

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Государственное учреждение дополнительного образования
«Витебский областной дворец детей и молодежи»

Ю.М. Прохоров

**УДАРЫ НОГАМИ
В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2015*

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.715я73+75.713я7
П84

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 29.06.2015 г.

Автор: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР международного класса **Ю.М. Прохоров**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры физической культуры УО «ВГМУ», кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по боксу *В.В. Столбицкий*;
заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *Г.Б. Шацкий*

Прохоров, Ю.М.

П84 Удары ногами в спортивных единоборствах : методические рекомендации / Ю.М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 39 с.

Методические рекомендации предназначены для оказания помощи студенческой и учащейся молодежи при изучении отдельных видов спортивных единоборств, где разрешаются удары ногами, в формировании практических умений и навыков выполнения специальных приемов, совершенствования технического мастерства спортсмена.

Данное издание будет полезно для организации учебно-тренировочных занятий тренерам детско-юношеских школ, преподавателям физической культуры, педагогам дополнительного образования, руководителям кружков и другим специалистам, которые занимаются обучением отдельных видов спортивных единоборств. В нем представлена техника выполнения ударов ногами, даны методические рекомендации по обучению и совершенствованию практических умений и навыков, выделены приемлемые защиты, и ошибки, наиболее часто встречающиеся в процессе обучения.

УДК 796.8(075.8)
ББК 75.715я73+75.713я7

© Прохоров Ю.М., 2015
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. КИКБОКСИНГ КАК ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД СИЛОВОГО СПОРТА, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ	5
2. УДАРЫ НОГАМИ: ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	8
2.1. Удар «Фронт кик» – прямой удар	8
2.2. Удар «Хак кик» – боковой удар	10
2.3. Удар «Турнинг раундхауз кик» - круговой удар с разворотом «вертушка»	11
2.4. Удар «Сайд кик» – удар в сторону	12
2.5. Удар «Хук кик» – удар крюком	14
2.6. Удар «Фронт джампинг кик» – удар в прыжке вперед	16
2.7. Удар «Крисент кик» – полукруговой удар	17
2.8. Удар « Фут свипс» – подсечка	18
2.9. Удар «Лоу кик» – боковой удар по ногам	20
2.10. Удар «Экс кик» – рубящий удар сверху	21
2.11. «Бэ-хилл» – удар назад пяткой	23
3. ФАКТОРЫ КАЧЕСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	28
ЛИТЕРАТУРА	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	32

ВВЕДЕНИЕ

Возникший в США в 1970-х годах, кикбоксинг получил быстрое распространение в мире, а с 1989 года получил прописку на советском пространстве. Уже к началу 90-х годов ВАКО – Всемирная ассоциация организаций кикбоксинга в ряду своих членов насчитывала более 40 национальных федераций.

При написании данного издания автором использован опыт известных специалистов и спортсменов, работающих в области образования на преподавательской и тренерской работе и занимающихся проблемами организации учебно-тренировочных занятий по спортивным единоборствам применительно к ударным видам спорта, где разрешаются удары ногами: кикбоксинг, таэквондо, тайский бокс, у-шу и другие. Также представлена краткая информация о развитии кикбоксинга как отдельного вида спортивной борьбы. Определены мотивационные составляющие и выделены факторы, способствующие популяризации кикбоксинга среди детей и молодежи.

Автором поэтапно рассматриваются порядок и структура ударных движений 12-ти способов техники выполнения ударов ногами. Приведены методические рекомендации и выделены наиболее существенные ошибки, которые допускают занимающиеся в процессе обучения рассматриваемых технических приемов. Обращается внимание на то, что уровень технического мастерства спортсмена-единоборца во многом определяется его умениями своевременно и правильно наносить удары. В качестве показателей эффективности выполнения ударов определяются сила, быстрота, точность и своевременность. Определяется порядок использования дидактических средств и методов формирования и совершенствования практических умений и навыков технико-тактического мастерства выполнения ударной техники.

Кикбоксинг, у-шу, таэквондо достаточно молодые виды спорта и не имеют глубокого методологического обоснования организации учебно-тренировочного процесса, разработанных технологий подготовки спортсменов, поэтому нами использовались научно методические наработки А.Г. Ширяева, В.Н. Клещева, В.И. Филимонова и других известных теоретиков и спортсменов.

Основной целью методических рекомендаций является систематизация элементов техники выполнения ударов ногами. Они предназначены для оказания помощи студенческой и учащейся молодежи в эффективном освоении ударной техники выполнения специальных приемов не только в процессе организации учебных, но и самостоятельных занятий. Материалы могут использоваться в работе тренеров и преподавателей при обучении как кикбоксингу, так и других видов единоборств, где разрешаются удары ногами: таэквондо, у-шу, тайландский бокс и другие.

1. КИКБОКСИНГ КАК ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД СИЛОВОГО СПОРТА, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Кикбоксинг – это самостоятельный вид спортивных единоборств со своими правилами проведения соревнований, терминологией, техникой, тактикой и методикой подготовки спортсменов, классификацией спортивного мастерства и спортивных достижений, подготовкой тренерского состава. Зрелищность, желание стать сильным и смелым, научиться драться и дать сдачи обидчику, отстаивать свои интересы, быть защитником слабых – делают этот вид популярным среди молодежи.

В середине семидесятых годов прошлого столетия менеджерами М. Андерсоном из США и Г. Брюкнером из Западного Берлина были реализованы проекты в области модернизации контактного карате. Интерес к организации данных мероприятий и проведению соревнований как со стороны опытных, так и начинающих спортсменов, вызвал большой резонанс общественности. В результате чего стали активно создаваться отдельные спортивные направления и школы и в 1977 году была создана Всемирная организация олл-стайл-карате (WAKO). В рамках разработанных WAKO правил организации соревнований появилась возможность сравнивать уровень спортивного мастерства спортсменов различных стилей карате, бокса, таэквондо, у-шу, тайского бокса и других ударных видов силовой борьбы.

Расширение контактов между представителями различных направлений, школ, стилей привело к взаимообогащению развитию и влиянию на технику и тактику ударных видов спортивных единоборств в результате чего и появился новый вид спорта – кикбоксинг. В начале 80-х годов прошлого столетия WAKO была переименована во Всемирную организацию любительского кикбоксинга, а в 1984 году в Австрии (г. Граце) был проведен первый чемпионат Европы по кикбоксингу. Женщины впервые участвовали в чемпионате мира в 1985 году.

В настоящее время соревнования в кикбоксинге проводятся в следующих номинациях: *семи-контакт* (ограниченный); *лайт-контакт* (легкий); *фулл-контакт* (полный); *лоу-кик* (низкий, где допускаются удары ногами по ногам противника); *сольные композиции*. Соревнования проводятся на основании положения по разным возрастным группам: младшие и старшие юноши и девочки; юниоры, среди мужчин и женщин. В них могут принимать участие как любители, так и профессионалы, что отражается в положении о проведении соревнования (Организаторы соревнований могут допускать определенные различия в порядке допуска, взвешивания спортсменов, программы соревнований, что обязательно оговаривается в положении). Непосредственной организацией соревнования занимается главная судейская коллегия.

Кикбоксинг – увлекательный и зрелищный, популярный вид спорта. Широкую популярность он завоевал благодаря средствам массовой информации. Кино и телевидение активно демонстрируют в сериалах преимущества кикбоксеров-героев, сильных и ловких, победителей. Редко встретишь человека, не смотревшего фильмы-боевики с участием в главной роли Чака Норриса (его настоящее имя Карлос Рэй Норрис), Жан-Клод Ван Дамма. Интерес к занятиям кикбоксингом подогревался и денежными гонорарами, которые и сейчас имеют место. За победу на соревнованиях, кикбоксеры имеют возможность получить денежные вознаграждения, которое часто и исчисляются семизначными цифрами.

Кикбоксинг в обобщенном виде часто определяют как бокс плюс удары ногами. Действительно многие технические действия, например: стойка, передвижения, удары руками, защиты – заимствованы из бокса. Заимствована и зарубежная терминология в отношении ударов: *джеб* – прямой удар ближней к противнику рукой; *панч* – прямой удар дальней от противника рукой; *хук* – боковой удар рукой; *апперкот* – удар рукой снизу; *фронт кик* – прямой удар ногой; *сайд кик* – боковой удар ногой; *раундхауз кик* – полукруговой удар ногой; *хук кик* – обратный полукруговой удар ногой; *бэк кик* – задний прямой удар ногой; *экс кик* – рубящий удар ногой; *футсвипс* – подсечка; *джампинг кик* – удар ногой в прыжке; *лоу кик* – низкий полукруговой удар ногой (он наносится по внешней или внутренней поверхности бедра противника).

Удары – наиболее важное техническое действие вышеназванных видов спорта. Именно за правильно нанесенный удар начисляются очки. Удары руками в кикбоксинге характеризуются по аналогии с боксом: длинный, короткий, быстрый, сильный, атакующий, контратакующий, встречный. Они наносятся с дальней, средней или ближней дистанции как левой, так и правой рукой, в голову и в туловище. По структуре движения удары определяются как прямой, боковой удар, удар снизу.

В отличие от бокса в кикбоксинге разрешены удар *бекфист* – удар рукой наотмашь, который наносится тыльной стороной кулака (чаще он наносится с разворотом на 360°), а также удары ногами. Умелое применение кикбоксером ударов ногами, позволяет разнообразить поединок и создает хорошие условия для реализации ударной мощности ударов руками. Удары ногами могут наноситься как левой так и правой ногой, в голову и туловище, по прямой мой линии, с разворотом, в прыжке, сбоку и др. Удары ногами – эффективное средство нападения кикбоксера. Хотя их выполнение требует больших энергозатрат, больше времени на подготовку, что может привести к снижению темпа боя. Однако применения этих ударов в кикбоксинге обязательно, а нижний количественный предел их применения регламентируется правилами проведения соревнований.

С педагогической точки зрения развитие таких видов силового спорта как бокс и кикбоксинг среди учащейся и студенческой молодежи имеет

важную положительную мотивацию. Во-первых, он формирует такие жизненно важные качества личности как трудолюбие, ответственность, целеустремленность, смелость, мужество, решительность дисциплинированность, выдержку, настойчивость и др. Во-вторых, способствует всестороннему физическому развитию. Боксер в равной степени как и кикбоксер – это молодой человек, который физически сильный, выносливый, умеющий быстро анализировать ситуацию и принимать правильные решения, находить оптимальный путь выхода из сложной ситуации, умеющий терпеть и преодолевать трудности. В-третьих, его функциональные возможности более совершенны, а уровень работоспособности значительно выше, так как учебно-тренировочные занятия предполагают адаптацию организма к физической нагрузке, развитие механизмов препятствующих проникновению вредных микроорганизмов в организм человека. Следовательно, спортсмены, постоянно занимающиеся данными видами спорта, будут иметь лучшие нормативные показатели здоровья. Все это создает объективные предпосылки для широкой популяризации данного направления не только среди школьников, но и в вузе.

