

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУПП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(КИКБОКСИНГ, ТАИЛАНДСКИЙ БОКС)**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019*

УДК 796.835+796.838(075.8)

ББК 75.713я73

С73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 26.06.2019.

Составитель: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Лосев**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

С73 Спортивные единоборства для студентов групп спортивной специализации начальной подготовки (кикбоксинг, тайландский бокс) : методические рекомендации / сост. В.А. Лосев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 51 с.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, а также тренеров детских спортивных школ и учителей физической культуры.

УДК 796.835+796.838(075.8)

ББК 75.713я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по спортивным единоборствам (кикбоксинг, тайландский бокс) предназначены для овладения студентами системной научно-методических знаний, технической, тактической, физической подготовки, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности в различных сложных и экстремальных ситуациях, здорового образа жизни студентов.

Индивидуальный подход к физической технической подготовке на начальном этапе, обеспечивает надежное развитие физических способностей студентов. На занятиях рекомендуется использовать видеоматериалы и другие наглядные пособия и технические средства обучения в качестве просмотра соревнований с участием сильнейших мастеров мира, Европы, Республики Беларусь и России.

В подготовке методических рекомендаций мы использовали опыт других специалистов, учебники, научные и методические материалы по физической подготовке. Методические рекомендации включают теоретическую и практическую части. Теоретическая часть направлена на обеспечение у студентов общих представлений о структуре предмета, основных понятий и формулировок по физической и технической подготовке, содержит краткий исторический обзор, меры предупреждения травматизма и правила соревнований и направлена на раскрытие многогранного характера подготовки кикбоксера.

Практическая часть направлена на развитие навыков технической подготовленности с включением комплексов упражнений на развитие общефизической и специальной подготовки, силовых способностей, скоростно-силовых, координационных и гибкости.

Овладевая школой единоборств, повышая уровень специальной, общефизической и технической подготовки, у студентов формируется творческое отношение к единоборствам, они приобретают навыки и умения в общеразвивающих и специальных упражнениях, учатся анализировать и оценивать технику, выявлять и исправлять самостоятельно ошибки техники. В методических рекомендациях включено большое количество разнообразных средств физического воспитания.

Зачет по дисциплине спортивные единоборства состоит из теоретической и практической частей и проводится в форме опроса по теоретической подготовке и в форме образцового показа студентами технических действий.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с учебной программой по тайландскому боксу, утвержденной 03.03.2004 г. № 206. Министерством спорта и туризма, научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь, БГУФК.

1. ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Важным фактором повышения спортивного мастерства студентов в группах спортивной специализации кикбоксинг и тайландский бокс в начальной подготовке является обучение с учетом индивидуальных особенностей студентов в технической, тактической и физической подготовке занимающихся кикбоксингом и тайландским боксом.

Общие понятия и терминология.

Спортивные единоборства – Виды спорта, разновидности борьбы, бокса, фехтования и других видов характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в поединке и регламентированные правилами соревнований.

Тайландский бокс – наиболее жесткая система единоборства. Спортсмен может все части тела использовать для ударов, включая традиционные удары руками и ногами, удары коленями, локтями, стопой, разрешены броски и подсечки. Основы тайландского бокса – в умении работать (нападать и защищаться) бедром, коленом.

Кикбоксинг – вид спортивного единоборства, в котором спортсмены, выступая в боксерских перчатках, наносят удары руками и ногами на ринге. Кикбоксинг представляет собой синтез наиболее эффективных систем самозащиты в Европе и США как альтернатива восточным единоборствам.

Тактика – раздел подготовки спортсменов, теория ведения спортивной борьбы на ринге и её практическая реализация в соответствии со складывающейся ситуацией. Совокупность приемов и средств, применяемых для достижения цели, основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Подчиненная часть стратегии.

Техника – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Техника нападения – включает стойки и передвижения, удары и контрудары.

Техника обороны – включает технику передвижений и технику взаимодействия (таблица 1-а).

Технические приемы – система рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач.

Боевая стойка – оптимальное расположение звеньев тела человека для решения разнообразных двигательных задач. В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей боевая стойка спортсмена в спортивных единоборствах может быть индивидуальна с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена и степени функциональной асимметрии.

Дистанция – расстояние между спортсменами в поединке.

Защита – действия спортсмена в единоборствах, имеющие целью отразить атаку соперника, не пропустить удар. Различают активную и пассивную защиты. В современных единоборствах выделяют четыре группы защит.

Защита при помощи рук – отбивы, подставки, блокировка.

Защита при помощи туловища – уклоны, отклоны, нырки, подставки.

Защита при помощи ног – передвижением, блокирование.

Комбинированная защита – одновременное сочетание нескольких видов защитных действий, защита при помощи рук и ног, рук и туловища, ног, туловища и передвижением.

Защита в боксе – важнейший компонент подготовки боксера, главное содержание его технической оснащённости. Арсенал защитных действий определяет уровень боеспособности боксера.

Кросс – встречный удар боксера через руку соперника.

Лоу-кик (англ. низкий удар) – один из наиболее эффективных ударов в кикбоксинге и тайландском боксе. Выполняется передней частью голени по ногам соперника.

Маскировка – тактическое действие спортсмена, направленное на скрытие истинных намерений и вызов соперника на принятие неправильного решения, позволяющего спортсмену наиболее эффективно реализовать свои тактические задачи.

Метод тренировки – совокупность приемов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, формируются и совершенствуются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Равновесие – состояние устойчивого положения в пространстве. Один из ведущих показателей координационных способностей и ловкости. Важнейшая предпосылка в обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства спортсмена в единоборствах.

Стойка боксера боевая – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей боевая стойка может быть индивидуализирована с учетом степени функциональной асимметрии. Левосторонняя, правосторонняя и фронтальная которая может быть использована как учебная.

Тренажер – аппарат (прибор) с обратной информацией, предназначенный для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками.

Навык – действие, сформированное путем повторения, характеризующееся точностью, быстротой, оптимальными усилиями, необходимыми

для успешного решения двигательной задачи при минимальном контроле со стороны сознания.

Умение – уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания. Основным методом формирования двигательного умения - практическое выполнение действия.

Удар – технический прием в боксе. Импульсивное, взрывное, баллистического типа, с прямолинейной или криволинейной траекторией возвратно-поступательное движение руки, дошедшее до цели (тела соперника) ударной частью кулака в перчатке (головками пястных костей).

Страховка – обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое преподавателем (тренером) или товарищем по команде.

Самостраховка – заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм.

Атака – одна из форм тактики в боксе, инициативное поступательное действие с целью создания угрозы или нанесения ударов.

Атака простая – одиночный удар.

Атака сложная – серия ударов со сменой цели поражения — голова/туловище.

Атака фронтальная – прямолинейная.

Атака фланговая – с шагом или скачком влево/вправо;

Атака ложная – имитация атакующих действий без нанесения акцентированных ударов.

Структура атаки:

а) подготовка атаки;

б) проведение атаки, выполнение одного или нескольких ударов;

в) выход из атаки.

Бандаж – пояс для защиты половых органов спортсмена. Необходимая часть экипировки боксера.

«АУТ» – завершающая команда рефери, после которой присуждается победа нокаутом.

Бинт боксерский-эластичная лента длиной не более 2,5 м и шириной до 5 см.

Блокировка удара – защитное встречное действие боксера, сдерживающее удар предплечьем или кистью.

Бой – спортивный поединок в единоборствах, обусловленный правилами соревнований.

Вольный бой – тренировочный поединок в соответствии с правилами соревнований без ограничения заданиями со стороны тренера.

Условный бой – тренировочный поединок, проводимый в соответствии с правилами соревнований с ограничением заданий со стороны тренера (широким и узким).

Бой на ближней дистанции – ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели любым коротким ударом. Допускается непосредственное соприкосновение боксеров. Является одним из критериев высокого технико-тактического мастерства в боксе.

Бой на средней дистанции – ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели ударом без шага вперед.

Бой на дальней дистанции – ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели ударом при выполнении шага вперед.

Бой с тенью – поединок боксера с воображаемым соперником. Развивает мышление, координационные способности. Упражнение «бой с тенью» в Древней Греции (скиамахия) появилось как альтернатива жесткому кулачному бою профессионалов. Лучшие исполнители этого упражнения представляли совершенство человека, им ставили памятники.

Гигиена спортивная – отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсменов.

Гимнастика античная (эллинская) – система физического воспитания, созданная в Древней Греции в IX–VIII вв. до н.э. Состояла из трех частей: общефизического воспитания детей; палестры – изучение прикладных видов спорта; орхестрики – изучение ритуальных танцев и обрядов. Основу палестры составляли пять видов упражнений: – бег, прыжки в длину с отягощениями, метание копья, борьба, кулачный бой.

Гимнастика боксера – составная часть общей и специальной физической подготовки боксера, способствующая достижению максимальных спортивных результатов.

Гимнастика спартанская – вид единоборства в государстве Спарта (VIII–VI вв. до н.э.), состоящий из кулачного боя в сочетании с элементами рукопашной схватки, бросками, захватами, подножками.

2. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Борьба один из самых древних и любимых народом видов физических упражнений народов многих стран, истоки зарождения борьбы – в глубине веков. Человеку приходилось отстаивать участок земли, пойманную птицу, или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую направленность и превратилась в комплекс осмысленных действий и становилась самобытным средством физического воспитания. Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах, а результат часто был обусловлен умением вести борьбу.

В программу Олимпийских игр Античности древней Греции входило несколько видов единоборств.

Кулачный бой – Первые сведения о нем в Илиаде Гомера, основателем считался Апполон, на руки наматывали кожаные ленты (5–6 век до н.э.) внутри железо и свинец, бой не ограничивался по времени.

Борьба – считалась забавой богов, спортсмены натирались оливковым маслом и посыпали себя песком и на песчаной площадке вели состязания. Борьба верхняя когда борец должен был положить соперника на песок 3 раза. Борьба нижняя когда борьба велась до тех пор пока соперник не признавал себя побежденным. В борьбе запрещались удары и приемы ниже пояса.

Понкратий – сочетание кулачного боя с борьбой впервые вошел в программу 33 Олимпиады в 648 году до н.э., спортсменов выступающих в данном виде единоборств называли всесильными. Атлеты перчаток не надевали, разрешались приемы борьбы и кулачного боя, запрещалось кусаться, царапаться, наносить удары в глаза нос и рот.

Программа Олимпийских игр постепенно расширялась, атлетические соревнования занимали второй, третий и четвертый дни празднеств:

Второй день – Борьба, кулачный бой, бег на 1 стадий – это 192,27 м 600 стоп Зевса отца Геракла (стадион), Геракл лично отмерил расстояние после победы над Авгием. Третий день – бег, понкратий, кулачный бой. Четвертый день – состязания на ипподроме, гонки колесниц, скачки на лошадях, бег в полном вооружении, пентатл.

Пентатл – мужское пятиборье, бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба.

На пятый день – церемония закрытия игр, жертвоприношения, возложение оливковых венков на победителей.

Олимпийский чемпион получал деньги, Оливковый венок и пожизненное жалованье, освобождение от налогов и бесплатное место в театрах страны. Авторитет Олимпийских Чемпионов был столь велик, что во время войн олимпийцев попавших в плен не убивали а просто отпускали. Так Александр Македонский после каждой большой победы устраивал состязания в честь павших воинов и пленных Олимпийских чемпионов отпускал.

Самым прославленным Чемпионом Олимпийских игр результаты которого в спортивных единоборствах не побиты по сегодняшний день считается Милон из г. Кротона(540–516 год до н.э.). В 540 году до н.э. на 60-й Олимпиаде в возрасте 14 лет стал Олимпийским чемпионом в борьбе среди эфебов (школьников юниоров), взрослым покорял Олимпиаду 5 раз и завоевал 6 венков, кроме того 7 раз на Пифийских играх – проводились в честь бога Апполона в том месте где он убил змея Пифона, игры велись с 586г.до н. э., наградой служили яблоки, 10 раз на Истмийских играх – общегреческие игры в честь бога Посейдона, систематически стали проводиться с 572 г.до н.э., проводились на второй и четвертый год Олимпиады, победители награждались венком из сосны-пинии и 9 на Немейских играх – Учредил Геракл (Геркулес) в честь победы над немейским львом, прово-

дились с 573г. до н.э. во второй и четвертый год Олимпиады; подобны Олимпийским играм. Победителя награждали венком из ветвей оливы. При этом был ученым, написал трактат по Ботанике, потому его жизнь является идеалом гармоничного развития личности. Другая не менее знаменитая личность Пифагор – является Чемпионом Олимпийских игр по Кулачному бою. Основал Пифогерийскую школу по подготовке бойцов. Был тренером Милона который закончил спортивную карьеру в 43 года. Аристотель – Платон – выступал против одностороннего физического развития человека проповедовал единство физического и музыкального образования. Аристотель – древнегреческий ученый, философ, учился у Платона в Афинах, высказывался о кулачном бое, как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей, подчеркивал, что физическое воспитание нужно не только для мужественности, но и для красоты, физическая подготовка является неотъемлемой частью воспитания. Аристотель был воспитателем Александра Македонского. В те времена борьбой увлекались поэты, государственные деятели, писатели. В числе победителей олимпийских игр были знаменитый математик Пифагор был прекрасным кулачным бойцом, Гипосфен из Спарты (624 – 608г. до н.э.) победил в 5 Олимпиадах. В наши дни даже такой выдающийся борец современности, как Александр Медведь, смог победить лишь в трех олимпиадах. Игры проводились по жестким правилам. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо недобросовестным приемам боя, подкупать друг друга, наносить друг другу увечья. За соблюдением всех правил следили эладоники (судьи). Устав запрещал выступать на играх только рабам и варварам. Для того что бы быть допущенным к играм, свободно рожденный грек должен был представить доказательство, что он в течение не менее 10 последних месяцев готовился к состязаниям. Кроме того, каждому участнику надлежало за месяц до проведения игр прибыть в Олимпию и в течение месяца проходить испытания в Олимпийской гимназии за счет самого участника.

