



Віталій Височин, Дар'я Окунь к.фіз.вих.,
Світлана Стадник к.фіз.вих. доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ

Вступ. Тайський бокс - стародавнє бойове мистецтво, що зародилося на території сучасного Таїланду. З початку XX століття за ним закріпилася назва «Муай Тай» – тайський бокс. Хоча цю назву можна перекласти як «вільний бокс» або «поєдинок вільних», тому що «тай» означає «вільний» [5].

Сучасний рівень спортивних досягнень в тайському боксі, інтенсивність дій боксерів на рингу вимагають від них підвищеного рівня загальної фізичної і спеціальної підготовки. Методика спортивної підготовки значно змінилася, технічна і тактична майстерність тайських боксерів удосконалюється, їх фізичні та психічні якості підвищуються. Тайський бокс стає більш агресивним, темповим і жорстким, що вимагає покращення фізичної, технічно-тактичної, психологічної та функціональної підготовленості спортсменів [1].

У сьогоденних соціально-економічних умовах успіх у тайському боксі вимагає застосування прогресивних методів тренування, вивчення передового досвіду науки і практики, творчого підходу до спортивної діяльності. Тренування в спортивних єдиноборствах, зокрема в тайському боксі, завжди привертало увагу провідних фахівців. Вже накопичено значний експериментальний матеріал і практичний досвід, що дають можливість більш детально розробити цю проблему.

В останнє десятиліття суттєво змінилася методика тренування, удосконалюється технічна та тактична майстерність тайських боксерів, значно підвищився рівень розвитку фізичних та психічних якостей спортсменів. Бокс стає більш агресивним, темповим, жорстким і водночас більш універсальним, що потребує підвищення рівня техніко-тактичної, психологічної, функціональної підготовленості спортсменів.

Зараз, щоб досягти успіху в тайському боксі, потрібно застосовувати найпрогресивніші методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки і практики, творчо осмислювати його і використовувати в практичній діяльності. Все сказане викликає гостру необхідність в підвищенні ефективності тренувального процесу, поліпшенні методики тренування, що дозволить підвищити рівень спортивної майстерності боксерів.

Ефективність управління спортивним тренуванням виявляється в комплексному використанні всіх основних сторін підготовки (фізичної, технічної, тактичної і психологічної), при очолюваній ролі однієї з них на певному етапі підготовки. Особливе значення грає вплив комплексу позатренувальних засобів на підготовку боксерів [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність вивчення сучасних вимог, що висуваються змагальною діяльністю, і створення адекватної цим вимогам методики підготовки кваліфікованих спортсменів відзначають багато авторів [1, 2]. Тайський бокс на сучасному етапі його розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовки спортсменів. Багато фахівців [4, 5] вважають, що фізична, психологічна й теоретична підготовка тайських боксерів проявляється в їхніх технічних діях, як атакуючого плану, так і захисного, від ступеня досконалості, яких залежить, в остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів на змаганнях. Особлива увага в тайському боксі фахівцями приділяється атакуючим діям боксерів [2, 5].

Сучасні правила боксу вимагають від спортсменів уміння вести бій при високій щільності бойових дій, що забезпечує перевагу за очками у поєдинку і в кінцевому результаті є вирішальним [5]. Це підтверджено досвідом участі у міжнародних турнірів з тайського боксу. Однак, проблема щільності, результативності та ефективності ударних дій, не дивлячись на їх актуальність, не достатньо вивчена.

Мета дослідження – визначити особливості та шляхи вдосконалення тренувального процесу тайських боксерів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення сучасної спортивної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна діяльність тайського боксера спрямована на досягнення перемоги в особистому двобої із суперником і забезпечується необхідним рівнем

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



техніко-тактичної, фізичної й психічної підготовленості, обумовленої індивідуальними особливостями спортсменів, а також якістю й ефективністю учбово-тренувального процесу.

На етапі вищої спортивної майстерності у тайському боксі досягнення успіху обумовлено переважно ефективною технікою та високим рівнем спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, причому високих результатів досягають атлети з різними морфо-функціональними, руховими та психофізіологічними даними, що свідчать про необхідність індивідуального підходу до організації підготовки тайських боксерів.

