МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА им.В.Зимина»
(МАУ ДО «ДЮСШ им.В.Зимина»)

ПРИНЯТА:
На тренерском педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ им.В.Зимина»
Протокол № 4 от 12 июля 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ им.В. Зимина»
_____Г. М. Хазиев
Приказ № 112/а от «13» июля 2021г.

КИКБОКСИНГ
дополнительная предпрофессиональная программа
(на основе федеральных государственных требований с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от10.06.2014 г. № 449).
(Срок реализации программы 8 лет)

пгт Верх-Нейвинский
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. В соответствии с Законом граждане России имеют право на получение тех образовательных услуг, которые отвечают склонностям и потребностям человека, отвечающие в полной мере свободному раскрытию его способностей. В этой связи Законом вводятся новые типы образовательных программ в области физической культуры и спорта и этим продиктована необходимость разработки данной программы.

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к структуре дополнительной предпрофессиональной программы утверждённых Приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации этих программ», на основе федеральных государственных требований с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от10.06.2014 г. № 449).

Программа направлена на подготовку спортсменов кикбоксеров в возрасте от 10 до 18 лет. В соответствии со статьёй № 84 ФЗ-273 от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» «Особенности реализации программ в области физической культуры и спорта» в программе предложены условия для отбора одарённых детей, их физического воспитания и развития, получения ими знаний, умений и навыков в избранном виде спорта и для поступательного совершенствования спортивного мастерства.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и распределение тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, которое регламентируется Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г.

№ 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1-4

Целями данной программы являются: укрепление здоровья занимающихся и гармоничного развития юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, физкультурой и спортом, овладение современным и популярным во всём Мире видом спортивного единоборства, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения спортивных результатов, подготовка участников, призёров и победителей региональных, всероссийских и международных соревнований.

Для достижения данных целей программа предлагает поэтапное решение базовых образовательных задач:

Этап подготовки	Задачи этапа
Этап начальной	Вовлечение максимального числа детей и

подготовки	подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств. Общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
Тренировочный этап (базовая подготовка)	Задачи подготовки, отвечающие основным требованиям формирования спортивного мастерства спортсменов, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
Тренировочный этап (спортивная специализация)	задачи по достижению высоких стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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 кикбоксинг сбалансированной и универсальной 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. 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, Граце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и женский кикбоксинг.

В России кикбоксинг начал развиваться в конце 1980-х – начале 1990-х годов, после того, как в 1989 боксер Юрий Ступеньков, самостоятельно освоивший технику кикбоксинга, принял участие в чемпионате Европы и занял третье место. Вскоре после этого была организована Федерация кикбоксинга СССР.

Кикбоксинг имеет несколько видов, отличающихся содержанием соревновательной деятельности:

- **Фул-контакт.** Вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Также как и в боксе, отсчитываются нокдауны и нокауты;
- **Фул-контакт с лоу-киком.** В этом разделе разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра;
- **Лайт-контакт.** Вид кикбоксинга, в котором запрещены сильные, акцентированные удары руками и ногами. Из-за этих ограничений темп боя выше, чем в фул-контакте. Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему большее количество ударов ногами;
- **Семи-контакт.** Характерен запрещением сильных ударов. Поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них, оцениваются прыжковые удары;
- **Сольные композиции.** Вид кикбоксинга, в котором соревнования,

проводимые под музыку, включают в себя три вида. Композиции выполняются в «жестком» стиле, в «мягком» стиле и с предметами, включая в себя фрагменты традиционных комплексов формальных упражнений восточных единоборств. Композиции в «жестком» стиле воспроизводят характерную пластику «боя с тенью» традиционных восточных единоборств, таких, как карате-до, тхэквондо и др. Композиции в «мягком» стиле базируются на технике такого восточного единоборства, как ушу. Композиции с предметами выполняются как «бой с тенью» с любым холодным оружием – мечом, ножом, палкой, нунчакой, серпом, булавой и т.д.

I. Учебный план

Работа с поступившими на обучение по данной программе строится в соответствии с учебным планом. Учебный план для каждого года подготовки характеризуется параметрами годовой тренировочной нагрузки, распределения тренировочной нагрузки по месяцам в течение года, соотношения объёмов работы по различным областям. Данные параметры отвечают Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Учебный план программы включает в себя освоение предметных областей: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

В учебный план включены учебно-тренировочные сборы, объём тренировочной нагрузки, которых выделяется из времени предусмотренного на освоение предметных областей. Учебно-тренировочный сбор проводится не реже 1 раза в год.

Также в учебный план включено проведение промежуточной и итоговой аттестации, включающее тестирование по всем предметным областям программы.

Продолжительность учебного года составляет 46 учебных недель непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Недельная нагрузка варьируется для каждого уровня обучения.

II.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Кикбоксинг — это вид спорта, в котором в процессе тренировок и соревнований могут возникать травмы. Но процент этих травм можно значительно снизить, если следовать определенным требованиям.

Травмы могут быть вызваны различными помехами, связанными с качеством инвентаря и одежды, оборудованием, помехами окружающей обстановки, а также из-за слабой организации тренировочного процесса.

Ответственность за обеспечение безопасности боксеров во время тренировок лежит на тренере, а во время соревнований — на судейском персонале, организаторах соревнований и тренере.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Помехи в инвентаре и одежде

Боксера старят не годы и не количество проведенных боев, а сумма пропущенных ударов или вернее их последствия.

Хорошо экипированный и одетый боксер имеет меньше шансов быть травмированным. Поэтому тренер постоянно должен следить за следующим:

- защитные маски и капы должны быть соответствующих размеров;
- в спаррингах и условных боях должны использоваться защитные щитки на голень, перчатки весом 12— 16 унций, их ударная поверхность не должна быть сбита;
- боксеры должны использовать только специальные боксерские бинты и уметь правильно бинтовать кисти рук;
- при работе в парах должны использовать вазелин на лицо.

Помехи в оборудовании

Травмы могут вызывать следующие помехи в оборудовании зала:

- некачественная поверхность (гвозди, торчащие из досок пола, разъехавшиеся маты ринга, порванная покрышка ринга и т. д.);
- ненадежно прикрепленный инвентарь или его низкое качество (слабо прикрепленные мешки к блокам, внутренность мешков имеет неравномерную плотность или мешки слишком жесткие и т. д.);
- на месте проведения занятий находится оборудование, препятствующее безопасным передвижениям, что может повлечь за собой травмы (скамейки, штанга, низко опущенные платформы для груш и т. д.).

Требования к местам проведения соревнований описаны в Правилах соревнований.

Помехи окружающей обстановки

Помехами окружающей обстановки могут быть плохое освещение, высокая температура или влажность, сквозняк. Необходимо не забывать об этих помехах, которые могут повлечь изменения в состоянии здоровья спортсменов.

Организация тренировочного процесса

Для предотвращения травм тренер должен соблюдать определенные условия, связанные с организацией занятий:

- боксеры должны регулярно проходить общее медицинское обследование в первую очередь хирурга, невропатолога, отоларинголога, офтальмолога, стоматолога; к тренировкам должны допускаться только здоровые боксеры;
- боксеры должны быть обучены правилам безопасности и техники оказания первой помощи;
- каждая тренировка и выступление в соревнованиях должны включать качественную разминку;
- спортсмены должны заниматься в парах только со спортсменами соответствующего возраста, веса и уровня подготовки;
- нагрузки должны повышаться постепенно в течение тренировочного цикла;
- тренер должен следить за правильным усвоением и выполнением защит и ударов;
- тренировка должна постоянно проводиться под наблюдением тренера.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Комплект первой помощи

В спортивном зале, где проводятся тренировки, а также на соревнованиях всегда должен быть комплект первой помощи (КПП). КПП не должен быть большим, но должен включать основные препараты, которые могут потребоваться для оказания первой помощи при общих травмах.

КПП должен включать:

- лед или охлаждающие препараты, содержащие ментол;
- бинт, вата, пластырь;
- дезинфицирующие и кровоостанавливающие препараты (3 % раствор перекиси водорода, йод и т. д.);
- мыло;
- нашатырный спирт;
- жгут;
- ножницы.

Фирмы, специализирующиеся на изготовлении боксерского инвентаря выпускают готовые КПП, укомплектованные необходимыми препаратами.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ТИПИЧНЫХ ТРАВМАХ

Основными травмами, которые возникают во время тренировок и соревнований по тайскому боксу являются:

- закрытые черепно-мозговые травмы;
- травмы носа;
- травмы кисти, голени и бедра.

Закрытые черепно-мозговые травмы

В результате ударов в голову боксер может получить закрытую черепно-мозговую травму, которая сопровождается чаще всего кратковременной потерей сознания.

После боя, в котором боксер получил нокдаун или нокаут, его следует тщательно осмотреть, уложить на кушетку и положить под затылок лед и все время следить за дыханием пострадавшего. Обязательным также является осмотр медицинского специалиста. В случае задержки с медицинской помощью, вполне возможно ухудшение общего состояния боксера вплоть до трагического исхода.

В первые часы и дни после получения травмы боксеру необходимо предоставить полный покой, свежий воздух и ограничить прием жидкостей.

Травмы носа

Травмы носа включают в себя кровотечения, переломы и т. д. Наиболее часто встречаются посттравматическое кровотечение, которое осложняет ведение поединка, вызывает отрицательные эмоции некоторой части публики.

Первая помощь при кровотечениях — кровоточащую половину носа нужно прижать на некоторое время влажным полотенцем и ни в коем случае не сморкаться. Очень эффективны кровоостанавливающие пасты — Унна, Васильевой, оксицел-лодека, которые смазывают слизистую носа и делают ее более эластичной. Можно также использовать тампон, смоченный 3%-ным раствором перекиси водорода, однако он сушит слизистую. Также можно наложить лед на область носа.

После поединка нужно наложить холод на область носа на 10—20 минут, использовать тампон с любым гемостатическим раствором и также можно рекомендовать внутривенное введение гемостатических средств. Для профилактики можно использовать смазывание слизистой одной из вышеназванных паст.

В наиболее тяжелых случаях можно сделать за 6 часов до боя инъекцию викасола 3,0 мл внутримышечно или за 1 час 10%-ного раствора глюконата кальция, что повысит свертываемость крови.

Боксерам, предрасположенным к носовым кровотечениям следует применять закапывание растительных масел (оливковое, персиковое, сливовое) по 4—8 капель 3 раза в день.

Помимо кровотечения очень часто случаются переломы костей носа. Их можно распознать по изменению формы носа, отечности, припухлости. В этом случае боксера необходимо сразу же доставить в травмпункт.

Травмы кисти, голени и бедра

Чаще всего это ушибы. Первая помощь при подобных травмах состоит в следующем:

- сразу после получения травмы и в первые 3 дня необходимо обеспечить покой травмированной части тела;
- наложить холод на травмированную поверхность;
- наложить мягкую повязку, которая не должна быть слишком тугой, чтобы прервать кровяное течение в травмированную часть тела;
- обеспечить высокое положение травмированной части тела для оттока излишней жидкости.

В последующие 5—6 дней применяется контрастное лечение, которое состоит в следующем:

- охлаждение травмированной части тела льдом в течение 1 минуты;
- теплая ванна (40—45° С) в течение 3 минут.

Чередовать прием холода и тепла 5—7 раз для холода и 4—6 раз для тепла. Всегда нужно заканчивать холодным лечением.

После получения травмы необходимо обратиться к врачу, так как можно не заметить более тяжелой травмы (закрытого перелома, разрыва мышц и т. д.), которые может определить только специалист.

Для профилактики можно использовать препарат WOBENZYM непосредственно пред боем. Масштаб ранений и травм уменьшается, и заживают раны быстрее.

2.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость кикбоксинга, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в ДЮСШ.

Он включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния избранного для специализации вида спорта: об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по кикбоксингу; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке учащихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем по кикбоксингу, согласно плана-графика учебного процесса, а в его отсутствие руководителем отделения - ст. тренером. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

2.2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРАНЕ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры. Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский

комитет.

Достижения спортсменов России в Мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

2.2.2. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ КИКБОКСИНГА. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЕГО В СТРАНЕ И ЗА РУБЕЖОМ.

Характеристика кикбоксинга как вида спорта. Значение и место его в системе физического воспитания. Зарождение первых клубов и кружков кикбоксинга в России. Первые соревнования по кикбоксингу. Соревнования на первенство России. Выдающиеся русские кикбоксеры, их достижения в соревнованиях на первенство России, Европы и Мира.

Развитие кикбоксинга в России. Рост массовости кикбоксинга и спортивных результатов. Развитие кикбоксинга среди детей и подростков. Кикбоксинг среди женщин, и их ведущая роль в мировом кикбоксинге. Международные встречи наших кикбоксеров. Неуклонный рост популярности и массовости кикбоксинга как важного средства активного отдыха людей. Выдающиеся успехи российских кикбоксеров в первенствах Мира, Европы, Олимпийских играх, мировые рекорды и достижения. Задачи дальнейшего развития кикбоксинга в стране. Современное состояние кикбоксинга в стране и за рубежом.

Лучшие спортсмены школы и их достижения. Анализ участия сборной команды России и ДЮСШ в спортивном сезоне.

2.2.3. КОМПЛЕКС ЕДИНОЙ ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ

КЛАССИФИКАЦИИ - ОСНОВА НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ.

Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации. Место и значение спортивной классификации в развитии кикбоксинга и высоких спортивных достижений. Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по кикбоксингу. Условия выполнения требований спортивной классификации. Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий. Органы ведающие присвоением разрядов и званий. Требования и условия их выполнения по кикбоксингу за рубежом.

2.2.4. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий спортом на совершенствование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека. Основные сведения о костной системе, связочном аппарате, расположении основных групп мышц, их строении и взаимодействии, кровообращении и значении крови. Дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЁЛ-жизненная ёмкость лёгких. Сердце и сосуды в процессе занятий спортом, их развитие и значение. МПК-максимальное потребление кислорода. ПАНО-порог анаэробного обмена. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения и их значение (кишечник, почки, кожа). Влияние

занятий спортом на организм человека. Особенности строения и функции организма детей и подростков в процессе занятий спортом. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

2.2.5. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА - ОСНОВА ТРУДА, ОТДЫХА СПОРТСМЕНА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его слагаемые: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по кикбоксингу. Необходимость, периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по кикбоксингу. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания.

Энергообразование и суточный расход. Определение физиологической нормы питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Почему люди курят и принимают спиртные напитки и наркотики? Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка. Стадии и формы опьянения. Алкоголизм - тяжелейшее хроническое заболевание: характерное огрубение личности, лживости, падение авторитета, психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм, особенно женский. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятиями кикбоксингом.