Далее в древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, где борьба занимала ведущее место и преподавателей в такие школы назначали руководители государства. Иероглифические записи, относящиеся к 4000 до нашей эры, показывают распространение борьбы по всей долине Нила и Египта и через Средиземноморье на Ближний Восток. В Индии 3000 лет назад существовал религиозный танец, который по преданию был рекомендован самим Буддой в качестве средства укрепляющего человека физически и психически, способного продлить человеческую жизнь.

В 394 г. до н.э. по приказу императора Феодосия 1, насаждавшего христианство, олимпийские игры были закрыты. Спустя некоторое время Олимпию разрушили Готы, потом по приказу Феодосия 2 римляне сожгли храм Зевса – центр Олимпийских игр. Прошли тысячи лет и по инициативе секретаря спортивного союза Франции Пьера Кубертена в апреле 1896 в Афинах вновь вспыхнул Олимпийский огонь.

2.1. Кикбоксинг

Кикбоксинг (от англ. “kick” – бить ногой и “boxing” – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кик-боксинг универсальной и сбалансированной системой. Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от спортсмена особой физической и психологической подготовки. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из таэквон-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. Ещё в античные времена самые, на тот момент, просвещённые греки практиковали очень жесткий вид единоборств, где удары наносились как руками, так и ногами, причем рукам отдавалось некоторое предпочтение. Если на руки накручивались ремни со свинцовыми прокладками, то ноги оставались босыми. В древней Голландии, во времена, описанные в романе о Тиле Уленшпигеле, не редкостью были приглашения своему сопернику помериться силами «в честной драке руками и ногами». В то время, как в более демократичной Франции продолжали существовать такие виды единоборств, как саватт и шоссон, где удары ногами занимали своё почётное место. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и Чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и женский кикбоксинг. В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве, и лишь в 1990 году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта, создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступление её во Всемирную ассоциацию организаций (ВАКО), а так же в ИСКА и ПКО. В 90-х годах множество мировых, европейских Чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции, Украине, Прибалтике, России, Марокко, Венгрии.

2.2. Таиландский бокс

Таиландский бокс пришел к нам с далекого Востока и стал весьма близок славянской душе. Тайский бокс сформировался как воинское искусство в 15–16 веках и являлся основой боевой подготовки солдат в тайской армии и поединки проводимые в то время отличалось крайней жестокостью и нередко заканчивались гибелью одного из бойцов. В 20 годы 20 века под влиянием английского бокса началось спортивное развитие таиландского бокса (муай-тай). Были введены защитные приспособления, перчатки, паховые бандажи, весовые категории, поединки были разделены на 3-х минутные раунды. После убедительных побед тайских боксеров над кикбоксерами в 70-х годах началось триумфальное шествие тайского бокса в Европе и США. В наши годы Тайский бокс получил широкую популярность на территории СНГ. Спортсмены Республики Беларусь уверенно выступают на чемпионатах Мира и Европы. Команда Республики Беларусь неоднократно являлась Чемпионом Мира включая и Таиланд, родину таиландского бокса.

В 2002 году впервые в истории республики Беларусь в программу введены студенческие игры по таиландскому боксу, по правилам более адаптированным для студенческой молодежи, были запрещены удары локтями для уменьшения травматизма. Команда ВГУ имени П.М. Машерова с 2002 года принимает участие в Универсиаде по таиландскому боксу в г. Минске где принимает участие до 24 ВУЗов Республики Беларусь. Успешно выступали на международных соревнованиях наши студенты и магистранты ВГУ имени П.М. Машерова мастера спорта и мастера спорта международного класса, Сергей Будю, Дамир Дорц, Денис Телица, Красавин Александр, Сергей Езерский, Виноградов Евгений, Юркин Дмитрий, Исаянц Артур, заслуженный мастер спорта с 2019 года Сергей Скиба, эти студенты и их тренеры г.Витебска и Витебской области внесли большой вклад в развитие кикбоксинга и таиландского бокса в Республике Беларусь и популяризации его в нашем Университете.

3. ТРАВМАТИЗМ В КИКБОКСИНГЕ И ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ, МЕРЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРАВМАХ

Травмой (от греч. траума – рана) называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают *открытые*, с нарушением целостности, и *закрытые*, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке. Большинство травм (65%) связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов.

По характеру повреждения это чаще всего растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей. Повреждения лица составляют 18% всех травм. Это - повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение легких тканей в области надбровных дуг. Довольно часто встречаются повреждения внутренней оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины.

Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокауту, остаются на время травматические неврозы (нистагм, заторможенность, асимметрия сухожильных рефлексов).

Главной причиной нокаутов, да и вообще «чистых» ударов в уязвимые места, является недостаточное владение боксером техникой защитных действий. Поэтому самую большую ответственность за нокауты несет тренер и судья на ринге, который должен снимать боксера за плохую техническую подготовку.

Спортивные травмы носят объективный характер и могут быть разделены на три группы: организационные, методические и обусловленные индивидуальными особенностями самого спортсмена. Причинами организационных ошибок чаще всего являются педагогические просчеты, вызванные низким уровнем теоретической подготовки тренера, его недостаточным опытом. Повышают травматизм нарушения в условиях проведения тренировок и соревнований, в материально техническом обеспечении, плохое оборудование, низкое качество спортивного инвентаря, одежды, обуви, средств защиты. К недостаткам методического характера, также влекущим за собой травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов ударных видов единоборств и борцов, можно отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, правил врачебного контроля и отсутствие делового, творческого контакта врача и тренера. Причинами возникновения травм в спортивных единоборствах являются также слабая техническая подготовленность и технические погрешности при выполнении специальных технических действий и упражнений. В процессе многолетней подготовки боксера, кикбоксера, техника должна постоянно совершенствоваться.

ся, изменяться с учетом новых, приобретаемых качеств. Поэтому техническое совершенствование спортсменов становится не только средством достижения высоких результатов, но и помогает профилактике травматизма. Таким образом, вопросы предупреждения травм в спортивных единоборствах не являются сугубо врачебными. Эта проблема касается всех, кто занимается подготовкой спортсменов в спортивных единоборствах. И тренеры, и врачи, и судьи, и технический персонал в одинаковой степени ответственны за проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований. Необходимым условием правильной организации учебно-тренировочных занятий в спортивных единоборствах является предупреждение травм.

Для устранения указанных причин преподаватели и тренеры должны строго выполнять правила соревнований, инструкции и положения, а также требования методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Нередки случаи травм, причины которых кроются в нарушении правил и режима занятий и соревнований, отсутствии последовательности в проведении урока, слабом контроле преподавателя и неправильном показе приемов, неудовлетворительной страховке (или ее отсутствии), столкновении и недисциплинированности занимающихся, т.е. в недостатке организации и методики проведения урока.

Спортивные травмы и несчастные случаи (повреждения вследствие утомления и переутомления, болезненное состояние, старые травмы). Опыт показывает, что у утомленного спортсмена точность, координация и сила движений резко нарушены. Во избежание несчастных случаев необходимо после больших физических напряжений запрещать упражнения, технически сложные и требующие точной координации. Важно с самого начала выработать у спортсменов навыки самостраховки. Чтобы избежать царапин кожного покрова, борцам необходимо коротко стричь ногти.

Тренировки в парах следует проводить среди спортсменов одной весовой категории, одного возраста, одинаковой физической и технической подготовленности. В целях профилактики повреждений необходимо следить за гигиеной и состоянием здоровья студентов, а также их спортивной формой; следить за тем чтобы спортсмен перед выходом на бой надевал защитные средства, защитную маску, шлем, бинтовал кисти рук, надевал защитную раковину на половые органы, загубник для защиты губ.

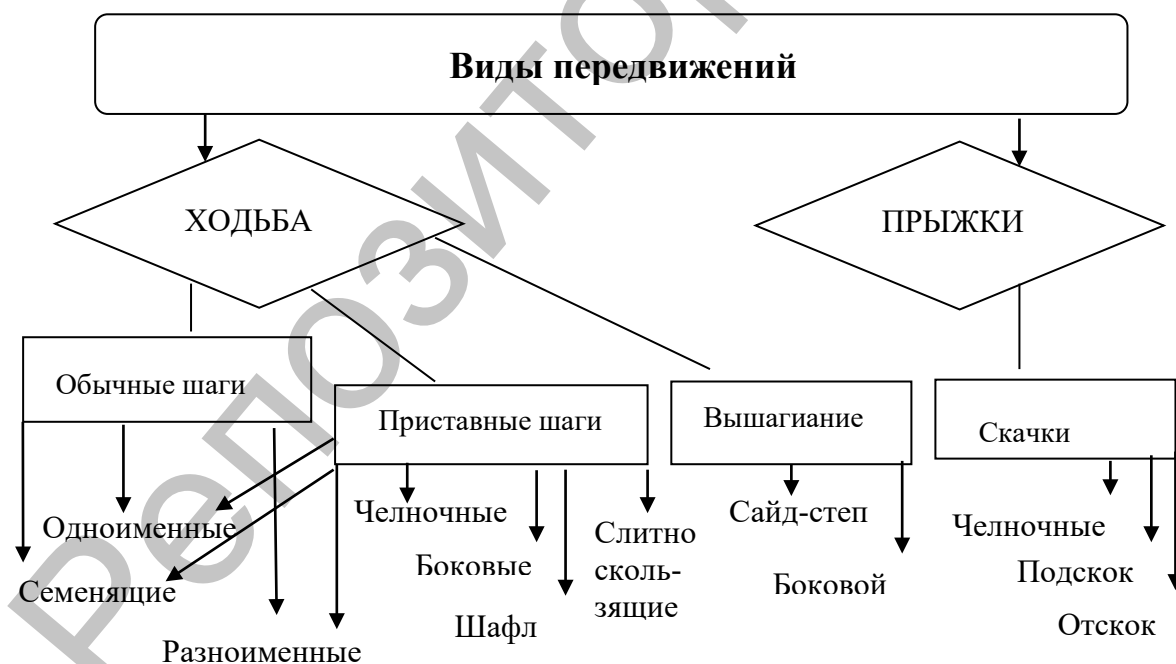
Профилактика травматизма на занятиях спортивными единоборствами требует также детального изучения причин и обстоятельств, вызывающих травму. Даже незначительная травма должна анализироваться врачом, тренером и самим спортсменом, чтобы впоследствии можно было устранить ее конкретную причину и исключить возможность повторения.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИКБОКСИНГЕ

Техника в ударных видах спортивных единоборств – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками спортсмена. Полноценно овладеть техникой кикбоксинга и рационально применять ее в бою может только спортсмен, разносторонне физически подготовленный, психологически устойчивый и в совершенстве владеющий своим телом. В широкое понятие техника в кикбоксинге входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее в постоянно меняющейся обстановке боя своевременно находить удобные исходные положения для нападения и защиты, владение ударной техникой руками и ногами, построенными на точной координации движений выполняя их внезапно, быстро и с необходимой, взрывностью, прочные знания и навыки в защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов соперника. Умение пользоваться всеми элементами в самых разнообразных сочетаниях.

4.1. Техника передвижений и основные положения в кикбоксинге. Виды передвижений в кикбоксинге

Таблица 1



Передвижения в кикбоксинге – способы передвижения по рингу. Ходьба и прыжки. Выделяют приставные шаги, вышагивания, скачки, разноименные, одноименные передвижения, сайд-степ, отскоки, подскоки

Учебная стойка (у.с.) является упрощенным вариантом боевой стойки. Применение у.с. облегчает процесс усвоения боевой стойки и ряда специальных приемов. Техника у.с.: ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях; живот слегка втянут; голова наклонена вперед; кулаки сжаты, закрывают нижнюю часть лица. Вес тела равномерно распределен на передних частях стоп.

Как только у. с. будет усвоена, нужно ее опробовать в деле: выполнить ряд упражнений из нее (разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения в у. с. и др.) с последующим обучением прямым ударам.

Боевая стойка – исходное положение, из которого спортсмен может находить наиболее выгодные позиции и которое позволяет ему постоянно быть готовым осуществлять свои намерения и предупреждать намерения соперника. Боевая стойка боксера – это, по существу, универсальное исходное положение как для наступательных, так и для оборонительных действий. Выделяют три основные боевые стойки боксера.