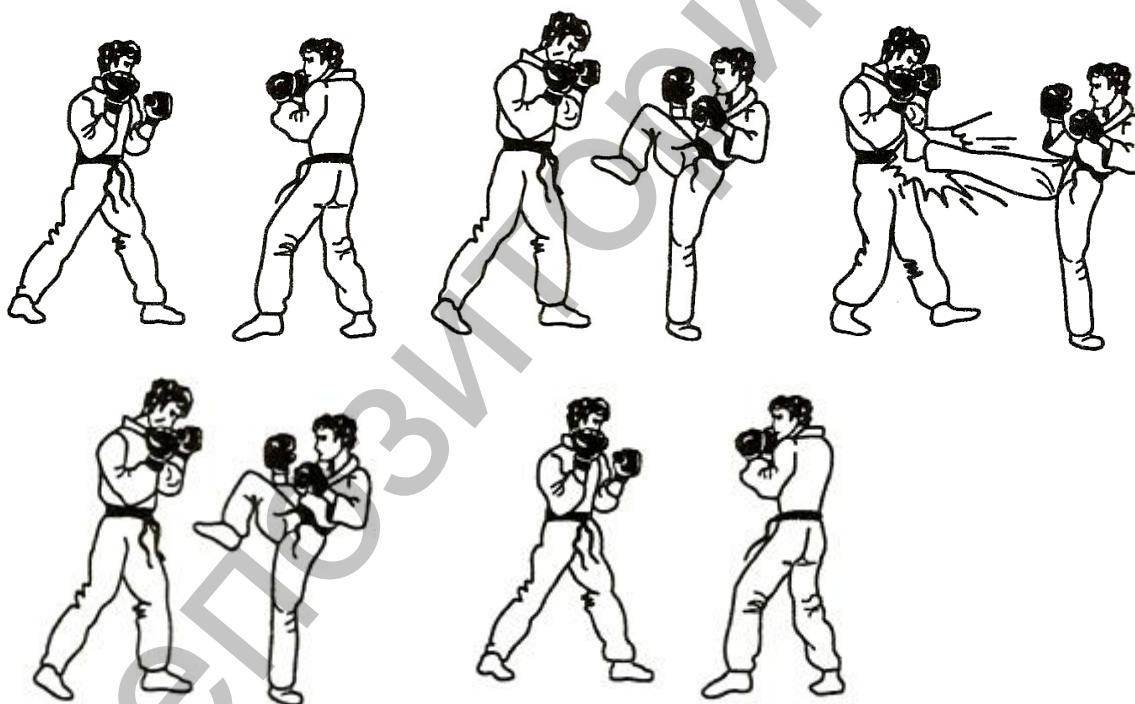
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова не отстает в стороне от развития данного вида спорта. На факультете физической культуры и спорта организованы группы ПСМ (повышения спортивного мастерства) по спортивным единоборствам и боксу. Сборная команда университета по боксу занимает призовые места в круглогодичной республиканской универсиаде среди студенческой молодежи вузов (2013 – 3 место, 2014 – 2 место, 2015 – 6 место) Студенты университета занимают престижные места на международных официальных соревнованиях. Так, среди выпускников нашего вуза в первую очередь следует назвать заслуженного мастера спорта СССР, олимпийского чемпиона по боксу Вячеслава Яновского; мастера спорта международного класса по кикбоксингу и мастера спорта по боксу, заслуженного мастера спорта призера олимпийских игр Виктора Зуева, победителя кубка Мира по кикбоксингу Дмитрия Росляка (работает на факультете физической культуры и спорта нашего университета); : мастер спорта СССР международного класса неоднократного призера чемпионатов СССР Юрия Прохорова (кандидат педагогических наук, доцент, работает на факультете); мастера спорта по кикбоксингу, призера кубка Мира Евгения Гущенко (работает тренером кикбоксеров в специализированном спортивном зале нашего университета); мастера спорта по кикбоксингу, чемпион Европы, выпускника университета Александра Свитина; неоднократного чемпиона и победителя кубка Мира по тайландскому боксу, студента Сергея Скиба.

2. УДАРЫ НОГАМИ: ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

В этом разделе нами подробно рассмотрены элементы технического выполнения 11 видов ударов ногами в кикбоксинге, даны методические рекомендации и выделены наиболее типичные ошибки, которые допускают спортсмены при обучении. Удар ногой – сложное действие, требующее синхронизации и координации отдельных двигательных действий, представляющих структуру ударного действия.

Учитывая данное обстоятельство, для более полного представления и понимания ударной техники на рисунках поэтапно отображена динамика удара: – исходное положение; – промежуточное положение ударного движения; – финальное положение удара, промежуточное и заключительные положения структуры возвратного действия.

2.1. Удар «Фронт кик» – прямой удар



Техника выполнения удара

Из положения боевой стойки:

1. Отталкиваемся бьющей ногой, смещая центр тяжести на опорную ногу.
2. Одновременно поднимаем бьющую ногу вверх, насколько это возможно, сгибая ее в колене.

3. Резко поворачиваем стопу опорной ноги пяткой вовнутрь примерно на 50–60 градусов и выбрасываем голень вперед-вверх с целью нанесения прямого удара противнику.

4. Удар наносится носком стопы (подушечки основания пальцев). При этом сгибаем опорную ногу в колене и отклоняем туловище назад, что позволит сохранить равновесие.

5. При выполнении удара, стопа бьющей ноги напряжена до предела.

6. Носок стопы тянется по направлению удара, а пальцы отгибаются в противоположном направлении.

7. В момент соприкосновения с целью, напряжение от стопы передается всей ноге, представляющую собой прямую жесткую линию.

8. Руки находятся на месте, закрывая нижнюю часть лица, атакующего спортсмена.

9. Нога, выполняющая атакующее действие, после нанесения удара, возвращается назад, в исходное положение боевой стойки, по той же траектории.

Методические указания

1. Во время удара общий центр тяжести не должен перемещаться за пределы стоп толчковой и опорной ноги.

2. Необходимо сохранять четкость структуры ударных и возвратных движений.

3. При выполнении удара руки должны все время находиться на месте, закрывая нижнюю часть лица и выполнять страховку.

Защиты

1. Подставка локтевого сустава рук.

2. Шаг назад.

3. Шаг в сторону.

Ошибки

1. При выполнении удара нога, выполняющая удар, делает круговое движение.

2. Центр тяжести чрезмерно смещается вперед, за границу стопы опорной ноги.

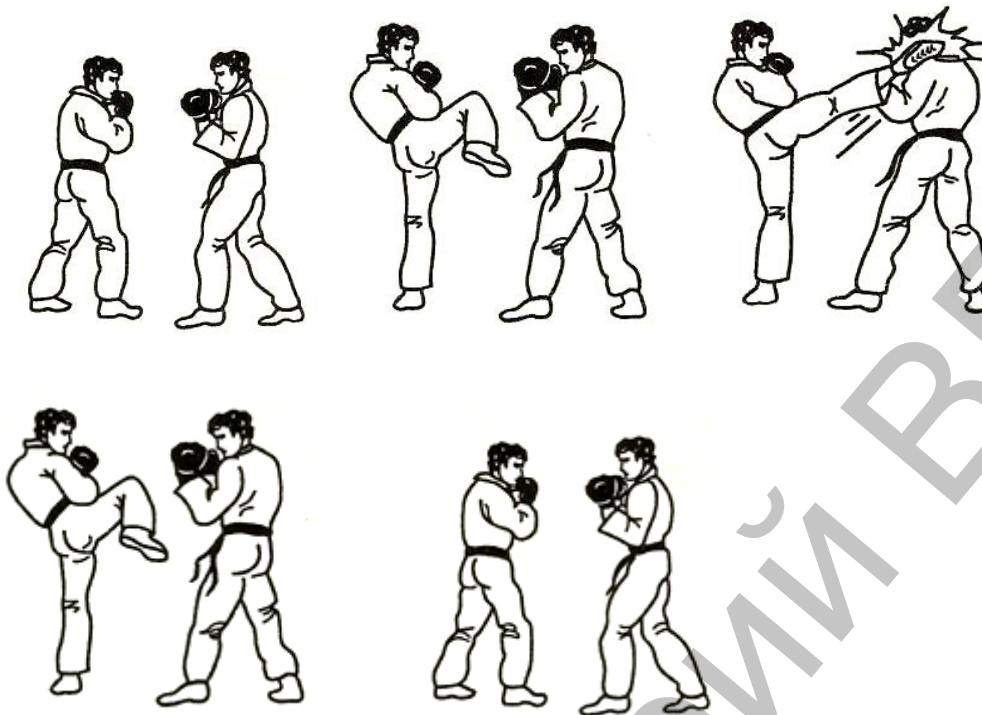
3. Наклон туловища назад выполняется с большой амплитудой.

4. При ударе пальцы не напрягаются и не отводятся в противоположную сторону удара.

Примечание

1. Удар может выполняться и всей площадью стопы, но сила, распределяясь по всей площади стопы, будет менее сконцентрирована, соответственно удар будет слабее.

2.2. Удар « Хай кик» – боковой удар



Техника выполнения удара

Из положения боевой стойки:

1. Выполняем резкое отталкивание правой и переносим центр тяжести на опорную (впереди стоящую) ногу.
2. Сгибая в колене толчковую ногу поднимаем вверх, прижимая голень к бедру и напрягая икроножную мышцу, оттягиваем стопу вниз.
3. На носке опорной ноги выполняем разворот справа налево (на 70–90°). Соответственно в том же направлении разворачиваем туловище, плечи, бедро.
4. Разгибом ноги в коленном суставе наносим резкий боковой удар.
5. После нанесения удара бьющую ногу быстро возвращаем по той же траектории назад в результате чего кикбоксер принимает исходное положение – стойка кикбоккера на дальней дистанции

Методические указания

При выполнении удара стопа ноги выполняющей удар за счет напряжения икроножной мышцы также напрягается и отводится назад за счет разгибания голеностопного сустава. При этом пальцы ноги максимально отводятся назад и напрягаются, чтобы избежать их травмирования.

1. Все действия выполняются как одно целостное скоростно-силовое движение.
2. Руки кикбоксеру, выполняющему удар, необходимо держать на месте, закрывая нижнюю часть лица от возможной контратаки.

Защиты

1. Локтем противоположной руки ноге выполняющей удар.
2. Шагом вперед, навстречу выполнению удара.
3. Шагом или скачком назад.