2.2.6. ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ. САМОКОНТРОЛЬ. ТРАВМАТИЗМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля. Диспансерный метод обследования, как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерий физического развития. Величина физического развития PWC-I70. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты, монограмма. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля. Понятие о травмах. Характеристика травм. Причины травм и их профилактика при занятиях спортом. Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки,

наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

Восстановительные мероприятия - система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных этапах годичного цикла тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления и перетренировки. Ритм биохимических и физиологических процессов. Средства восстановления психолого-педагогического и биологического воздействия. Педагогические методы: проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий и нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности. Психологические методы восстановления. Медико-биологические методы - ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения. Физиотерапевтические и бальнеологические средства: массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный. Метод локального и отрицательного давления (барокамера Кравченко). Использование бани в разных вариантах. ЛФК - лечебная физическая культура. Кардиотрофическая терапия и медикаментозные средства. Фармакологические средства. Понятие о спортивном массаже. Основы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованиями, во время и после них. Приёмы спортивного

массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Самомассаж его назначение и техника проведения. Противопоказания к массажу. Спортивные растирки и их применение в спортивной практике.

2.2.7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И СПОРТИВНАЯ ФОРМА.

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и метода обучения и спортивной тренировки. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации. Формы занятий физическими упражнениями: урочные, внеурочные, индивидуальные, самостоятельные, самодеятельные групповые и специализированные занятия, спортивные соревнования и праздники. Построение и структура тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по кикбоксингу. Календарь спортивных соревнований. Планирование круглогодичной тренировки. Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении процессом спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный. Этапы периодов подготовки и их задачи. Методика составления годового плана подготовки, плана-графика учебного процесса, индивидуальных

планов кикбоксеров. Виды учёта и контроля, их содержание. Понятие об объёме и интенсивности нагрузки. Факторы обуславливающие эффект тренировки. Динамика нагрузки в годичном цикле. Планирование тренировки на месяц. Личный дневник спортсмена и его значение в процессе управления спортивной тренировкой. Воспитательное воздействие тренера-преподавателя в процессе тренировочного занятия. Планирование и организация занятий по кикбоксингу за рубежом. Понятие "спортивная форма". Физиологическая и психологическая характеристика" спортивной формы". Критерии "спортивной формы". Методы и приёмы определения "спортивной формы". Закономерности развития "спортивной формы" как одно из условий периодизации спортивной тренировки: Фаза приобретения и непосредственного становления "спортивной формы"; фаза стабилизации и сохранения "спортивной формы"; фаза временной утраты "спортивной формы". Задачи и значение спортивных соревнований на сроки приобретения и пребывания в "спортивной форме". Как управлять "спортивной формой"? Варианты развития "спортивной формы" при планировании тренировок в годичном цикле.

2.2.8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная

физическая подготовка по кикбоксингу. Их соотношение в многолетней подготовке кикбоксеров. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности кикбоксеров. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомления, первоначального разучивания; углублённого разучивания движения, формирование двигательного умения; достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PW C-I70. Модельные характеристики подготовленности кикбоксеров на этапах многолетней подготовки.

2.2.9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о психологической подготовке кикбоксера, её значение, задачи, виды в тренировочной процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание

мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств кикбоксеров, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по кикбоксингу. Характеристика видов состояний перед боем: боевой готовности, лихорадки перед боем, апатии перед боем. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетеререгуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка - психерегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Изменения психического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психофармацелогические средства транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неотропы, идаптогены. "Наивная" психорегуляция в фазе непосредственней подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка кикбоксера - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств кикбоксера. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание кикбоксера - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы,

утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, тренировок (потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, пути реализации. Значение знаний теории при воспитании воли. Ведение дневника спортсменом самовоспитание, свидетельствующее о зрелости спортсмена. Приёмы воспитания воли.

2.2.10. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КИКБОКСИНГА.

Определение понятия «спортивная техника». Техника – основа спортивного мастерства.

Развитие техники, её особенности в кикбоксинге. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники связанные с анатомическим строением кикбоксера. Овладение техникой - законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию для движения поставляют системы

внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, кинограммы и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивней технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в кикбоксинге. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны, Мира в кикбоксинге. Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по кикбоксингу. Тактика кикбоксера - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивней тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих кикбоксеров школы, страны, Мира.

2.2.11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

Ознакомление с правилами соревнований по кикбоксингу. Виды и характер соревнований. Классификация упражнения (дистанций). Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований, капитанов команд и представителей. Костюм участника соревнований. Состав судейской коллегии по кикбоксингу. Должностные обязанности судей. Комендант соревнований и его бригада. Врач соревнований. Допинг. Жеребьёвка участников и команд по кикбоксингу. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге.

Боковые судьи. Ритуал перед началом боя.

Определение результатов командного и личного первенства. Регистрация рекордов. Положение о соревнованиях. Календарь соревнований. Оргкомитет по проведению соревнований. Штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа. Требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по кикбоксингу. Акты проверки и испытаний инвентаря и оборудования и требования к ним.

2.2.12.ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИ. ИНВЕНТАРЬ СПОРТСМЕНА И УХОД ЗА НИМИ.

Санитарно-гигиенические требования, требования правил соревнований и техники безопасности предъявляемые к местам занятий по кикбоксингу. Инвентарь спортсмена по кикбоксингу. Санитарно-гигиенические требования и правил соревнований, предъявляемые к инвентарю спортсмена. Содержание и уход за ними. Требования, предъявляемые к испытанию инвентаря и оборудования при проведении занятий по кикбоксингу. Оформление акта испытаний инвентаря и оборудования. Подбор и эксплуатация спортивного инвентаря.

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта по уровню общей физической подготовке учащихся проводится в форме соревнований. Соревнования проводятся тренерско-преподавательским составом отделения кикбоксинга.

15-минутные перерывы.

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивание в положениях лежа, сидя, стоя;

- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

- лица («Лепим красивое лицо» и другие упражнения);

- шеи («лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом).

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Программный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных

средств, методов и режимом их выполнения.

В целях глубокого понимания об исходном элементе многолетней структуры тренировки – тренировочном задании даются основные положения, касающиеся обоснования и технологии использования стандартных тренировочных заданий в процессе подготовки будущих кикбоксеров.

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), закономерное соотношение между ними и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки юного спортсмена характеризуется:

а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);

б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);

в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов ит.д.).

2.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

❖ Прыжки, бег и метания.

❖ Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

❖ Прикладные упражнения.

❖ Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Ловля мяча при бросках в парах.

❖ Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

❖ Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).

❖ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья, канат, шест, перекладина).

❖ Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

❖ Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

❖ Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

❖ Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

❖ Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

❖ Тренировка на дороге.

❖ Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

❖ Прыжки с места тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

❖ Упражнения в положении на мосту.

❖ Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде.

❖ Основное направление развитие общей гибкости и ловкости

❖ Строевые упражнения на месте, в движении.

❖ «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега.

❖ Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

❖ Штанга.

❖ Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

❖ Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

❖ Упражнения на равновесие и точность движений.

❖ Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

❖ Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

❖ Упражнения на формирование правильной осанки.

❖ Лазание, перелазание, переползание.

❖ Упражнения на гимнастической стенке.

❖ Упражнения с сопротивлением.

❖ Упражнения с грузом.

❖ Упражнения для укрепления положения «моста».

❖ Упражнения на скорость.

❖ Упражнения на общую выносливость.

❖ Легкоатлетические упражнения

❖ Туристические походы.

Упражнения на гибкость

❖ Силовые упражнения.

❖ Упражнения на расслабление мышц.

❖ Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

❖ Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

❖ Подскоки вверх на заданную высоту;

❖ Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

❖ Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

❖ Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

❖ Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

❖ Кувырки вперед, назад.

- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке
- Стойка на лопатках
- Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
- Стойка на голове
- Стойка на руках у опоры
- Вставание со стойки на руках в положение мостик
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
- Эстафеты.

❖ Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

❖ Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

❖ Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

❖ Бег с ускорением.

❖ Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

❖ Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

❖ Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

❖ Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

❖ Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

❖ Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

❖ Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной

напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

❖ Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуко-лидеров темпа движений.

❖ Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

❖ Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4-6 до 15-20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3-6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в средне 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный)

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Упражнения для развития силы

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- упражнения с сопротивлением партнёра

Упражнения для развития выносливости

- Кроссовый бег

- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

2.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации *Специальная ловкость* - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы,

силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

❖ Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

❖ Специальные упражнения для развития точности движений.

❖ Боевая стойка кикбоксера.

❖ Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

❖ Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

❖ Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

❖ Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

❖ Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов и одиночными ударами.

❖ Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад.

❖ Обучение защитным действиям в усложнённых условиях, при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

❖ Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. Контратаки.

➢ **Методы организации занимающихся при разучивании действий тайбоксёров новичков**

❖ Организация занимающихся без партнера на месте.

❖ Организация занимающихся без партнера в движении.

❖ Усвоение приема по заданию тренера.

❖ Условный бой по заданию.

❖ Вольный бой.

❖ Спарринг.

➢ **Методические приемы обучения основам техники кикбоксера**

❖ Изучение захватов и освобождение от них

❖ Изучение базовых стоек кикбоксера.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

➢ **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение борьбе стоя
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении

➢ **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксера.**

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах.
- Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

➢ **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.**

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.

- ❖ Условный бой, формальные упражнения «ката».
- ❖ Тренировка на снарядах.
- ❖ Бой по заданию.
- ❖ Спарринг.

2.3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ

- ✓ Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
- ✓ Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.
- ✓ Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.
- ✓ Боевая стойка кикбоксера.
- ✓ Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- ✓ Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- ✓ Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

✓ Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

✓ Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

✓ Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

✓ Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

✓ Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

✓ Обучение бою с тенью сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

✓ Обучение удара снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

✓ Обучение имитационным упражнения тайского бокса: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

✓ Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

✓ Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы:
  - Частота пульса;
  - Усталость и её фон;
  - Утомляемость;
  - Работоспособность;
  - Настрой на поединок;

- Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

- Внешние соревновательные факторы:
  - Последствия ударов по корпусу и голове;
  - Действия соперника;
  - Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
  - Судейские действия;
  - Часовые пояса;
  - Питание;
  - Времена года.

➢ **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров - новичков**

✓ Организация занимающихся без партнера на месте.

✓ Организация занимающихся без партнера в движении.

✓ Усвоение приема по заданию тренера.

➢ **Методические приемы обучения основам техники бокса**

✓ Изучение базовых стоек.

✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

✓ Передвижение в базовых стойках.

✓ В передвижении выполнение базовой программной техники.

✓ Боевые дистанции.

➢ **Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов**

✓ Обучение техники захвата на месте

✓ Обучение ударам на месте

✓ Обучение ударам в движении

✓ Обучение приемам защиты на месте

✓ Обучение приёмам защиты в движении

➢ **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера**

- ✓ Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.
- ✓ Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- ✓ Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- ✓ Боевая стойка кикбоксера.
- ✓ Передвижение с выполнением программной техники.
- ✓ Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

➢ **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

- ✓ Обучение ударам и простым атакам.
- ✓ Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- ✓ Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- ✓ Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- ✓ Защитные действия, с изменением дистанций.
- ✓ Контрудары. Контратаки.

➢ **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера**

- ✓ Изучение стоек кикбоксера.
- ✓ Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- ✓ Боевая стойка кикбоксера.
- ✓ Передвижение с выполнением программной техники.
- ✓ Боевые дистанции.

➢ **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

- ✓ Обучение ударам и простым атакам.
- ✓ Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- ✓ Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-

нога, нога-рука).

- ✓ Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- ✓ Защитные действия.
- ✓ Контрудары.
- ✓ Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-сугесстивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу,
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия.

К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся, методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор» с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применять практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорациолизация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация - представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи и

тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают; относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходит от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

-формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает кикбоксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения; - сухость во рту; - частая зевота; - неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; - влажные ладони и ступни; - изменение голоса (хриплый голос); - дрожание мышц, пальцев рук (тремор); - покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); - ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая

тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

-заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за Один-два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; - любимая, привычная, спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматичекий компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности: - варианты психомышечной тренировки; - самоконтроль за состоянием мимических мышц; - самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств, психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом.

Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

2.3.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Боевая позиция и способы передвижения

Исходное положение, из которого кикбоксер может эффективно атаковать и защищаться называется **боевой позицией**.

Не существует единой позиции для всех. Действительно, рост, ширина плеч, длина рук, сила боксера, манера вести бой, психика - все это вместе предопределяет позицию. У кикбоксеров с короткими конечностями она более фротнальна и открыта, чтобы удобнее атаковать боковыми ударами обеих рук (особенно в ближнем бою). У кикбоксеров высоких, сухощавых и длиннорук, которым удобнее пользоваться дистанцией дальнего боя, позиция более закрыта, больше повернута плечом к противнику и более выпрямлена.

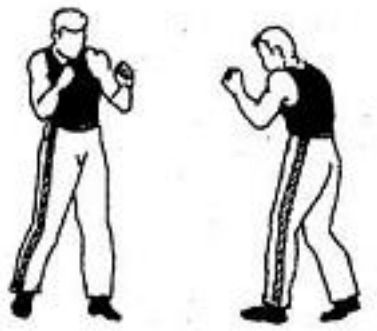


Рис. 1 *Рис. 2*

Однако эти особенности каждый спортсмен найдет для себя позже, вначале же всех следует обучать типовой позиции ***(рис. 1, 2)***.

В типовой стойке вес тела кикбоксера распределен равномерно на обеих, слегка согнутых, но не напряженных ногах. Стопы расположены друг от друга на расстоянии равном ширине плеч. Они параллельны и направлены на противника. Левая нога выдвинута вперед и всей стопой полностью опирается о поверхность пола. Правая нога на полшага сзади, ее пяткам оторвана от пола на 3-4 см. Туловище повернуто вперед левым плечом,

которое (плечевой сустав) приподнято несколько выше правого. Живот слегка втянут, а таз - немного подан вперед. Отклонять туловище вправо и влево не следует: допускается лишь небольшой наклон вперед. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука локтем прикрывает туловище, локоть отстает от тела на 10-15 см. Левое предплечье направлено кулаком вверх по вертикали. Левый кулак — на уровне глаз, полусжат и пальцами направлен в сторону противника.

Правая рука локтем закрывает область печени, кулак полусжат и расположен под подбородком, ближе к левой стороне лица.

Он также повернут пальцами в сторону противника и защищает лицо, в то же время, оставаясь постоянно готовым нанести удар.

Описанная позиция является *левосторонней*.

Для тех у кого левая рука преобладает над правой рекомендуется изучать *правостороннюю* стойку. Она симметрична левосторонней относительно центральной линии (оси) тела.

При изучении боевой позиции у новичков встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута в сторону (направо)), широко разведены в сторону или низко опущены руки, кулак повернут ладонью или тыльной стороной к противнику, ноги широко расставлены или находятся на одной линии. Вес тела перенесен на одну ногу, туловище, руки и ноги излишне напряжены.

Все основные движения - передвижение, удары и большая часть защит - кикбоксер сочетает с переносом веса тела с одной ноги на другую. Более того, такой перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно составляет основу правильной техники боксера. Почти ни одно движение кикбоксера не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела. Поэтому кикбоксер должен усвоить перемещения,

т.е. овладеть движениями, с помощью которых он переносит вес тела с ноги на ногу раньше, чем он начнет изучать передвижения, удары и защиты.

Перемещения изучаются в боковой и "прямой" позициях.

В боковой (основной) позиции следующие виды перемещений:

I. Толчком носка левой ноги кикбоксер переносит вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем - обратно, используя толчок правой ноги. Это упражнение будет основой боксерского шага вперед и назад, а также служит основой для различных ударов руками и ногами.

