

*Виноградов С.А. Повышение физической подготовки подростков в предсоревновательном мезоцикле на занятиях тайским боксом // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 08 (август). – АРТ 382-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

УДК 796.082

**Виноградов Сергей Александрович,**  
2 курс магистратуры, факультет физической культуры  
*Научный руководитель:* Руднева Л.В., к.п.н., доцент  
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет  
им. Л.Н. Толстого»  
г. Тула, Российская Федерация  
e-mail: [vinograd1962@bk.ru](mailto:vinograd1962@bk.ru)

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ НА ЗАНЯТИЯХ  
ТАЙСКИМ БОКСОМ**

*Аннотация:* В статье раскрываются особенности повышения физической подготовки в тайском боксе. Представлена программа предсоревновательного мезоцикла физической подготовки подростков в тайском боксе.

*Ключевые слова:* Тайский бокс, подростки, физическая подготовка, предсоревновательный мезоцикл.

**Vinogradov Sergey Alexandrovich,**  
2 course of master's degree, faculty of physical culture  
Scientific director: Ph.D., associate professor Rudneva Lidiya Viktorovna  
FGBOU VO "Tula State Pedagogical University. L.N. Tolstoy»

## **INCREASING THE PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENTS IN THE PRE-COMPETITIONAL MESOCYCLE AT THE EMPLOYMENT OF THAI BOXING**

*Annotation:* The article reveals the features of increasing physical fitness in Thai boxing. The program of the pre-competition mesocycle of physical training of teenagers in Thai boxing is presented.

*Keywords:* Thai boxing, teenagers, physical training, pre-competition mesocycle.

Тайский бокс является набирающим популярность в нашей стране видом спортивных единоборств. Он отвечает всем критериям спортивной деятельности, однако имеет свою специфику: свою достаточно богатую историю, правила соревнований, систему подготовки спортсменов.

Техника данного вида единоборств эффективна, так как позволяет вести бой как на дальней, средней и ближней дистанции. По своему опыту, наиболее опасными, мы считаем ведение боя на средней и длинной дистанции, что подтверждает принцип «Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу» [1,2].

Благодаря широкому развитию смешанных боевых искусств тайский бокс стал особенно популярным в нашей стране и Тульской области в частности. Большая заслуга в развитии его принадлежит спортивной школе «Восток», директором которой является И.А. Оськин, немало сделавший для развития данного вида спорта в Тульской области.

Опыт нашей работы позволяет утверждать, что в тайском боксе основную роль отводится физической подготовке. В настоящее время в системе подготовки боксеров продолжают разрабатываться средства

способствующие повышению общефизической и специальной физической подготовленности боксеров.

В своей работе, мы предприняли попытку создания экспериментальной программы физической подготовки в предсоревновательном этапе тренировочного процесса.

Разработанная нами программа предсоревновательного мезоцикла физической подготовки подростков в тайском боксе, состоит из 15 учебно-тренировочных занятий и направлена на развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости. Наша программа предусматривала уменьшение времени на разминку, но за счет этого - включение спаррингов, работу в парах, на лапах и других специальных упражнений.

Цель исследования – повысить эффективность физической подготовки подростков на занятиях тайским боксом по сравнению с применяющимися сейчас средствами, методами и формами её реализации.

Мы предполагаем, что средства и методы физической подготовки, применяемые в тайском боксе по нашей программе в предсоревновательном мезоцикле, окажут более существенное влияние на развитие специальных физических качеств подростков, в отличие от используемых ранее средств.

Исследование проводилось с мая 2016 года по май 2017 года. На базе ГОУДО ДЮСШ «Восток» города Тулы проводился формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли 10 подростков 14-15 лет. По данным врачебного контроля отклонений в состоянии здоровья не было. Спортсмены имели примерно одинаковый уровень физической подготовки.

Из них 5 подростков- экспериментальная группа занимались в секции тайского бокса по экспериментальной методике, и 10 подростков – контрольная группа занимались тайским боксом по традиционной

методике. До начала эксперимента обе группы занимались в течение трех лет 3 раза в неделю, по 2 часа. Занятия проводились тренерами высокой квалификации.

Нами был исследован предсоревновательный мезоцикл подготовки, состоящий из 15 тренировочных занятий.

