Значительную роль в обеспечении высокой эффективности подготовки тайских боксеров к соревнованиям играет уровень методического и спортивно-технологического обеспечения (А. И. Колесов, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов).

Необыкновенная популярность тайского бокса среди подростков и юношей требует подготовки методических материалов не только для детей, но и юношей, которые начинают заниматься данным видом спорта лишь в стенах вуза, что значительно позже, чем это рекомендуется.

Нередко пути достижения победы в поединках среди начинающих спортсменов осуществляются методом «проб и ошибок», что не может не отражаться на качестве подготовки талантливых спортсменов. Однако федерация тайского бокса России недостаточно обеспечена методической базой. Слабо ведутся научные исследования по разработке системы подготовки и рекомендаций организации эффективно-

го процесса подготовки студентов, начинающих заниматься тайским боксом в период обучения в вузе, что требует выявления наиболее эффективного технико-тактического арсенала и его изменения в процессе современных соревнований по тайскому боксу среди студентов.

Эффективность подготовки студентов в тайском боксе отягощается необходимостью сочетать физические нагрузки с учебными. Приходящиеся на это время интеллектуальные, физические и функциональные нагрузки в сочетании с психоэмоциональным напряжением и не всегда благоприятными социально-бытовыми, климатическими условиями жизни сопровождаются постоянным нарушением режимов труда, отдыха, питания (В. С. Макеева, С. О. Манаева, Л. А. Шаренкова).

Чрезвычайную актуальность имеют вопросы сохранения здоровья студентов, вследствие специфичности условий тренировки, сложности и многообразия решаемых задач, высоких требований, предъявляемых к тайскому боксёру, особенностями их психофизиологического состояния в учебно-тренировочном процессе и комплексной реакцией организма на воздействие указанных факторов (В. А. Пономаренко, А. Г. Загородников). Все это, естественно, оказывает негативное влияние на функциональный и психофизиологический статус студентов, занимающихся спортом.

Вместе с тем, в настоящее время, анализ научных источников свидетельствует о недостаточной изученности струк-

туры и содержания учебно-профессиональной и соревновательной деятельности студентов занимающихся тайским боксом; научного обоснования стратегии и новых подходов в решении задач подготовки студентов, особенно на младших курсах, исходя из ее современного состояния и комплекса дополнительных факторов воздействия.

**Методологическая основа** исследования определена современными представлениями о программных основах физической подготовки в профессиональном образовании студентов вузов, диалектическом, мультикультуральном, биоритмологическом подходах, основополагающих принципах и закономерностях:

– биоэнергетики напряженной мышечной деятельности в условиях трудовой и спортивной деятельности (Н. И. Волков, В. Д. Моногаров, И. В. Муравов, Ф. З. Меерсон, С. А. Полиевский);

– спортивной тренировки на разных этапах и периодах подготовки (И. А. Аршавский, Р. М. Баевский, А. И. Колесов, А. С. Можухин, Н. Г. Озолин, Е. А. Разумовский, В. П. Филин, Д. Харре).

**Теоретическую основу исследования** составили основные положения философии, социологии, психологии, педагогики, физиологии, медицины и др. наук о взаимосвязи и взаимозависимости социальных и биологических функций

- человека (П. К. Анохин, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубунштейн);
- концепции личностно ориентированного образования, сущности и принципах организации учебного процесса в высшей школе (Н. А. Алексеев, С. И. Архангельский, Е. В. Бондаревская, В. С. Ильин, Э. Ф. Зеер, М. Н. Скаткин, В. А. Сластенин);
  - признание роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их ценностных составляющих в развитии, совершенствовании свойств и качеств человека (Н. А. Бернштейн, Н. И. Волков, В. С. Макеева, А. С. Мозжухин, Г. А. Ямалетдинова);
  - значении двигательной рекреации в повышении мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями (В. П. Виноградов, А. Н. Николаев, В. С. Макеева, С. Н. Реховская);
  - теории и методики подготовки в спортивных единоборствах и тайском боксе (А. Н. Блеер Г. С. Туманян, Р. А. Пилоян, Б. П. Хамаганов, Е. М. Чумаков).

**Методы исследования** включали: теоретический анализ и обобщение данных исторической, философской, психолого-педагогической, медико-биологической и методической литературы; анализ учебных и рабочих программ подготовки в единоборствах, педагогические наблюдения; метод антропометрии; тестирование уровня проявления и оценки физической и технико-тактической подготовленности

сти, функционального состояния и психофизиологического развития организма; эффективности соревновательной деятельности (стенографирование и расшифровка соревновательных схваток); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