II. Такое же перемещение, но туловище движется не на противника и обратно, а в левом и вправо (можно делать небольшие уклоны в этой же плоскости). Это упражнение в свою очередь служит исходным для шага вправо и влево и основой для защиты уклоном.

III. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед - поворот влево, при движении назад - поворот вправо. Такие перемещения составляют основу шагов влево и вправо, уклонов влево и вправо, встречных и ответных ударов, а также различных защит.

IV. Такое же. перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед-с поворотом туловища вправо, при движении назад-с поворотом туловища влево. Также как и предыдущее упражнение, данное является основой для различных атакующих и защитных техник.

В "прямой" позиции разучивают такие перемещения:

I. Толчком правого носка вес тела переносится на левую ногу и производится поворот туловища в одноименную сторону (левую). Затем все повторяется в том же порядке, но соответственно вправо.

Такое упражнение носит название "перекачки" и служит исходным для формирующего упражнения - так называемых шагов с поворотом туловища,

и основой для всех боевых, а также ударов рукой снизу с переносом веса тела на противоположную ногу.

II. Такое же перемещение, но с поворотом в противоположную сторону. Поворот осуществляется на носках. Это упражнение служит основой для бокового шага, а так же для типовых ударов рукой снизу.

Передвижения составляют важнейшее средство тактики кикбоксера. Все действия и комбинации, почти без исключения, основаны на различных передвижениях. Кикбоксер должен уметь легко, быстро и разнообразно передвигаться на ринге. Поэтому умению эффективно передвигаться придается исключительное значение.

К передвижениям кикбоксера относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки.

Одиночные шаги из левосторонней боевой позиции могут следовать один за другим. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого кикбоксер приходит в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления — влево-вперед, вправо-назад.

При передвижении шагами кикбоксер не меняет боевой позиции и, передвигаясь по рингу, не перекрещивает ног; движение шага кикбоксер выполняет ногой ближней к стороне движения, вперед, влево, вперед-влево левой ногой; назад, вправо, назад-вправо правой ногой.

Движение кикбоксер начинает с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево — с толчка носком правой ноги; шаги назад и вправо — с толчка носком левой ноги.

Толчковую ногу подтягивают к опорной в положении боевой позиции. Вышагивающую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю

часть ступни, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость.

Подскоки есть слитное, как бы скользящее над полом движение, состоящее из непрерывно следующих друг за другом, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основной тип передвижений кикбоксера. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что и одиночные шаги.

Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения.

Повороты в тех самых различных направлениях выполняют на передней части стопы, как правой, так и левой ноги.

Скачки как самостоятельный тип передвижений применяется редко. На них основана техника некоторых ударов.

С помощью одиночных шагов, подскоков, поворотов и скачков кикбоксеры осуществляют: маневрирования и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и отвлекать внимание противника от подготавливаемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию. Наконец с передвижениями кикбоксеры сочетают все технические приемы.

Во время поединка расстояние между кикбоксерами постоянно изменяется. Это расстояние и называется **боевой дистанцией**.

Существуют три основных дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция характеризуется использованием, в основном, ударов ногами. Она удобна, так как опасность неожиданного удара со стороны противника ослаблена разделяющим противников расстоянием.

Выгодна она также и в тех случаях, когда важно оторваться от противника, чтобы передохнуть.

Средняя дистанция — расстояние, с которого кикбоксер сможет достигнуть противника прямым ударом рукой, делая шаг по направлению к нему.

Положение, когда кикбоксеры могут наносить друг другу удары, не делая шага вперед для сближения называется дистанцией ближнего боя, или **ближней дистанцией**. В бою на ближней дистанции применяются все основные удары рукой.

Полезным упражнением, позволяющим кикбоксеру научиться рассчитывать дистанцию, служит передвижение перед партнером в боевой стойке (без ударов). Произвольно передвигаясь по залу, один из спортсменов изменяет дистанцию, отходя от партнера или внезапно сближаясь с ним, другой спортсмен стремиться сохранить дальнюю дистанцию.

Прямые удары

Признак прямого удара - прямолинейное движение кулака к цели. Прямые удары можно применять в самых разнообразных тактических целях; Это наиболее употребительные и действенные удары в кикбоксинге. Туловище при ударах обычно сильно разворачивается соответствующим бьющей руке плечом вперед, а наносящая удар рука, резко выброшенная по направлению к цели, до предела разгибается в локтевом суставе. Прямые удары с большим успехом применяются при атаке, контратаке, для остановки атаки противника, для разведки и в качестве обманных ударов.

Левый прямой удар в голову *(рис.3-7, 8, 9)*

Основная техника удара такова. Удар кикбоксер наносит из боевой стойки. Выпрямляя правую ногу, отталкиваясь носком, кикбоксер посылает

тело вперед, передает вес тела на левую выпрямленную ногу. Туловище он вращает слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки (пальцы обращены к концу движения вниз) направляются прямо в цель. Приподнимая левое плечо (плечевой сустав), кибоксер прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой рукой.

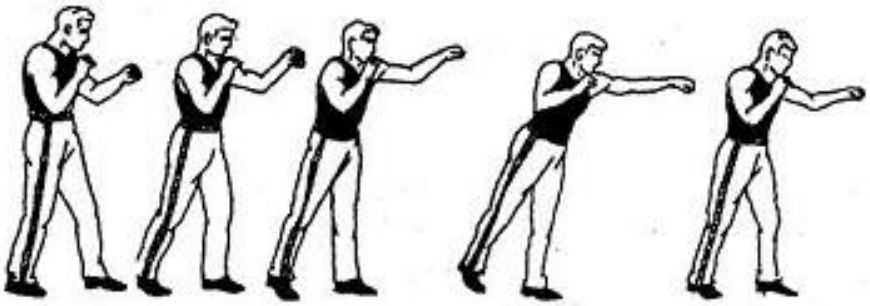


Рис. 3 *Рис. 4* *Рис. 5* *Рис. 6* *Рис. 7*

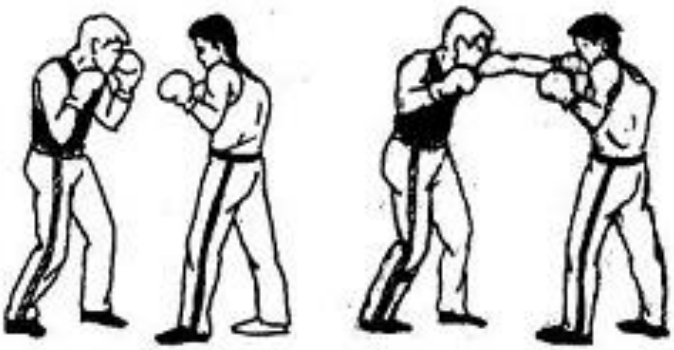


Рис. 8 *Рис. 9*

Локоть правой руки кикбоксер опускает, прикрывая ею туловище, открытой перчаткой правой руки (ладонная часть обращена к противнику) страхует от встречных ударов. В конце движения кикбоксер делает акцент: отрывает перчатку от цели сразу же после того, как она плотно прикоснется к ней. Чем короче соприкосновение с целью, тем резче удар. Так выполняют прямой удар в голову на месте, без шага вперед. Удар можно сочетать с шагом вперед и в таком виде он представляет собой основной для завязки боя, атаки.

Для этого после толчка правой ногой кикбоксер левую ногу выдвигает вперед, делая небольшой шаг на переднюю часть ступни, а затем уже на нее переносит вес тела. Все остальные движения такие же, как в ударе на месте.

Тактическое использование прямого удара левой в голову очень разнообразно. Удар с шагом вперед позволяет кикбоксеру выяснить на какой дистанции держится противник, и избрать наиболее удобную для себя дистанцию, удар используют в качестве финта, чтобы, раскрыть противника для удара правой рукой, удар позволяет опередить атакующего противника.

Обычные ошибки, присущие новичку при разучивании прямого удара левой рукой в голову, таковы:

1) кикбоксер наклоняет голову набок (вправо и влево), отдергивает ее назад или отворачивает ее;

2) кикбоксер выносит локоть левой руки в сторону, открывая туловище и, искажая движения удара, он теряет свою прямолинейность;

3) кикбоксер, возвращая после удара руку в исходное положение, опускает ее;

4) кикбоксер отводит правый локоть в сторону, не страхует ладонью лицо, страхует ладонью левую сторону головы;

5) кикбоксер не вращает туловище, выполняя удар только движением руки.

После того как техника нанесения удара закреплена в упражнениях на воздухе, переходят к тренировке силы и точности с использованием специальных приспособлений, к которым относятся боксерская груша и лапы.

Кикбоксеры-новички в упражнениях с боксерской грушей обычно овладевают наиболее простыми элементами техники.

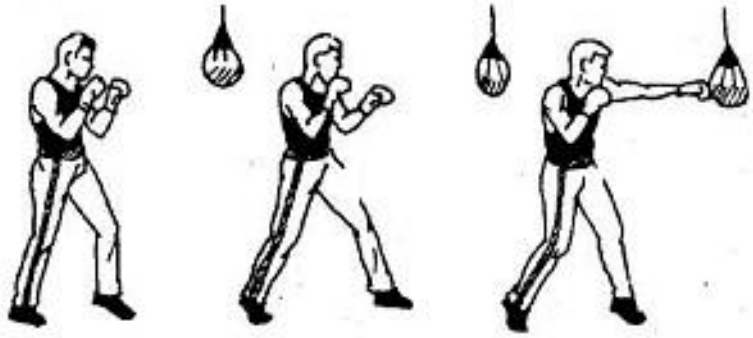


Рис. 10 *Рис. 11* *Рис. 12*

Все удары по снаряду кикбоксер наносит из боевой стойки, не замахиваясь перед ударом ***(рис.10-12)***. Наносить удары можно и в полную силу, при этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение удара и совершаемое перед этим передвижение.

Необходимо следить, чтобы удары по боксерской груше не носили характера толчка (после которого снаряд обычно начинает качаться), а были резкими и отрывистыми.

Надо приучить ученика, чтобы он видел цель удара на боксерской груше, а не старался проносить руку куда-то дальше сквозь ее поверхность, наваливаясь на снаряд.

Перед ударом, который наносится с предельной быстротой и силой, нельзя напрягать мышцы плеча и туловища, но зато в момент касания кулака о грушу надо резко напрячь и на мгновенье закрепить все звенья тела, начиная от носка ноги до кулака, касающегося цели.

Тренировка с лапами является отличным средством для развития своевременности и точности нанесения ударов.

Закрепив лапы на ладонях обеих рук и держа их под различными углами по отношению к тренирующемуся, тренер может принять на них различные

удары, как одиночные так и сериями, разучивая различные атаки. Используя лапы, можно разучивать и защиту с контрударами, т.е. контратаки.

Для правильной постановки ударов на боксерских лапах важно, чтобы тренер придавал лапам правильное положение. Лапы должны ставиться на близком расстоянии друг от друга и располагаются в сфере нанесения ударов. Важно, чтобы тренер овладел умением правильно амортизировать действия ударов кикбоксера, не откидываясь назад и не отводя лап в стороны, а также не посылая их навстречу удару.

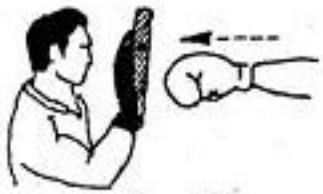


Рис. 13

Рис. 14

Правильная амортизация удара устраняет возможные повреждения рук у занимающихся и тренеров и позволяет кикбоксерам правильно оценивать эффективность своих ударов. Для амортизации прямых ударов обычно применяется правая рука ***(рис.13, 14)***. В момент соприкосновения с перчаткой обучаемого тренер делает кистью движение сверху вниз, перчатка смещается по поверхности лапы, и этим смягчается удар.

В момент соприкосновения перчатки с лапой следует сжать кулак, а после удара расслабить руку и по кратчайшему пути отвести ее обратно.

Основным упражнением при отработке одиночных ударов является следующее: тренер и ученик, располагаясь друг перед другом, перемещаются по рингу. Ученик, сохраняя боевую стойку и дистанцию внимательно следить за действиями тренера. Неожиданно тренер поднимает ту или иную

лапу. Ученик должен мгновенно оценить ситуацию и нанести удар в центр лапы. После этого он моментально возвращается в исходное положение (боевую стойку). Далее все повторяется.

Левый прямой удар в туловище *(рис.15, 16, 17-19)*

Этот удар наносят с наклоном туловища вперед-вправо, чем предохраняют голову от неожиданных встречных ударов противника.

Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту головы противника, и как встречный. Атакуя этим ударом, боксер делает скользящий шаг левой ногой впереди усиливая движения толчком правой ногой.

Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

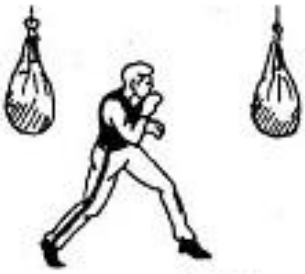


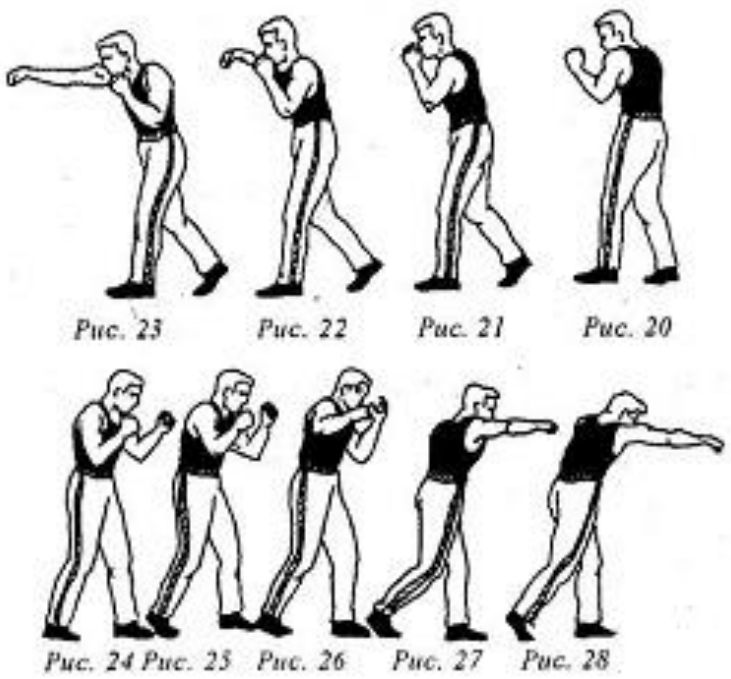
Рис. 18

Рис. 19

Левый кулак, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища резко выносят вперед к цели. Голова для защиты наклонена вперед, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, раскрытой ладонью дополняя защиту; вместе с тем она готова нанести удар.