Анализируя опыт тренеров нам удалось выяснить, что в тренировке подростков 14 – 15 лет сохраняется традиционная организация использования средств ОФП и СФП. Она направлена в большей степени на развитие специальной выносливости спортсмена в течение всего предсоревновательного цикла подготовки. Причем удельный вес распределен в сторону ОФП, на который отводится 40 минут всего учебно-тренировочного занятия. В процессе, которого проводятся упражнения общеразвивающего характера, упражнения в парах и т.п.

В экспериментальной программе мы исходили из учета морфофункциональных характеристик мышечной системы подростков (функциональная подвижность и мощность мышц, строение отдельных мышечных волокон) [2]. В тренировочном процессе мы использовали не только динамические, но и статические упражнения, которые способствовали совершенствованию скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.

Для подростков 14-15 лет занимающихся тайским боксом оптимален средний уровень устойчивости нервных процессов, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, психологической устойчивости к ощущениям утомления. Особенностью физической подготовки на этом этапе в экспериментальной программе явилось направленное развитие скоростно-силовых способностей и

специальной выносливости, которая по нашему мнению, позволяет спортсменам сохранять взрывную скорость.

В тренировке подростков применялись три группы упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения, к которым мы относили разминку, упражнения с отягощениями, спортивные игры и т. д.

2. Специально-подготовительные упражнения, к ним мы относили упражнения со снарядами (лапами, мешками, грушами и т. д.).

3. Специальные упражнения составляли спарринги, условные бои, упражнения для совершенствования технико-тактического арсенал с партнером.

В начале исследования было проведено тестирование, оценивающее уровень физической подготовки подростков, занимающихся тайским боксом. В результате чего, статистически достоверных различий средних арифметических значений результатов контрольной и экспериментальной групп до начала педагогического эксперимента по всем исследуемым показателям не выявлено ( $P > 0,05$ ).

По окончании педагогического эксперимента юные спортсмены, занимающиеся по экспериментальной программе, превзошли своих сверстников в контрольных упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, подтягивание, пробе Ромберга. В тестах «Бег на 100 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту», беге на 1000 м достоверных различий в приросте результатов между группами не зафиксировано.

Значительная разница между результатами экспериментальной и контрольной групп отмечена в тесте «подтягивание». В экспериментальной группе результат улучшился на 5,6 раз, а в контрольной в 1,6 раза.

В тестах «Прыжок в длину с места» и «Наклон вперед из положения стоя» в экспериментальной группе зафиксирован прирост показателей, однако эта разница не является достоверно значимой. Результаты в тесте «Челночный бег» в конце эксперимента в обеих группах изменились незначительно.

Выполнение ударов ногами обеспечило развитие способности к статическому равновесию спортсменов экспериментальной группы, в сравнении с подростками контрольной группы. Так результаты в тесте «Проба Ромберга» в обеих группах показывают, что наблюдается положительная динамика в приросте результатов, однако в экспериментальной группе результат в этом упражнении улучшился на 7 секунд, а в контрольной на 0,9 секунды.

Основным критерием, с помощью которого определялась эффективность экспериментальной программы, были результаты итогового тестирования участников обеих групп в конце эксперимента. Нами отмечается достоверное преимущество участников экспериментальной группы над своими сверстниками из контрольной.

Результаты педагогического эксперимента позволили объективно оценить правомерность выдвинутой гипотезы и определить возможность дальнейшего применения в спортивной практике предложенной программы.

По результатам нашей работы мы выделили ряд практических рекомендаций:

1. Тренировочный процесс юных спортсменов не должен быть уменьшенной копией процесса подготовки взрослых спортсменов высокого класса.

2. Должны быть учтены возрастные, половые и индивидуальные особенности каждого юного спортсмена.

3. Основной задачей подготовки должно быть создание функциональной и технической базы с целью дальнейшего спортивного совершенствования.

4. В процессе физической подготовки должны в основном использоваться общеразвивающие упражнения, однако в предсоревновательном мезоцикле к основным соревнованиям года эффективней использовать только средства СФП.

5. Основной макроцикл должен быть годичным. Основные соревнования следует планировать на каникулярное время.

6. Следует так же учитывать специфику реализации основных принципов спортивной тренировки адекватно возрасту юных спортсменов.

7. При планировании результатов по различным аспектам подготовки следует ориентироваться на модельные показатели юных спортсменов конкретных возрастных групп.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.- 71 с.

2. Цинис.А.Тайский бокс: Программа для высших учебных заведений по тайскому боксу.- М.: Литагент «МАБИВ», 2014., С. 14

*Дата поступления в редакцию: 20.08.2017 г.*

*Опубликовано: 23.08.2017 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2017*

*© Виноградов С.А., 2017*