

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВІЙ ТЕХНІЦІ ТАЙСЬКОГО БОКСУ

Лукін Б.П.

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна

Анотація. Розроблена та експериментально обґрунтована методика навчання базовій техніці тайського боксу, до якої увійшли основні складові техніки, спеціалізований змагально-ігровий комплекс для формування навичок змагальної сутички, а також правил двобою.

Ключові слова: методика навчання, тайський бокс, базова техніка, правоохоронці, курсанти

Вступ. Базова техніка являє собою основу будь-якого виду спорту, без якої неможливе ведення змагальної боротьби, при цьому доцільність вивчення техніки того, чи іншого виду спорту на основі виділення та засвоєння базових дій у переважній більшості дослідників з єдиноборств не викликає сумнівів [15,19].

Техніка тайського боксу достатньо різноманітна, тому з метою оптимізації навчання та удосконалення нами на базі вивчення науково-методичної літератури [9,17,20], опитування та аналізу змагальної діяльності виділені основні компоненти базової техніки даного єдиноборства, а саме: 1) технічні елементи; 2) тактичні операції, технічні дії та техніко-тактичні дії; 3) техніка захисту; 4) ударна техніка; 5) техніка контратакуючи дій та технічних дій в захватах.

Питанням удосконалення ударної техніки спортсменів-єдиноборців: Ишков В.С. (1985) [11]; Гіблі Д.Ф. (1991 р.) [5]; Гаськов А.В. (2000 р.) [6]; Лоулер Д. (2001 р.) [13]; Косяченко В.І. (2001 р.) [16]; Бурцев Г.А. (2001 р.) [4]; Иванов-Катанский С.А. (2003 р.) [10].

Заслуговують уваги роботи таких фахівців єдиноборств як: Ашкенази С.М. (1989 р.) [2], Закорко І.П. (2001 р.) [8], Антоненко С.А. (2002 р.) [1], Долгий О.А. (2002 р.) [7] та інш., у даних роботах викладено військово-

професійний аспект удосконалення службово-прикладних єдиноборств прийнятих на озброєння «силовиками».

Питанням удосконалення технічної майстерності із використанням сучасних технічних засобів навчання присвячені роботи: Лялько В.В. (1998 р.) [14], Каратаєва (Миргород) Д.О., Хацаюк О.В. (2006 р.) [12,18] та інш.

Не дивлячись на значну кількість вищеперелічених робіт, питанням прискороного і якісного навчання техніці тайського боксу уваги не приділялося. Також слід зазначити, що зв'язок спортивного аспекту із професійною діяльністю правоохоронців у науково-методичній літературі не розкрито, тому актуальність наших досліджень – очевидна.

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями. Роботу виконано у відповідності до плану НР кафедри спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС) на 2016 рік та науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (номер держреєстрації 0114U001841). Формулювання цілей. Розробити і експериментально обґрунтувати методику навчання базовій техніці тайського боксу на етапі початкового навчання.

Результати дослідження. З метою визначення ефективності розробленої методики навчання базовій техніці тайського боксу було проведено дворічний педагогічний експеримент. В педагогічному експерименті прийняли участь курсанти правоохоронці ХНУВС (n=30), які раніше даним єдиноборством не займалися.

Контрольна група (КГ) займалася у відповідності до традиційної методики, згідно якої навчання базовій техніці проводилося окремо кожному прийому та після формування навика вивчалася тактика їх застосування.

Відмінність методики навчання спортсменів в експериментальній групі (ЕГ) полягала у формуванні рухових навичок та умінь вести змагальну сутичку із урахуванням особливостей змагальної діяльності у залежності від певної тактичної ситуації.

На першому році навчання проводилося вивчення стійок (ліво, правостороння, фронтальна, закрита, відкрита, низька, висока). Формувалися уміння контролювати дистанцію за допомогою різних способів пересування. Вивчалися різноманітні захвати. Крім цього було проведено навчання ударній техніці руками та ногами у різних варіаціях.

Під час навчання переслідувалася мета – уникнути серйозного недоліка, який заключається у тому, що техніка прийомів, як правило вивчається в штучних умовах та ситуаціях, які вичленені з живого динамічного процесу єдиноборства. Ми передбачали, що ефективність методики навчання техніці досліджуваного єдиноборства може бути підвищена, якщо її реалізувати із урахуванням різних варіативних ситуацій змагальної сутички. Навчання ударним діям повинно відбуватися, як під час атаки, так і на відході та контратаці із різних положень. Тому, для того, щоб розвинути здатність тих, хто навчається діяти самостійно, ініціативно, оперативно аналізувати різні ситуації та приймати адекватні рішення, виконувати дії нестандартно та варіативно, непередбачено та неочіковано для суперників, нами було застосовано підхід, який передбачає на початковому етапі навчання використовувати рухливі ігри із елементами єдиноборства.