В конце удара необходимо сохранять устойчивость. Левой (опорной) ногой, повернутой пяткой наружу (влево) задерживают дальнейшее падение тела вперед в случае промаха. Правую ногу при ударе подтягивают к левой настолько, чтобы удержать тело в равновесии.

Правый прямой удар в голову ***(рис.20-23; 24-28; 29,30; 31-33)***



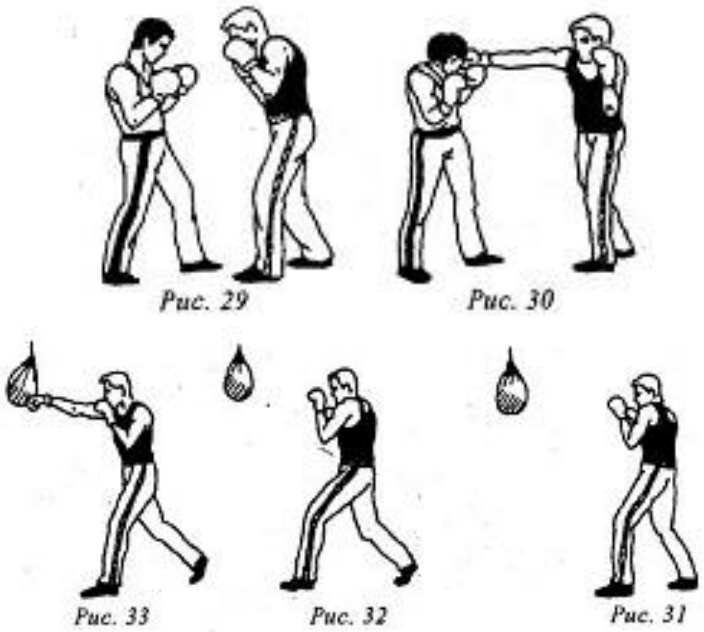
Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных. Движение удара начинается с толчка носком правой ноги, после чего кикбоксер вращает туловище справа налево в правом тазобедренном суставе. Левой же ногой он делает полувыпад, длина которого зависит от расстояния до противника. Кулак правой руки направленной прямолинейно к цели, касается ее одновременно (или несколько раньше) с постановкой левой ступни на пол. Левая нога в момент удара несколько согнута. Правую ногу боксер либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед, но уже после удара. В результате кикбоксер гарантирован от потери равновесия в случае промаха, удар его становится более точным и сильным.

Страховку от встречных ударов осуществляют защищая голову ладонью левой руки и туловище — опущенным локтем.

Задерживаться в конечном положении удара опасно, так как туловище остается открытым и противник может нанести ответный удар правой рукой. После удара и особенно после промаха кикбоксер старается вернуться в боевую стойку или, когда это возможно, нанести следующий удар левой рукой, для чего левую ногу можно использовать как толчковую.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар правой в голову можно применять как **атакующий**, **встречный** и **ответный**.

Обычно атакующий удар подготавливают ложными и действительными ударами левой рукой, отвлекающими угрозами в туловище и т.п.



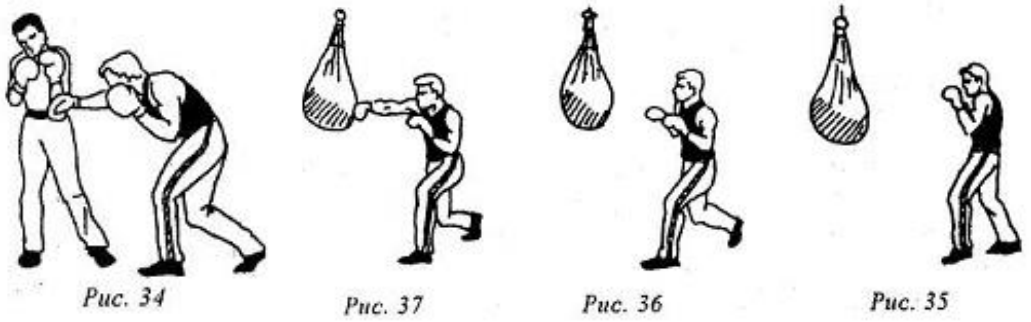
Встречный прямой удар правой в голову построен на опережении и его применяют против ударов как левой, так и правой руки противника. Ответный прямой удар делают после защит уклоном вправо, отбивов вправо, бокового шага влево. Во всех случаях левой рукой кикбоксер страхует голову (открытой перчаткой).

Правый прямой удар в туловище ***(рис.34; 35-37)***

Этот удар наносят как и удар в голову, но с большим наклоном туловища. Энергично выпрямляя правую ногу, переносят вес тела целиком на вышагивающую вперед-влево левую ногу.

Туловище, наклоняясь вперед-влево и вращаясь справа налево, приходит в момент удара в положение полуоборота к противнику. Кулак в момент касания цели обращен пальцами влево-вниз.

Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходит одновременно. В момент удара левая нога полусогнута в коленном суставе и опирается о пол передней частью стопы. Это необходимо, чтобы не потерять равновесия в случае промаха, если противник отойдет назад.



Страховаться от встречного удара нужно особенно тщательно, так как поворот туловища налево открывает части тела, уязвимые для нанесения противником удара правой рукой. Поэтому нужно прикрывать левую сторону головы ладонью, а туловище — опущенным локтем левой руки.

Прямым ударом правой в туловище пользуются: как атакующим после подготовительных движений левой рукой; как вторым ударом после прямого удара левой в голову; как встречным или ответным ударом, соединяемым с защитой; как одним из ударов серии для развития атаки или контратаки.

При разучивании прямых ударов правой рукой в голову и туловище у начинающих появляются следующие ошибки:

•отсутствие страховки;

•поднимание локтя перед ударом;

•удар сверху незащищенной частью перчатки;

• потеря равновесия.

Боковые удары

Основной признак боковых ударов - направление удара в цель сбоку. В технике движения характерен не посыл массы тела вперед, как в прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое вращение туловища в избранном для удара направлении.

Боковые удары менее дальнобойны, чем прямые. Тем не менее, область их применения чрезвычайно обширна. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего различаются по длине.

Длинные боковые удары наносят со средней дистанции почти выпрямленной рукой, поражая цель обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу.

Короткие боковые удары по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов кикбоксинга. Их наносят согнутой в локте рукой с последующим некоторым разгибанием руки, увеличивающим резкость и силу удара.

В этом ударе путь бьющей руки короток, в чем и заключается его преимущество перед длинным ударом, который, проходя довольно длинный путь, более заметен противнику.

В основном короткими боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближней дистанции. Удары наносят слитно чередуя их под самыми различными углами; строят эти удары, используя неполное

перемещения веса тела с ноги на ногу, соединяемое с небольшими поворотами туловища.

Боковой удар левой рукой в голову *(рис.38-40; 41, 42)*

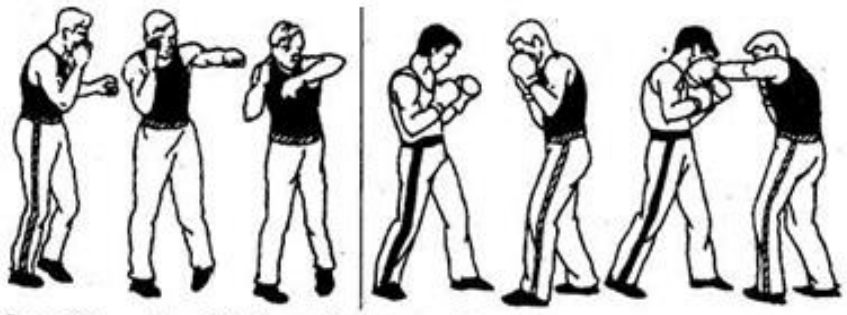
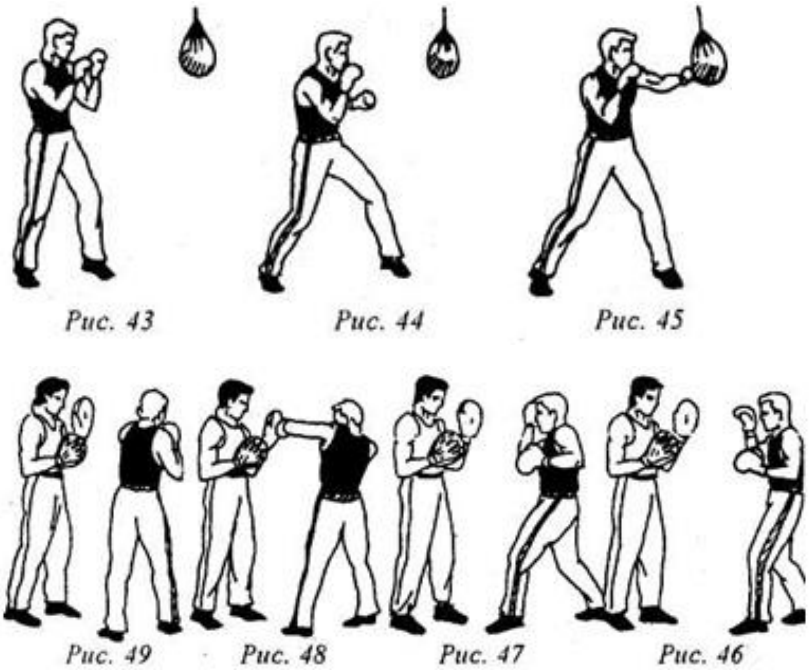


Рис. 38 Рис. 39 Рис. 40 Рис. 41 Рис. 42

Боковой удар левой без шага вперед выполняют так: толчком носка левой ноги вес тела переносят на правую ногу, в тазобедренном суставе которой осуществляют вращение слева направо. Левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом, направляют кулаком к цели по кривой сбоку. Кулак, предплечье и плечо бьющей руки направляют к цели в одной плоскости — горизонтальной или направленной несколько сверху вниз. Правой рукой (ладонью открытой перчатки) страхуют от возможных встречных ударов.

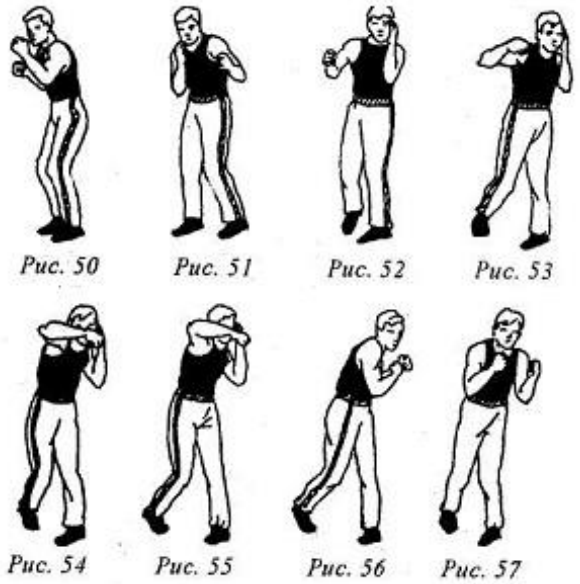
Удар сбоку левой с шагом вперед левой ногой отличаются от удара на месте только тем, что движению удара предшествует шаг, а вращение в левом тазобедренном суставе кикбоксер начинает в момент, когда подтягивает правую ногу к левой и ставит ее на место соответственно боевой позиции.

На ***рис.43-45*** изображен удар левой в голову с шагом левой ногой при отработке его на боксерской груше.



При разучивании удара на лапах ***(рис.46-49)*** тренер держит левую лапу перед лицом, ладонью внутрь. Атакующий делает два шага вперед с поворотами туловища без ударов, а на третьем наносит левой боковой удар по левой лапе тренера. Свободная правая рука в это время страхует голову и туловище. По усвоению этого упражнения предлагается наносить на каждый шаг по удару.

Боковой удар правой рукой в голову *(рис.50-57; 58, 59)*



Этот удар относится к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими.

Техника выполнения удара такова: кикбоксер делает шаг вперед или вперед-влево левой ногой, причем в момент приземления несколько сгибая ее. Уже в момент толчка носком правой ноги кикбоксер начинает вращать тело в правом тазобедренном суставе, а правую руку, согнутую под прямым углом, направляет по отрезку окружности или параболы к цели. Кулак соприкасается с целью одновременно с постановкой на пол левой ноги или на мгновенье раньше.

Направление удара может быть горизонтальным, а также направленным снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку). Чем больше кикбоксер отклоняет туловище вправо и назад, а вес тела смещает на правую ногу перед ударом, тем больше плоскость, в которой происходит движение удара, направляется снизу вверх, образуя форму удара, промежуточного между ударами снизу и сбоку. Но это относится лишь к началу движения. Дальнейшее направление удара зависит от величины шага (выпада) и степени сгиба левой ноги в колене. Чем значительнее выпад и чем больше боксер сгибает левую ногу в коленном суставе, отклоняя туловище вперед и влево, тем более наклонно сверху идет удар к цели. После удара правую ногу боксер либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед в положение боевой позиции.

Основные ошибки: нарушение страховки, нанесение удара внутренней стороной перчатки из-за того, что локоть движется в другой плоскости, нежели кулак.

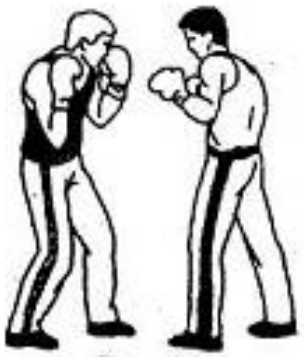


Рис. 58

Рис. 59

Развитие силы и точности бокового удара в голову нарабатывается на боксерской груше и лапах ***(рис.60-62; 63, 64)***.

Для боковых ударов используются как правая, так и левая лапы на которые принимаются соответственно правые и левые боковые удары. Смягчающие движения при боковых удара осуществляются примерно так же, как и при прямых удара путем создания скольжения перчатки в момент е соприкосновения с лапой.

Боковой удар левой в туловище *(рис.65-67)*

Этот удар наносят тем же способом, что и в голову, но тело для удара в туловище наклоняют несколько больше; ноги сгибают, изменяют направление бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей бьющую резкость в момент удара.

Данный удар применяют с различными целями. Им можно непосредственно начинать атаку; пользоваться при контратаке в качестве встречного или ответного удара, соединяя его с различными видами защиты; завязывать бой, раскрывая защиту противника перед ударом в голову.

От момента применения защиты, с которой сочетается удар при контратаке, зависит, будет он встречным или ответным.

