**Методическая разработка тренера – преподавателя по тайскому боксу к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «Тайский бокс» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи на тему:**

**«Специальная физическая подготовка** **занимающихся спортивно – оздоровительных групп»**

Специальная физическая подготовка включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями - форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности:

а) подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки, имитационные упражнения;

б) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность. В учебно-тренировочной деятельности тайбоксёров применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (боксёрские мешки, манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физичес­ких качеств, специфичных для **тайбоксеров,** и должна про­водиться параллельно с овладением техникой тайского бокса.

Упражнения на быстроту и выносливость нужно чере­довать с упражнениями на расслабление.

**Развитие специальной силы**

Во время боя на ринге силовыми движениями тайбоксе­ра, являются только удары. Во время подготовительных и защитных действий мышечное напряжение минимально. Для развития специальной силы подбирают упражнения, близкие к боевым движениям тайбоксера, уделяя особое внимания ударам. *Упражнения предусматривают воздей­ствия на отдельные группы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног:*

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястном су­ставе с оказанием сопротивления ладонью другой руки или с сопротивлением партнера;

- давление ладонью одной руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой;

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах и с утяжелением (гантели весом 500 г);

- отталкивание от стены ладонью или кулаком;

- сжимание ладонью ручного эспандера, теннисного мячика или пружинной гантели весом 500- 1000г;

- кручение булав движением кисти;

- вращение металлической палки, наматывая на нее трос, к которому подвешен груз (3-10 кг), движе­ния на себя и от себя;

- сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротив­ление партнера;

- поднимание рук вверх и опускание через стороны, преодолевая сопротивление партнера;

- упор лежа - отталкивание от пола с хлопком перед грудью;

- броски набивных мячей на разные расстояния из различных исходных положений;

- отработка бросков набивного мяча с партнером и эстафеты с набивным мячом;

- вращательные движения туловищем в разных на­правлениях;

- лежа на животе: прогибание в пояснице;

- сидя на гимнастической скамейке: наклоны назад (партнер держит за голеностопные суставы);

- наклоны вперед и в стороны с отягощением (штан­га, партнер);

- приседание на одной и обеих ногах;

- прыжки в полуприседе и приседе;

- прыжки со скакалкой в разном темпе;

- прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенных на максимальной высоте предметов;

- прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.

- многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

- запрыгивание на предметы разной высоты;

- прыжки с отягощением (вес отягощения 3-5 кг);

- серийные прыжки с преодолением препятствий.

**Развитие специальной выносливости**

Вырабатывается во время систематических трениро­вок с постепенным увеличением сложности, интенсивно­сти и темпа выполнения упражнений, с повышением плотности тренировок.

а) упражнения без партнера:

- имитация движений тайбоксера (передвижение, уда­ры, защита);

- удары по специальным боксерским снарядам (меш­ку, насыпной груше, настенной подушке и т. д.);

б) упражнения с партнером в перчатках: - бой с ограниченными действиями;

- бой вольный для определения выносливости боксеров.

**Развитие специальной ловкости**

Развивается за счет упражнений, построенных на ос­новных технических движениях тайбоксера:

- бой «с тенью» с определенными атакующими или защитными действиями;

- в зависимости от задания в условном бою переход от атаки к защите, и наоборот.

**Развитие специальной быстроты**

Методика предусматривает развитие:

- быстроту реакции при ударах и защитах;

- быстроту движений в одиночных и серийных ударах;

- быстроту в передвижениях и защитах.

Вырабатывается быстрота реакции:

- имитационными упражнениями без снарядов на месте и в движении;

- быстрота одиночных, серийных ударов и защиты отрабатывается в упражнениях с лапами (реакция на определенное положение лап);

- упражнения в защитных движениях (уклоны, ныр­ки, подставки, боковые шаги) выполняются на ме­сте и в движении;

- подскоки в разных направлениях, передвижение одиночными и двойными шагами.

**Постановка ударов**

Для этого применяются следующие упражнения:

- удары по снарядам (мешок, насыпная груша) для развития умения рассчитать силу и резкость удара;

- нанесение одиночных, двойных и серии ударов в упражнениях с лапами;

- выполнение ударов на быстрый счет или по специ­альному сигналу;

- отработка одиночных ударов в имитационных уп­ражнениях с ускорением в конце движения;

- акцентирование отдельных ударов в серии.