

# ТАЙСКИЙ БОКС

Учебное пособие для высших учебных заведений  
физической культуры

Олимпия  PRESS

Москва 2006

ББК 75.713

Т14

**Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Под общей редакцией Заяшников С.И. и Терехова О.А. — М.: Олимпия Пресс, 2006. — 192 с.: ил.**

ISBN 5-94299-075-1

В учебнике для студентов академий физической культуры освещаются вопросы техники, тактики, методики обучения и спортивной тренировки спортсменов различной квалификации, организации учебно-тренировочной работы и др.

**ББК 75.713**

**ISBN 5-94299-075-1**

- © Заяшников С. И., Терехов О.А., текст, 2006
- © Олимпия Пресс, оформление, издание, 2006

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
<b>Глава I</b>	
<b>Краткие сведения о развитии тайского бокса .....</b>	<b>4</b>
История развития тайского бокса в различные исторические эпохи .....	4
Развитие тайского бокса за пределами Таиланда .....	8
Становление и развитие тайского бокса в России .....	9
<b>Глава II</b>	
<b>Техника тайского бокса .....</b>	<b>11</b>
Общие положения .....	11
Стойки и перемещения .....	12
Техника нападения .....	15
Техника обороны .....	42
Техника боксерской борьбы .....	53
<b>Глава III</b>	
<b>Тактика тайского бокса .....</b>	<b>58</b>
Общие положения .....	58
Тактические действия .....	63
Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им .....	63
Совершенствование в тактике .....	67
<b>Глава IV</b>	
<b>Физическая подготовка тайбоксера .....</b>	<b>73</b>
Воспитание силы .....	74
Воспитание быстроты .....	76
Воспитание выносливости .....	79
Воспитание ловкости .....	84
Воспитание гибкости .....	
<b>Глава V</b>	
<b>Психологическая подготовка тайбоксера .....</b>	<b>88</b>
Психологические характеристики деятельности тайбоксера .....	88
Психические состояния .....	92

Мотивация .....	94
Совершенствование волевых качеств .....	96
Развитие специальных восприятий .....	98
Развитие внимания .....	100
Развитие мышления .....	101
Психологическая подготовка к бою .....	102
<b>Глава VI</b>	
<b>Принципы, средства и методы тренировки в тайском боксе .....</b>	<b>106</b>
Принципы спортивной тренировки .....	106
Средства тренировки в тайском боксе .....	108
Методы .....	114
<b>Глава VII</b>	
<b>Периодизация и планирование тренировочного процесса .....</b>	<b>117</b>
Структура тренировочного процесса (общие сведения) .....	120
Подготовительный период .....	122
Соревновательный период .....	124
Переходный период .....	124
Планирование .....	124
<b>Глава VIII</b>	
<b>Обучение и подготовка тайбоксеров различной квалификации .....</b>	<b>128</b>
Подготовка тайбоксеров первого года обучения .....	128
Обучение и тренировка тайбоксеров младших спортивных разрядов .....	136
Подготовка тайбоксеров высокой квалификации .....	140
<b>Глава IX</b>	
<b>Особенности подготовки женщин в тайском боксе .....</b>	<b>142</b>
Анатомо-физиологические особенности организма женщин .....	142
Тренировочный режим женщин .....	144
Врачебно-педагогический контроль за спортсменками .....	147
<b>Глава X</b>	
<b>Гигиенические факторы и контроль при управлении тренированностью тайбоксеров .....</b>	<b>149</b>
Режим тайбоксеров .....	149
Закаливание .....	154
Весовой режим .....	157
Гигиенические требования к местам занятий тайским боксом .....	159
Контроль и самоконтроль в тайском боксе .....	161
Травматизм и меры профилактики .....	165
<b>Глава XI</b>	
<b>Организация и проведение соревнований по тайскому боксу .....</b>	<b>170</b>
Правила соревнований .....	170
Формы, характер и способы проведения соревнований .....	171
Организация и подготовка соревнований .....	173
Непосредственное проведение соревнований .....	178
Литература .....	189