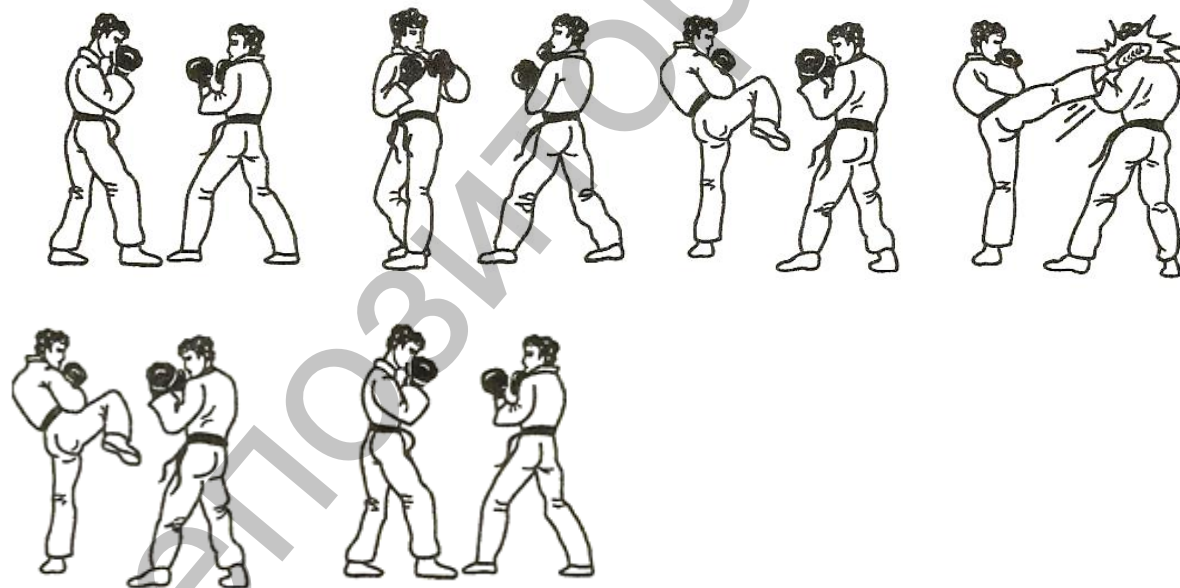
Ошибки

1. Чрезмерное смещение центра тяжести вперед за границу стопы опорной ноги.
2. Отсутствие ударной точки, когда неправильно рассчитана траектория удара и кикбоксер чрезмерно разворачивается.
3. Не достаточное напряжение ноги ударной ноги (бедро, голень, стопа, пальцы) при выполнении ударного движения.

Примечание

1. Удар «хай кик» выполняется как правой, так и левой ногой. При этом кикбоксер сначала выполняет шаг вперед опорной ногой за счет отталкивания ногой, в дальнейшем выполняющей удар.

2.3. Удар «Турнинг-рандхауз кик» – круговой удар с разворота «вертушка»



Техника выполнения удара

1. Из боевой стойки, оттолкнувшись правой ногой, делаем зашагивание опорной ногой вправо за толчковую ногу.
2. Вес тела переносится на опорную ногу.
3. Поворачиваем голову влево и взглядом через левое плечо выбираем цель для удара.
4. Поднимаем толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе.

5. На опорной ноге, делаем разворот корпуса по вертикальной оси позвоночника на 180°.

6. Закончив разворот, наклоняем корпус вперед и наносим удар, с силой выпрямляя бьющую ногу. При этом напрягается икроножная мышца, голеностопный сустав максимально разгибается, пальцы ноги, выполняющей удар, напрягаются и отводятся назад

7. Обеими руками выполняем рывковый мах назад вниз локтями за спину, чтобы придать развороту корпуса наибольшую скорость.

8. После выполнения удара по кратчайшей траектории кикбоксер возвращаемся в боевую стойку.

Методические указания

1. При зашагивании голову следует поворачивать быстро, чтобы не терять противника с фокуса зрения.

2. Все действия производятся быстро и непрерывно.

3. Руки необходимо максимально держать на месте, страхуясь от атаки, контратаки, ударов противника в голову или туловище.

Защиты

1. Локтевыми суставами.

2. Блокировка удара предплечьем.

3. Подсадкой вниз при ударе в голову.

4. Скачком назад.

Ошибки

1. Ударное действие не заканчивается в точке соприкосновения с целью (глубина проникновения 3–5 см).

2. Отсутствие напряжения пальцев и использование их в качестве ударной поверхности.

3. Опускание рук при выполнении ударного действия.

Примечание

1. Удар с разворота наносится по прямой линии в корпус или снизу вверх в голову.

2.4. Удар «Сайд кик» – удар в сторону

Техника выполнения удара

Из положения боевой стойки кикбоксер:

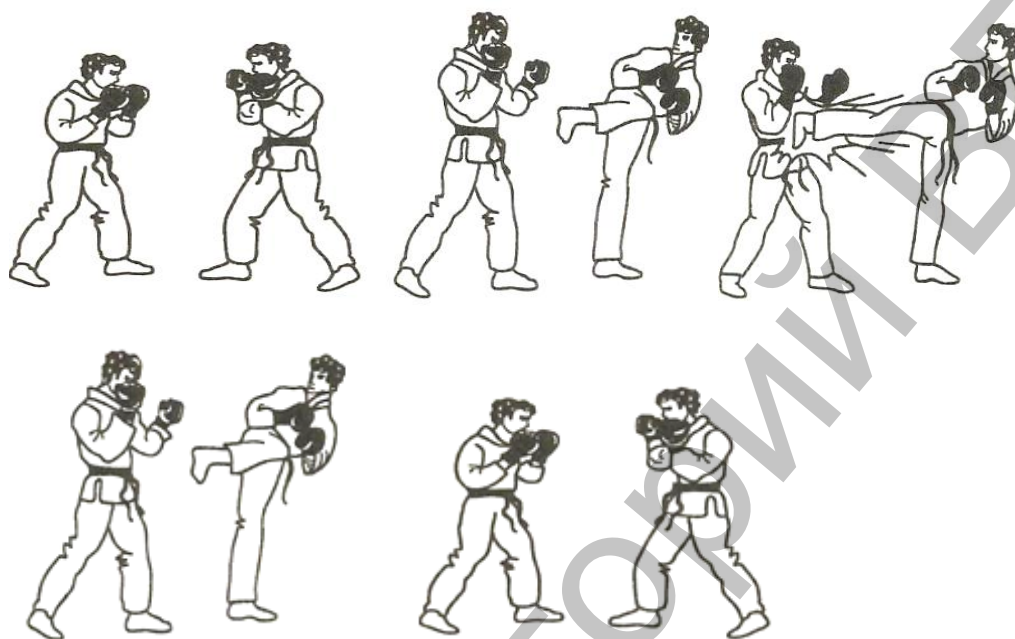
1. Резко отталкивается (впереди стоящей) ногой и переносит вес тела на опорную (сзади стоящую) ногу.

2. Поднимает бьющую ногу, сгибая ее в коленном суставе так, чтобы бедро прикрывало пах и низ живота, голень прижимает к бедру, а стопа развернута параллельно полу.

3. Вращаясь на передней части стопы вправо (пятка влево вперед) и соответственно поворачивая корпус слева направо, кикбоксер наклоняет туловище вправо (назад по отношению к противнику).

4. Одновременно, продолжая движение колена вверх, спортсмен резко выпрямляет ногу и наносит удар в корпус противника.

5. После нанесения удара по той же траектории он быстро возвращает ногу назад в боевую стойку.



Методические указания

1. Движение удара происходит по прямой линии в горизонтальной плоскости.

2. Удар наносим внешним ребром стопы. Чтобы избежать травм, отгибаем пальцы при контакте с целью.

3. На протяжении всего времени выполнения удара стопа бьющей ноги напряжена до предела, а в при соприкосновении с целью напряжение передается всей ноге. При возврате мышечные группы, задействованные в ударе, расслабляются.

4. При выполнении ударе ногой в сторону, руки остаются в положении стойки, закрывают нижнюю часть лица и туловище от возможных контратакующих действий со стороны противника.

Защиты

1. Вышагиванием в сторону, так называемый «сайд – степный» шаг.
2. Скачком вперед, резко сближаясь с противником
3. Скачком назад, разрывая дистанцию.
4. Локтями рук, подворачивая корпус.

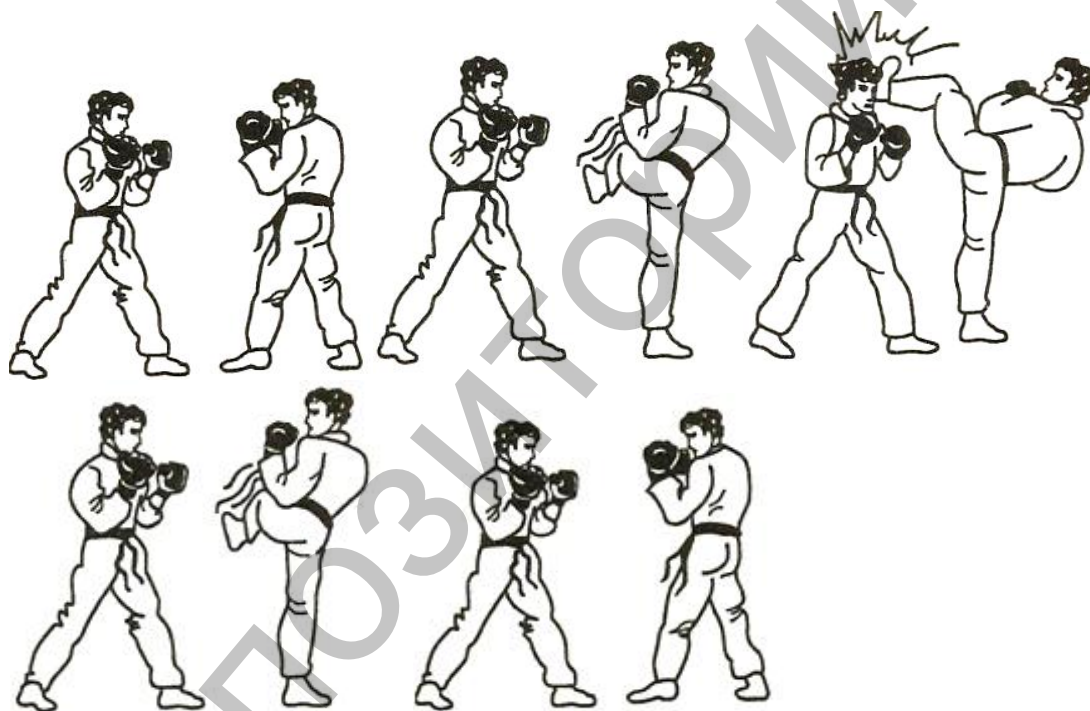
Ошибки

1. Опускание ноги выполняющий удар по вертикальной линии, не возвращая ее в исходное положение.
2. Низко поднятое колено ноги выполняющей удар.
3. Глубокий наклон туловища при выпрямлении коленного сустава бьющей ноги.
4. Опускание рук из положения стойки.

Примечание

1. Удар может выполняться и правой ногой (находящейся дальше от противника) при этом техника выполнения элементов удара остается такой же, но выполняется с изменением сторон левой на правую.