На базі спеціалізованого ігрового комплексу розробленого із урахуванням рекомендацій К.В. Балдаєва [3] та удосконаленого нами, проводилося навчання умінням та навичкам ведення єдиноборства. До вказаного комплексу увійшли ігри на дотик, ігри із застосуванням атакуючих захватів, тіснення (виштовхування), а також ігри з елементарними формами єдиноборства. Під час навчально-тренувального заняття виконувалися чотири різнопланові гри на базі певного рухового навика (дані наведено у табл.1).

На другому році тренувань продовжувалося вивчення стійок,

удосконалювалося уміння контролювати дистанцію за допомогою різних способів пересування, а також удосконалювався вхід у захвати, закріплювався навик виконання різних комбінацій ударних дій ударів руками. Також крім закріплення вивченого матеріалу продовжувалося вивчення та удосконалення ударів зворотньою частиною кулака із розворотом, ударів кулаком зверху під час стрибка, кругових ударів ліктем із розворотом, ударів ногами збоку, ногою із розворотом.

Таблиця 1

Зміст спеціалізованого ігрового комплексу для навчання умінням та навичкам ведення єдиноборства

Ігри на дотик	Ігри з атакуючими захватами	Ігри з тісненнями (виштовхування)	Ігри із елементарними формами єдиноборств
Шия	Шия	Без рук	Звалювання скручуванням
Руки	Руки	За допомогою рук	Звалювання збиванням
Стегна	Тулуб	В захваті один-одного	Кидки з нахилом
Плечі	Ногн	За допомогою ніг	Кидки скручуванням
Стопи	Комбіновані захвати	-	Звалювання з підсічками, підніжками, кидки із захватами, перехвати ніг противника

Під час навчання базовій техніці спортсмени опановували наступні технічні нюанси: беззупинно переходити від захисту до атаки; не заплющувати очі під час виконання суперником хибних рухів; завжди тримати голову із невеликим нахилом вперед, для чого під час відпрацювання ударів використовувався тенісний м'яч; не повертатися до суперника спиною; тримати щелепу стиснутою; не відходити назад; не опускати рук, не відкривати підборіддя та лице; не виконувати зайвих рухів, не метушитися та не розкриватися; відразу після ударних дій приймати бойову стійку; в момент

захисту відбивом – виконувати видих через ніс та напружувати м'язи кінцівок, які виконують захист; в момент нанесення удару виконувати видих через ніс та напружувати м'язи кінцівок, які виконують ударні дії; розслаблювати м'язи в паузах; відбивати удар різнойменною кінцівкою; прикривати голову не лише руками, але й плечима; вкладувати в ударні дії максимально більшу масу, удар виконувати максимально швидко; після ударних дій максимально швидко повертати кінцівки назад.

Крім цього під час навчання визначалася схильність до переважного виконання тих, чи інших технічних дій, а саме: ударів руками та ногами. З метою подальшого удосконалення нами було виявлено «коронні» комбінації, а також дистанції. В цілому формувалася манера ведення змагальної сутички-технічна, темпова, чи нокаутуюча.

Аналіз результатів експертної оцінки змагальної діяльності свідчить про те, що після першого року навчання представники ЕГ проводили достовірно менше непідготовлених, чи погано підготовлених атак, краще використовували сприятливі ситуації для проведення атакуючих та контратакуючих дій, менше пропускали найбільш сильні удари. Крім цього демонстрували більш високий рівень володіння технікою ударів, більш швидше переключалися від одних технічних дій – до інших.

Після другого року навчання спортсмени ЕГ стали вести сутички більш тактично грамотніше та варіативніше, тобто здійснювали менше помилок, переходили на обмін ударів. Результати експертної оцінки змагальної діяльності тайбоксерів після 2 року навчання надано у табл.2.