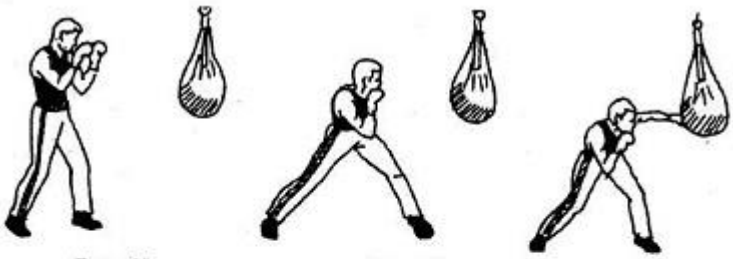


Рис. 65 Рис. 66 Рис. 67

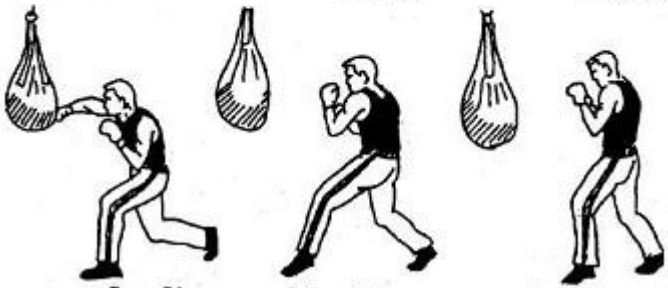


Рис. 70 Рис. 69 Рис. 68

Боковой удар правой в туловище ***(рис.68-70; 71, 72)***

Удар наносят из боевой стойки, предохраняющей кикбоксера от встречных ударов в голову. Вес тела переносят на левую ногу, которой перед этим делают небольшой "скользящий" шаг влево-вперед. Туловище вращают налево по наклонной оси, придавая нужную резкость бьющей руке, согнутой в локтевом суставе и направляемой дугообразно к цели. Кулак в момент удара поворачивают пальцами вниз — к себе.

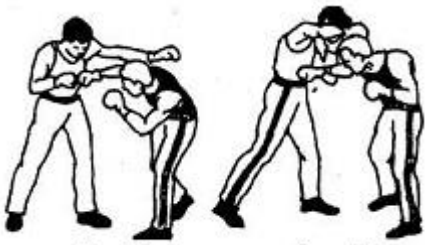


Рис. 71 Рис. 72

Левая рука прикрывает голову и корпус. После удара, возвращаясь в боевую стойку кикбоксер должен сохранять защитное положение тела, чтобы обезопасить себя от контратаки противника.

Длинный боковой удар правой в туловище как атакующий можно наносить только в бою с противником-левшой, ведущим бой в правосторонней стойке. Но короткий боковой удар правой в туловище применяют не только против левши, но и как контрудар в тех случаях, когда

противник левша окажется стоящим прямо или правым боком после неудачной попытки атаковать правой рукой в голову.

Одной из разновидностью бокового удара является **удар с размаху или свинг** ***(рис.73-75, 76-78)*****.** Техническая особенность удара состоит в том, что его наносят предельно пронированной рукой (повернутым вниз большим пальцем и локтем, поднятым к верху). Удар этот выходит из употребления, так как из-за большого пути к цели он заметен, и его легко парировать. Однако и сейчас он сохранил свое значение в качестве финта.

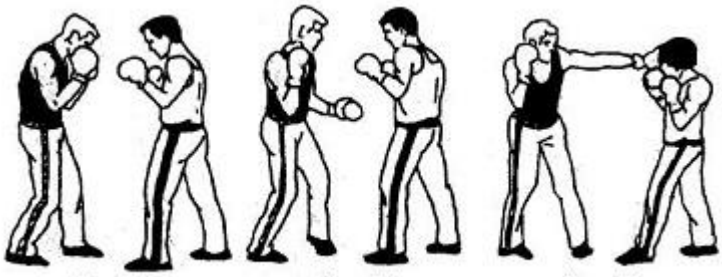


Рис. 73 *Рис. 74* *Рис. 75*

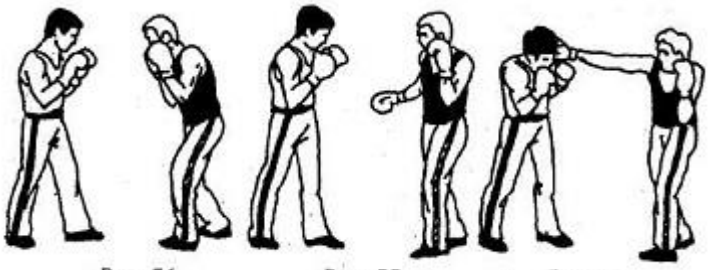


Рис. 76 *Рис. 77* *Рис. 78*

Удары снизу

Удары этого типа направлены снизу. Характерно для них также положение пальцев кулака при ударе: они обращены к кикбоксеру, наносящему удар. Удары снизу наносят рукой, согнутой в локте под острым углом или прямым углом.

Удары снизу в голову и туловище можно наносить, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу. Одиночные удары лучше наносить, не перемещая вес тела на одноименную ногу, от чего удары значительно усиливаются.

Удар снизу левой в голову ***(рис.79; 80; 81; 82-84)***

При ударе вес тела толчком правого носка переносится на левую ногу, носок и бедро левой ноги в свою очередь производят толчок вверх, нога в

колене резко разгибается, туловище, вращаясь слева направо, резко распрямляется. Кикбоксер выносит левое плечо вперед, левый кулак поворачивает пальцами к своей груди и направляет его снизу вверх. Все тело, выпрямляясь устремлено в направлении удара.

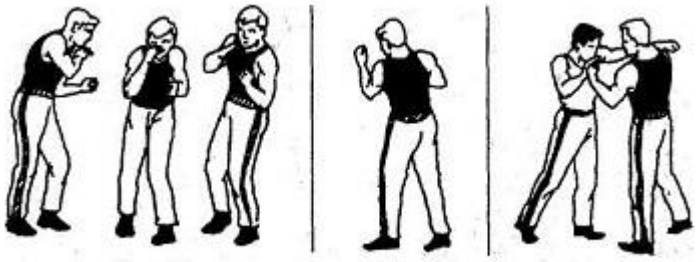


Рис. 79 *Рис. 80* *Рис. 81*

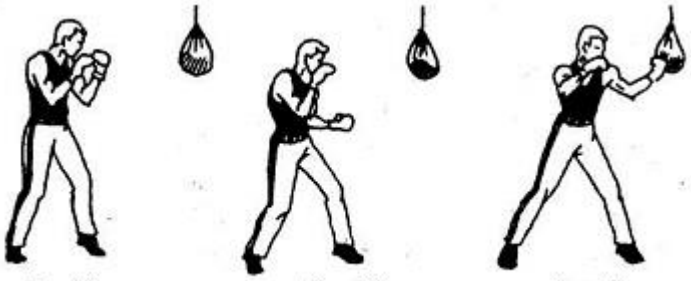


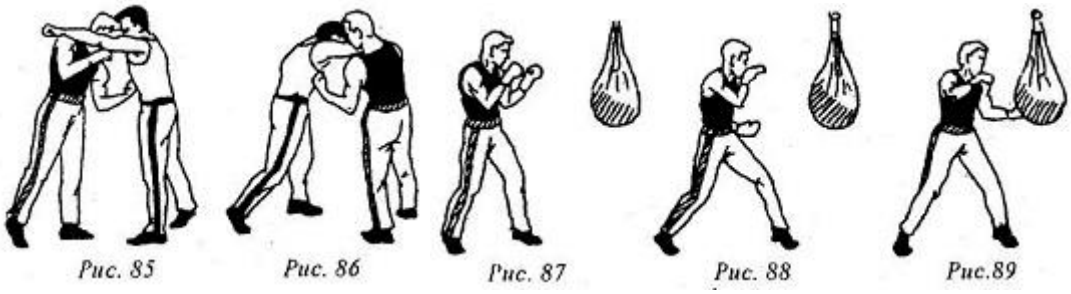
Рис. 82 *Рис. 83* *Рис. 84*

Тоже происходит, если удар выполняется с шагом влево и вперед. В этом случае, как только левая нога сделала шаг, она тот час начинает толчок. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем - правую сторону туловища.

Этот удар применяют в тех случаях, когда противник стоит наклонившись вперед.

Удар снизу левой в туловище *(рис.85; 86; 87-89)*

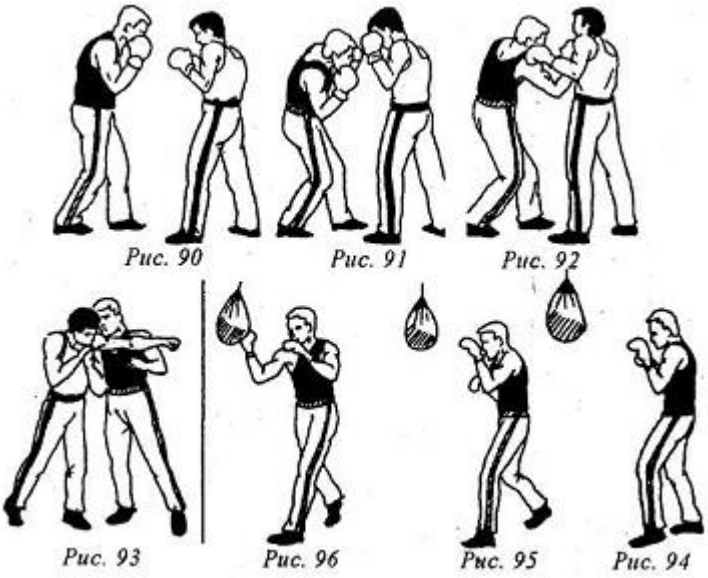
Этот удар отличается от такого же удара в голову направлением бьющей руки (по наклонной линии к цели) и ее положением, изменяющимся в зависимости от длины удара. При ударе рука согнута в локте под тупым углом, кулак обращен пальцами вправо. При коротком ударе руку сгибают под меньшим углом, кулак держится пальцами.



Скорость удара развивается по мере того, как кулак приближается к цели. Удар заканчивается резким рывком, производимым усилиями мышц спины, живота, ног и бьющей руки. Во время удара все тела кикбоксера не должно излишне напрягаться.

Удар снизу правой в голову (рис.90-92; 93; 94-96)

Для удара без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево; правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе. Левой рукой защищают: раскрытой ладонью — голову, а опушенным локтем — левую сторону туловища.



Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте.

Удар снизу правой в туловище *(рис.97-99)*

Этот удар направляют по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, передавая вес тела на левую ногу и на правую ногу, как на месте,

так и с шагом. Движение туловища и ноги в этом ударе подобно движению удара в голову.

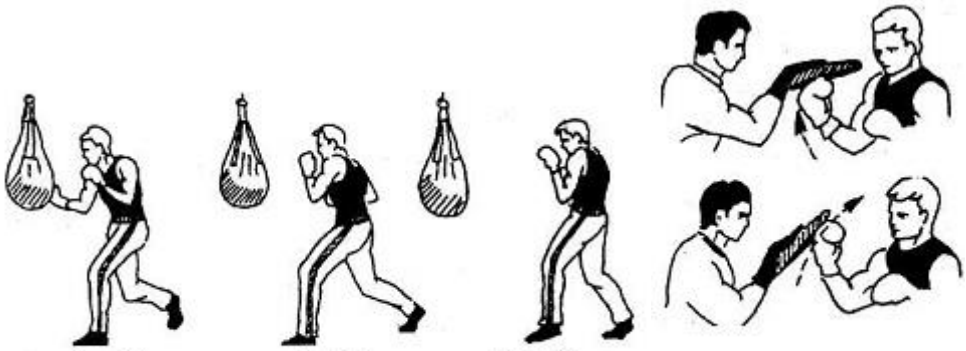


Рис. 99 Рис. 98 Рис. 97 Рис. 100

При отработке ударов снизу на лапах, тренер в основном использует правую лапу, помещая ее на уровне головы или туловища ***(рис.100)***.

Упражнения на лапах аналогичны тем, что используются для отработки прямых и боковых ударов.

Удар в голову с разворотом внешней стороной перчатки *(рис.101-105; 106; 107)*

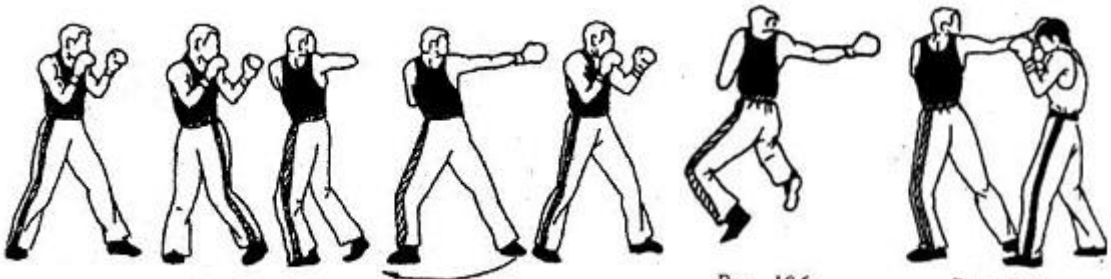


Рис. 101 Рис. 102 Рис. 103 Рис. 104 Рис. 105 Рис. 106 Рис. 107

Этот удар является неожиданным и очень сильным. Энергия удара складывается из поворота всего тела и распрямления наносящей удар руки.

Движение удара начинается с шага вперед левой ногой, после чего выполняется поворот тела слева-направо с переносом веса тела на левую ногу. Правая нога выдвигается вперед по дугообразной траектории и одновременно бьющая рука (правая) выпрямляется в локтевом суставе, направляя кулак к цели в горизонтальной плоскости на уровне плеча. После удара необходимо быстро вернуться в исходное положение (боевую стойку). Левая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Удар с разворота может выполняться в прыжке, но требует еще большей координации движения.

Повторные прямые удары левой в голову ***(рис.108-110)***

Атакуя левой рукой, кикбоксер повторяет атаку, нанося удары по два, три и более раза. Повторными ударами спортсмен успешно набирает очки, заставляя противника переходить на прочную защиту головы, т.е. поднять руки, что создает предпосылку для нанесения успешного акцентированного удара правой рукой в открывающуюся часть туловища.

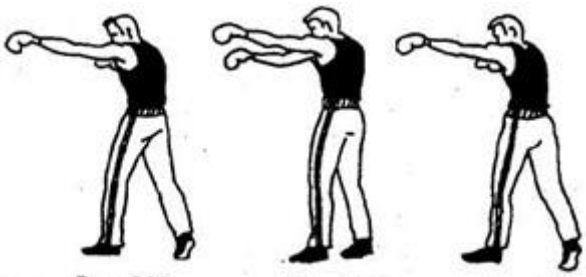


Рис. 108 *Рис. 109* *Рис. 110*

Техника нанесения повторных ударов в голову аналогична технике одиночного удара. Наносятся они быстро и слитно один за другим. После каждого нанесенного удара необходимо подтягивать правую ногу в исходное положение, а левый кулак после удара не опускать, а как бы описывать им небольшую окружность в сагиттальной плоскости и продолжать атаку, продвигаясь на носках вперед.

Быстрота и легкость продвижений будут способствовать успешному нанесению повторных ударов.

Повторные прямые удары левой в голову и туловище ***(рис.111-114)***

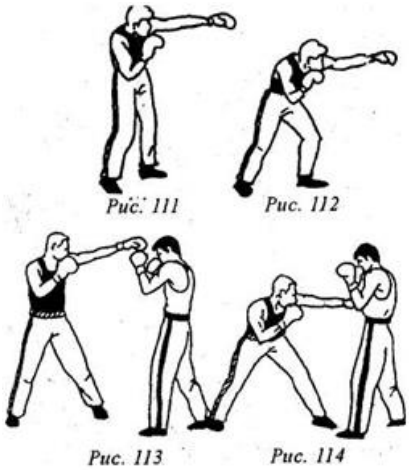


Рис. 111 *Рис. 112*

Рис. 113 *Рис. 114*

Быстрота и стремительность нанесения первого удара прямой левой в голову обеспечивают успех нанесения второго удара левой в туловище.