2.5. Удар «Хук кик» - удар крючком



Техника выполнения удара

Из положения боевой стойки на дальней дистанции кикбоксер:

1. Смещает вес тела на правую ногу и разворачивается на передней части стопы туловище вправо (35–45°).
2. Максимально, до уровня цели, поднимает, впереди стоящую опорную ногу вперед – вверх, смещая ее вправо (влево со стороны противника).
3. Отклоняет туловище назад, а ногой выполняет резкое движение наотмашь влево – удар пяткой в голову противника.
4. За счет напряжения икроножной мышцы, голеностопный сустав при выполнении удара фиксируется, пальцы оттянуты вверх, стопа напряжена.

5. При выполнении удара исполнитель делает резкое рывковое движение левой рукой, согнутой в локтевом суставе, назад.

6. После удара нога по кратчайшей траектории возвращается в исходное положение – стойка кикбоксера на дальней дистанции

Методические указания

1. Смещение веса тела и амплитуда наклона туловища вправо (назад по отношению к противнику) должна обеспечить сохранение равновесия.

2. Траектория удара аналогична траектории аналогичного удара рукой – бэкфист, с той лишь разницей, что наносится ногой.

3. Удар может наноситься не только пяткой, но и всей стопой. Разгибание в коленном суставе ноги выполняющей удар зависит от расстояния до цели.

Защиты

1. Блокировка удара предплечьем руки противоположной удару.

2. Подсадка в низ (нырок)

3. Отклон туловища, шаг (скачек назад)

Ошибки

1. При рывковом движении левой рукой назад кулак смещается вниз, тем самым открывая подбородок.

2. Удар имеет толчковый характер, так как ударное движение продолжается после прохождения целевой точки соприкосновения.

Обычно удар «Хук кик» пробивается впереди стоящей ногой с целью разведки. Однако имеет место и удар «Кюк ногой с вращением» - обратный круговой удар.

Выполняя данный технический прием кикбоксер:

1. Смещая вес тела на опорную (впереди стоящую) ногу, совершает оборот (по часовой стрелке) всем телом на 360°.

2. При этом сначала поворачивается голова, а за ней корпус, совершая штопорообразное движение;

3. Колено ударной ноги (расположенной сзади) рывковым движением поднимается вверх и в результате крюкообразного движения стопа ноги, выполняющей удар, доводится до цели кратчайшим путем;

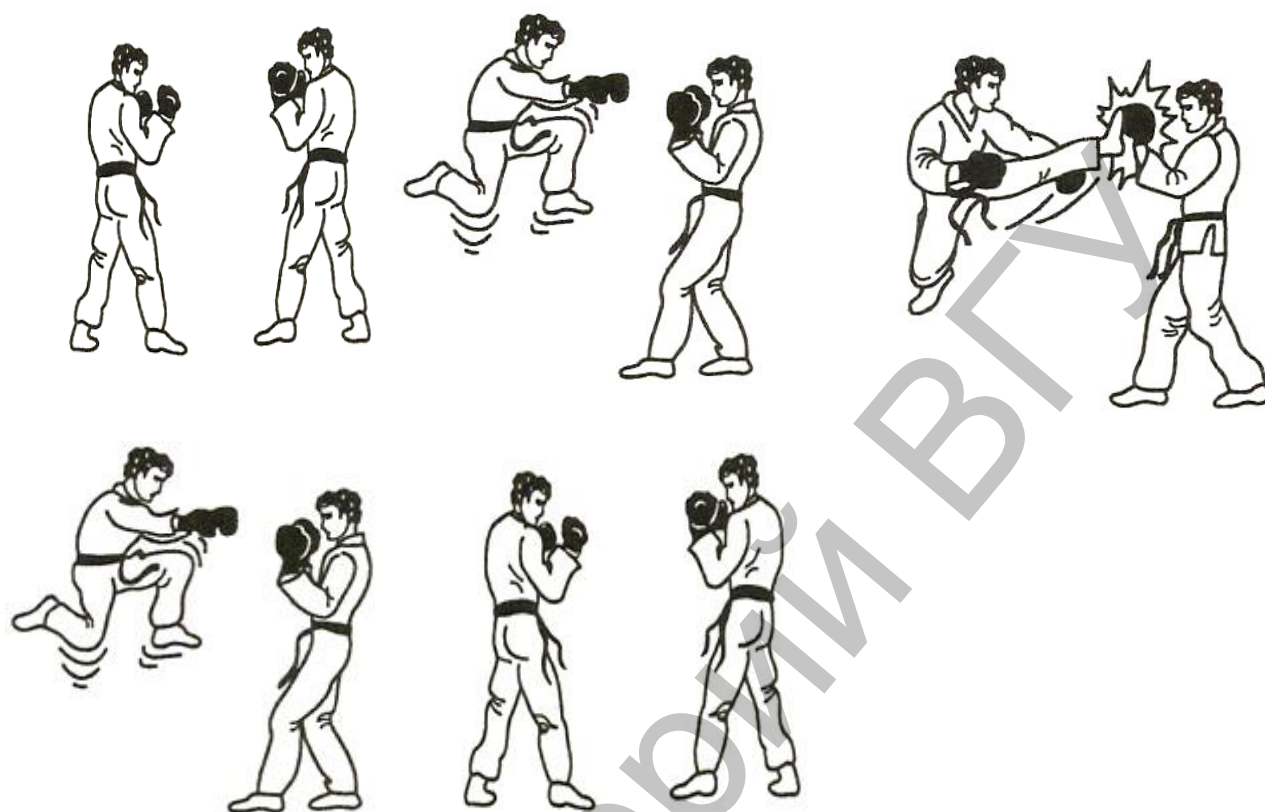
4. После нанесения удара нога продолжает движение по заданной траектории и завершает поворот на 360° и возвращается в исходное положение.

Такой удар получается очень сильным.

Примечание

Методические замечания, ошибки, защиты идентичны удару «Хук кик». Они указаны выше.

2.6. Удар «Фронт джампинг кик» – удар в прыжке вперед



Техника выполнения удара

1. Из положения боевой стойки отталкиваемся толчковой ногой и выполняем прыжок вперед – вверх.
2. Нога, выполняющая удар и согнутая в коленном суставе, выносится вперед, а опорная остается позади коленом вниз.
3. Руки при этом разгибаются в локтевых суставах вперед по горизонтальной линии на уровне подбородка.
4. В высшей точке полета нога выполняющая удар резко выносится вперед по прямой линии к цели.
5. Нога, не выполняющая ударное действие, во время удара сгибается в колене и подтягивается к телу.
6. После целевого контакта с соперником равновесие восстанавливается в результате изменения позы.
7. Приземление осуществляется мягко, на переднюю часть стопы в удобном положении – стойки кикбоксера.

Методические указания

1. При выполнении удара в прыжке туловище назад не отклоняется.
2. Удар наносится наружной частью стопы.
3. Во время удара нога, которая не выполняет удар, вниз не опускается.

Защиты

1. Подставка рук.
2. Подсадка вниз.
3. Смещение в сторону, так называемый «сайд-степный» шаг.

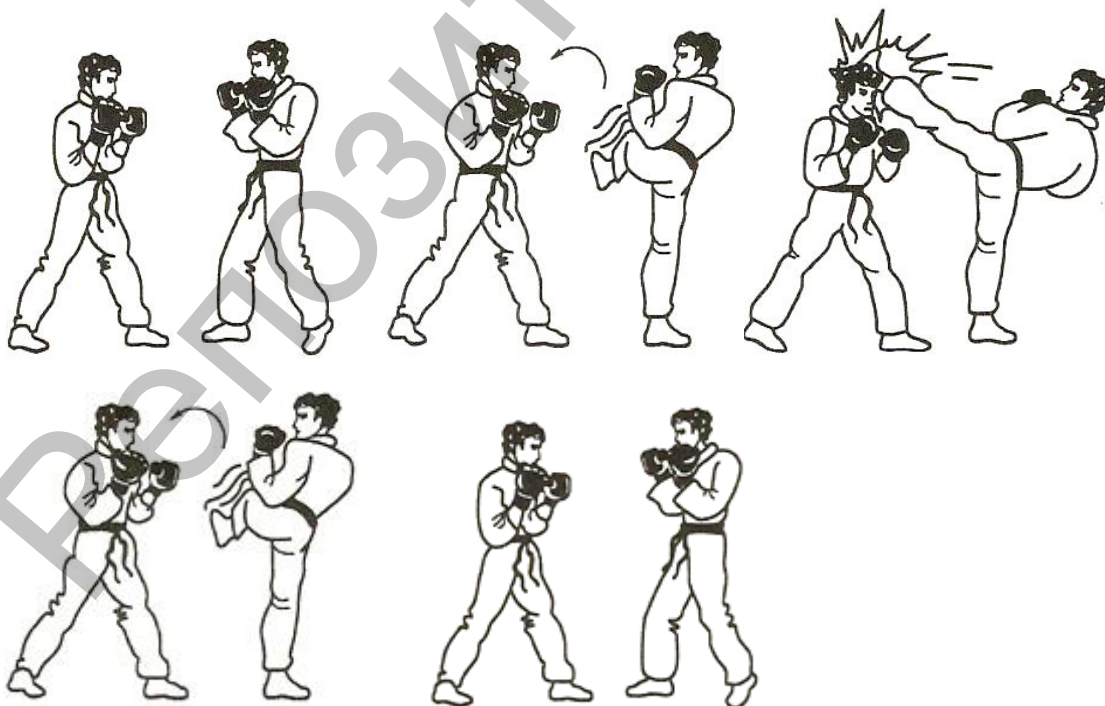
Ошибки

1. Ударное действие ногой выполняется не по прямой линии, а сверху вниз.
2. При ударе, нога не выполняющая ударное действие, разгибается в колене т.е. выпрямляется и опускается вниз.
3. Во время удара туловище наклоняется назад, что приводит к нарушению равновесия.

Примечание

1. Удар может выполняться как правой, так и левой ногой.
2. Наряду с прямым ударом в прыжке кикбоксеры выполняют круговой удар в прыжке с разворотом на 360° – «*Турнинг-раундхауз-джампинг кик*». Техника элементарного выполнения этого удара аналогично приведенному выше удару «Фронт джампинг кик», только с вращением туловища на 360° .

2.7. Удар «Крисент кик» – полукруговой удар



Техника выполнения удара

1. Смещаем вес тела на толчковую (сзади стоящую) ногу.
2. Выполняем разворот на передней части стопы, которая разворачивается слева направо (пятка вперед).
3. Соответственно поворачиваем верхнюю часть корпуса боком к противнику, как при боковом ударе ногой.
4. Нога, выполняющая удар, согнута в колене, поднимается как можно выше к груди и смещается вправо (влево со стороны противника).
5. Спиралевидным, крюкообразным движением наносим противнику удар стопой ноги сбоку.
6. После удара нога по кратчайшей линии возвращается в исходное положение.