**Результати експертної оцінки змагальної діяльності тайбоксерів
після 2 року навчання**

№ з/п	Помилки	КГ (n=30)	ЕГ (n=30)	P
1.Помилки орієнтації				
1.1	Атаки без підготовки	4,3±0,23	3,4±0,17	≤0,01
1.2	Не використання сприятливих ситуацій	6,1±0,20	5,4±0,19	≤0,05
1.3	Неадекватна поведінка в естримальних ситуаціях	2,3±0,22	2,18±0,23	≥0,05
1.4	Відсутність перебудови тактики, неадекватна чи тривала перебудова	4,2±0,18	3,7±0,13	≤0,05
1.5	Неочікувані удари	5,3±0,14	4,1±0,12	≤0,001
2.Помилки виконання				
2.1	Не підготовлена атака	4,1±0,18	3,±0,11	≤0,05
2.2	Не вмiле використання сприятливих ситуацій	3,5±0,1	2,7±0,09	≤0,001
2.3	Порушення правил	0,6±0,1	0,56±0,09	≥0,05
2.4	Проносна техніка, неточні ударні дії, поровали після ударів	7,5±0,18	6,8±0,20	≤0,01
2.5	Не ефективний захист	4,3±0,08	3,1±0,07	≤0,001
3.Помилки корекції				
3.1	Хибні ударні дії (не ефективне багаторазове повторення)	4,3±0,13	3,8±0,15	≤0,05
3.2	Пасивність під час обміну ударами, спрощення сутички	5,2±0,1	4,78±0,12	≤0,01
3.3	Пропуск одних і тих же ударів	3,8±0,09	3,4±0,08	≤0,001
3.4	Не виконання вказівок тренерів	2,2±0,12	2,15±0,14	≥0,05
3.5	Систематичне порушення одних і тих же правил	0,33±0,2	0,35±0,12	≥0,05

Висновки. В результаті наших досліджень розроблено і експериментально обґрунтувати методику навчання базовій техніці тайського боксу на етапі початкового навчання курсантів ХНУВС. Розроблена методика показала свою високу ефективність під час навчання базовій техніці тайського боксу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають проведення досліджень спрямованих на удосконалення індивідуальної техніки службово-прикладного рукопашного бою для забезпечення самозахисту та виконання завдань покладених на працівників Національної поліції України.

Список використаних джерел

1. Антоненко С.А. Основи методики удосконалення прийомів рукопашного бою в умовах навчання у закладах державної податкової служби //Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2002. - №5. –С.26-27.
2. Ашкенази С.М. Педагогические условия интенсификации обучения военнослужащих в рукопашном бою в процессе физической подготовки: Авторе. дис. канд.пед.наук (13.00.04). – Москва, 1989. – 28 с.
3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе: автореф. Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1986. – 22 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой : Оружие, которое всегда с тобой / Бурцев Георгий Анатольевич. - Калуга: Золотая аллея, 2001. - 207 с.
5. Гибли Д.Ф. Секреты боевых искусств мира. – Рига.: Ларо, 1991. – 96 с.
6. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах : Учеб. пособие для студентов сред. спец. и высш. проф. учеб. заведений / Гаськов А.В.; БГУ. - Улан-Удэ, 2000. - 271 с.
7. Долгий О.А. Мінімалізація професійного ризику працівників підрозділів податкової міліції органів ДПС України. // - К.: Атака – Н, 2002. – 184 с.
8. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки викладання курсу. – К.: РВВ КІВС 2001. - 33 с.
9. Заяшников С.И. Тайский бокс: учебн.-метод. пособ.-3-е изд. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 272 с.

10. Иванов-Катанский С.А. Рукопашный бой : Теория и практика / Иванов-Катанский Сергей Анатольевич, Касьянов Тадеуш Рафаилович. - М.: Гранд - Фаир, 2003. - 551 с.
11. Ишков В.С. Способ отработки атакующих и защитных действий спортсмена – единоборца и устройство для отработки атакующих и защитных действий спортсмена – единоборца. А.с. СССР №1183132. – М.: ВНИИПИ Государственного комитета по изобретениям и открытиям при ГКНТ СССР (далее – ГКИО), 1985.
12. Каратаева (Миргород) Д.О., Хацаюк О.В. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України на основі використання сучасних інформаційних технологій: Метод. рекомендації. – Х.: Акад..ВВ МВС України, 2006. – 32 с.
13. Лоулер Д. Боевые искусства для женщин : практ. руководство / Лоулер Дженнифер. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. - 363 с.
14. Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах. Практическое пособие. – Мн.: „Харвест” , 1998. – 376 с.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
16. Рукопашный бой : Обучение технике, приемам и тактике поединка / Авт.-сост. Косяченко В.И. - Волгоград: [Учитель], [2001]. - 74 с.
17. Терехов О.А., Заяшников С.И. Таиландский бокс (муай-тай): метод. пособ. – Новосибирск: Весть, 1992. – 76 с.
18. Хацаюк О.В. Використання сучасних інформаційних технологій на початковому етапі навчання працівників ОВС рукопашному бою. Тези доповіді. Міжвузівської науково-практ.конференції «Проблеми забезпечення безпеки професійної діяльності працівників ОВС, що безпосередньо виконують функції з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю в сучасних умовах». Дон. ДЮІ ЛДУВС, 2006. С.5.
19. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-метод. основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

20. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие: практ. пособие; под редакцией А.Е. Тараса. – Минск: Харвест; - М.: АСТ, 2000. – 384 с.