Левосторонняя – характерна для большинства праворуких спортсменов: спортсмен повернут к сопернику левым боком (вполоборота), левая рука впереди что дает возможность прикрывать правой ладонью голову, а предплечьем – туловище. В то же время из этого положения спортсмен может направлять правую руку для сильных ударов. Левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол всей подошвой, правая, находящаяся на расстоянии небольшого шага сзади и на полшага вправо, параллельно левой, прикасается к полу лишь носком. По отношению к сопернику стопы повернуты вполоборота вправо. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах, слегка согнутых, что дает возможность свободно делать шаг в любую сторону и любой ногой. Туловище выпрямлено, что позволяет сохранять равновесие при передвижении по рингу. Для защиты подбородка, который всегда следует оберегать от ударов, голова слегка наклонена вперед.

Правосторонняя – характерна для большинства леворуких спортсменов, которые стоят к сопернику правым боком.

Фронтальная – ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах. При тренировках нередко используется как учебная стойка. В бою чаще всего применяется на ближней дистанции. Спортсмен находящийся в боевой стойке, старается как можно меньше напрягать мышцы, что бы преждевременно не утомлять их и при этом сохранить возможность быстро и свободно действовать. После того как боевая стойка изучена статически (на месте), её необходимо усваивать в самых разнообразных передвижениях перед зеркалом одному и с партнером в парах. При этом, не теряя партнера из виду.

Цель любого способа передвижения боксера – подбор и сохранение нужной дистанции до соперника.

Боевые дистанции. Дистанцией называется расстояние между боксерами, ведущими бой. Существуют три боевые дистанции:

дальняя – расстояние, с которого боксер, находясь в боевой стойке, может нанести удар с шагом вперед;

средняя – расстояние, с которого боксер может нанести прямой удар, не делая при этом шага вперед;

ближняя – расстояние, с которого боксер может наносить короткие удары (боковые и снизу), локтями.

Итак, как должен передвигаться боксер по рингу? Или иначе – как ему передвигаться, чтобы успешнее вести боевые действия: сохранять нужную дистанцию, внезапно атаковать, надежно защищаться, маневрировать и осуществлять тактические замыслы? Наиболее простые виды передвижения – это боксерский шаг, вышагивание и челночное передвижение.

Скользящий шаг – самый простой и рациональный вид передвижения боксера. Назначение: применяется для сближения с противником; как вызов противника на атаку (как финт); для сохранения защитной дистанции. Основа техники: а) шаг ногой передней в направлении движения (вперед и влево – левой ногой, назад и вправо – правой); б) подшагивание второй ногой в исходное положение. Детали техники: положение туловища, головы, рук – все в б. с. Боксерский шаг эффективен до тех пор, пока остается коротким (не более 15-20 см); шагающая нога должна скользить ступней по полу.

Вышагивание – одиночный боксерский шаг с оставлением другой ноги на месте. Назначение: применяется при атаке одиночным ударом; как финтовое действие для подготовки атаки или вызова противника на атаку. Основа техники: а) шаг ногой передней в направлении движения (с переносом веса тела на нее или без); б) возврат ноги в исходное положение. Детали техники – как в передвижении боксерским шагом: сохранение б. с.

Челночное передвижение состоит из слитных, чередующихся, противоположно направленных двух и более шагов (вперед-назад и т.д.).

Назначение: позволяет быстро перемещаться с защитной дистанции на ударную и наоборот; применяется для подготовки атаки, вызова противника на атаку; используется, как правило, в бою с малоподвижным боксером. Основа техники: а) перенос веса тела на какую-либо ногу с одновременным вышагиванием ее и подшагиванием другой; б) возврат в исходное положение тем же способом в обратном порядке. Детали техники – как и ранее: сохранение б. с.

4.2. Техника ударов руками в кикбоксинге

Удар – техническое действие, представляющее собой возвратно-поступательное движение руки импульсивного, взрывного или баллистического типа с прямолинейной или криволинейной траекторией. Уровень мастерства боксера определяется шириной владения ударами и умением применять их в самых разных ситуациях.

Ударное место кулака и перчатки. Удар считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке той ее частью, которая соответствует головкам пястных костей кисти ударной частью кулака. Головки пястных костей наименее уязвимое для травм место на кисти. Эффективность удара зависит от следующих факторов. Точность. Прежде всего, удар должен быть точным и поражать наиболее уязвимые места на теле соперника. Быстрота удара. Чем незаметнее удар и тем меньше времени остается у противника на защитные действия. Быстрота удара зависит:

- от скорости ударного движения;
- краткости ударного движения;
- периода соприкосновения кулака с целью.

По данным исследований П.А. Дегтярева, удар длится 14–18 миллисекунд. При увеличении этого времени до 30 миллисекунд удар превращается в толчок.

Сила удара. Чем сильнее удар, тем больший ущерб он наносит противнику и тем быстрее снижает его боеспособность.

Сила удара зависит:

- от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем больше сила;
- веса боксера. Чем больше вес боксера, тем больше ударная масса (суммарный вес кисти, предплечья и плеча), а значит, и сила удара;
- жесткости удара. Она тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага руки. Чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, и напряжением;
- от формы ударного движения. Сила удара то ноги и туловища лучше передается к цели через руку в том случае, когда плечо, предплечье и кисть лежат на одной линии – удара. По правилам соревнований, удары можно наносить только сжатым кулаком в боксерской перчатке. При ударе кисть руки получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Если кулак сжат неверно или его положение в момент соприкосновения с целью неправильное, это может привести к травме кисти. Кисть в кулак сжимается следующим образом. Пальцы сгибаются и прижимаются к ладони. Большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей. Положение кулака в момент соприкосновения с целью может быть самым различным: горизонтальным, вертикальным, вертикальным перевернутым, промежуточным.

Виды ударов руками. В зависимости от направления, удары в кик-боксинге подразделяются на прямые, боковые, удары снизу, с разворотом на 360° и локтями. Способы выполнения ударов различаются количеством, последовательностью включения и степенью участия мышц тела, а также

амплитудой движения суставов. Всего в кикбоксинге выделяются четыре способа ударов.

Сильные удары. В их выполнении в равной степени задействованы все мышцы тела. В кинематическую цепь технического действия они включаются последовательно: снизу вверх. В соответствии с заданным направлением кулак движется к цели по кратчайшей траектории.

Короткие удары. В выполнении технических действий этой группы участие различных мышц тела неравнозначно. Амплитуда движения суставов ограничена. Удары такого рода, как правило, наносятся на средней и ближней дистанциях и отличаются короткой амплитудой выполнения.

Быстрые удары. Участие в них мышц тела минимально, что позволяет выполнять технические действия со значительной быстротой, но приводит к потере силы.

Длинные удары. В выполнении ударов этой группы задействуются последовательно все мышцы тела. Амплитуда движения суставов и траектория движения ударной поверхности к цели значительные. За счет этого развивается дополнительное ускорение и удары приобретают большую силу, однако при этом теряют в быстроте.

Существует несколько вариантов выполнения ударов:

– вес тела во время выполнения технического действия может находиться на левой ноге, на правой или располагаться на обеих ногах равномерно;

– вес тела во время выполнения технического действия может перемещаться с одной части площади опоры на другую, а может оставаться на месте;

– действие рукой может выполняться одновременно с постановкой одноименной ноги, разноименной ноги, обеих ног;

– различные звенья ударного рычага в момент соприкосновения с целью могут находиться как в одной, так и в разных плоскостях;

– при нанесении ударов положение кулака может быть различным.

Прямой удар левой в голову, изучается сразу после усвоения занимающимся боксерского шага. Назначение: применяется с целью поразить «открытое место» партнера (в пределах разрешенной правилами соревнований).

Основа техники:

а) перенос веса тела на правую ногу (стопа левой ноги при этом разворачивается в положение, перпендикулярное исходному);

б) поворот туловища слева направо;

в) ударное движение левой руки.

Детали техники: положение головы, правой руки, правой ноги (положение этих сегментов аналогично исходному), туловища (выпрямлено).

Положение кулака при ударе должно быть таким: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательно-

го пальца. Удар должен приходиться на головки пястных костей, чтобы линия силы противодействия ударяемой поверхности совпала с линией расположения костей руки. Кулак в момент удара следует немного спронировать и согнуть (довернуть кулак). Это увеличит силу удара и снизит вероятность травмы.

Далее упражнениями из у.с. являются: правый прямой в голову (техника удара зеркально идентична левому); выполнение прямых правого и левого в связке из двух и более ударов; выполнение ударов в движении вперед (удар рукой выполняется под шаг разноименной ноги); выполнение ударов в движении назад (бьет рука, одноименная шагающей ногой). Прямые удары – это удары в цель по прямой линии.

Основа техники прямого левой без шага:

а) поступательное перемещение тела в направлении удара (с правой ноги на левую);

б) поворот туловища слева направо;

в) ударное движение левой руки.

Детали техники: положение головы, правой руки (все в б.с.), быстрота возврата в исходное положение и т. д. Детали техники перечисляются в порядке условно принятого убывания значимости их для боксера, то есть наиболее важной деталью является положение головы при ударе, потом – положение небьющей руки. В бою прямой удар редко выполняется кикбоксером на месте, без передвижения вперед, назад или в сторону. Поэтому следующая тема специальной подготовки кикбоксера – прямой левой в голову с шагом. При обучении этому действию можно рекомендовать такой методический прием:

а) условно разделить прямой левой без шага на две слитные фазы с выполнением их под счет «раз-два»;

б) усложнить задание: под счет «раз» кроме выполнения первой фазы удара сделать шаг левой ногой, под счет «два» подшагнуть правой ногой и довыполнить удар. Вносят разнообразие и вместе с тем удачно дополняют учебный процесс различные варианты выполнения прямого левой: удар под шаг левой ногой при вышагивании; удар при челночном передвижении; повторный прямой левой на месте и в движении.

Прямой сильный удар (панч). Удар начинается с отталкивания стопой ноги, одноименной бьющей руке, от опоры. Ноги постепенно разгибаются в коленных суставах, в то время как вокруг вертикальной оси тела последовательно поворачиваются стопа, таз и плечи. С началом движения туловища происходит разгибание локтевого сустава, а затем выведение плеча бьющей руки. Кулак сжимается и по кратчайшей траектории движется к цели. В конце ударного движения общий центр тяжести смещается в середину площади опоры. Наносящая удар рука выпрямлена, кулак сжат. Вторая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Подбородок опущен на грудь. Движения в суставах блокированы

мышцами-антагонистами, что придает кинематической цепи тела жесткость. Живот на выдохе несколько втягивается и напрягается. Прямой сильный удар является классикой и находит самое широкое тактическое применение. Как правило, его используют после подготовительных действий. Можно заметив открывшуюся на мгновение цель, эффективно наносить его даже без подготовки.

Прямой короткий удар. Удар наносится на средней и ближней дистанциях. Чаще всего используется для встречной контратаки. После отталкивания от опоры начинают выпрямляться ноги, потом поворачивается стопа, таз и плечи. Рука разгибается не полностью, что делает удар «коротким». У этого способа выполнения прямого удара существует несколько вариантов. Один из них предусматривает выпрямление бьющей руки в локте, в то время как плечо вперед не выводится. Удар получается очень жестким. В другом варианте перед нанесением удара плечо бьющей руки заранее выводится вперед, что максимально приближает кулак к цели и делает удар очень коротким. Такой удар наносится, как правило, на опережение. Существует вариант нанесения короткого прямого, при котором стопа толчковой ноги не разворачивается, а только выпрямляется.

Прямой быстрый удар (джеб). Удар начинается с выпрямлением ног в коленных суставах. Потом поворачиваются таз и плечи. Затем, одновременно с продолжающимся выпрямлением ног, бьющая рука разгибается. Стопы ног в ударе принимают только пассивное участие. За счет этого удар получается быстрым, но значительно теряет в силе. Джеб передней рукой считается одним из основных ударов в боксе. Этим приемом сложно отправить противника в нокаут, так как удар не обладает большой силой. Но джеб находит очень широкое применение практически в любых фазах боя на дальней и средней дистанциях. В первую очередь джеб используется в качестве подготовительного действия. Нанося этот удар, боксеры отвлекают внимание противника, подбирают необходимую дистанцию и готовят сильный удар или целую комбинацию. Несмотря на то, что джеб – это скоростной удар, не предусматривающий использования большой силы, некоторые боксеры пробивают его очень мощно.

Прямой длинный удар (кросс и джолт). Прямые длинные удары имеют особую траекторию движения кулака. Это так называемые «перекрестные» удары («кросс» в переводе с английского означает «крест»). Наиболее эффективные они во встречной контратаке. По характеру исполнения длинные прямые удары кулаком идентичны сильному прямому удару (панчу). Последовательность включения в работу мышц тела та же: разгибание и поворот стопы, выпрямление ног в коленях поворот туловища и разгибание руки. Особенность длинных ударов – поднимание (кросс) или опускание (джолт) локтя во время выпрямления руки. Эти действия заставляют локоть, а соответственно и кулак, описывать несколько дугообразную траекторию небольшой кривизны. Относительно прямую траекторию

кулак при нанесении кросса проходит сверху, а при нанесении джолта – снизу. По статистике, кросс в профессиональном боксе является одним из самых результативных ударов. Он имеется в техническом арсенале почти каждого боксера. Применяется он тактически в атаке, во встречной и ответной контратаках. Удар *джолт* наносится как в голову, так и в туловище, между рук соперника.