Методические указания

1. При выполнении удара ногой сбоку необходимо выполнить резкое рывковое движение руками назад.
2. Ударное действие заканчивается в точке соприкосновения с целью.
3. Стопа ударной ноги при выполнении удара напрягается, пальцы оттянуты вверх.

Защиты

1. Блокировка удара лучезапястным суставом руки.
2. Подставка руки.
3. Подставка плеча.
4. Шаг (скачек) назад

Ошибки

1. Удар выполняется без напряжения стопы ноги, выполняющей удар.
2. Вальцы ноги, выполняющей удар, расслаблены и не отведены назад.
3. Удар имеет толкающий характер, из-за неправильного расчета точки соприкосновения.

Примечание

1. Удар может выполняться как левой, так и правой ногой.
2. Наиболее эффективно нанесение удара пяткой, но возможен удар внешней стороной стопы, подошвой.

2.8. Удар «Футсвипис» – подсечка

Техника выполнения удара

Из положения боевой стойки кикбоксер:

1. отталкивается ногой, которая выполняет удар, и смещает вес тела на опорную ногу (стоит сзади).

2. Одновременно приподнимает левое бедро, слегка сгибая бьющую ногу в колене.

3. Наносит противнику удар сбоку, чуть выше голеностопного сустава слева направо

4. При этом выполняет поворот на передней части стопы и соответственно разворачивая туловище по вертикальной позвоночной оси слева направо.

5. Удар наносится внутренней поверхностью ребра стопы и на столько глубоко, чтобы вывести противника из равновесия.

6. После удара, нога выполняющая удар по кратчайшей линии опускается на пол в той точке, которая позволяет сохранить равновесии атакующему кикбоксеру.

7. Подсечка может выполняться как по внутренней, так и наружной стороне опорной ноги противника, опорной и толчковой (стоящая сзади) ногой.



Методические указания

1. Целью подсечки является падение противника на пол, поэтому, в отличие от других ударов после соприкосновения ноги с целью, ударное движение продолжается

2. В момент удара опорная нога слегка сгибается (как бы приседая), на передней части стопы, что позволяет сохранить равновесие атакующему спортсмену.

3. Выполняя подсечку, необходимо стремиться сбить ногу противника в сторону и вывести его из равновесия, вплоть до его падения на пол.

4. Руки при выполнении данного технического действия вниз не опускаются, а сохраняют исходное положение.

Защиты

1. Перешагивание ноги выполняющей удар.

2. Блокировка удара защищенной частью опорной ноги.

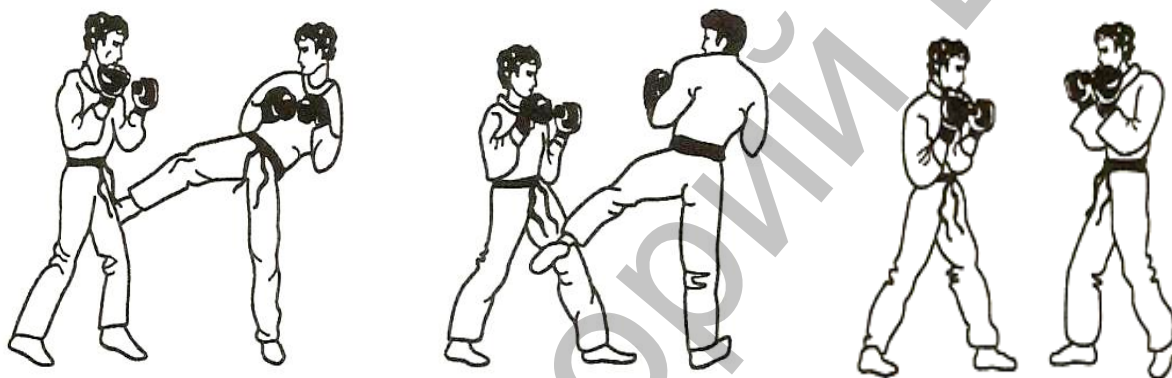
Ошибки

1. Ударное движение выполняется далеко вправо, что приводит к потере собственного равновесия.
2. С разворотом корпуса атакующий кикбоксер поворачивает вправо и свою голову, теряя из вида своего противника.
3. Смещение вниз рук, закрывающих нижнюю часть лица.

Примечание

1. В настоящее время в кикбоксинге очки за выполнение этого удара не начисляются, хотя он и разрешен правилами соревнований.

2.9. Удар «Лоу кик» – боковой удар по ногам



Техника выполнения удара

Из боевой стойки кикбоксер:

1. Отталкивается опорной (впереди стоящей) ногой и переносит вес тела на толчковую (сзади стоящую) ногу.
2. Поднимает опорную (впереди стоящую) ногу, согнутую в колене, вверх до тех пор, пока стопа ноги, выполняющей удар, не будет находиться на уровне колена противника
3. Прижимает икроножную мышцу к бедру и напрягает ее;
4. Стопу ноги, выполняющей удар, тянем вниз, разгибая голеностопный сустав и напрягаем пальцы подгибая их назад..
5. Выполняем разворот на передней части стопы толчковой (стоящей сзади) ноги слева направо. При этом нога немного согнута в колене. Соответственно развороту ноги поворачиваем слева направо и туловище.
6. Резко разгибаем в коленном суставе поднятую ногу и наносим удар в бедро противника.
7. Туловище отклоняем назад, что позволяет удерживать равновесие и избежать встречного удара.
8. После нанесения удара, бьющая нога возвращается по той же траектории назад, в боевую стойку.

Методические указания

1. Ударное движение выполняется хлестко, а финальное положение фиксируется с учетом соприкосновения с целью и глубины проникновения удара (3–5см.).

2. Руки во время удара остаются на месте, у подбородка и закрывают нижнюю часть лица.

3. Возврат ноги выполняющей удар, проводится с сохранением структуры ударного движения только в обратном направлении.

Защиты

1. Блокировка удара защитной частью голени.

2. Скачком назад.

3. Блокировка лучезапястным суставом руки.

Ошибки

1. Удар выполняется без фиксации финального положения, что приводит к инерционному развороту туловища в сторону удара.

2. Левая рука (руки) во время выполнения удара опускается (ются) вниз.

3. Колено ноги выполняющей удар недостаточно поднимается вверх.

4. В момент удара пальцы ноги не отводятся назад, не напрягаются.

5. Целью удара служит внутренняя поверхность бедра левой ноги или внешняя поверхность бедра правой ноги.

Примечание.

1. Удар «Лоу кик» может выполняться как по внешней, так и по внутренней поверхности бедра, как впереди (левой) так и сзади (правой) стоящей ногой.

2.10. Удар «Экс кик» - рубящий удар (удар сверху)

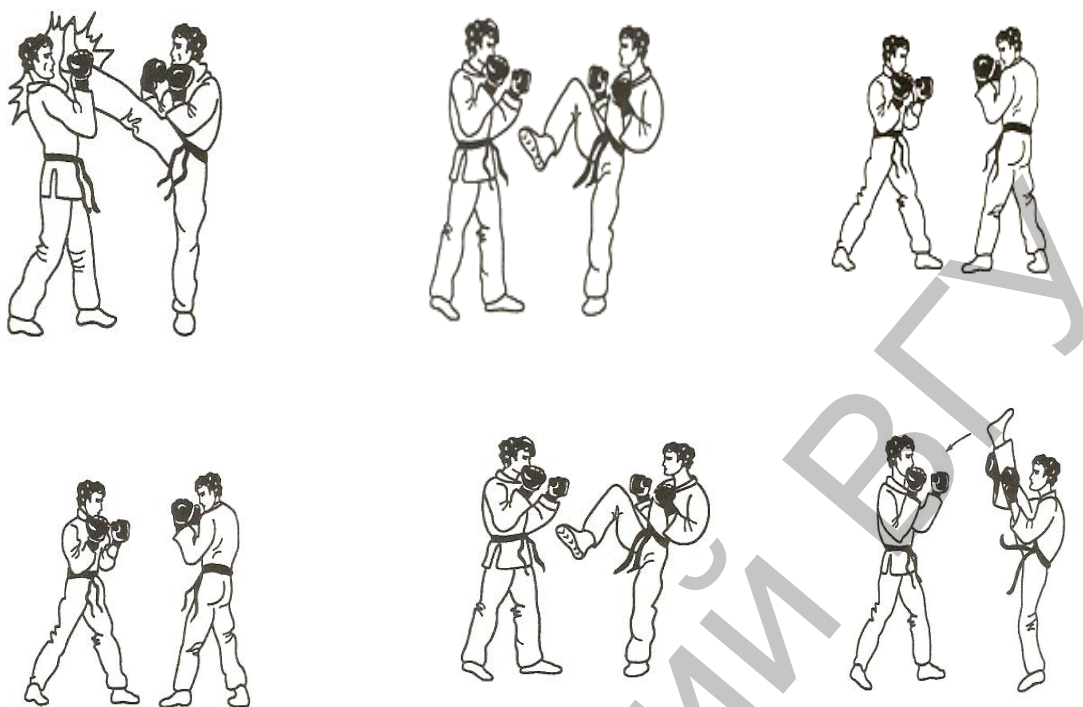
Техника выполнения удара

1. Из боевой стойки отталкиваемся бьющей ногой, перенося вес тела на опорную ногу.

2. Поднимаем вверх до предела ногу, выполняющую ударное движение, маховым движением вверх, полностью разгибая ее в коленном суставе.

3. При подъеме ноги, бедро смещается влево и выносится вперед.

4. Структура удара ногой сверху: снизу–вверх–вперед. Удар начинается движение по траектории снизу вверх, в сторону противника. Далее нога продолжает движение сверху вниз, возвращаясь в исходное положение.



Методические указания

1. Удар наносится внутренней частью стопы.
2. При ударе голеностопный сустав подогнут, стопа и пальцы напряжены и оттянуты вверх.
3. Удар наносится быстро с рывковым движением руками назад.

Защиты

1. Отклон туловища , шаг, скачек назад.
2. Смещение в сторону – сайд-степным шагом.
3. Блокировка удара предплечьем руки.

Ошибки

1. Подъем ноги по прямой линии.
2. Нога, при подготовки к удару, полностью выпрямляется в коленном суставе
3. Удар выполняется по траектории окружности.

Примечание

1. Удар может наноситься как правой, так и левой ногой.
2. При недостаточном подъеме ноги удар проводится по траектории вверх – вперед - назад - вниз, а при достаточном – сверху вниз.

2.11. «Бэ-хилл кик» – удар назад пяткой



Техника выполнения удара

Из стойки кикбоккера:

1. Отталкиваясь опорной (левой) ногой и делаем через правое плечо разворот на передней части стопы правой ноги назад на 180° .
2. Поворачивая голову вправо, определяемся о месте нахождения противника и при удобной дистанции для атаки, отрываем от пола ногу и сгибаем ее в коленном суставе.
3. Наклоняем туловище вперед и одновременно по восходящей линии выполняем удар в туловище противника.
4. После проникающего соприкосновения с целью (глубина целевого проникновения 5–10 см.) кикбоксер продолжает разворот и принимает исходное положение боевой стойки.