Противник, защищая голову руками, открывает туловище, что позволяет беспрепятственно нанести последующий удар. Техника нанесения повторного удара аналогична технике одиночных. Для того чтобы обезопасить себя от получения ответного удара правой со стороны противника, следует нанести последующий прямой удар левой в туловище с одновременным отходом назад правой ногой.

Двухударные комбинации

Двухударные комбинации из прямых ударов

Этими комбинациями пользуются со средней дистанции. Удары наносятся левой и правой рукой в голову, в голову и туловище, в туловище и голову, в туловище. Все перечисленные комбинации из прямых ударов наносятся поочередно, вначале левой, а затем правой рукой.

Комбинация из двух прямых ударов левой-правой в голову условно получила название "раз-два".

Прямые удары "раз-два" в голову *(рис.115, 116; 117-119)*

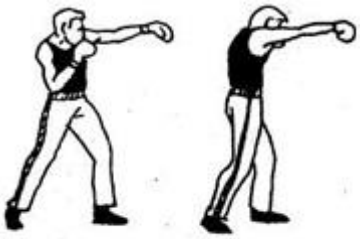


Рис. 115 *Рис. 116*

Из позиции дальнего боя толчком носка правой ноги кикбоксер посылает тело вперед, резко разгибая правую ногу. Левая нога шагом вперед быстро преодолевает дистанцию до противника, шаг делается с носка на полную ступню.

Одновременно туловище вращается слева направо, левая рука, выпрямляясь, стремительно и резко направляет кулак к цели. В момент удара кулак наклоняется в лучезапястном суставе вперед ладонью вниз. В результате первого удара левой в голову кикбоксер сильно разворачивает плечевой пояс, левым плечом вперед, создавая удобное исходное положение тела для акцентированного удара правой рукой.

Из этого положения, двигаясь вперед, боксер быстро направляет правую руку прямолинейно в цель, вращая туловище справа налево и, перенося вес тела полностью на левую ногу. Одновременно туловище сгибается в пояснице несколько вперед. В момент нанесения удара кулак, крепко сжатый в лучезапястном суставе, наклоняется вперед. Левая рука подтягивается локтем к туловищу.

Чтобы при ударе правой в голову лучше использовать массу тела и увеличить силу удара, левую ногу следует слегка согнуть.

Голова спортсмена всегда должна быть повернута к противнику и в момент нанесения прямого левой в голову находится под защитой левого плеча и правой руки, а при прямом ударе правой-под защитой правого плеча и левой руки.

Рис. 117 *Рис. 118* *Рис. 119*

Как, только два прямых удара "раз-два" будут нанесены, необходимо немедленно вернуться в исходное положение. Для этого кикбоксер толчком левой ноги делает шаг назад, одновременно отводя левую руку в сторону головы. Прямой удар левой в голову с отходом назад предохраняет спортсмена от контрудара противника правой в голову.

Два прямых удара в голову на счет "раз" ***(рис. 117-119)***

Эта комбинация ударов может сбить с толку даже опытного противника, ибо защищаться от нее очень трудно. Выполнение комбинации, начинается с обязательного предварительного финтового удара левой в голову, вслед за ним под один счет "раз!" сейчас же направляются два одновременных удара левой-правой в голову.

Толчком носка правой ноги кикбоксер посылает тело вперед, резко разгибая правую ногу и вращаясь в правом тазобедренном суставе. Левая нога, освобожденная от веса тела, быстро преодолевает дистанцию до

противника шагом вперед, спортсмен с носка наступает на полную ступню. Обе руки одновременно направлены к цели. Левая рука сверху вниз перекрывает защиту противника, а правая наносит удар в открытый подбородок. Одновременно с ударом правой рукой в голову правая нога подтягивается вперед, способствуя продвижению тела вперед. Возвращаться в исходное положение надо толчком левой ноги и шагом назад с нанесением прямого удара левой в голову.

Выполнение этих ударов связано со сложной координацией движений. Однако они очень эффективны.

"Раз-два" в голову и туловище (рис.120, 121)

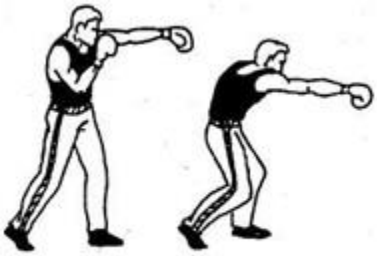


Рис. 120 *Рис. 121*

Эта комбинация имеет две разновидности. В одном случае удар левой рукой наносится под шаг левой ноги, а при ударе правой правая нога подтягивается. В другом случае прямой удар левой в голову используется как финтовый для отвлечения внимания противника от защиты туловища хотя вес тела остается перенесенным на правую ногу; когда действительно наносится удар правой в туловище, то одновременно с ним переносится на левую ногу вес тела, а туловище несколько уклоняется влево. Движение влево создает возможность кулаку легче пройти между локтем противника в область солнечного сплетения.

"Раз-два" в туловище и голову (рис. 122, 123)

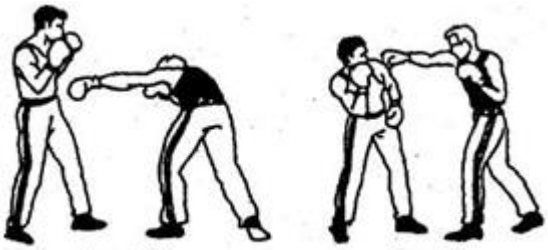


Рис. 122 *Рис. 123*

Эта комбинация проста по координации движений и очень эффективна в бою. Она состоит из удара левой в туловище с шагом вперед и акцентированным наклоном туловища вперед и вправо с целью отвлечь противника от защиты головы с тем, чтобы неожиданно нанести прямые удары: правой в голову с отходом, левый в голову с шагом назад.

"Раз-два" в туловище *(рис. 124, 125)*

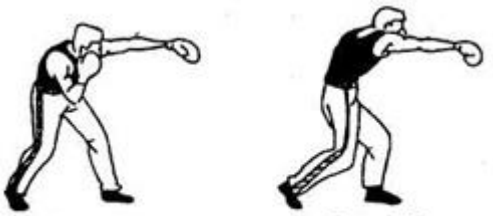


Рис. 124 *Рис. 125*

Комбинация из двух ударов левой-правой в туловище может быть успешно проведена при выполнении предварительного финта прямой левой в голову и передвижении при этом на шаг левой ногой влево с последующим нанесением двух прямых ударов левой-правой в туловище.

"Раз-два" в голову при отходе назад *(рис.126, 127)*

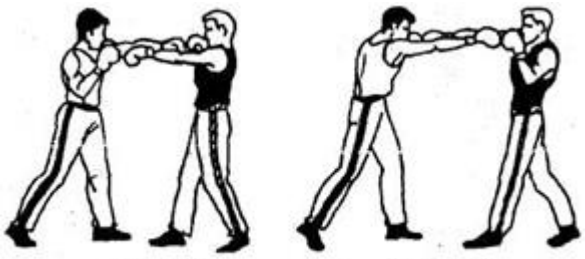


Рис. 126 *Рис. 127*

Очень важно уметь наносить два прямых удара в голову не только при собственной атаке, но и при атаке противника. Для этого требуется внимательно следить за атакой противника и в нужный момент нанести прямой левой в голову-правой в голову с отходом назад левой-правой ногой. Главное здесь в том, чтобы несколько опережать удары противника. Кикбоксеру, наносящему прямые удары при отходе назад, следует расслабить мышцы и наносить удары свободно, без особого напряжения.

"Раз-два" в голову на отходе назад (рис.128, 129)

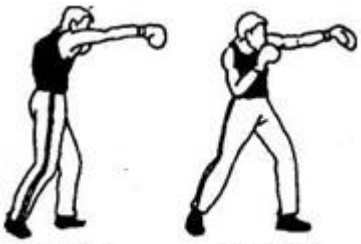


Рис. 128 Рис. 129

Обычно комбинации "раз-два" начинают левой рукой. Но основной недостаток этой комбинации заключается в том, что после мое затруднен возврат в исходную позицию, особенно когда комбинация делается под приставку правой ногой. Из-за этого создается постоянная угроза получить ответный контрудар правой рукой. Из этих соображений мы предлагаем вариант комбинации "раз-два", в которой начинает правая рука, а дублирует левая.

В данном случае в момент, когда кулак противника приближается к цели, кикбоксер слегка уклоняется туловищем влево и наносит контрудар прямой правой в голову, а затем наносит удар левой рукой одновременно с шагом назад правой ногой.

Удары этой комбинации достаточно сильны (если их наносить достаточно быстро) для того, чтобы остановить атакующего противника. Важно только, чтобы отступающий спортсмен точно соблюдал дистанцию и следил за тем, чтобы удары попадали точно в цель.

Наработка двухударных комбинаций может вестись тремя способами:

1. С тренером на лапах ***(рис.130-132; 133, 134)***

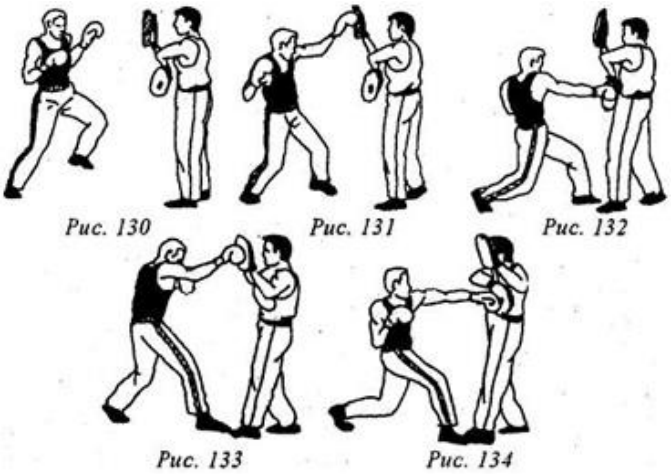
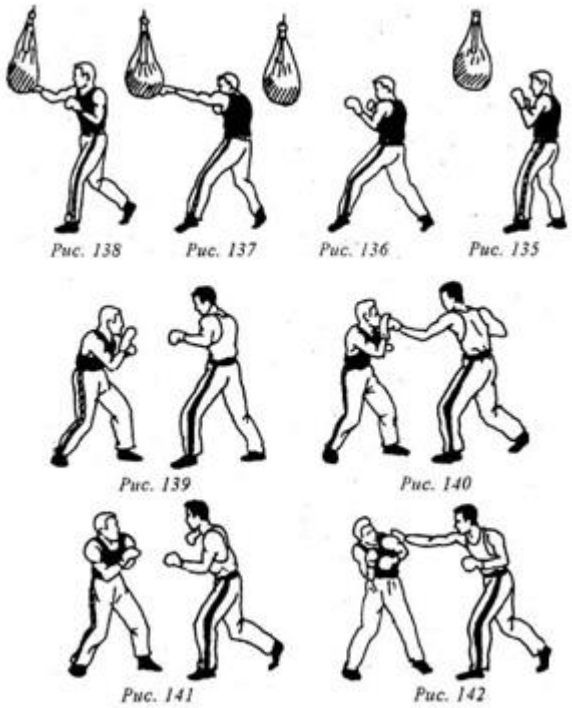


Рис. 130 Рис. 131 Рис. 132

Рис. 133 Рис. 134

2. Самостоятельно с использованием боксерского мешка ***(рис. 135-138)***

3. С партнером в обусловленном поединке ***(рис. 139-142)***.



Лапы служат хорошим средством для овладения сериями ударов. Кикбоксер может наносить серии ударов на месте, атакуя тренера в движении вперед (в сторону) или контратакуя его, передвигаясь назад или в стороны. Нанося серии при наступлении важно следить за движениями ног, которые должны согласовываться с движением рук и подтягиваться до положения, обеспечивающего равновесие. При отступлении назад с серийными контрударами особенно трудно соблюдать согласование рук и ног, и поэтому иногда целесообразно сначала наносить отдельные одиночные или двойные удары, входящие в такие серии, а затем выполнять всю серию целиком.

Тренируясь с боксерским мешком, при нанесении серийных ударов следует правильно распределять усилие. Первый удар должен наноситься легко, без особых усилий с тем, чтобы создать удобное и устойчивое положение для второго удара, наносимого с предельной быстротой и силой.

Двухударные комбинации из ударов сбоку.

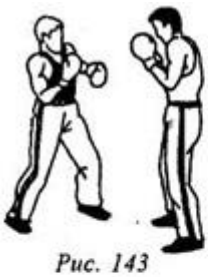


Рис. 143

Рис. 144

Рис. 145

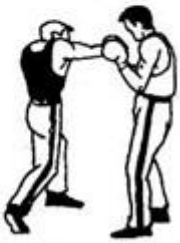


Рис. 146

Самой простой комбинацией из этих ударов будет левый боковой удар под шаг левой ногой и соединенный с ним правый боковой. Оба удара направлены в голову ***(рис. 143-146, 147-149)***. Эта комбинация имеет ряд разновидностей и изменений.

Наиболее действенным видом этой комбинации следует признать тот, при котором, вышагивая левой ногой, перенести вес тела на правую ногу. Этот перенос веса тела очень выгоден для атаки против отступающего или отодвигающегося противника.

Перенос веса тела на правую ногу, а следовательно, и перевод этим самым вращения в правой тазобедренный сустав высвобождает от веса тела левую ногу и дает возможность кикбоксеру вышагивать ею вперед в момент удара правой.

Вышагивая вперед левой ногой, спортсмен должен несколько сгибать ее в колене.

Свободной левой рукой кикбоксер в момент удара правой обязательно должен делать страхующее защитное движение, прикрывая левую часть головы, несмотря на то, что конечный удар этой серии построен на уклоне влево. Однако этот уклон не всегда гарантирует кикбоксера от контрудара правой, особенно если противник сделает отскок назад.

Разучивают две тактические формы комбинации - **атакующую** и **ответную**. Ставят комбинацию сначала на лапах, а затем закрепляют на снарядах (боксерском мешке).

Рис. 147

Рис. 148

Рис. 149

Двухударные комбинации из прямых и боковых ударов

Скачковый боковой удар левой в голову-прямой правой в туловище *(рис. 150-153)*

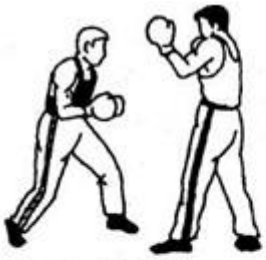


Рис. 150

Рис. 151

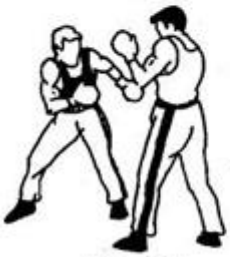


Рис. 152

Рис.153

Эта комбинация чрезвычайно действенна. Задача атакующего состоит в том, чтобы открыть по возможности доступ к туловищу противника, куда и будет нанесен акцентированный удар правой. Этому акцентированному удару должен предшествовать финтующий боковой удар левой в голову, которым боксер отвлекает внимание противника.