Боковые удары. Боковые удары находят в кикбоксинге широкое применение. Они имеются в техническом арсенале любого профессионала и используются на всех дистанциях. Дополнительную силу боковые получают за счет вращательного движения туловища и по результативности находятся на одном уровне с прямыми ударами. На ближней дистанции в момент удара кулак находится пальцами к бойцу, на средней пальцами вниз, развернут тыльной стороной и наклонен на дальней дистанции. Техника боковых ударов с разных дистанций одинакова.

Боковой сильный удар. Удар начинается с разгибания стопы толчковой ноги. Затем происходит постепенное выпрямление ног в коленях. Чуть позже начинается поворот относительно вертикальной оси тела стопы, таза и туловища. После того как начали двигаться плечи, бьющая рука разгибается в плечевом и локтевом суставах. Кулак поступательно-вращательно движется к цели по дуге. В момент соприкосновения кулака с целью движения тела прекращаются за счет блокирования суставов мышцами-антагонистами. Плечо, локоть и кулак бьющей руки находятся в одной горизонтальной плоскости, которая перпендикулярна к мишени. Подбородок опущен на грудь. Вторая рука страхует голову и туловище от возможных встречных ударов. Ноги выпрямлены не до конца, что необходимо для обеспечения устойчивости. У классического бокового несколько вариантов выполнения, различающихся положением кулака и локтя в момент соприкосновения с целью. В некоторых случаях кулак и локоть могут оказаться в разных плоскостях. Боковой сильный удар является наиболее популярным среди профессионалов. Тактически он может применяться в любых моментах боя на всех дистанциях.

Боковой короткий удар (хук). После отталкивания стопой толчковой ноги начинается ее поворот, а также поворот таза и туловища с одновременным выпрямлением в коленных суставах. Как только туловище приходит в движение, начинает поступательно-вращательно перемещаться плечевой сустав бьющей руки. Одновременно с движением кулака к цели по кривой происходит некоторое разгибание руки в локте. Степень разгибания зависит от расстояния до цели. Если удар наносится на ближней дистанции, рука в локтевом суставе разгибается минимально либо не разгибается вовсе. При нанесении удара со средней дистанции рука разгибается больше. Существует вариант нанесения короткого бокового удара, когда кулак движется сверху вниз и локоть в конце ударного движения располагается выше уровня кулака. Боковые короткие удары с одинаковым успе-

хом могут употребляться как в атаке, так и в контракте. «Краткость» удара, достигаемая за счет исключения (или ограничения) движения в локтевом суставе, делает его очень жестким. Хук является очень грозным оружием. По причине того, что период его проведения и траектория полета кулака минимальные, у противника просто не остается времени его заметить и принять меры к защите. Для того чтобы нанести хук необходимо применить подготовительные действия, нужно сократить дистанцию с соперником.

Боковой быстрый удар. Удар начинается с поворота таза вокруг вертикальной оси тела. Вслед за ним поворачивается туловище. Одновременно разгибается бьющая рука и вращается в плечевом, а затем и в локтевом суставах. Быстрота движения достигается за счет исключения из удара разгибания и вращения в голеностопных и коленных суставах, что приводит к значительной потере в силе. Дополнительную мощь удару может придать особая жесткость кинематической цепи тела в момент соприкосновения кулака с целью. Это достигается напряжением мышц-антагонистов, блокирующих движения в суставах.

Боковой длинный удар (свинг). В данном удар все участки тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо, предплечье и кулак – включаются последовательно. Длинный боковой отличается от других ударов сбоку большей траекторией полета кулака. Он имеет два основных варианта. Первый предусматривает движение кулака сверху вниз, за счет поднятия локтя. В конце ударного движения плечо бьющей руки оказывается выше второго плеча. Удар часто наносится вертикально перевернутым кулаком. Во втором варианте кулак за счет размашистого движения описывает траекторию значительной кривизны в горизонтальной плоскости. В конце свинга рука полувыпрямлена, движения в суставах заблокированы. Длинные боковые часто берут на вооружение низкорослые боксеры и эффективно их применяют в атаке на дальней и средней дистанциях. Серьезный недостаток свингов – значительный период и энергоемкость. Проведение этих ударов требует тщательной подготовки. Нередко свинги используются в качестве финтов. Для применения длинных боковых ударов кулаком во встречной контратаке необходимо обостренное чувство дистанции и времени удара.

Удары снизу. Удары снизу (**апперкоты**) удобнее всего применять на ближней и средней дистанциях. Они одинаково эффективно наносятся в голову и туловище, в атаке используются после подготовительных действий, так как легко могут быть опережены встречным ударом. За редким исключением для проведения апперкота необходимо создать удобной исходное положение: например, перевести вес тела на одну ногу или для замаха повернуть плечи.

Характерные ошибки при нанесении ударов. Несмотря на все многообразие существующих вариантов ударов, техника их выполнения подчиняется определенным правилам, незнание которых может привести к воз-

никновению серьезных ошибок. А ошибки в технике выполнения ударов в бою могут стоить очень дорого. Каковы же основные правила нанесения ударов, необходимые начинающему спортсмену, за соблюдением которых нужно следить тренеру? Исходное положение перед нанесением удара должно быть рациональным. Это значит, что удары следует наносить из удобной боевой стойки. Если ноги стоят рядом, то положение боксера крайне неустойчивое. Если локти широко разведены в стороны, то корпус уязвим для атак противника. Если спортсмен высоко поднял голову, то его подбородок станет легкой добычей, для любого, даже случайно, удара. Мышцы тела не должны быть излишне напряжены. «Зжатость» не позволяет выполнять удары и проводить защиты с необходимой быстротой и амплитудой. Во время выполнения удара тело боксера не должно наклоняться вперед, поскольку это разрушает кинематическую цепь удара, то есть делает его слабым. Кроме того, тело становится легко уязвимым для контрударов противника, а возможность передвижений значительно ограничивается. В начальной фазе удара локоть наносящей удар руки должен быть опущен. Отведение локтя в сторону перед нанесением удара делает последний слабее и заметнее. Кроме того, туловище также становится менее защищенным. Удар должен наноситься ударной поверхностью пястных костей кулака. Кроме того, что правилами соревнований по боксу нанесение ударов любой другой частью тела запрещено, удар, выполненный неправильно, может привести к травме кисти. После нанесения удара кулак должен возвращаться на место по кратчайшей траектории. Удар должен наноситься без замаха. Отведение руки предупреждает противника об опасности. Помимо этого, выполняя замах, боксер открывает свой подбородок для встречного удара. Большинство технических ошибок возникает на начальных этапах обучения. Если их не исправлять сразу же, они закрепляются и избавиться от них впоследствии крайне тяжело. Для лучшего понимания содержания и сущности техники действия его классифицируют на относительно важные и второстепенные части, соответственно выделяя основу и детали техники приема.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия. Эти части называются звеньями основы техники. Так, основу техники прямого удара правой в голову составляют: а) перемещение тела в направлении удара; б) поворот туловища справа налево; в) ударное движение правой руки. Удар не получится, если хоть одно из этих звеньев спортсменом не выполняется. В педагогических целях в основе техники выделяется ведущее звено – наиболее важная и решающая часть действия. Это, например, в прыжках в длину или высоту – отталкивание, а в боксе – ударное движение руки (в ударах). При обучении спортсмена технике какого-либо действия на ведущем звене внимание заостряется более всего.

Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма. К деталям техники прямого удара

правой в голову относятся: а) положение головы во время удара; б) положение левой руки; в) быстрота возврата в исходное, до ударное положение и т. д. Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения данного действия и от индивидуальных особенностей занимающихся.

Удар с разворотом на 360° бэкфаст правой и левой рукой. Ударная часть тыльная сторона кулака.

И.П. боевая стойка. Выполнить шаг левой ногой вперед вправо, перенести вес тела на левую ногу, разворачивать туловище вправо, правая рука распрямляясь по горизонтальной плоскости наносит удар тыльной стороной кулака в голову соперника. Вернуться в исходное положение (б.с.).

И.П. боевая стойка. Выполнить шаг правой ногой вперед влево, перенести вес тела на правую ногу, разворачивать туловище влево, левая рука распрямляясь по горизонтальной плоскости наносит удар тыльной стороной кулака в голову соперника. Вернуться в исходное положение (б.с.).

Удары локтями: Выполняются в кикбоксинге К-1, тайландском боксе, являются опасным и грозным оружием в руках спортсмена. Выполняются с ближней дистанции.

И.П. боевая стойка. Перенести вес тела на левую ногу, выполнить движение правым локтем справа налево вверх и в конечном движении вниз, ударной частью локтя положить на мешок, зафиксировать и повторить медленно до 12 раз. Вернуться в исходное положение (б.с.).

И.П. боевая стойка. Перенести вес тела на левую ногу, выполнить движение левым локтем слева направо вверх и в конечном движении вниз, ударной частью локтя положить на мешок, зафиксировать и повторить медленно до 12 раз. Вернуться в исходное положение (б.с.).

Удар локтем с разворотом на 360°:

И.П. боевая стойка. Выполнить шаг левой ногой вперед вправо, перенести вес тела на левую ногу, разворачивать туловище вправо, правая рука согнутая в локте по плоскости сверху вниз наносит удар локтем в голову соперника. Вернуться в исходное положение (б.с.).

И.П. боевая стойка. Выполнить шаг правой ногой вперед влево, перенести вес тела на правую ногу, разворачивать туловище влево, левая рука согнута в локтевом суставе по плоскости сверху вниз наносит удар локтем в голову соперника. Вернуться в исходное положение (б.с.).

4.3. Техника ударов ногами в кикбоксинге

В повседневной жизни наши ноги выполняют более ограниченные функции, чем руки именно поэтому они нуждаются в более длительной и настойчивой тренировке. Выполняя приемы нанесения ударов ногами, необходимо уделять большое внимание опорной ноге. Для того, чтобы сохранить равновесие, опорная нога должна иметь хорошую устойчивость, особенно в направлении нанесения удара ногами. Кроме того, опорная нога в момент

контакта ударной ноги с (целью) должна служить своеобразным амортизатором. Учитывая эти требования, опорная нога должна быть всегда немного согнута в коленном суставе. В момент нанесения удара пятка опорной ноги все время должна опираться на пол всей своей плоскостью, при этом в работе участвуют не только мышцы ног, но и мышцы всего тела в целом.

Прямой удар: Прямой удар ногой осуществляется из положения, боевая стойка, наносится не всей стопой, а только подушечкой под пальцами или пяткой, в связи с чем, пальцы ноги, наносящей удар, должны быть отогнуты назад. Существует два варианта прямого удара.

Удар прямой снизу вверх по дуге, в технике нанесения этого удара наиболее важную роль играет молниеносное выпрямление ударной ноги в колене. В результате этого движения ног, подушечка ступни, идя вверх по дуге, наносит сильный удар в различные участки туловища противника: подбородок, грудь или живот. Этот удар напоминает (удар снизу в боксе). Итак, принять исходное положение (Боевая стойка) и подтянуть как можно ближе к груди колено ударной ноги (корпус держать прямо, плечи развернуты, руки возле подбородка). Пятка ударной ноги параллельна полу, а пальцы ноги - максимально загнуты вверх. Далее резко выпрямить ногу вверх, наносить удар подушечкой пальцев и сразу же возвратит ногу в исходное положение. Следует помнить при этом, что опорная нога и ее колено все время остаются неподвижными. Отработку этого удара необходимо проводить по разделением на два счета: - подтянуть колено вверх; нанести удар и возвратит ногу в исходное положение. Все фазы сменяют друг друга в правильном последовательном движении, без резких толчков, так, чтобы момент первого движения поднятие колена груди, добавлял силу движению удара.

Прямой удар ногой (прокалывающий). При выполнении этого удара, стопа ноги наносит удар в «цель» по прямой, но уже с использованием бедра рис.1 Удар может наноситься или подушечкой ступни или пяткой. В момент нанесения удара пальцы ноги должны быть максимально оттянуты назад. Исходное положение. Боевая стойка. Удар обычно наносится сзади стоящей ногой, применяется при увеличенной дистанции с противником, этот удар по своей силе более эффективен, т.к. здесь участвует не только нога, но и бедро. Начинается удар с подъема колена к грудной клетке, так же как и в ударе снизу вверх, но вместо движения вверх, удар наносится по прямой линии. После удара бьющая нога возвращается сначала к колену опорной ноги, а затем в исходное положение, боевую стойку. При использовании ударной части подушечек пальцев, стопа должна быть вытянута вперед. Когда ударная часть пятка, стопа должна быть сильно согнута назад. Для более эффективной отработки ударов ногами применяют метод тренировки с препятствием, в качестве которого можно использовать низкую скамейку, натянутую веревку, пояс. Из Боевой стойки наносят удар таким образом, чтобы при ударе ступня проходила над препятствием как можно ближе к нему, но при этом не задевала его. Для этого колено перед ударом ногой вы должны поднимать как можно выше.