Методические указания

1. При развороте как можно больше времени не терять противника из виду. Для этого голову необходимо держать прямо при развороте туловища, а затем максимально резко повернуть вправо на 270° .
2. Колено опорной ноги при выполнении удара должно быть чуть согнуто, тем самым обеспечивается сохранение равновесия.
3. После удара разворот продолжается в максимально быстром темпе.

Защиты

1. Блокировка удара, т. е. отбив предплечьем левой руки.
2. Смещение в сторону «сайд-степным» шагом.

Ошибки

1. Удар выполняется передней подошвенной частью ноги.
2. Отсутствие во время удара напряжения икроножной мышцы и самой стопы.
2. Пальцы ноги, выполняющей удар, не отведены, стопа в голеностопном суставе не согнута.

3. ФАКТОРЫ КАЧЕСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Удар – это поступательно-возвратное движение руки или ноги характеризующееся скоростными, силовыми, амплитудными и целевыми показателями, координационной включенностью психических, физических, физиологических, адаптационных и других функциональных систем и мышечных групп спортсмена. Удар – это один из наиболее важных элементов спортивных единоборств, технико-тактических действий, спортсмена, показатель уровня его профессиональной компетентности.

Наряду с техникой выполнения ударов, в качестве показателей качества ударов специалистами определяются: *сила, быстрота, точность, своевременность выполнения удара.*

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Процесс развитие силовых возможностей сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно существенно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой.

Чем сильнее удар, тем больший ущерб он наносит противнику и тем самым снижает его боеспособность. Специалисты различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* — суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении. *Относительная* — величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Сила удара зависит от:

- скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем больше сила;
- веса спортсмена. Чем больше вес боксера, тем больше ударная масса, а значит, и сила удара;
- структуры координационного взаимодействия мышечных групп и движений частей тела, участвующих в ударе. При технически правильном выполнении удара сила увеличивается прямо пропорционально затрачиваемым мышечным усилиям ног, туловища, спины, рук. Она зависит и от правильного смещения веса тела и от амплитуды ударного действия, от глубины ударного проникновения и скорости выполнения удара;

– жесткости удара, которая тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага. Чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в суставах, т.е. мышечные группы, участвующие в ударе напрягаются.

При развитии силы в процессе учебно-тренировочных занятий наиболее часто применяются:

1) *методы максимальных усилий*. Здесь выполняются упражнения с применением предельных или около предельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). Применяя этот метод спортсмен выполняет 5–6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4–8 мин (до восстановления) и при одном подходе делает от 1 до 3 повторений. Этот метод используется, чтобы максимально повысить возможные результаты занимающегося;

2) *метод повторных усилий*, где упражнения выполняются до отказа. Здесь количество повторений значительно увеличивается (от 4–12 раз в одном подходе), а величина отягощений уменьшается (30–70% рекордного). За одно занятие выполняется 3–6 подходов. Отдых между ними составляет 2–4 мин (до неполного восстановления). Этот метод чаще всего используется с целью наращивания мышечной массы;

3) *метод динамических усилий* сохраняет тенденцию снижения веса отягощений. При применении этого метода он составляет от 10 до 30% максимального веса занимающегося. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет от 15 до 25 раз. Они выполняются в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов, отдых между ними 2–4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества;

4) *изометрический (статический) метод*, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительность 30–40 сек. За одно занятие упражнение повторяется 3–5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 40–60 сек. Занятия с использованием изометрических упражнений занимают немного времени, для них используется весьма простое оборудование. С помощью таких упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы, однако их эффективность меньше, чем при динамическом методе.

В то же время необходимо знать и помнить, что человек с любым типом телосложения может увеличить объем и развить силу мышц путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Быстрота. Чем выше скоростные способности, тем быстрее удар выполнит свои функции, тем меньше времени останется в противника для реагирования и организации защитных и контратакующих действий. Быстрота напрямую связана со скоростными способностями спортсмена. Чем

выше скоростные способности, тем быстрее будет ударное движение, тем незаметнее удар, тем меньше времени остается у противника для выбора способа реагирования. Быстрота удара зависит:

– от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем быстрее кулак достигнет цели;

– траектории ударного движения. Чем короче траектория удара, тем скорее он достигнет цели;

– периода соприкосновения кулака с целью. Чем короче это период, тем больше сила удара. По данным исследований П.А. Дегтярева, удар длится 14–18 миллисекунд. При увеличении этого времени до 30 миллисекунд удар превращается в толчок.

Несмотря на генетическую зависимость наследования скоростных возможностей человека и малую подвижность латентного времени реакции, фазы разгона и дистантной скорости могут существенно изменяться в процессе тренировки. Однако при любых вариантах развития скоростных способностей, будь то одиночное взрывное движение или циклическое, простой или сложной реакции выбора, применяемые в учебно-тренировочном процессе упражнения должны отвечать следующим требованиям:

1) техника выполняемых упражнений должна быть такой высокой, чтобы спортсмен мог правильно их выполнять на предельно максимальной скорости;

2) степень освоения выполняемых упражнений должна быть на уровне практических навыков, чтобы все внимание и усилия направлялись на скорость выполнения, а не на способ (технику) выполнения упражнения;

3) продолжительность (время или количество повторений) выполнения упражнения должна быть такой, чтобы к концу его выполнения скорость не снижалась, а структура движения сохранялась и не изменялась в силу утомления.

Для развития скоростных способностей кикбоксера лучше всего использовать повторный метод как можно более быстрого реагирования на сигнал и движущийся предмет (в нашем случае удар). В этом плане хорошо зарекомендовали себя работа с тренером фронтальным методом, имитация с партнером, скоростные рваные тренировки, интервальный, попеременный, игровой и соревновательный методы.

Точность. Качество удара определяется и целевым поражением, т.е. попаданием в цель, умением спортсмена точно падать в открытые, наиболее уязвимые места на теле противника. Спортсмен единоборец должен уметь не просто наносить удары, а точно бить в наиболее опасные места, так называемые нокаутирующие точки – подбородок, печень, солнечное сплетение, окончание, угол нижней челюсти расположенной под ухом. Развитие этих умений требует отдельных умений и навыков выполнения специальных – нокаутирующих ударов.

Высокой точностью отличались действия Мохаммеда Али. О нем говорили ... «порхает как бабочка, а жалит как пчела», хотя он не обладал самым сильным ударом, но имел удивительное чувство дистанции и своевременности, позволявшее отправлять на пол самым свирепых противников. При просмотре нокаутов в его исполнении создается впечатление, что некоторые нанесенные им решающие удары были какими-то неполноценными, неказистыми и даже откровенно слабыми. Однако его противники падали. Почему? Ответ прост – это очень точные и своевременные удары, и они попадают в уязвимые точки на теле противника.

Своевременность выполнения удара. Эффективность ударных действий зависит и от своевременности их выполнения, правильности выбора вида и способа удара. Кикбоксинг и другие виды ударных единоборств относятся к сложно координационным видам спорта, так как в процессе вольного боя постоянно изменяются условия, положения и ситуации. Передвижения, обманные действия, финты, ложные удары создают определенные сложности спортсмену, когда он за доли секунды должен осуществить правильный наиболее оптимальный выбор способа действия. На соревнованиях, часто слышишь от зрителей или от секунданта возгласы: «не опаздывай», «опережай» «встречай» «бей после правой» и другие подсказки, свидетельствующие о необходимости своевременного выполнения тех или иных действий или приемов.

Здесь важную роль играют возможности когнитивной системы, практический опыт соревновательной борьбы, широта технико-тактического арсенала и скоростные способности реагирования, т.е. быстрота реакции.

Таким образом, результаты проведенных нами исследований в области технико-тактического мастерства и качества выполнения ударов в ударных видах спортивных единоборств показывают, что:

во-первых, кикбоксер, высокого уровня профессиональной компетенции, будет затрачивать меньше времени на решение комплекса вышеперечисленных проблемных вопросов. Он будет более успешен в выборе оптимальных способов реагирования, что позволит ему действовать более эффективно в условиях соревновательной борьбы;

во-вторых, неотъемлемой частью технико-тактического мастерства выполнения ударов являются показатели специальной физической подготовленности спортсмена, которые существенно изменяются в ходе соревновательного поединка. Их уровень зависит от системного использования специальных средств в учебно-тренировочном процессе;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в процессе изучения опыта работы заслуженных тренеров, преподавателей, анализа собственного спортивного и педагогического опыта преподавательской работы, опыта соревновательной борьбы известных спортсменов было установлено, что:

1. Техничко-тактическое мастерство выполнения ударов в ударных видах силового спорта: бокс, кикбоксинг, у-шу, тайский бокс и другие - наиболее важное средство достижения успеха спортсмена в соревновательной деятельности. Как бы красиво спортсмен не передвигался по рингу, не защищался от ударов противника, очки ему начисляются только за правильно и точно выполненный удар, достигший цели.

2. Плохая техника выполнения ударов снижает его разрушительные возможности, повышает уровень травматизма. Удары должны наноситься определенной ударной поверхностью: головки пястных костей кулака руки; внешняя и внутренняя часть, подошва, и пятка ноги. Эффективность ударов зависит от своевременности их выполнения, т.е от использования предоставленных ситуационных возможностей

3. Технология дидактического процесса связана, в первую очередь, с реализацией системного и целостного подходов. Однако на начальном этапе формирования практических умений целесообразно применять отдельный, поэтапный метод обучения, выделив основные положения исходного, подготовительного, промежуточного, финального и заключительного этапов выполнения ударного действия с последующей их координацией.

4. Процесс обучения, закрепления, формирования и совершенствования практических умений и навыков следует проводить в следующей методологической логике:

- рассказ и показ приема тренером-преподавателем (хорошо, если имеется возможность просмотра видеоматериалов);
- выполнение данного технического действия по частям в имитационном режиме перед зеркалом с фиксацией и коррекцией промежуточных положений тренером-преподавателем;
- освоение элементарной техники выполнения отдельных движений в облегченном режиме: имитация с партнером под вытянутую правую (левую) руку, по сигналу, под медленно выполняемый удар и т.п.;
- отработка техники выполнения удара на неподвижном специальном снаряде: настенная подушка, мешок, удерживаемый от движения, на лапах с тренером;
- отработка техники выполнения удара с партнером в имитационном режиме в снарядных перчатках в среднем и быстром темпе;
- отработка техники выполнения удара в паре в условиях свободного передвижения по рингу в боевых перчатках;

– отработка техники выполнения удара в различных комбинациях с разными партнерами;

– совершенствование техники выполнения удара в условиях условного и вольного боя.

6. Между умениями своевременно и точно наносить разнообразные удары и уровнем спортивного мастерства существует прямая зависимость: чем шире способности спортсмена эффективно и качественно выполнять ударные действия, тем выше будут его спортивные достижения, выше уровень его профессионального мастерства.