Лучше всего, если финтовой удар левой в голову будет нанесен как скачковый боковой удар, так как правильно исполнив его, спортсмен максимально перемещаться влево и одновременно переносит вес тела на правую ногу, тем самым раскрывает противника и занимает исходное

положение для удара правой. Если кикбоксер после скачка не приземлиться на левую ногу или лишь коснется ею пола, он сможет в следующее мгновенье сделать резкий бросок вперед, осуществляя вращение в правом тазобедренном суставе, отчего удар правой в туловище будет дальнобойным и сильным.

В начале комбинации толчковой будет левая нога, тогда как правая нога должна быть страхующей и на нее кикбоксер должен приземлиться.

Но в следующее мгновение правая нога становится толчковой, а левая - страхующей. Первым снарядом, на, котором ставится эта комбинация, будут лапы, а затем боксерский мешок.

Боковой левый в голову-короткий прямой правой снизу в голову *(рис. 154-156)*

Комбинацию в основном применяют в атакующей форме, но она может быть проведена и как встречная контратака на атаку прямым левой в голову. Основная цель этой комбинации — поразить противника трудным для защиты ударом — прямым снизу правой в голову.

Для подготовки этого удара спортсмен, действуя левой рукой, раскрывает голову противника и затем наносит удар правой рукой. Левой рукой кикбоксер делает финтовый крюк в правую часть головы противника, перенося вес тела на правую ногу.

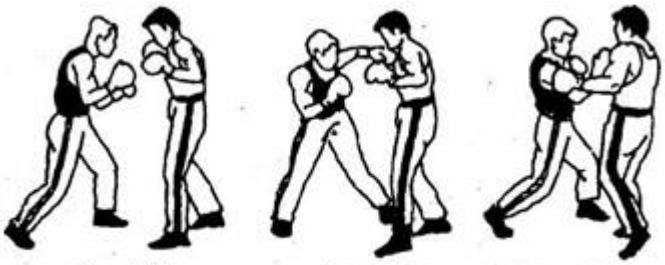


Рис. 154 *Рис. 155* *Рис. 156*

Скачок нужно сделать не только влево, но влево и вперед для сближения с противником. Этим удается несколько сократить дистанцию до противника, что для акцентированного прямого удара правой снизу (дистанционно очень короткого, даже если ею сделать под шаг левой ногой) цель окажется достаточно близкой.

Удар правой (короткий прямой снизу) идущий снизу вверх, спортсмен наносит, делая резкий толчок опорной правой ногой, выпрямляя туловище и направляя кулак бьющей руки в Подбородок противника. Основное движение руки происходит в плечевом суставе. Пальцы сжатой в кулак правой руки направлены влево, локоть опущен вниз.

После бокового левой кикбоксер сейчас же страхует ею левую половину головы.

Прямой левой в туловище-боковой правой в голову *(рис. 157-159)*

Эта комбинация может быть или атакующей, или (чаще) встречной на атаку прямым левой в голову. Эту последнюю мы и опишем.

Как только противник атакует прямым левой в голову, кикбоксер немедленно наносит встречный прямой левой в туловище, построенный на уклоне вправо, обязательно вышагивая левой ногой влево и вперед и сильно разворачивая левую пятку наружу.

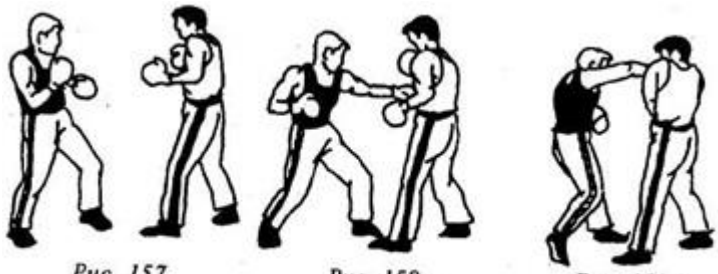


Рис. 157 *Рис. 158* *Рис. 159*

Это предварительное смещение ставит боксера в наиболее благоприятное исходное положение для следующего удара правой рукой. Противник окажется раскрытым, в несколько развернутой "фронтальной" позиции, и кикбоксер сможет свободно нанести последующий боковой правой в голову. В этой комбинации также важно суметь удержать вес тела на правой ноге и осуществить вращение в правом тазобедренном суставе. Перед ударом правой необходимо повыше приподняться на носок правой ноги, что создает возможность использовать силу падения тела.

Комбинацию обычно применяют на продвижение вперед в атакующей форме. Но она вполне применима и на отступлении от противника.

Двухударные комбинации из ударов сбоку и снизу

Боковой правой в голову-левой снизу в голову ***(рис. 160, 161)***

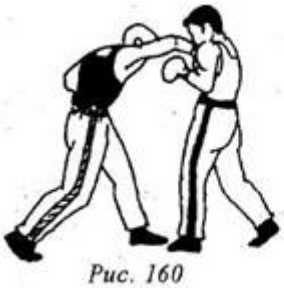


Рис. 160

Рис. 161

В данной комбинации оба удара наносятся сильно с акцентом.

Выполняя шаг левой ногой вперед-влево, кикбоксер переносит на нее вес тела, и вращает туловище в правом тазобедренном суставе. Правая рука наносит боковой удар в голову. Далее спортсмен поворачивает туловище слева направо и распрямляясь выполняет левой рукой удар снизу в челюсть. Вес тела полностью перенесен на левую ногу. Правая рука прикрывает голову и корпус справа.

Левый снизу в туловище-правой снизу в голову ***(рис. 162-164)***

Чрезвычайно выигрышная комбинация. Левый удар снизу всегда делается с быстрым и стремительным шагом влево вперед или со скачком и носит в основном отвлекающий характер; вслед за ним и как бы обгоняя его наносится правый удар снизу в голову. Обычно удар левой рукой настолько подготавливает почву для правого удара снизу, что последний без промаха и особых затруднений попадет в подбородок. Здесь важнее всего нанести удары неожиданно, провести их слитно друг с другом, причем второй удар должен быть очень быстрым.

Рис. 162

Рис. 163

Рис. 164

Комбинация эта с успехом применяется и в атакующей форме и в тех случаях, когда противник упорно ведет натиск. С успехом она может служить и для контратаки в ответ на левой прямой удар противника.

Правый снизу в туловище-левый боковой в голову *(рис. 165-167)*

В этом случае апперкот всегда наносят как финтовый удар, а боковой акцентирует.

В начале этой комбинации вращение осуществляют в правом тазобедренном суставе.

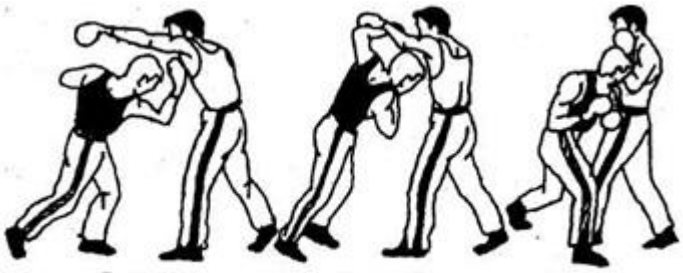


Рис. 165 *Рис. 166* *Рис. 167*

Одновременно наносится апперкот правой рукой с уклоном вправо. Далее кикбоксер делает шаг правой ногой вправо-вперед и, перенеся вес тела на эту ногу, выполняет боковой левой в голову. Удар сопровождается быстрым поворотам туловища слева-направо.

Прямой левой в голову-правый круговой с разворота *(рис. 168-170)*

Очень эффективная комбинация, однако, сложена в исполнении, так как связана с поворотом тела на 360°. Делая шаг левой ногой вперед, кикбоксер атакует прямым левым в голову. Как правило, этот удар является отвлекающим, после которого следует основной удар внешней стороной перчатки. Во время поворота атакующий некоторое время находится в опасном положении спиной к противнику. Поэтому поворот следует выполнять предельно быстро. Голова должна повернуться быстрее туловища с тем, чтобы видеть цель удара до его завершения.

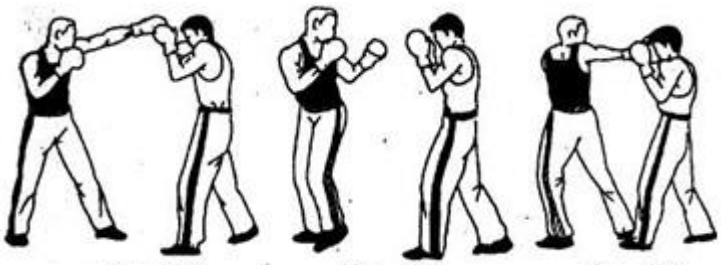


Рис. 168 *Рис. 169* *Рис. 170*

Трехударные серии

Трехударные серии из прямых ударов

Эта группа серий, в основном состоящая из двух повторных ударов левой рукой и добавочного удара правой, условно названа "раз-раз-два". Серию ударов нельзя применять шаблонно, ее нужно использовать сознательно на определенной дистанции боя и определенными средствами техники и тактики.

Каждая серия имеет свой порядок чередования ударов и включает в себя удары, различные по своему характеру. Каждый удар серии должен поражать определенную цель. Паузы между ударами могут быть различными.

Важнейшее значение при проведении серий ударов имеет быстрота их выполнения и длительности пауз между нанесением Отдельных ударов. Каждая пауза между ударами имеет существенное значение для успеха проведения всей серии в целом.

Левой, левой, правой в голову -"раз-раз-два" ***(рис. 171-173)***

Простейшая серия "раз-раз-два" в голову состоит из легких моторных прямых ударов левой и акцентированного прямого удара правой. Первый легкий удар левой нужно наносить удерживая вес тела на правой ноге, передвигаясь вперед подскоком, а последующие два удара левой и затем правой наносятся под один шаг вперед левой ногой.

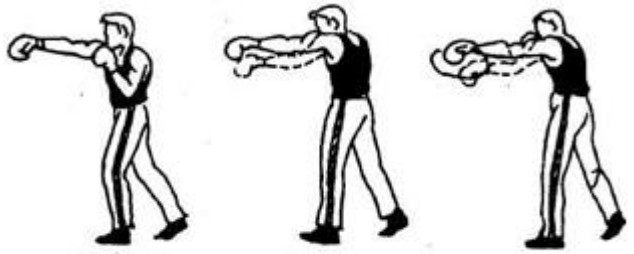


Рис. 173 *Рис. 172* *Рис. 171*

Для успешного нанесения этой серии при втором ударе шаг следует сделать несколько вперед и влево.

Нанося прямые удары левой, кикбоксер одновременно ладонью правой руки страхует голову спереди от возможного встречного удара противника левой или правой в голову, а опущенным локтем-туловище. При нанесении удара правой страховка головы и туловища выполняется левой рукой.

Серию прямых ударов "раз-раз-два" в голову можно наносить приставляя правую ногу, т.е. при нанесении второго удара не смещаться за счет шага вперед и влево, а наносить его, как и первый удар, на подскоке, удерживая вес тела на правой ноге.

При нанесении удара правой в голову кикбоксер переносит вес тела на левую ногу, делая приставку носком правой ноги.

Левой, левой в голову, правой в туловище *(рис. 174-176)*

Эта серия очень эффективна в бою. Два первых удара отвлекают противника от защиты туловища и вынуждают защищать голову; третий удар наносится немедленно вслед за вторым без паузы.

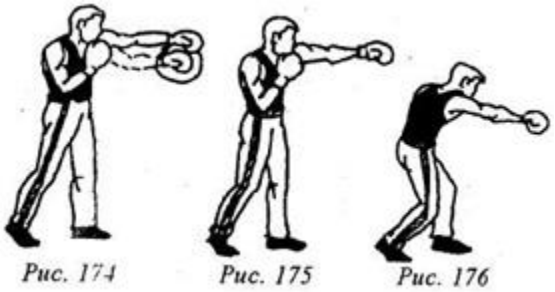


Рис. 174 *Рис. 175* *Рис. 176*

Опытные спортсмены, проводя эту серию, первый удар не доносят до цели, при втором перчатка проходит вверх около лица противника, заставляя его инстинктивно поднять руки на защиту головы, и только третий удар в туловище наносится ими в цель.

Очень важно соблюдать правила страховки при атаке левой рукой в голову, а правой в туловище. Особенно важно обращать внимание на страховку левой рукой головы и туловища при акцентировании удара правой в туловище.

Тактический смысл серии заключается в том, что первый удар является отвлекающим и заставляет противника отступить назад, второй вынуждает поднять руки на защиту головы и открыть уязвимое место-туловище для неожиданного акцентированного удара правой.

Левой в голову, левой в туловище, правой в голову *(рис. 177-179)*

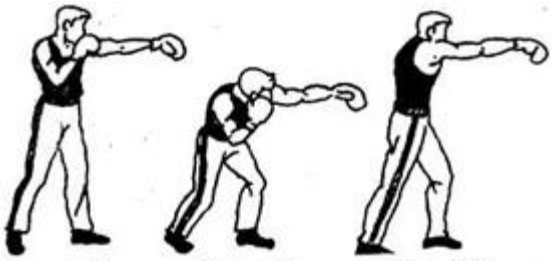


Рис. 177 Рис. 178 Рис. 179

Серия не менее эффективная, чем предыдущая, отличается от нее тем, что акцентированный прямой удар правой наносится в голову.

Левой рукой кикбоксер выполняет финтовые удары в голову и туловище для того, чтобы раскрыть голову противника, а затем наносит акцентированный удар правый в голову.

При нанесении первых двух ударов спортсмен удерживает вес тела на правой ноге с тем, чтобы толчком правой ноги после нанесения удара левой в туловище с шагом вперед левой ногой неожиданно нанести прямой удар правой в голову.

Для более успешного проведения этой серии следует при выполнении первого и второго ударов делать небольшие шаги вперед и влево с тем, чтобы нанести акцентированный удар правой в голову в тот момент, когда противник расположен в профиль по отношению к нападающему.

Левой в туловище, левой в голову; правой в туловище *(рис. 180-182)*

Цель этой серии ослабить противника, "сбить" ему дыхание, нанеся акцентированный прямой удар правой в туловище.

Первые два удара левой в туловище и голову, являются отвлекающими.