Для тренировки точности удара ваш партнер становится, как это уже было ранее, перед вами и выставляет «макевару» на уровень своего подбородка. Стараясь попасть в цель, вы выполняете по 10 ударов из боевой стойки сначала правой, а затем левой ногой. Затем ваш партнер ставит лапу или «макевару» на уровень своего солнечного сплетения, а вы должны попасть в нее. При нанесении ударов следите, чтобы ваше бедро также совершало резкое поступательное движение в направлении нанесения удара. Ошибки при выполнении прямого удара: Слишком наклонена или отклонена спина в ту или другую сторону. Это нарушает равновесие и мешает телу амортизировать сотрясение от удара. Удар ослабляется без толчка бедра вперед; Колено недостаточно высоко поднято к туловищу. Удар не получится. Бьющая нога должна быть согнута как можно сильнее; Удар наносится не во фронт туловища. Баланс ослабляется и эффективность мышц участвующих в ударе ухудшается; Выпрямление и отрыв пятки опорной ноги от пола. Ухудшает равновесие; Провал (невозвращение) бьющей ноги после удара в исходное положение. Это позволяет сопернику захватить ногу, ослабляет равновесие и задерживает подготовку к следующей атаке.

Боковой удар: этот удар наносится наружной частью стопы. Для этого в момент нанесения бокового удара ступня ударной ноги выворачивается таким образом, чтобы ее подошва была максимально параллельна полу. Ударная часть, пятка и ребро стопы. Различают два вида боковых ударов. Как и прямой удар снизу вверх используя энергичное движение колена, а во втором нога вытягивается по прямой линии, подобно удару кулака.

1. Поднять согнутую ногу в колене как можно выше и резко выбросить в сторону вверх развернувшись на стопе опорной ноги на 90 градусов. Оба эти движения должны быть непрерывными. После нанесения удара нога возвращается в исходное положение боевой стойки.
2. Исходное положение боевая стойка, но в момент нанесения удара бедро также совершает резкое движение в направлении удара, а ступня ноги при этом максимально вывернута вниз, большой палец ноги вверх, другие пальцы ноги при этом завернуты вниз. При ударе старайтесь верхнюю часть корпуса не слишком отклонять назад, а руки держать вытянутыми в направлении удара. Отрабатывать эти удары из боевой стойки с изменением направлений и поворотами. Подтянуть колено к груди, как можно выше. Упражнение проделать несколько раз (5–6 раз) для обеих ног. Упражнение с партнером: принять боевую стойку. Выберите расстояние между вами и партнером таким образом, чтобы, сделав один промежуточный шаг по направлению к партнеру, вы оказались бы на дистанции непосредственной атаки, Сделайте этот промежуточный шаг к вашему партнеру, стоящему в боевой стойке, подтяните вверх вашу ногу, как можно выше, затем резко выпрямите ее, нанося боковой удар по макеваре, находящейся на уровне груди партнера, не наносите удар по сопернику в полную силу, а только обозначайте этот удар, слегка касаясь партнера. Зафиксировать удар, а партнер, взяв

вашу ногу руками, попытается поднять ее еще выше. В этот момент следите за правильным положением своей опорной ноги. Далее, вытянув руки вдоль поднятой ноги, сделайте наклон туловища в сторону партнера, после чего выпрямитесь. После того, как ваш партнер освободит ногу, опустите ее на пол, встав в исходное положение (б.с.). Повторить упражнение 10 раз в правую сторону, после чего поменяйте ногу и повторите упражнение в левую сторону. Упражнения по отработке техники ударов ногами с применением препятствия. Принять боевую стойку напротив препятствия, выполнить подшагивание, подтянуть колено как можно выше к груди, нанесите удар точно поверх препятствия, после чего возвратите ногу в исходное положение. Исходное положение основная стойка, поднять колено к груди и, не прерывая этого движения, выбросить ногу в сторону и вверх. Не забывайте о включении в удар бедра, как это было при отработке. После нанесения удара возвратите ногу в исходное положение (к груди) и отсюда опустите ее на пол. Сразу же приняв исходное положение, основная стойка. Это упражнение крайне полезно для выработки равновесия и устойчивости корпуса. Разверните часть корпуса в направлении партнера и нанесите по 10 ударов правой и левой ногой поочередно. Следите при этом, чтобы в момент опускания ноги на пол колени и ступни ног были вместе. И, наконец, более трудные упражнения для тренировки. Поднять согнутую в колене правую ногу и в сторону как можно выше и удержите ее в таком положении правой рукой. Затем, нанеся в сторону быстрым ударом в сторону, возвратите ногу в исходное положение, продолжая удерживать ее рукой. Не опуская ногу на пол, нанесите по 10 ударов сначала правой, затем левой ногой. Следите при этом выполнении упражнения за тем, чтобы опорная нога все время оставалась на месте, туловище держать прямо, непрерывно следя взглядом за партнером. Возьмите партнера за рукав, поднимите согнутую в колене ногу и нанесите боковой удар в верхнюю часть его бедра по прямой траектории, затем возвратите ногу в исходное положение. Далее, удерживая партнера за рукав, нанесите боковой удар снизу вверх в район его подмышки. Не забывайте о том, что поднятие согнутой в колене ноги и нанесение удара - это одно непрерывное быстрое движение. Поменяйтесь ролями с партнером, а затем переходите к отработке упражнения другой ногой, повернувшись для этого друг к другу другим боком. Для отработки точности попадания в цель при нанесении ударов ногой следует применять ту же методику, что и в прямом ударе ногой (нанесение ударов по боксерским лапам и макеваре). При постановке точности удара снизу вверх можно добавить лишь следующее упражнение: прижмите к какому-либо предмету конец пояса на уровне вашей груди. Затем возьмите свободный конец пояса в руку и наносите удары по натянутому поясу снизу вверх. Следить при этом за правильным положением пятки ударной и опорной ног. Ошибки при боковом ударе: 1. Наклон туловища слишком далеко в противоположную сторону. Это делает невозмож-

ным передачу силы тела в бьющую ногу. 2. Носок бьющей ноги направлен вверх. Это приводит к травмам ноги. 3. Отрыв пятки опорной ноги от пола. Это ослабляет удар, теряется равновесие. 4. Недостаточно поднята нога или согнуто колено. 5. Удар не точно в сторону а по диагонали. Это ухудшает передачу силы тела бьющей ноге.

Прямой удар ногой назад. Ударная часть пятка. Здесь как это было и ранее, поднять согнутую в колене ногу и, не прерывая движения, выбрасываете ногу назад. При нанесении этого удара не забывайте включать в работу мышцы бедра, а ударная нога должна выпрямляться максимально. Следует иметь в виду, что при нанесении этого удара крайне важно сохранить равновесие корпуса. При ударе верхняя часть корпуса должна быть немного согнута, а голова повернута в сторону нанесения удара. Упражнения для тренировки ног при нанесении удара назад. Встать спиной к партнеру в исходное положение Боевая стойка. Затем, повернув голову в его сторону, нанесите прямой удар назад в солнечное сплетение (удар, конечно, только обозначить, слегка коснувшись его груди). В момент нанесения удара партнер должен схватить вашу ногу и поднять ее как можно выше. Следить при этом за положением ударной и опорной ног, особенно за положением пятки ударной ноги. Верхняя часть корпуса в момент удара должна быть развернута в сторону противника. Нанесите прямой удар вперед, а затем сразу же, не опуская ударной ноги на пол, нанесите прямой удар назад, после чего сразу же перейдите к боковому удару. Все три удара должны быть выполнены слитно, как бы на одном дыхании. При выполнении этого комплексного упражнения внимательно следите за равновесием.

Удар ногой сбоку (круговой удар). Этот удар основан на мгновенном движении согнутой в колене ударной ноги, а также на развороте бедра в момент нанесения бокового удара пяткой. Поднять согнутую в колене ногу, стараясь держать горизонтально пола нанести удар вперед. Одновременно с нанесением удара корпус наклоняется в сторону, а ступня опорной ноги разворачивается от 45 град, до 90 град, (но не более). После нанесения удара ступня опорной ноги возвращается в исходное положение. Верхнюю часть туловища держать прямо. Упражнения для отработки удара сбоку: Принять исходное положение боевую стойку, поднять правую ногу горизонтально пола в сторону, согнув ее в колене. Поднятую ногу удерживайте двумя руками: правой рукой за стопу, а левой за колено. При этом колено поднятой ноги должно быть чуть выше пятки. Ступню опорной ноги для сохранения равновесия туловище чуть развернуть внутрь. Выполнить это упражнение несколько раз для обеих ног попеременно. Сесть на пол, вытянуть ноги расставив их в стороны. Подогнете назад правую ногу таким образом, чтобы ее внутренняя поверхность касалась пола (в ударе сбоку нога занимает точно такое же положение, но только в воздухе). Затем, вытянув руки, сделайте два наклона туловища вперед так, чтобы лбом достать колени. То же самое выполнить назад, затем опять

вперед и так несколько раз. Упражнения с партнером: встать лицом друг к другу, приняв левостороннюю боевую стойку, нанести удар сбоку не вставляя в удар силу. В этот момент ваш партнер захватывает ногу и начинает, выпрямляясь, поднимать ее вверх. Следите в этот момент за своей опорной ногой (ее ступня не должна слишком сильно поворачиваться в сторону). При выполнении удара старайтесь максимально распрямить ударную ногу а корпус держите прямо. После выполнения ногу опустите на пол и поменяйтесь ролями с партнером. Затем проделать это же упражнение с ударной левой ногой. Как и в первом упражнении поднять ногу руками, нанести удар сбоку и при возвращении ноги в исходное положение, снова обхватить ее руками, затем снова нанести удар. Выполнить 10 ударов без постановки ударной ноги на пол. Если при выполнении этого упражнения все 10 ударов были выполнены технически правильно, а стопа опорной ноги не сдвинулась с места, значит выработалось хорошее чувство равновесия и устойчивости. Упражнение с партнером: Принять боевую стойку партнер становится напротив. Нанесите в партнера удар сбоку правой ногой. После нанесения удара одновременно с постановкой вашей ударной ноги на пол партнер делает шаг назад, и вы снова повторяете этот же удар но левой ногой. Повторите это упражнение несколько раз, затем поменяйтесь ролями с партнером. При выполнении этого упражнения старайтесь ни на одно мгновение не упускать из вида своего партнера, что позволит выработать чувство дистанции необходимое в боевой ситуации.

Удары коленями. Так же, как и локоть, колено является весьма эффективным приемом в ближнем бою. Применяется в тайландском боксе, кикбоксинге К-1. Овладев в достаточной степени прямым ударом, техника нанесения удара коленом несложна. Удар наносится в грудь или живот соперника резким поднятием колена вверх вперед. Этот удар применяется в ближнем бою, когда ваш соперник применил захват руками за голову.

И.П. боевая стойка. Поднять согнутую в колене ногу, голень поджата к бедру подать колено вверх, таз при этом подать вперед коснуться коленом макевары или мешка при этом туловище слегка отклонить назад.

И.П. боевая стойка. В паре с партнером выполнить захват руками за шею партнера ладонями на затылке, шею держать предплечьями локти упираются в грудь партнера, что позволит пользоваться ими как рычагом заставляя партнера выполнять ваши движения, затем медленно выполнить движение коленом в живот партнера поставить правую ногу и выполнить медленно движение коленом в живот партнера левой ногой. Выполнить не менее 20 раз, поменяться с партнером заданием. При этом сохраняя последовательность технических действий, отведение ударной ноги назад при этом слегка наклонить туловище вперед, рывком руками на себя отклоняя туловище назад нанести удар коленом в живот партнера.

4.4. Техника защиты в кикбоксинге

В кикбоксинге известно несколько вариантов защиты:

- защита с помощью рук (блоки, подставки, отбивы, сбивы);
- защита с помощью ног (блоки, подставки, сбивы);
- защита передвижением (отскоки, вышагивания, сайд-степ);
- защита движением туловища (уклоны, нырки, отклонения);
- комбинированные защиты.

Защита руками. Наиболее быстрыми и простыми в исполнении из них являются приемы защиты с помощью рук. Более сложными – приемы защиты движением туловища. Поэтому обучение защите начинается с приемов первого класса. Но не всем сразу, а сначала самым безопасным: это – подставки ладони, предплечья, плеча. Кроме того, что подставки – самый быстрый способ защиты, они еще позволяют обороняющемуся не разрываться дистанции до противника и контратаковать самому. Отрицательная черта защиты подставкой заключается в обязательной занятости в приеме одной из рук кикбоксера, а это значит, что его контратака возможна только другой, незанятой рукой. Принципом, определяющим основу техники защиты подставкой, является то, что удар противника нужно «остановить» до его завершения ладонью, предплечьем или плечом. В этой фазе сила удара еще не велика и «остановка» его осуществима сравнительно небольшими усилиями. Детали техники: правильное положение свободной руки (правильное – значит удобное для контратакующих ударов), удобное для этого положение туловища, ног и пр. В отличие от деталей техники удара, обеспечивающих защиту бьющего во время атаки, детали техники приема защиты определяют возможности защищающегося к нанесению контратакующего удара – для этого нужно благоприятное положение рук, туловища и пр.