# **Глава 1. Теоретико-методологические аспекты двигательной рекреации студентов в тайском боксе**

## **1.1. Сущностные характеристики исследования и основные особенности подготовки спортсменов в боевых единоборствах**

Специфический характер жизни со стремительно изменяющейся информационной средой города, открытым доступом в виртуальное пространство, в котором можно получить очень многое, но не всё, новизна событий студенческой жизни, включение в жёсткую систему статусно-ролевых отношений требует максимальной включенности в процесс общественной жизни. Студент расплён на всевозможные отношения и оказывается в ситуации, когда он не осознаёт себя как единую целостную личность, открытую для свободного принятия решений, выражения эмоций и чувств. В результате нарушается личностная и интимная пространственная

дистанция, нет «диалога» с природным окружением, нет состязания с природой, что приводит к разрушению гармоничного равновесия человека как био-социальной системы, типу поведения, не соответствующего общественным нормам. Переоценка культурных и нравственных ценностей порождает их мутацию, особенно у подрастающего поколения. В этом отношении роль физической культуры, как части культуры общества, трудно переоценить в деле культурного и национального возрождения России.

Систематическая тренировка благоприятствует росту и биологическому созреванию организма: длины и массы тела, окружности грудной клетки, динамометрии и спирометрии, активизации обмена веществ. Повышение эффективности транспорта кислорода к работающим мышцам и скорости его перехода в ткани приводит к повышению функциональных возможностей организма и экономизации функции, которые проявляются у тренированных лиц, как в покое, так и при дозированных нагрузках. Указанные процессы способствуют накоплению энергетического потенциала организма, что позволяет компенсировать неблагоприятные воздействия факторов окружающей и внутренней среды.

Главное воздействие двигательная активность оказывает на кардио-респираторную систему человеческого организма. Сердце нетренированного человека, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5–5 литров. Систематические тренировки спо-

способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощь сердца. Наблюдается увеличение просвета сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров. Все описанные изменения служат проявлением биохимической адаптации организма к новой, более интенсивной или более длительной мышечной работе. Результат такой адаптации организма, происходящей в организме – повышение его работоспособности.

Развитие двигательных возможностей организма на заключительном этапе возрастного развития является не только делом «чистой моторики». Оно связано с развитием познавательных способностей, сенсорных, интеллектуальных, эмоциональных компонентов личности, изменением мотивации обучающихся, эффективности передачи знаний, умений и навыков, установлением особенностей склада личности, волевых проявлений. Характер упражнений и тренировок, нагрузка, их соотношение и ряд других факторов, также влияют на ход обучения. Более сложные двигательные действия, в ходе которых решаются комплексные задачи, предъявляют студентам более сложные и разносторонние требования.

Однако как показывает жизнь, с возрастом снижается двигательная активность молодежи. Физической культуре и спорту в среде студенческой молодежи уделяется значитель-

но меньше времени и усилий, как этого требует время. В соревнованиях различного масштаба принимают участие из года в год одни и те же лица, имеющие достаточный уровень физической и технической подготовленности. В целом уровень эффективности системы физического воспитания в вузах держится в основном на инициативе и гражданской позиции представителей администрации и профессорско-преподавательского корпуса и низкой активности студентов. И к окончанию вуза видим еще молодых, но уже с излишним весом и букетом заболеваний, людей. Их уже очень трудно сдвинуть с насиженного места. Им трудно поменять спокойный и привычный режим жизни на активную двигательную деятельность.

Двигательная рекреация является тем самым средством, которое способствует ощущению радости, активной двигательной деятельности. Особенно это относится к внеучебным занятиям физическими упражнениями.

К понятию двигательной (физической) рекреации относят ряд целевых установок (восстановление, отдых, переключение на другой вид деятельности, получение удовольствия от занятий, развлечение и т. п.). В отличие от других видов физической культуры, в физической рекреации отсутствует чёткая целевая направленность, позволяющая использовать физическую рекреацию для удовлетворения различных сугубо индивидуальных потребностей человека. Вместе с тем, данное обстоятельство накладывает ряд методических

проблем, смысл которых заключается, в отсутствии научно-обоснованных рекомендаций по использованию средств, методов, форм рекреационных занятий, параметров нагрузки для удовлетворения индивидуальных потребностей человека в этом виде деятельности, с учётом возраста, физического развития, социального статуса занимающихся и пр.

Для того чтобы студент мог реализовать свой потенциал в рамках двигательной рекреации, необходимы соответствующие условия. Известно, что под «**условием**» понимается то, от чего зависит нечто другое (обусловливаемое); существенный компонент комплекса объектов (вещей, их состояний, взаимодействий). Весь этот комплекс в целом называют достаточными условиями. Именно условия превращают фактор (потенциал) в реально действующую силу.

Одним из важных условий эффективной двигательной рекреации студентов является мотивация к активной двигательной деятельности.

Работа, которую человек выполняет с желанием, формирует у него позитивные эмоции, не вызывает выраженного утомления даже после многочасовой деятельности и может частично компенсировать недостаточную выраженность некоторых важных качеств, существенно повысить результативность спортивной деятельности. Напротив, отсутствие **должной мотивации** к конкретной деятельности делает ее малоэффективной, даже при наличии у человека необходимых качеств.

