СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В МУАЙТАЙ

Абдувалиев Самандар Рустамжон угли
Чирчикский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры Студент группы 26/9.
https://doi.org/10.5281/zenodo.24550001

Аннотация. *В статье рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов в муайтай. Анализируются физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка, индивидуализация тренировочных нагрузок и профилактика травматизма.*

Ключевые слова: *муайтай, единоборства, спортивная подготовка, физические качества, тактика, выносливость, восстановление.*

Annotatsiya. *Maqolada muaytay sportida sportchilarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari yoritilgan. Jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda jarohatlarning oldini olish masalalari tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *muaytay, yakkakurash, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, taktika, chidamlilik, tiklanish.*

Abstract. *The article examines modern approaches to Muay Thai training, focusing on physical, technical-tactical, and psychological preparation, individualized workloads, and injury prevention.*

Keywords: *Muay Thai, combat sports, athletic training, physical qualities, tactics, endurance, recovery.*

Введение. Муайтай, известный как тайский бокс, представляет собой вид единоборства, в котором применяются удары руками, ногами, локтями и коленями, а также технические действия в ближнем бою. Этот вид спорта предъявляет высокие требования к физической подготовленности, координации, быстроте принятия решений, тактическому мышлению и психологической устойчивости спортсмена.

Современная подготовка в муайтай требует научно обоснованного подхода, учитывающего возраст, квалификацию, индивидуальные особенности спортсмена и характер тренировочных нагрузок. Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования тренировочного процесса, повышения спортивных результатов и профилактики травматизма. Научные исследования подчёркивают важность изучения физиологических, биомеханических и психологических факторов, определяющих эффективность подготовки [1].

Физическая подготовка является основой спортивного мастерства в муайтай. Во время поединка спортсмен должен выполнять быстрые и взрывные движения, сохранять равновесие, оперативно реагировать на действия соперника и поддерживать работоспособность в течение соревновательных раундов.

К основным физическим качествам относятся сила, быстрота, скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость, гибкость и координация. Их развитие должно соответствовать этапу подготовки и индивидуальным возможностям спортсмена.

Силовые упражнения способствуют повышению эффективности технических действий, скоростно-силовые — развитию способности быстро создавать мышечное усилие, а выносливость обеспечивает поддержание работоспособности при продолжительных и интенсивных нагрузках. Важное значение имеет рациональное чередование тренировочных

и восстановительных занятий. Постепенное увеличение нагрузки и контроль самочувствия позволяют снизить риск переутомления и травм.

Технико-тактическая подготовка направлена на освоение двигательных действий и их эффективное применение в изменяющихся условиях поединка. Она включает совершенствование ударов руками, ногами, коленями и локтями, защитных действий, перемещений, контроля дистанции и приёмов ближнего боя.

Особое внимание необходимо уделять правильной технике движений, сохранению равновесия и своевременному переходу от атаки к защите. Тактическая подготовка предполагает умение оценивать действия соперника, выбирать момент для атаки, определять дистанцию и корректировать стратегию в зависимости от ситуации.

Для решения этих задач целесообразно сочетать отработку отдельных элементов, ситуационные упражнения и контролируемые учебные поединки. Обучение следует строить последовательно: от выполнения технических действий в стабильных условиях к упражнениям с изменяющимися задачами и сопротивлением партнёра. Такой подход способствует формированию устойчивых навыков и способности принимать решения в условиях дефицита времени.

Результативность спортсмена зависит не только от физической и технической подготовленности, но и от психологической устойчивости. Эмоциональное напряжение, волнение перед соревнованиями и необходимость быстро реагировать на действия соперника требуют развития самоконтроля, концентрации внимания и уверенности.

В тренировочный процесс рекомендуется включать постановку конкретных целей, мысленное представление технических действий, дыхательную саморегуляцию и анализ соревновательных ситуаций.

Индивидуализация подготовки предусматривает учёт квалификации, функционального состояния, физических особенностей и способности спортсмена переносить нагрузку. Педагогический контроль должен включать оценку качества технических действий, объёма выполненной работы, самочувствия и результатов контрольных упражнений. Полученные данные позволяют своевременно корректировать тренировочную программу и повышать её эффективность.

Муайтай относится к контактным видам спорта, поэтому профилактика травм является обязательным условием подготовки. Исследование S. Gartland и соавторов выявило среди характерных повреждений травмы нижних конечностей, головы и мягких тканей [2].

Основными профилактическими мерами являются качественная разминка, правильное освоение техники, использование защитного снаряжения, соблюдение правил учебных поединков и постепенное увеличение интенсивности контактной работы.

Восстановление спортсмена должно включать достаточный сон, рациональное питание, поддержание водного баланса и чередование нагрузочных и восстановительных занятий. При появлении признаков травмы необходимо обратиться к медицинскому специалисту и скорректировать тренировочный процесс. Комплексный подход позволяет поддерживать работоспособность и способствует долгосрочному спортивному развитию.

Узбекистан активно представлен на международных соревнованиях по муайтай. По данным Национального информационного агентства Узбекистана, на турнире UAE Muay Thai Open Championship в феврале 2025 года сборная страны завоевала 16 золотых, 13 серебряных и 5 бронзовых медалей [3]. Эти результаты свидетельствуют о достижениях узбекских спортсменов и перспективах дальнейшего развития данного вида единоборств.

К важнейшим направлениям совершенствования национальной системы подготовки относятся повышение квалификации тренеров, развитие детско-юношеского спорта, совершенствование методик подготовки спортивного резерва и внедрение современных

методов педагогического контроля. Особое значение имеют индивидуальное планирование нагрузок, анализ технических действий и профилактика травматизма.

Взаимодействие спортивных федераций, образовательных учреждений, тренеров и специалистов спортивной медицины может способствовать внедрению научно обоснованных методов подготовки и повышению конкурентоспособности узбекских спортсменов на международной арене.

Заключение. Совершенствование подготовки спортсменов в муайтай требует комплексного научно-методического подхода, объединяющего физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку. Эффективность тренировочного процесса определяется рациональным распределением нагрузок, индивидуализацией занятий, систематическим педагогическим контролем и полноценным восстановлением.

Перспективными направлениями развития муайтай в Узбекистане являются расширение научных исследований, совершенствование тренировочных программ, повышение квалификации тренеров и внедрение эффективных мер профилактики травматизма. Реализация этих направлений может способствовать повышению качества подготовки спортивного резерва и успешности выступлений узбекских спортсменов на международных соревнованиях.

Список использованной литературы

1. Mohamad N. I., Chinnasee C., Hemapandha W., Vongjaturapat N., Makaje N., Ratanarojanakool P., Pimjan L. Sports Science-Based Research on the Sport of Muay Thai: A Review of the Literature // Walailak Journal of Science and Technology. — 2017. — Vol. 14, No. 8. — P. 615–625.
2. Gartland S., Malik M. H. A., Lovell M. E. Injury and Injury Rates in Muay Thai Kick Boxing // British Journal of Sports Medicine. — 2001. — Vol. 35, No. 5. — P. 308–313. DOI: 10.1136/bjsm.35.5.308.
3. Национальное информационное агентство Узбекистана (УзА). Материал о выступлении сборной Узбекистана на UAE Muay Thai Open Championship. — Февраль 2025 г. — https://uza.uz/ru/posts/nashi-sportsmeny-zavoevali-34-medali-na-prestizhnom-turnire-po-muay-tay_690703
4. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Раджабов Ғ.Қ. Яккакураш спорт турлари (Бокс) [Виды спортивных единоборств: бокс]: учебник.