Защита передвижением: из приемов защиты передвижением наименее сложными являются одиночные приставные шаги в стороны и назад. Основу и детали техники приема – это звенья обыкновенного боксерского шага влево, вправо и назад. Эти приемы эффективны тем, что их выполнение не уменьшает «ударную силу» боксера, то есть не используются, как, например, при подставке, его руки. Делая шаг назад, кикбоксер, быстро увеличивает дистанцию, что бы избежать удара соперника, передвижением «вышагивание» вправо или влево кикбоксер уходит из ударной зоны соперника. Используя защиту передвижением приставным шагом назад, влево, вправо, необходимо подготавливать контратаку против соперника.

Защита движением туловища: Уклон – защита без помощи рук, при которой боксер остается на удобной для него дистанции до противника. Обе руки спортсмена свободны и могут использоваться для контратакующих ударов. Сначала уклон назад, а правильное – отклон. Основа техники: перемещение тела на правую ногу с одновременным отклонением туловища и головы назад. Детали техники: конечное положение туловища (не допускать

«заваливания» назад – за правую ногу), положение рук (руки не опускать), способ возврата в исходное положение (предельно быстрый). Качество отклонения зависит от своевременной и быстрой работы ног: левой ноги – при перемещении тела назад, правой – при возврате в исходное положение.

Уклон вправо. Подводящее упражнение: выполнение уклона в у. с. (техника – «скручивание» туловища с одновременным небольшим подседом). Основа техники: а) некоторое сгибание ног в коленях с перемещением тела вперед – на левую ногу; б) поворот туловища слева направо с небольшим наклоном вперед вправо. Детали техники: положение рук (удобное для контратакующих действий), туловища и ног (вес тела распределен на обе ноги) и т. д.

Уклон влево. Подводящее упражнение: уклон в у. с. Основа техники: а) небольшое сгибание ног в коленных суставах с перемещением тела вперед; б) скручивание туловища справа налево с небольшим наклоном вперед влево. Детали техники: положение рук (несколько опущены, чем в б. с.), туловища (правый плечевой сустав должен находиться над носком левой ноги), ног. Как видим, техника уклона определяется согласованностью работы мышц ног и туловища. Все движения – звенья приема – отличаются небольшой амплитудой и быстротой. Особое внимание при овладении уклоном следует обращать на чистоту приема: защищающийся должен уклониться ровно настолько, чтобы удар противника прошел мимо. Не больше!

Нырок. В основном используется от прямых и боковых ударов соперника.

И.П. Боевая стойка. В защите от прямого или бокового удара соперника быстрой группировкой туловища и головы необходимо выполнить приседание при помощи сгибания ног, приседая кикбоксер одновременно в защите и выполняет подготовительные действия к контратаке соперника.

Нырок слева направо.

И.П. Боевая стойка. От удара соперника левой рукой в голову слегка приседая выполнить движение скручивание туловища влево вниз от бьющей руки соперника и описывая полукруг головой вправо, и затем выпрямляясь может нанести контрудар правой рукой в туловище или голову соперника.

Нырок справа налево. И.П. Боевая стойка. От удара соперника правой рукой в голову слегка приседая выполнить движение скручивание туловища вправо вниз от бьющей руки соперника и описывая полукруг головой влево, и затем выпрямляясь может нанести контрудар левой рукой в туловище или голову соперника.

Отклон. И.П. Боевая стойка. Выполняя это защитное действие необходимо выполнить полушаг сзади стоящей ногой и наклонить туловище, сгибая в пояснице назад. Этот вид защиты широко применяется спортсменами в комбинировании с ударами рук.

Комбинированная защита. Этот вид защиты по своему исполнению требует более высокой координации движений, согласованности звеньев

тела спортсмена. В ней используется сразу несколько видов защит одновременно соединяя их в одно целостное движение, это делает защиту более надежной в боевой ситуации.

И.П. Боевая стойка. В защите от прямого удара правой рукой соперника выполнить вышагивание влево с одновременным отклонением туловища назад и сбивом правой руки соперника левой рукой. Таким образом, выполнена защита передвижением, защита движением туловища и защита руками в одном целостном движении, выполняется в различных технических действиях от различных ударов руками и ногами.

Защита ногами. Выполняется от атаки соперника ногами.

И.П. Боевая стойка. Впередистоящую левую ногу быстро поднять вверх, вперед, в сторону влево при этом необходимо сделать выдох и напрячь все тело в момент удара, выполнена защита от кругового удара ногой слева по бедрам и туловищу.

И.П. Боевая стойка. Впередистоящую левую ногу быстро поднять вверх, вперед, вправо внутрь при этом необходимо сделать выдох и напрячь все тело в момент удара, выполнена защита от кругового удара ногой по внутренней части бедра. Выполняется защита правой и левой ногой.

4.5. Учебные защитно-атакующие и атакующие двухударные комбинации для закрепления навыков

И.п. – Боевая стойка. Соперник выполняет прямой удар левой рукой в голову. Защита уклоном вправо. Одновременно с шагом левой ногой и прямым ударом правой руки в голову, шаг правой ногой одновременно с прямым ударом левой рукой выполнить техническое действие. Отскоком назад вернуться в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения б.с., узкая или широкая, исходное положение рук слишком низко.

И.п. – Б.стойка. Соперник выполняет прямой удар левой рукой в голову. Защита: уклон вправо. Встречная контратака руками: Одноименное передвижение с уклоном вправо и ударом левой рукой в голову и шагом левой ногой навстречу сопернику, шагом правой ногой и прямым ударом правой рукой закончить контратаку. Вернуться в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, узкая или широкая, исходное положение рук слишком низко.

И.п. – Б.стойка. Соперник выполняет круговой удар правой ногой в бедро. Защита: Блок левой ногой далее с одновременной постановкой левой ноги в положение боевой стойки выполнить прямой удар правой рукой в голову соперника. Шагом или отскоком вернуться в исходное положение б.с.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, узкая или широкая, исходное положение рук слишком низко или высоко.

И.п. – Б.стойка. Атакующее действие. Выполнить удар левой рукой с одновременным подшагиванием левой ногой в сторону соперника нанести удар правым локтем с одновременным подшагиванием правой ногой и разворотом стопы в сторону удара. Выполнить отскок в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, узкая или широкая, исходное положение рук слишком низко или высоко.

И.п. – Б.стойка. Соперник выполняет круговой удар правой ногой в бедро. Защита: Выполнить блок левой ногой далее левую ногу вернуть в исходное положение слегка назад мгновенно выполнить круговой удар левой ногой по туловищу соперника одновременно с постановкой ноги ударом правой руки завершить контратакующее техническое действие. Шагом или отскоком назад вернуться в исходное положение б.с.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, узкая или широкая, исходное положение рук слишком низко к бедрам.

И.п. – Б.стойка. Соперник выполняет прямой удар правой рукой в голову. Защита, шагом влево от удара партнера выполнить прямой удар правой рукой в туловище, шагом левой ноги выполнить боковой удар левой рукой в голову партнера. Продолжить развитие контратаки наиболее удобными техническими действиями.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, узкая, широкая, исходное положение рук слишком низко к бедрам.

И.п. – Б.стойка. Атакующее действие. Прямой удар левой рукой в голову одновременно с подшагиванием левой ногой, подтягивая правую ногу и разворачивая стопу с постановкой ноги нанести боковой удар правой рукой. Выполнить отскок в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, исходное положение рук низко.

И.п. – Б.стойка. Атакующее действие. Прямой удар левой рукой в голову, сразу слитно нанести круговой удар правой ногой по бедру соперника, выполнить отскок в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, исходное положение рук низко.

И.п. – Б.стойка. Атакующее действие. Прямой удар левой рукой в голову, сразу слитно нанести круговой удар правой ногой по бедру соперника, выполнить отскок в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, исходное положение рук низко.

И.п. – Б.стойка. Атакующее действие. Прямой удар правой рукой в голову, сразу слитно нанести круговой удар левой ногой по внутренней части бедра соперника, выполнить отскок в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение траектории ударов руками и ногой.

И.п. – Б.стойка. Атакующее действие. Прямой удар правой рукой в голову, сразу слитно нанести круговой удар левой ногой сбоку по бедру соперника, выполнить отскок в исходное положение.

Ошибки: Неустойчивое положение тела, нет слитности движения, нарушение положения боевой стойки, путаются ноги, неправильные траектории ударов.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП, СФП)

Физической подготовкой принято называть воспитание физических качеств спортсмена и заключается в направленном развитии двигательных способностей. Физическая подготовленность обеспечивает спортсмену возможность выполнять движения с необходимой силой, скоростью, амплитудой, продолжительностью, а также способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Этот раздел подготовки спортсмена имеет и большое прикладное значение.

Физическая подготовка подразделяется на общую, специальную, вспомогательную.

Общая (разносторонняя, вспомогательная) физическая подготовка служит для развития такого комплекса двигательных способностей, который непосредственно не входит в соревновательный потенциал. Однако благодаря общей физической подготовленности спортсмен обеспечивает себе такой уровень работоспособности, который позволит ему успешно проводить специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Средства общей физической подготовки – общеподготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка заключается в развитии такого комплекса двигательных способностей, который обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований. Поэтому специальная физическая подготовленность входит в соревновательный потенциал и оказывает влияние на спортивные результаты.

Наиболее благоприятный возраст развития силовых способностей с высоким темпом роста у мальчиков 13 – 14 лет, 16 – 18 лет, у девочек 10 – 12 лет, 16 -17 лет. Скоростно-силовых способностей с высоким темпом роста у мальчиков 14 – 15 лет, у девочек 9 – 12 лет. При этом при менее высоком темпе развития, силовые способности развиваются в любом возрасте.

**Основное методическое условие развития силовых способностей:
использование непривычно больших мышечных напряжений**

Вес штанги	Название веса в подходах	Примерное кол-во повторений в подходе
100	Предельный	1
90 – 95	Околопредельный	2 – 3
80 – 90	Большой	4 – 7
70 – 80	Умеренно большой	8 – 12
65 – 70	Средний	13 – 18
55 – 65	Малый	19 – 25
<55	Очень малый	>25

Метод максимальных усилий заключается в использовании отягощения, соответствующего «предельному тренировочному весу» 1 – 3 ПМ, применяется для повышения **силовых способностей**.

Особенности метода максимальных усилий: высокая эффективность, сравнительно небольшой общий объем нагрузки, малое увеличение мышечной массы, необходимость мобилизации психики спортсмена, отрицательное влияние на недостаточно прочно сформированную технику движений, ограничение использования в работе с юными спортсменами, а также в тренировке женщин, необходимость хорошей разминки.

Метод «до отказа» заключается в преодолении непредельного сопротивления (например, 6 – 12 ПМ) в одном подходе до полного утомления.

Существует мнение, что этот метод дает прирост силы за счет последних движений, когда непредельное сопротивление становится предельным из-за наступающего утомления спортсмена.

Особенности метода: сравнительно медленный прирост максимальной силы, повышение преимущественно силовой выносливости, значительный объем работы, заметное увеличение мышечной массы (особенно при использовании специальных режимов), возможность применения в тренировке любых спортсменов, малая травмоопасность.

Метод преодоления непредельного сопротивления с максимальной скоростью предназначен для повышения **скоростно-силовых способностей**. В зависимости от требуемого сочетания скорости и силы необходимо адекватно подбирать величину сопротивления.

Правило: чем больше скорость движения в рабочей фазе соревновательного упражнения, тем меньше отягощения следует использовать в тренировке.

Средства: прыжки (однократные, серийные, с отягощением), метания снарядов различной массы (соревновательных, утяжеленных, облегчен-

ных), ударные движения, перемещения на малые расстояния с максимальной скоростью, рывок штанги и т.п.

Средства развития физических качеств – это разнообразные физические упражнения.

Развитие силовых способностей.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Статическая сила – способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для основных проявлений силы;

Динамическая сила – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

Скоростная выносливость – средства бег с сохранением первоначальной скорости 10 м, 20 м, 30 м. Отдых между отрезками 10–15 сек. Объем 12 мин. Интенсивность 160–180 уд/мин. Можно устроить бег по лестнице, удары по мешку, выполняя ускорения: 5, 10, 15 сек с 10 сек. отдыхом.

Взрывная сила – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска мячом).

Методы развития силы:

1) Метод максимальной нагрузки: 85–100% от максимальной возможности игрока; количество повторений: 1–5 в серии, время отдыха: 2–3 мин. между сериями, постоянное движение.

2) Метод «до изнеможения»: 70–85% от максимальной возможности спортсмена; количество повторений: 5–10 в серии, время отдыха: 2–4 мин. между сериями с соответствующим движением.

3) Метод динамической нагрузки: 25–50% от максимальной возможности бойца; количество повторений: 6–10 в серии, время отдыха: 2–5 мин. между сериями, быстрое движение.

4) Метод сниженной нагрузки: 10–25% от максимальной возможности игрока; количество повторений: 12–20 в серии, время отдыха: 2–5 мин. между сериями, быстрое движение.

Средства развития силы: упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища. Упражнения с гантелями, мячами, гирями, штангой, скакалкой, с мешками, с партнером. Отжимание от пола, подтягивание на перекладине. Метод повторный. Объем малый 2-4 подхода, 5-10 повторений. Интенсивность 130-140 уд/мин.