7. Тренеры и преподаватели при решении задач формирования технико-тактического мастерства у спортсмена-единоборца должны обладать теоретическими знаниями о структуре ударного движения, о координационных, силовых и скоростных возможностях спортсмена, о закономерностях дидактического процесса, владеть современными технологиями обучения.

8. Содержание учебно-тренировочных занятий и их дозировка, могут существенно изменяться в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовленности, настроения, желания и других особенностей занимающегося, а также видения этих аспектов тренером-преподавателем, однако предлагаемый нами порядок и последовательность в обучении имеют алгоритмические основания. Они должны обязательно выполняться, что непременно скажется на качестве освоения, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. – М.: РГАФК, 1996. – 131 с.
2. Клещев, В.Н. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности кикбоксеров – любителей и профессионалов // Актуальные проблемы спортивных единоборств / В.Н. Клещев, А.Н. Блеер, Т.З. Аджикаримов, С.И. Щербаков. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 57–62.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Дмитриев, А.В. Комплексная диагностика подготовленности боксера / А.В. Дмитриев // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 13–16.
5. Калмыков, С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Калмыков. – М., 1994. – 59 с.
6. Клещев, В.Н. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы – поражения в поединке // Актуальные проблемы спортивных единоборств / В.Н. Клещев, А.Н. Блеер, Т.З. Аджикаримов. – М., 2000. – Вып. 1. – С. 63–68.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
8. Мельцер, М., Новиков К., Филимонов Ю. Правила соревнований по кикбоксингу / М. Мельцер. – М., 1997. – 48 с.
9. Отечественная школа бокса // Материалы торжественного заседания Ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения проф. К.В. Градополова; под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: РГУФК, 2004. – 61 с.
10. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
11. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В.В. Рыбаков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 24–28.
12. Правила проведения чемпионских и рейтинговых поединков по профессиональным видам единоборств (бокс, кикбоксинг, тайладский бокс, Универсальная борьба). – Киев: АО Книга, 2001. – 79 с.
13. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
14. Романов, В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 189 с.
15. Сальников, В.А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: монография / В.А. Сальников. – Омск, 2000. – 160 с.

16. Совершенствование технического мастерства спортсменов: педагогические проблемы управления / под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.






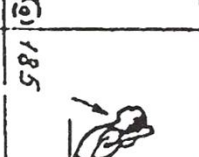



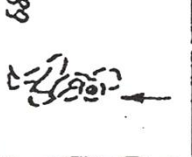
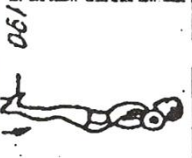
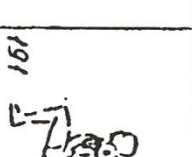



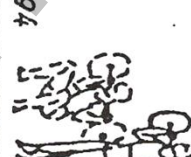


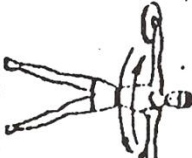
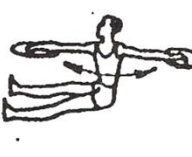



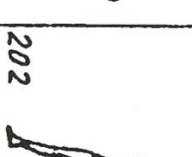

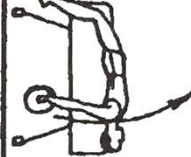



17. Толочек, В.А. Индивидуальный стиль и факторы эффективности деятельности спортсменов-единоборцев / В.А. Толочек // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 45–51.

18. Филимонов, В.И. Нигмедзянов Р.А. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). – М.: Инсан, 1999. – 416 с.

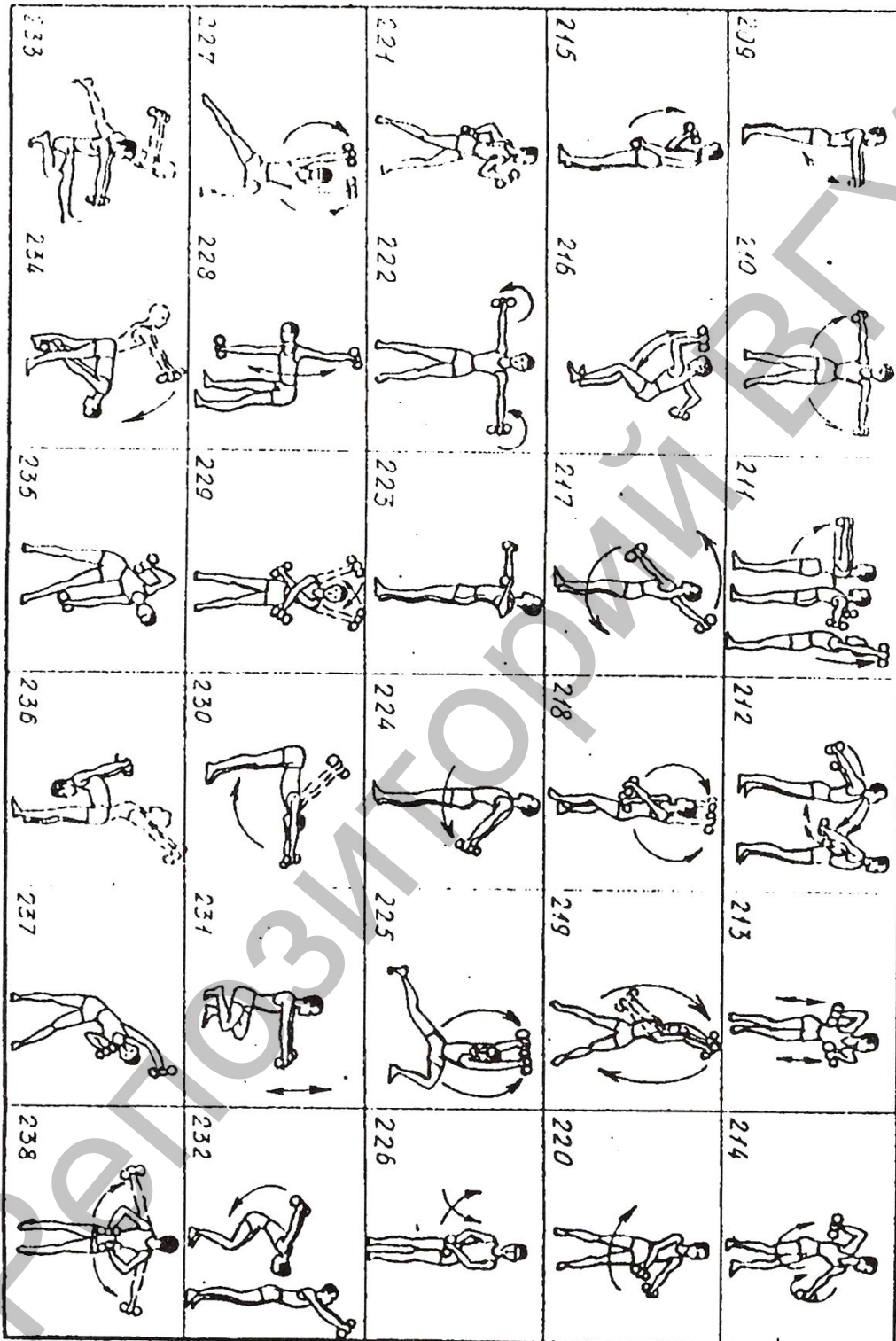
19. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.