**Мотивация** является одной из основных детерминант поведения человека. Выбор вида спорта, профессии, места работы, круг общения, род занятий, успешность спортивной, учебной и трудовой деятельности – все это, так или иначе, связано с мотивационной сферой личности (Л. А. Хохлова). Без знания потребностей и мотивов конкретных людей вряд ли возможны прогнозирование и корректировка их поведения и состояния (И. Г. Мосягин).

В данном случае представляется необходимым определить средства, формы, содержание и методы функционирования двигательной рекреации с точки зрения ее потребности. Опираясь на данные А. Н. Николаева, в своем исследовании за основу формирования мотивов нами взяты ряд его рекомендаций, в частности: предоставление необходимой информации о значимости занятий физической рекреацией в укреплении здоровья, улучшении фигуры, развитии двигательных качеств и характера, получение ярких впечатлений, в том числе и от межличностного общения в процессе занятий; приобретение личного позитивного опыта, связанного с занятиями, повышение значимости мотива самосовершенствования.

Для поддержания мотивов важны *культурные традиции, принятые в учебном заведении*. На современном этапе развития особо актуален здоровый образ жизни для студенческой молодежи. Помочь студентам скорректировать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить необходимое вре-

мя для укрепления здоровья, доказывать преимущества здорового образа жизни, формированию устойчивой психологической мотивации к здоровому образу жизни. Основной целью формирования здорового образа жизни в вузах является формирование у студентов активности, ведущей к здоровью, поддержанию и повышению уровня тренированности. С этой целью все вузы стремятся к внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду, улучшению показателей психологического, физического, социального и духовно-нравственного здоровья обучающихся, снижению числа лиц, употребляющих табак, алкоголь, наркотики, допинг и другие психоактивные вещества, установления толерантного отношения к культурам других народов и стран.

*К основным направлениям деятельности вуза относятся:*

- укрепление психологического здоровья, способствующего психосоциальной адаптации, эффективному преодолению стрессовых нагрузок и кризисных ситуаций, мотивации на изменение жизненного стиля и ценностных ориентации;*
- укрепление физического здоровья, основанного на сохранении и развитии ресурсов физического благополучия и создание условий для этого;*
- укрепление социального здоровья основанного на развитии социальной поддержки: обеспечение условий для си-*

стематического участия целевых групп в оздоровительных, спортивных, досуговых, творческих мероприятиях;

– *укрепление духовно-нравственного здоровья*, которое предусматривает проведение различных культурно-воспитательных мероприятий; мероприятий по формированию ценностно-смысловой составляющей мировоззрения; воспитание у студентов чувства долга, патриотизма и уважения к культуре народов и стран, нравственно-этических качеств.

Практически все указанные направления деятельности вуза по решению данных задач могут решаться в рамках занятий тайским боксом. Относительно новый вид спорта с особым и красочным ритуалом начала поединка, музыкальное сопровождение с экзотическими мелодиями все больше привлекает внимание молодых людей, преимущественно студенческого возраста.

Постижение культуры Боевого Искусства позволяет стать студенту частью Культуры мира, осознать истинную значимость традиций и должного образа жизни, уважения к своим наставникам и сокурсникам, к месту, где живет и работает, к окружающему его миру, в конечном счете – к себе.

Для повышения эффективности двигательной рекреации следует придерживаться следующих **условий**:

- проведение занятий под руководством тренера;
- создавать группы студентов с учетом одинаковых предпочтений в выборе вида физкультурно-спортивной деятель-

ности и однородных по уровню физической подготовленности;

- подчеркивать реально достигнутые результаты и проявление интереса к личности, учитывая интересы и потребности каждого;

- использовать элементы самостоятельности в организации рекреационной деятельности с целью повышения личной ответственности;

- формировать ситуации, приносящие положительные эмоции;

- привносить разнообразие в физические занятия;

- создавать традиции внутри группы, объединяющие участников, способствующие неформальному общению.

Построение и содержание подготовки спортсменов в ударных единоборствах связаны с изучением теоретико-методологических основ управления подготовкой боксеров, разработке, раскрытию содержания и структуры тренировочной и соревновательной деятельности и др.

По степени контакта все боевые искусства классифицируют по следующим признакам:

*Неконтактные (условные) системы:* (ушу, тайцзи-цюань, чань-цюань, каратэ-до, капоэйра).

*Спортивные системы:* (условно-контактные (айкидо, каратэ-до); **ударные** (муай-тай, бокс, кикбоксинг, каратэ киокусинкай, тхэквондо, русский кулачный бой); бросковые (вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, кэтч);

комбинированные (рукопашный бой, самбо, славяно-горич-  
кая борьба, панкратион, микс-файт, саньда, кудо).

# 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.