Выносливость: наиболее эффективные средства развития выносливости, лыжи, плавание, бег, велосипед. Метод равномерный. Объем большой 3 – 5 – 10 км. Интенсивность малая 130/140 уд/мин.

Скоростные способности: средства развития быстроты бег 30 м, 20 м, 10 м, равномерно быстрый на всех отрезках, отдых 15 сек. Объем 12 мин. Интенсивность 180–200 уд/мин. Ударный метод. Спрыгивание с высоты вниз и резким выпригиванием вверх, ч.бег на 5м отрезки с отжи-

манием от пола. **Ловкость:** упражнения на координацию движений, акробатические упражнения, упражнения на батуте, упражнения в равновесии, опорные прыжки. Подвижные и спортивные игры. Выполнение сложных специальных упражнений с партнером, новые необычные упражнения.

5.1. Комплексы упражнений для развития двигательных навыков (ОФП, СФП)

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка - лежа на спине, лежа на животе) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отведение головы назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи,

2. Встаньте с партнером друг против друга: возьмите его за шею и стремитесь наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога впереди), пытается сопротивляться. Поменяйтесь ролями.

3. Стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на затылке. Одновременно каждый надавливает на затылок кистями, стараясь наклонить голову партнера, руки в локтевых суставах не сгибать.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. И.П. упор лежа. Выполняйте сгибание и разгибание рук (отжимание).

2. И.П. упор лежа, ноги на гимнасткой скамейке выполнить отжимание.

3. И.П. вис на низкой перекладине, касаясь ногами пола, выполняйте подтягивание до пересечения подбородком линии перекладины. Туловище держите прямо.

4. И.П. вис на высокой перекладине выполняйте подтягивание до пересечения подбородной линии перекладины.

5. Встаньте с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибайте и выпрямляйте руки с сопротивлением. Вариант: одновременно нажимайте на обе руки партнера.

6. Выполняйте лазанье по канату с помощью ног; с помощью рук из вися и из вися углом.

Примерные комплексы развития силовой подготовки

Тренировочный комплекс № 1

1. Жим штанги на скамейке с опорой на спину под 45°, хват средний.

2. Жим штанги, сидя (без опоры спиной) попеременно от груди и с плеч (хват средний).

3. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.

4. Подъем гантелей через стороны вверх.

5. Подъем гантелей в стороны, туловище наклонено вперед.

6. Тяга штанги к паху, туловище наклонено вперед, хват шире среднего.
7. Отведение гантели назад, туловище наклонено вперед, плечо вдоль туловища (разгибание в локтевом суставе).

Тренировочный комплекс № 2

1. Жим штанги, лежа средним хватом.
2. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
3. Жим штанги из-за головы узким хватом, локти подняты вверх (разгибание в локтевом суставе).
4. Пресс: подъем ног в висе на шведской стенке за голову.
5. Пресс: повороты туловища в стороны сед на скамейке с металлической палкой на плечах.
6. Пресс: подъем туловища через упор, ноги закреплены.
7. Жим штанги, лежа узким хватом от груди.
8. Протяжка штанги из-за головы до уровня груди лежа на скамейке.
9. Пресс: подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены на шведской стенке, бедро перпендикулярно полу.

Тренировочный комплекс № 3

1. Жим штанги, лежа широким хватом.
2. Разведение рук с гантелями в стороны и подъем их вверх лежа на спине.
3. Приседание со штангой на плечах.
4. Жим, сидя на скамейке с опорой на спинку под 45° , хват широкий.
5. Приседание со штангой на плечах в ножницах, впереди стоящая нога на возвышении, туловище держать прямо.

Тренировочный комплекс № 4

1. Протяжка узким хватом стоя к подбородку.
2. Подъем штанги на бицепс, стоя хватом снизу.
3. Жим штанги из-за головы узким хватом.
4. Подъем штанги на бицепс, стоя в наклоне вперед, таз поднят, локти в упоре в коленные суставы, хватом снизу.
5. Пресс: подъем туловища через упор, ноги закреплены.
6. Пресс: подъем ног вверх лежа на скамейке против отбрасывающего движением партнера их вниз.
7. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
8. Повороты туловища в стороны с диском в руках при движении вперед (поворот выполняется в сторону выносимой вперед ноги).
9. Стоя, колени в стороны, наклон туловища вперед, упор локтем во внутреннюю часть бедра, подъем гантели на бицепс.

Тренировочные комплексы специализированной силовой подготовки

Тренировочный комплекс № 1

1. Жим штанги, сидя с плеч из-за головы широким хватом.
2. Жим штанги, сидя на скамейке с опорой спиной на спинку под 45° , хват средний.
3. Протяжка гири двумя руками вверх на выпрямленные руки.
4. Перенос гири (диска от штанги) в стороны через выпрямленные руки вверх.
5. Из и.п. стоя на коленях метание медицинбола (утяжеленного мяча) вверх-назад.
6. Из и.п. лежа на спине, медицинбол за головой, одновременным сгибанием ног и туловища, метание медицинбола вперед.
7. Протяжка штанги до уровня груди.
8. Подъем штанги, стоя до уровня груди и толчок штанги руками вперед до их выпрямления, возвращение к груди и опускание вниз выпрямив руки.
9. И.П. стоя на коленях метание медицинбола из-за головы в стену.

Тренировочный комплекс № 2

1. Жим штанги, лежа широким хватом.
2. Жим штанги, лежа нормальным хватом с толчком от груди.
3. Подъем штанги, стоя на бицепс широким хватом до уровня лба.
4. Подъем гантелей стоя на бицепс на скорость.
5. Отталкивание, стоя штанги от груди вперед.
6. Жим, лежа (от груди).
7. Подъем гантелей на бицепс на скамейке через стороны к плечам.
8. Отжимание от брусьев в упоре.
9. Отжимание от пола с хлопком перед грудью.

Тренировочный комплекс № 3

1. Отжимание в упоре на параллельных брусьях. Упражнение выполняется толчком 2-х рук, при необходимости правильного выполнения данного упражнения допускается уменьшение амплитуды.
2. Отжимание от пола с перепрыгиванием через небольшое возвышение.
3. Стоя в небольшом наклоне вперед, медицинбол перед грудью, локти в стороны, отбрасывание мяча в пол (разгибание в локтевых суставах).
4. Приседания со штангой на плечах с выпрыгиванием из глубокого приседа.
5. Прыжок боком, через небольшое возвышение с отягощением.
6. Подъем ног в висе на перекладине.
7. Пресс: подъем туловища у шведской стенки, ноги закреплены, туловище поднимается до горизонтального положения.
8. Повороты туловища в стороны, стоя на скамейке с отклонением туловища назад под 45° .
9. В движении вперед на каждый шаг повороты туловища с наклоном к ноге, диск в руках с последующим выпрямлением и наклоном к другой ноге (с имитацией боксерских движений).

10. И.п. ноги на ширине плеч, диск внизу у правого бедра сбоку, вынести руками диск вверх-вперед и перенести к левому боку.

Тренировочный комплекс № 4

1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.
2. Жим штанги, сидя на скамейке с опорой спиной на спинку под 45° с отталкивающим движением руками.
3. Тяга штанги в наклоне к паху.
4. Протяжка штанги до уровня груди.
5. Выпад правой вперед с наклоном туловища вправо, диск у бедра, перенос отягощений через колено к правому бедру с движением рук вперед.
6. Руки с гантелями перед грудью, локти согнуты, с продвижением вперед на каждый шаг поворот туловища с имитацией ударных движений руками.
7. Стоя, руки перед грудью, бой с тенью, гантели в руках.
8. Стоя, металлическая палка на плечах, хват широкий кроль на спине с акцентированием ударных моментов.
9. И.п. диск у правого бедра, другой вверх с акцентом удара перенести к левому бедру.
10. Пресс: ноги вверху, закреплены на наклонной доске, руки за головой, подъем туловища с поворотом.

Тренировочные комплексы с набивными мячами (медицинболами)

Комплексы упражнений №1

И.п. – боевая стойка, мяч в правой руке на уровне подбородка вес мяча 5–10кг. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вперед, траектория толчка соответствует траектории прямого удара, повторить 6–10 раз.

И.п. – боевая стойка, мяч в левой руке на уровне подбородка вес мяча 5–10 кг. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вперед, траектория толчка соответствует траектории прямого удара, повторить 6–10 раз.

И.п. – узкая стойка стопы параллельны, мяч в обеих руках на уровне подбородка, ноги согнуты в коленях. Выполнить бросок вперед с одновременным выпрямлением ног, повторить 6–10 раз.

И.п. – боевая стойка, мяч в правой руке на уровне пояса вес мяча 5–10 кг. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вверх, траектория толчка соответствует траектории удара снизу, повторить 6–10 раз.

И.п. – боевая стойка, мяч в левой руке на уровне подбородка вес мяча 5–10 кг. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вверх, траектория толчка соответствует траектории удара снизу, повторить 6–10 раз.

И.п. – узкая стойка, стопы параллельны, мяч в обеих руках на уровне пояса, туловище наклонено вперед, не выпрямляя колени выпрямить туловище, выполнить бросок мяча назад, соблюдая осторожность, сопровождая взглядом вес мяча 5–10 кг. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вперед, траектория толчка соответствует траектории прямого удара, повторить 6–10 раз.

Комплексы упражнений № 2 (с партнером интервальным методом)

И.п. – боевая стойка, мяч в правой руке на уровне подбородка вес мяча 3–5 кг. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вперед партнеру, траектория толчка соответствует траектории прямого удара, повторять 2–3 мин. 1 мин отдых.

И.п. – боевая стойка, мяч в левой руке на уровне подбородка вес мяча 3–5 г. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вперед, траектория толчка соответствует траектории прямого удара, повторять 2–3 мин. 1 мин отдых.

И.п. – боевая стойка, мяч в правой руке на уровне пояса вес мяча 3–5 кг. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вперед вверх партнеру, траектория толчка соответствует траектории удара снизу, повторять 2–3 мин. 1 мин отдых.

И.п. – боевая стойка, мяч в левой руке на уровне пояса вес мяча 3–5 г. Толчком, выпрямлением ноги быстро бросить мяч вперед вверх партнеру, траектория толчка соответствует траектории удара снизу, повторять 2–3 мин. 1 мин отдых.

Комплексы развития координационной силовой подготовки кикбоксеров для формирования навыка ударов ногами

Комплекс № 1

1. И.п. основная стойка. Перекат с пятки на носок, с отталкиванием стопой от опоры.
2. И.п. о. с. Приседание при вставании сгибать бедро до уровня груди.
3. И.п. основная стойка. Бег на месте с захлестом голени назад.
4. И.п. стойка на одной ноге. Выпрямлять ногу, согнутую в колене вперед касаясь ударной частью стопы по мешку (12 раз на левую правую ногу).
5. И.п. стойка на одной ноге. Выполнить движение ноги назад, удерживать равновесие до 20 сек. на левую правую ногу.
6. И.п. боевая стойка. Выполнить разгибание и сгибание голени вперед, касаясь боксерского мешка, осуществляя формирование ударной части стопы пальцы стопы максимально отогнуты назад в конечной фазе удара.
7. И.п. боевая стойка. Перенос ноги через натянутый канат или стулкасясь боксерского мешка ударной частью стопы или голени вернуть ногу в и.п.
8. И.п. стоя на коленях. Выполнять ударное движение ногой вперед.

Комплекс № 2

1. И.п. стоя лицом к спине партнера, руки на плечах один давит руками на плечи второго, который выполняет прыжки на носках.
2. Сгибание бедра с набивным мячом, удерживаемым рукой на колене (бросок мяча партнеру бедром).
3. И.п. «стоя спиной к стене, упор коленом в руки партнеру» отталкивание партнера от себя за счет (движения бедра вперед), с поворотом стопы.

4. И.п. «стоя перед канатом натянутым горизонтально на уровне туловища» выполнение удара над канатом.
5. Разгибание голени из и.п. «фаза удара » с сопротивлением (жгутом).
6. И.п. «сидя лицом к партнеру, стопа к стопе» разгибание стопы с противодействием партнера.
7. Выполнение сгибания голени с сопротивлением (жгутом).
8. И.п. «лежа на животе» одновременное поднимание бедра и туловища (одновременный подъем прямых рук и ног).

Комплекс № 3

1. Прыжки с вытягиванием носков.
2. Поворот стопы опорной ноги на 135 градусов наружу.
3. Приседания в сочетании со сгибанием бедра через сторону на вставании и разворотом опорной ноги.
4. И.п. узкая стойка. Выполнение махов в сторону (в конечном положении удара) с акцентированным разворотом опорной ноги на стопе.
5. И.п. б.с. Удержание предмета, зажато между бедром и голенью.
6. И.п. «фаза подготовки» разгибание голени без опускания на опору.
7. И.п. «лежа на животе» попеременное поднимание туловища и бедра (одновременный подъем руки и противоположной ноги).
8. Выполнение удара с удержанием в основных конечных точках удара.