Виходячи з практики тайського боксу можна стверджувати, що індивідуальні особливості спортсмена найбільш характерно проявляються у його тактичній манері ведення бою і застосуванні у техніко-тактичному арсеналі, різноманітності, є одним з факторів успіху на ринзі. Характер його використання обумовлено індивідуальними відмінностями атлетів, які визначаються властивостями психіки і морфологічними особливостями спортсменів, а також рівнем розвитку рухливих особливостей.

Таким чином, однією з найважливіших завдань підготовки тайського боксера на сучасному етапі є досягнення оптимального рівня його фізичної підготовленості у відповідності з індивідуальною здібністю до темпу ведення бою. При такому підході процес формування необхідного фізичного потенціалу засноване на рахунку рухових здібностей тайських боксерів різних умовних тактичних типів. У той же час, це дозволить при вдосконаленні техніко-тактичного арсеналу враховувати ступінь фізичної готовності тайського боксера та запобігти характерній методологічній помилки, пов'язаної з розглядом техніки тайського боксу як системи рухів, відокремленою від фізичної підготовленості спортсмена.

Можна вважати, що при все зростаючій конкуренції, умовами досягнення спортивних досягнень є підвищення рівня спеціальної працездатності тайського боксера, при постійному вдосконаленні індивідуальної техніко-тактичної майстерності. Техніко-тактична майстерність тайського боксера вищої кваліфікації при цьому можна розглядати як здібність спортсмена ефективно реалізовувати свій швидкісно-силовий і руховий потенціал в умовах змагальної боротьби.

Не викликає сумніву, що для непохитного зростання спортивних результатів необхідний пошук нових більш ефективних шляхів підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів, цілеспрямовано орієнтованих на вдосконалення індивідуальних особливостей атлета. В той же час це можливо лише після виявлення інтегральних показників, що визначають високий рівень тренуваності боксерів різноманітних манер ведення бою і кваліфікації, а також встановлення модельних характеристик і нормативних вимог щодо рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки для тайських боксерів різних вагових категорій.

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури і практики організації учбово-тренувального процесу у тайському боксі показав, що питання вдосконалення тренувального процесу тайських боксерів вивчені недостатньо, а у методиці тренування спортсменів ще відсутня науково обґрунтована система швидкісно-силової підготовки і тренери при її плануванні посилаються на практичний досвід.

Зміна правил змагань з тайського боксу, потребує здійснення пошуку способів удосконалення сторін підготовки тайських боксерів, зокрема тактичної, технічної тощо. Постійне вдосконалення боксерської діяльності за усіма напрямками є необхідною і обов'язковою умовою без якої неможливе зростання спортивних результатів і конкурентоспроможність тайських боксерів на змаганнях різного рівня.

Отже, спеціальна фізична і техніко-тактична підготовка на етапі вищої спортивної майстерності у тайському боксі тісно зв'язані і взаємообумовлені єдиним напрямком розвитку. Це справедливо як для річного циклу, так і для багаторічної підготовки тайських боксерів. У той же час, аналіз практики і наукова спрямованість досліджень у тайському боксі свідчать, що однією з найбільш актуальних проблем теорії і методики тайського боксу є проблема керування процесом багаторічної фізичної підготовки тайських боксерів, яку неможливо вирішити не виявивши структури (взаємозв'язку) компонентів швидкісно-силової підготовленості тайських боксерів, у тому числі диференційовано для представників різноманітних манер ведення бою і кваліфікації. Рішенню цієї проблеми повинно сприяти всебічне вивчення теорії та методики підготовки у тайському боксі, а також результатів комплексних експериментальних досліджень, заснованих на принципах системно-інтегруючого підходу.

Список використаної літератури:

1. Мулик В. В., Шестак Ю. С. Окунь Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років, Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,



2019 Випуск 11 (119), С.184-189.

2. Ост'янов В.Н. Гриб А.І., Копачко О.В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12, С. 94-98.

3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. 2017. Киев: Олимпийская литература, 656 с

4. Приймак, С.Г., Савчин, М.П., Власенко, С.О., Заворотинський, А.В., Федорченко, О.С., Федорченко, Т.М., Мошко, Л.В. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів. Вісник Запорізького національного університету, 2015 №2, 152-166.

5. Guidetti, L., Musulin, F., & Baldari, C. Physiological factors in middleweight boxing performance. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2002. 42(3), 309-314.