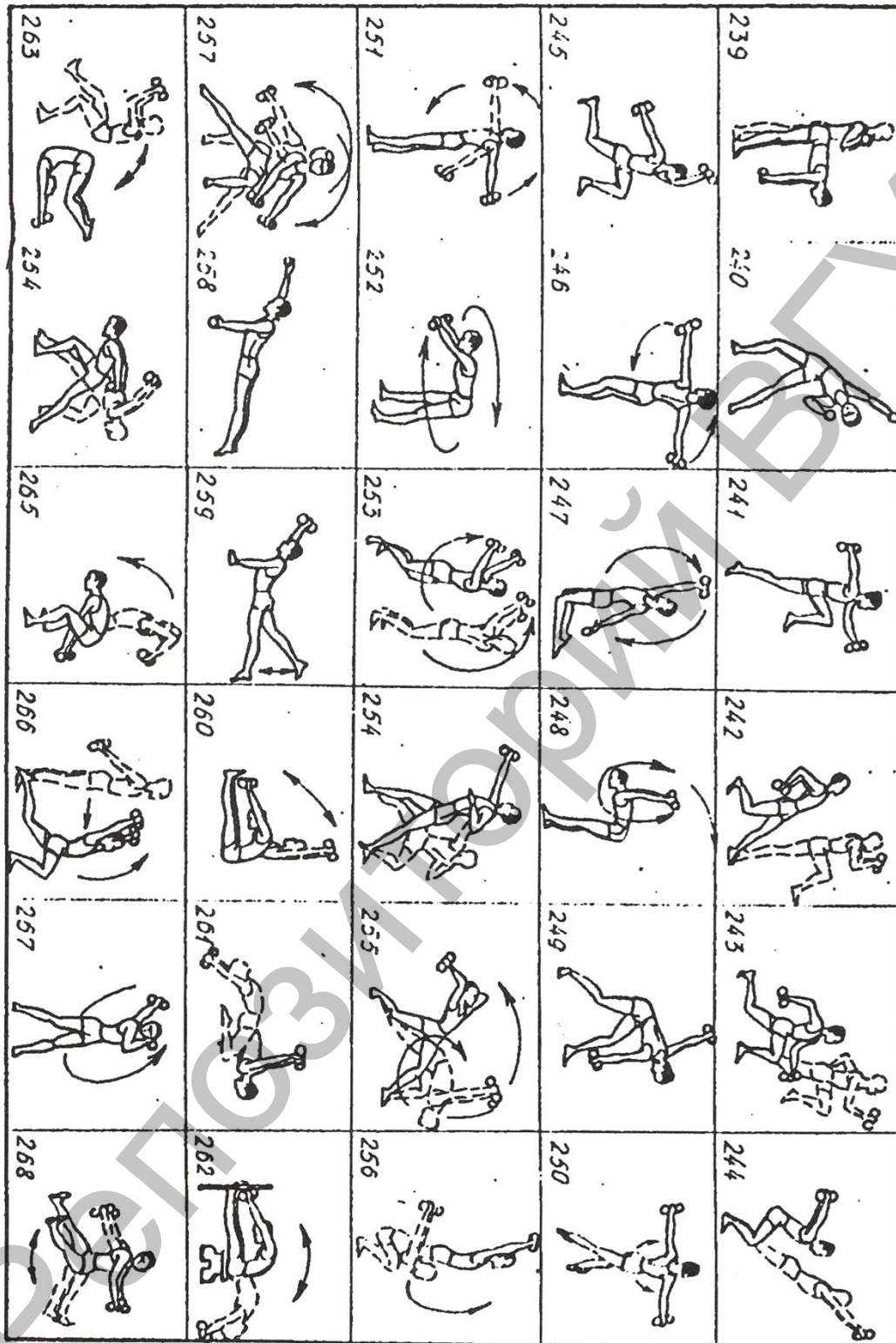
ПРИЛОЖЕНИЯ

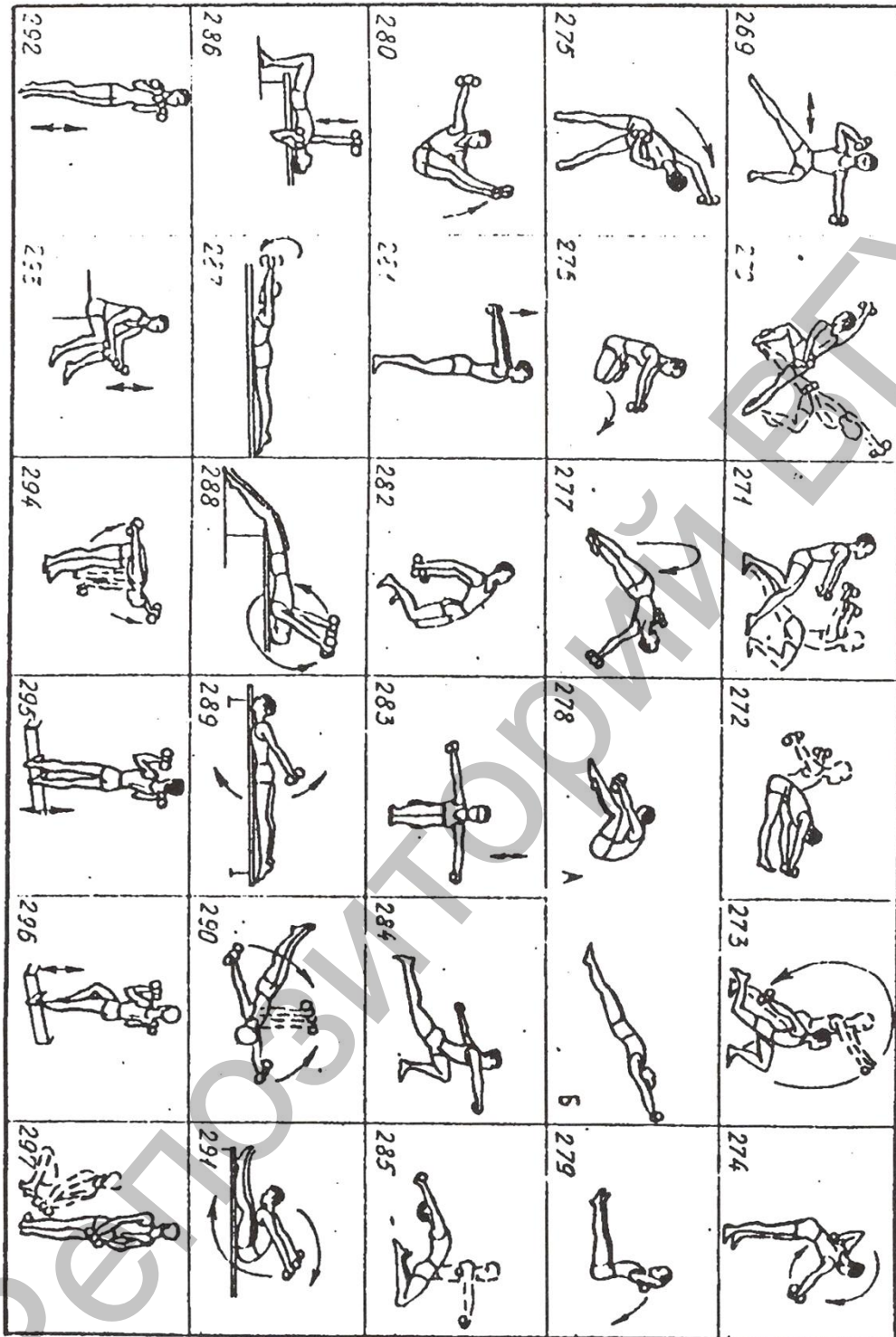
Комплексы физических упражнений для развития силы и гибкости кикбоксеров

180		181	
182		183	
184		185	
186		187	
188		189	
190		191	
192		193	
194		195	
196		197	
198		199	
200		201	
202		203	
204		205	
206		207	
208			

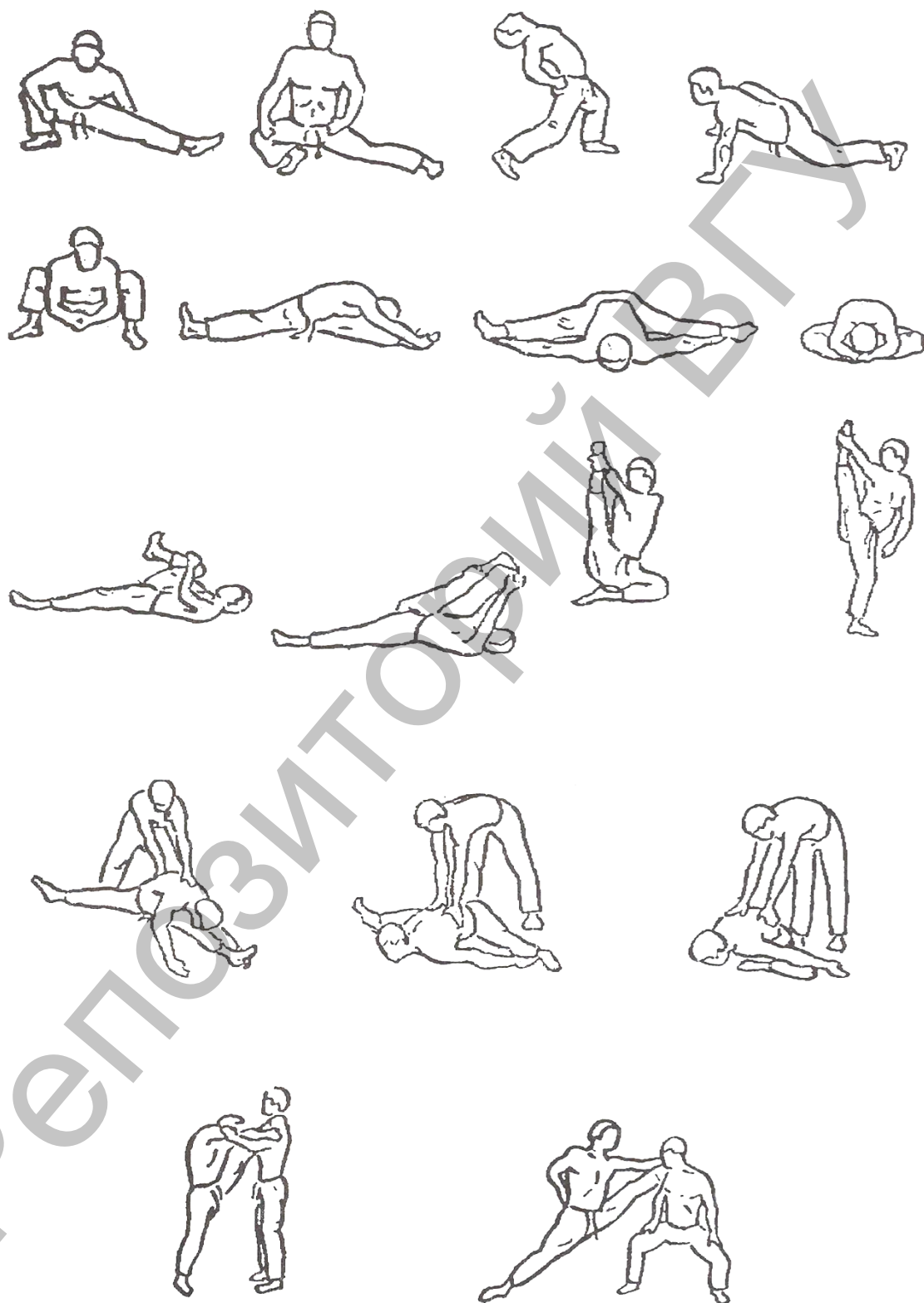
УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

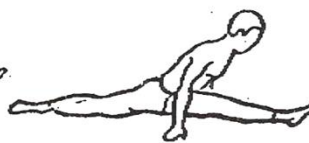
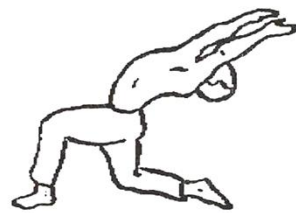


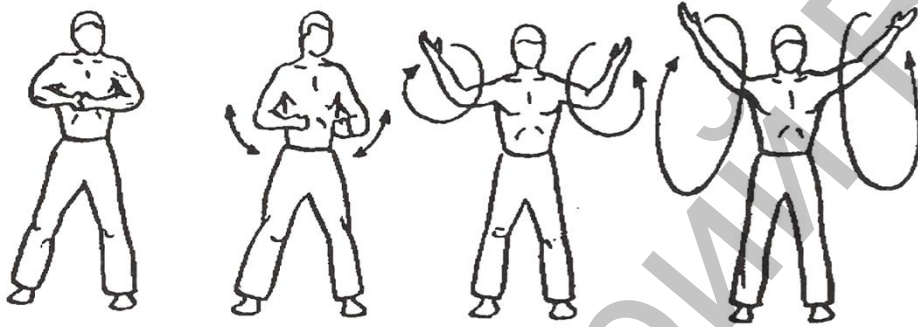




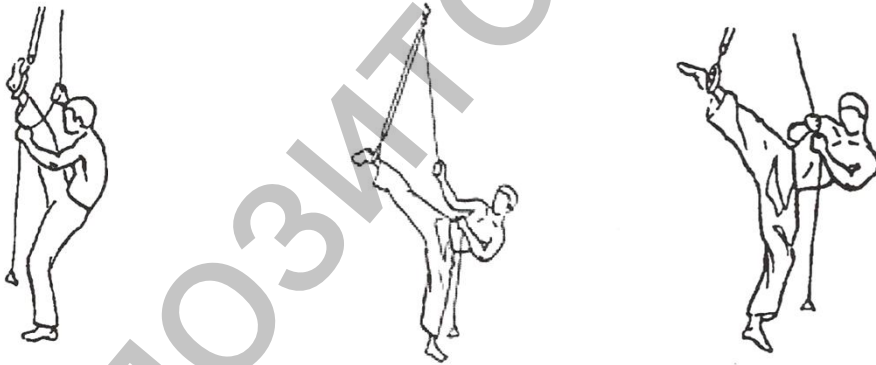
Упражнения, направленные на растяжение связок и мышц







Упражнения с помощью подвешенного блока



Учебное издание

ПРОХОРОВ Юрий Михайлович

УДАРЫ НОГАМИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать2015. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,27. Уч.-изд. л. 2,64. Тираж 50 экз. Заказ

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.