Комплекс № 4

1. Подъем на носках с отягощением (партнер, утяжелители на ноги).
2. Прыжки через высокую опору (стул, присевшего партнера).
3. И.п. Б.с. Удар коленом по макеваре, за счет поднимания бедра разворота опорной ноги. Вернуться в и.п.
4. И.п. О.с. выполнение разгибания голени с противодействием партнера.
5. Приседание с выполнением удара на вставании.
6. И.п. «лежа на спине ноги согнуты в коленях перед собой» скручивание таза с попеременным касанием пола коленями.
7. И.п. «лежа на животе» – разгибания спины.
8. И.п. Б.с. Выполнение удара по мешку с постановкой ноги на пол, максимальное количество раз (за 1 мин.).

Комплекс № 5

1. Подскоки на одной ноге на скакалке.
2. И.п. «основная стойка» Попеременное касание коленом плеча и касание пяткой ягодицы.
3. И.п. боевая стойка. Подъем впередистоящей ноги в фазу подготовки с акцентированным разворотом опорной ноги.
4. И.п. узкая стойка. Выполнение махов в сторону (в конечном положении удара) с акцентированным разворотом опорной ноги на стопе.
5. И.п. боевая стойка. Разгибание – сгибание стопы с формированием ударной части стопы (подушечки под пальцами).

6. И.п. б.с. разгибание бедра и голени без опускания на опору.
7. И.п. узкая стойка. Приседания до угла 90 градусов с выполнением удара в сторону на вставании.
8. И.п. лежа на боку руки в замок за голову. Одновременное сгибание туловища и отведение бедра. Выполнять на левую и правую сторону.

Комплекс № 6

1. И.п. стоя лицом к партнеру, руки на плечах. Попеременные высокие подскоки на левой, правой ноге, оказывая партнеру сопротивление давлением на плечи.
2. И.п. Выпад вперед, смена выпада прыжком.
3. И.п. Стойка на одной ноге в фазе выноса бедра. Выполнить боковые наклоны туловища.
3. И.п. «стоя у опоры в фазе подготовки, стопа ноги наносящей удар на животе у партнера – выполнение разгибания бедра и голени, с отталкиванием партнера.
5. И.п. основная стойка – переход на «ударную», внешнюю часть стопы.
6. И.п. б. с. Отталкиванием двух ног выпрыгивание вверх с выполнением удара в сторону и приземлением в фазе возврата на опорную ногу.
7. И.п. стоя с партнером спина к спине - передача н. мяча через стороны.
8. И.п. стоя на одной ноге в фазе удара. Удержание положения «фаза удара», партнер оказывает небольшое давление на ногу сверху.

Комплекс № 7

1. Прыжки на носках, ноги в коленном суставе не сгибать.
2. И.п. основная стойка. Выполнять сгибание бедра с чередованием, подъемом прямой ноги, выполнять на подскоке.
3. И.п. основная стойка. Круговые махи «изнутри наружу».
4. И.п. основная стойка. Круговые махи «с наружи внутрь» в зависимости от изучаемого варианта удара.
5. И.п. основная стойка. Выполнить прыжки с разведением ног в стороны.
6. И.п. лежа на животе. Поднимание прямой ноги из и.п. лежа на животе.
7. И.п. б.с. Выполнить круговой удар ногой с максимальной амплитудой.
8. И.п. стоя на одной ноге. Удержание равновесия, стоя на одной ноге, вторая на уровне туловища параллельна полу прямая, стопа опорной ноги развернута наружу.

Комплекс № 8

1. И.п. стоя лицом к спине партнера, руки на плечах – высокие подскоки на двух ногах.
2. И.п. глубокий выпад вперед – смена выпада прыжком.
3. И.п. стоя спиной к стене, нога на уровне пояса, прямая – партнер опускает ногу на пол – сопротивлению давлению партнера.
4. И.п. лежа на спине руки вверх. Выполнить одновременное сгибание прямых ног и туловища с поднятыми вверх руками.

5. И.п. стоя, нога со жгутом перед собой – выполнить движение ноги назад с сопротивлением жгута.
6. И.п. лежа на животе. Выполнить в фиксированном положении подъем бедра и туловища, затем перекат с бедер на грудь.
7. И.п. боевая стойка, стоя на одной ноге, другая согнута в бедре в фазе начала удара, толкает вперед, партнер оказывает противодействие.
8. И.п. б.с. Выполнение удара по мешку без постановки ноги на пол.

Комплекс № 9

1. И.п. стоя на одной ноге, вторая согнута в колене – подъем на стопе.
2. И.п. стоя на одной ноге, другая нога в конечной фазе удара, туловище фиксировано – круговые махи наружу.
3. И.п. стоя на одной ноге, – отведение бедра с фиксированным положением туловища.
4. И.п. стоя на одной ноге, вторая опущена не касаясь пола – сгибания голени с касанием пяткой ягодицы, коленный сустав фиксирован.
5. И.п. стоя в фазе подготовки – выполнение удара с проработкой опорных точек, без опускания на опору.
6. И.п. основная стойка. Выполнение приседания до угла 90° с выполнением хлесткого удара на вставании.
7. И.п. стоя на четвереньках – выполнение маха назад, ногу не сгибать.
8. И.п. лежа на спине руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях – скручивание туловища с касанием локтем разноименного колена.

Комплекс № 10

1. И.п. стоя на одной ноге, вторая на плече (в руках) партнера в положении удара – подскоки на опорной ноге.
2. И.п. выпад в сторону – смена выпада прыжком.
3. И.п. стоя спиной к опоре, нога на уровне пояса прямая в предупредительном положении, туловище зафиксировано – разгибание прямой ноги, преодоление противодействия партнера.
4. И.п. основная стойка. Прыжок отталкиванием двух ног с касанием коленями ладоней партнера (ладони на уровне пояса, груди).
5. И.п. на животе руки в замок за голову. Выполнить разгибание туловища.
6. И.п. упор стоя на коленях, одна нога находится в горизонтали с туловищем – Сгибание голени с противодействием партнера.
7. И.п. боевая стойка. Выполнение хлесткого удара ударной частью стопы по боксерскому мешку.

Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и профилактики плоскостопия

1. Упражнения в положении лежа или сидя

1. Хватательные движения пальцами ног – 30 раз.
2. Максимальное сгибание 1-го пальца – 30 раз.
3. Максимальное сгибание 5-го пальца – 30 раз.
4. Повторить предыдущие упражнения, но в изометрическом режиме: 10–15 сек – напряжение, 15–20 сек – расслабление.
5. Супинация и пронация, причем движения совершаются только в голеностопном суставе – 20 раз.
6. Сгибание и разгибание стоп в голеностопном суставе – 20 раз.
7. Круговые движения стоп в голеностопном суставе – 20 раз.
8. Скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев – 2 мин.
9. Собираение пальцами ног матерчатого коврика в складки – 3 мин.
10. Катание палки стопами:
 - палка расположена в поперечном направлении – 2 мин;
 - палка расположена в продольном направлении.

2. Упражнения в положении стоя

1. Подъем на носках с напряжением подошвенных мышц – 15–20 раз.
2. То же, стоя на одной ноге – 7–10 раз.
3. Сближение плюсневой и пяточной области с напряжением продольных сводов – 15–20 раз.
4. То же, поочередно стоя на внутреннем и наружном сводах.
5. Скользящее движение вперед за счет пальцев ног – 3 мин.
6. Перекат с пятки на носок и обратно – 20 раз.
7. То же, с упором на наружный и внутренний край стопы.
8. Переступания на палке с опорой на различные отделы стопы – 2 мин.

3. Упражнения в движении

1. Пружинящие бег и ходьба с преимущественным отталкиванием вверх и вперед плюсневой областью стопы.
2. Ходьба с изометрическим напряжением подошвенных мышц стопы.
3. То же, с опорой на пятки, внутренний и наружный своды.
4. Передвижения с активным отталкиванием стопой и различной работой ног: с носка на носок, с носка на пятку. Наряду с упражнениями рекомендуется выполнять самомассаж стоп, контрастные ванны.

**6. НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ
(17–18 ЛЕТ) НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НН-1**

№	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовки в баллах				
		1	2	3	4	5
		Очень низкий	низкий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7
1	Бег 10м с высокого старта, с	2,32	2,15-2,31	2,14-1,93	1,83-1,92	1,82
2	Пятиминутный бег	1300	1301-1399	1400-1549	1550-1639	1640
3	Челночный бег 10м,с	3,07	2,95-3,06	2,75-2,94	2,65-2,74	2,64
4	Прыжок в длину с места, см	200	201-213	214-230	231-242	243
5	Прыжок вверх с места, см	30	31-35	36-44	45-49	50
6	Прыжок с добавками(кол-во)	18	19-21	22-25	26-27	28
7	Подтягивание на перекладине, (кол-во)	8	9-11	12-15	16-18	19
8	Наклон вперед, см	7	8-11	12-16	17-19	20
СФП						
1	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, (кол-во)	459	460-479	480-499	500-519	520
2	Нанесение ударов по мешку ногами за 2 мин, (кол-во)	179	180-184	185-189	190-199	200
3	Нанесение ударов по мешку локтями за 10 с, (кол-во)	35	36-37	38-39	40-41	42
4	Нанесение ударов по мешку коленями за 10 с, (кол-во)	15	16-17	18-19	20-21	22

7. НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины, юноши и девушки, соревнующиеся отдельно в своих возрастных группах. Соревнования среди мужчин и женщин, юношей и девушек проводятся раздельно.

Необходимо знать правила соревнований, правила ведения боя, права и обязанности судей, секундантов, участников соревнований основные критерии судейства и подсчета очков в кикбоксинге и тайландском боксе. В своих действиях руководствоваться общепринятыми нормами поведения и этики; быть выдержанными и корректными по отношению к своим соперникам и коллегам; проявлять высокие моральные качества, строго соблюдать нравственные принципы спорта, честность, принципиальность, благородство; активно содействовать пропаганде спорта, уважать зрителей и любителей тайландского бокса, не допускать фиктивных боёв.

Спортсмен не имеет права применять добровольно или по чьему-то требованию запрещённые препараты, лекарства, стимуляторы и другие вещества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – 2-е изд. перераб., доп. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
2. Алиханов. И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977. – 216 с.
3. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе: для проф.-тех. учеб. заведений. – Минск: Выш. шк., 1983. – 240 с.
4. Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо. – М.: ФиС, 1983. – 79 с.
5. Дегтярева И.П. Бокс: учебник для ин-ов физической культуры. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
6. Іўко В.С. Барацьба спартыўная: падручнік для студ. спец. фізічн. выхавання і спорту. – Гродна, 1997. – 332.
7. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие. – Минск: Выш. шк., 1984. – 99 с.
8. Лакшин С.А. Каратэ-до: Основная техника и методика преподавания. – Донецк: Сталкер, 1996. – 384 с.
9. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.

10. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: ФиС, 1987. – 191 с.
12. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978. – 216 с.
13. Ольский И. Айкидо: Республиканский центр труд. дел молодежи. ЦКЛКСМ. Латвия, 1990.
14. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990. – 77 с.
15. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
16. Рудман Д.Л. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: ФиС, 1982. – 208 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов, институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.
18. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980. – 208 с.
19. Худатов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1968. – 158 с.
20. Чудинов В.А. Физическое воспитание боксера. – М.: ФиС. – 45 с.

Дополнительная:

21. Сенкевич Г. Крестоносцы. – Минск: Мастацкая л-ра, 1983. – С. 337–339.
22. Соловьев С.М. Чтения и рассказы по Истории России. – М.: Правда, 1990. – С. 46–47, 150.
23. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. ин-ов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гаратынь и др. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
24. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 157 с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Из-во «Лань», 2003. – 160 с.
27. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Медицина, 1990. – 480 с.
28. Дмитриев А.В., Сергеев С.А. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН». – 156 с.

29. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10–11 классы: учеб.-метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАД-ПРЕСС, 2003. – 184с.: ил. – (Основы безопасности жизнедеятельности).
30. Ковтик А.Н. Муай тай (таиландский бокс). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Минск, БГУФК, 2004. – 120 с.
31. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта. – Минск, Четыре четверти, 1997. – Ч. 2. – С. 62–72.
32. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 155–184.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 181–230, 450–455.
34. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
35. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
36. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
37. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 76–90, 186–191.
38. Спортивная метрология / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	4
2. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР	7
2.1. Кикбоксинг	10
2.2. Таиландский бокс	11
3. ТРАВМАТИЗМ В КИКБОКСИНГЕ И ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ, МЕРЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРАВМАХ	11
4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИКБОКСИНГЕ	14
4.1. Техника передвижений и основные положения в кикбоксинге. Виды передвижений в кикбоксинге	14
4.2. Техника ударов руками в кикбоксинге	16
4.3. Техника ударов ногами в кикбоксинге	24
4.4. Техника защиты в кикбоксинге	30
4.5. Учебные защитно-атакующие и атакующие двухударные комбинации для закрепления навыков	32
5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП, СФП)	34
5.1. Комплексы упражнений для развития двигательных навыков (ОФП, СФП)	37
6. НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ (17–18 ЛЕТ) НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НП-1	46
7. НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	47

Учебное издание

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГРУПП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(КИКБОКСИНГ, ТАИЛАНДСКИЙ БОКС)**

Методические рекомендации

Составитель

ЛОСЕВ Вадим Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать2019. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,96. Уч.-изд. л. 2,89. Тираж 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.