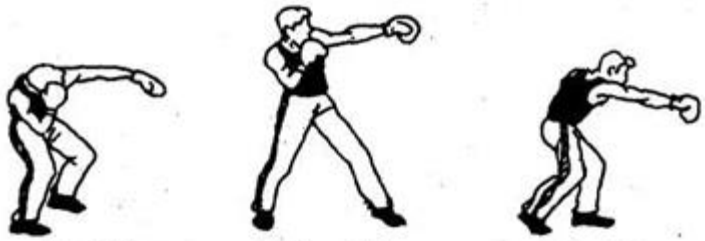


Рис. 180 Рис. 181 Рис. 182

Очень важно при выполнении первого удара создать видимость того, что он наносится в полную силу. Для этого кикбоксер сгибается в пояснице, делая уклон вправо, затем подчеркнуто несколько выпрямляется и,

поднимаясь на носки, наносит второй финтовой удар, задерживая приоткрытую левую перчатку на уровне своих глаз с тем, чтобы неожиданно нанести акцентированный удар правой в туловище. При нанесении этих отвлекающих ударов необходимо делать небольшие шаги влево, с тем чтобы несколько сместить туда же свое тело для создания более благоприятных условий для ударов правой. Вес тела при нанесении ударов левой в туловище и голову находится больше на правой ноге, тогда как левая страхует на случай потери равновесия.

После нанесения акцентированного удара правой в туловище, удобно вытянув левую руку в сторону головы и перенеся вес тела на правую ногу, использовать полученное исходное положение для нанесения второго акцентированного удара правой снизу в голову.

Левой в туловище, левой в голову, правой в голову *(рис. 183-185)*

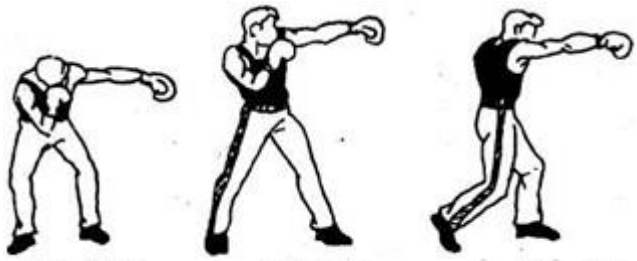


Рис. 183 *Рис. 184* *Рис. 185*

Отвлекающим ударом в этой серии является удар левой в туловище. Наносится он подчеркнуто, т.е. следует согнуться в пояснице и после наклона туловища, сделав небольшую паузу, быстро выпрямиться и нанести два прямых левой-правой в голову.

При нанесении первого удара вес тела кикбоксера удерживается больше на правой ноге, а при ударе левой-правой в голову полностью переносится на левую ногу.

Левой в голову, левой в туловище, правой с разворотом в голову *(рис. 186-189)*

Левой рукой кикбоксер выполняет финтовые, подготавливающие удары в голову и туловище, для того чтобы раскрыть голову противника, а затем наносит сильный удар правой в голову с разворота.

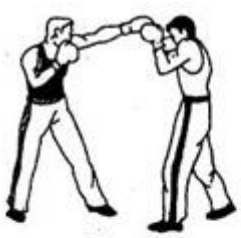


Рис. 186

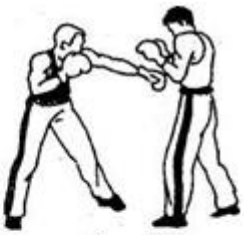


Рис. 187

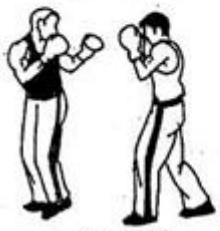


Рис. 188

Рис. 189

Глава 3. Защита от ударов руками

Известные в технике кикбоксинга защиты распределяются на три группы:

1)защита движением рук;

2) движением ног;

3) движением туловища.

Непосредственная цель защиты прервать действия ударов противника:

1) преградить путь удару;

2) отвести кулак противника от цели;

3) заставить противника промахнуться.

Владение защитой — один из важнейших показателей спортивного мастерства.

Спортсмен умело пользующийся защитами, не только достигают непосредственной цели — защититься, обезопасить себя от ударов противника, но наряду с этим решает ряд других тактических задач. С помощью защит кикбоксер раскрывает противника, готовит собственные контратаки, утомляет противника, заставляя его промахиваться, выводит противника из равновесия, морально воздействует на него, заставляя его усомниться в своих силах и боевых средствах. Поэтому выработка навыков в

прочных и разнообразных защитах должна занимать у кикбоксера много места.

Защиты движением рук

Подставки

Рис.190 *Рис.191*

Первой защитой, с которой знакомят новичка и которая служит страховкой защищая голову кикбоксера от встречных ударов при его атаках левой рукой, является защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки ***(рис.190, 191)***. Ладонь перчатки помещенная под подбородком спортсмена, преграждает путь удару противника и останавливает этот удар. Употребляется против прямых ударов, но может быть использована и против ударов снизу. Кикбоксеры владеющие этой защитой, применяют ее и против ударов сбоку левой рукой, для чего поднимают кверху локоть правой руки, опуская кисть пальцами вниз.

В тот момент, когда кулак противника соприкасается с перчаткой, кикбоксер напрягает мышцы руки, выполняющей защиту, и кисть руки с открытой ладонью, на которую он принимает удар, делает небольшое поступательное движение навстречу удару. В зависимости от обстановки и удобства спортсмен переносит вес тела или на левую ногу (тогда защита должна быть особенно жесткой), или на правую ногу, смягчая удар уступающим движением.

Подставки левого плеча *(рис.192)*

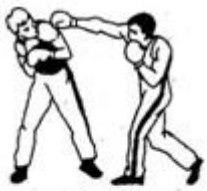


Рис. 192

Рис. 193

Одна из наиболее потребляемых за последнее время защит. Закрывая подбородок приподнятым плечом, спортсмен делает поворот туловищем вправо, принимая удар на плечевой сустав. Поднятое левое плечо служит страховкой при собственных атаках левой рукой.

Подставку локтя ***(рис.193)*** (правильнее согнутой в локте руки) применяют против ударов в туловище.

Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечного сплетения; левой-область сердца, желудка и солнечного сплетения.

Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой — правую. Но возможны и исключения. Техника этой защиты проста: руку согнутую в локтевом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом локтя часть туловища, в которую направлен удар. Защиту дополняют уступающим движением, перенося вес тела на правую ногу, и небольшим поворотом (при защите левой рукой вправо и наоборот). В этом движении подставкой преграждают путь удару, а смещением тела назад ослабляют действие удара.

Глухую защиту выполняют обеими руками.

Применяют ее для того, чтобы получить возможность переждать несколько ударов бурно атакующего противника, а также для того, чтобы сблизиться с ним, несмотря на удары. В этой защите руками закрывают наиболее уязвимые точки на голове и туловище.

Имеется три варианта этой защиты: *двухсторонняя, правая локтевая* и *левая локтевая*.

Отбивы

Эту защиту можно выполнять как правой, так и левой рукой. Наиболее распространены отбивы влево и вправо. Этими защитами можно отклонять (отбивать) от цели только прямые удары. Боковые удары можно отбивать кверху.

Отбив влево правой рукой применяют против прямого удара левой в голову. Опытный кикбоксер может отбивать таким способом и прямой удар правой (накрест), если это сделает достаточно быстро.

Руку противника, идущую к цели, спортсмен встречает рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево. Самое движение отбивающей руки невелико — 20-25 см. Но в это же время туловище защищающийся вращает справа налево, чем увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара. Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на левую или правую ногу. Если нужно сблизиться с противником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от противника, спортсмен вес тела перемещает на правую ногу и вращение происходит в правом тазобедренном суставе.

Отбив вправо правой рукой применяют также против прямого удара левой. Бьющую руку отбивает предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с сайд-степом влево.

Отбив вправо левой рукой применяют против прямого удара правой и левой (накрест). Как и в отбивах правой, основу движения составляет вращательное движение туловища слева направо и перенос тела на левую или на правую ногу.

Отбив вверх очень действенная защита. Применяют его прямых и боковых ударов. Отбив вверх дает возможность сблизиться с противником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом.

Удар противника спортсмен отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой Противника кикбоксер напрягает руку, выполняющую защиту.

Защиты движением ног

Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются небольшими выпадами и поворотами (сайд-степами), в результате которых кикбоксер изменяет дистанцию и заставляет противника промахиваться. Хотя умелое передвижение и использование тактики защитами отличает именно мастера, мы считаем, что обучать этим защитам нужно уже на первом этапе обучения. В бою применяют шаги назад (*отходы*) и в стороны — вправо и влево (*уходы*).

Отход (шаг) назад применяют против любого удара. Это любимая защита кикбоксеров, строящих бой на контратаках. Основу ее составляет обычный боксерский шаг назад.

Уход (шаг) вправо применяют против прямых ударов как Правой, так и левой рукой, реже — против ударов снизу. Основу ее составляет обычный боксерский шаг вправо.

Защита достаточно надежна, но ее недостаток-пассивность, так как вделавший шаг вправо спортсмен выходит из боя и не может контратаковать правой рукой.

Поэтому эту защиту видоизменили, соединив ее с поворотом влево на передней части любой ступни и переносом веса тела после поворота на правую ногу (сайд-степ вправо). Выполнивший защиту кикбоксер оказывается под прямым углом к атакующему противнику и легко может перейти в контратаку.

Уход (шаг) влево чаще применяют против прямого удара правой (против удара левой он более опасен, так как ставит спортсмена под удар справа) и реже — против удара снизу. Если шаг сделан без поворота направо, кикбоксер, хотя и уходит от удара, оказывается в неудобном положении. Поэтому, защиту выполняют с поворотом вправо и переносом веса тела на левую ногу, т.е. делают сайд-степ влево.

Защиты движением туловища

Эти защиты имеют большое значение, так как оставляют руки кикбоксера свободными для контрударов, позволяют ему активно вести бой.

Здесь известны два вида защиты — *уклоны* и *нырки*.

Уклоны

Рис. 194

Рис. 195

В бою применяют три разновидности уклонов: *вправо, влево и назад* (отклон).

Уклон вправо *(рис. 194, 195)* наиболее употребителен, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу).

Для того чтобы выполнить уклон вправо, кикбоксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется вправо, уводя голову в сторону от направления удара. Несмотря на то, что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой.

Рис. 196

Уклон влево ***(рис.196)*** применяют против прямых ударов правой рукой и делают так: кикбоксер переносит вес тела на левую несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в голову от линии удара. Печаткой правой руки, если ею кикбоксер не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара Противника. Важно, чтобы Похищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги.

Отклон назад применяют довольно редко, так как если Противник атакует серией ударов, кикбоксер может попасть в Невыгодное положение. В положении отклона назад легко потерять равновесие, а в углу ринга и у канатов трудно защищаться от серии ударов.

Но на середине ринга, тем более для спортсмена, Предпочитающего контратаковать, отклон назад может быть очень полезен, особенно если сочетать его с немедленным контратакующим ударом.

Чтобы выполнить отклон назад, кикбоксер переносит вес тела на правую (стоящую сзади) ногу и делает движение туловищем назад на расстояние, необходимое чтобы избежать удара. После защиты возможен любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой.

Нырки

Эту защиту применяют против ударов сбоку. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применять и как самостоятельную.

Рис. 197

Рис. 198

Рис. 199

Рис. 200

Наиболее просто нырок можно выполнить без уклона: кикбоксер несколько сгибает ноги, посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка распределив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. В результате спортсмен как бы подныривает под удар противника. Такую разновидность нырка можно применять как против ударов сбоку, так и против прямых ударов. Кикбоксер должен избежать опасного движения головой; поэтому ему необходимо не выходить головой за линию носка левой ноги, а выпрямляться после нырка не вперед-вверх а в сторону, лучше вправо ***(рис.197-200)***.

Против ударов сбоку большей частью применяют нырки, соединенные с уклонами.

Если делать нырок от удара сбоку левой рукой, то спортсмен сначала слегка уклоняется влево, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном вправо, как бы подныривая под бьющую руку.

Против удара сбоку правой сначала делают небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему.

Нырки всех типов сочетают обычно с ответными ударами всех типов.

Ознакомившись с теорией защиты и ее техникой, рассмотрим конкретные случаи применения кикбоксером конкретных защит.

Защиты при прямом ударе левой в голову

1. Защита подставкой правой ладони *(рис.201-203)*

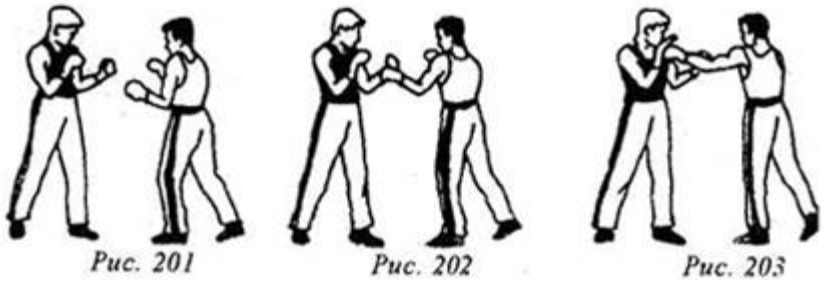


Рис. 201 *Рис. 202* *Рис. 203*

Подставляя ладонь, следует быть готовым сдержать удар противника и сместить его бьющую руку слегка влево.

2. Защита подставкой левого плеча *(рис. 204-206)*

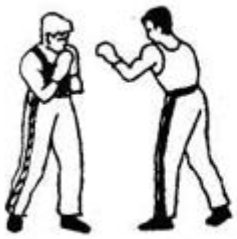


Рис. 204

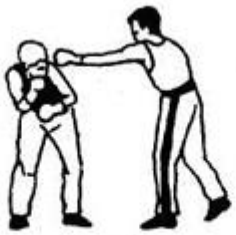


Рис. 205


Рис. 206

При этой защите подбородок, прижатый к левой ключице, следует прикрывать выдвинутым вперед левым плечом.

Чтобы смягчить действие удара противника в подставленное плечо, нужно повернуть плечи направо и перенести вес тела на правую ногу.

3. Защита уклоном вправо *(рис.207-209)*

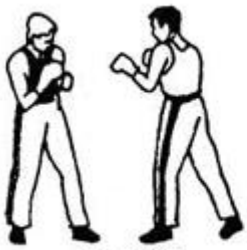


Рис. 207

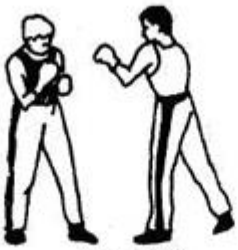


Рис. 208

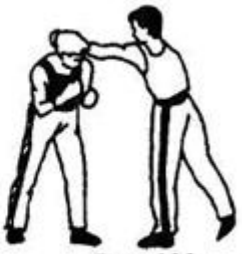


Рис. 209

Вес тела при уклоне передают на правую ногу, отстраняя голову наклонным движением туловища вправо настолько, чтобы противник промахнулся. Защиту подбородка следует усиливать, прикрывая его левым плечом и делая небольшой поворот туловища направо.

4. Защита уклоном влево *(рис.210-212)*

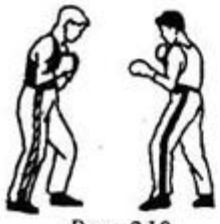


Рис. 210


Рис. 211


Рис. 212

Эту защиту выполняют перенося вес тела на левую ногу. При уклоне влево следует особенно тщательно страховать левой рукой голову и корпус.

5. Защита отбивом правой ладонью влево *(рис.213-215)*

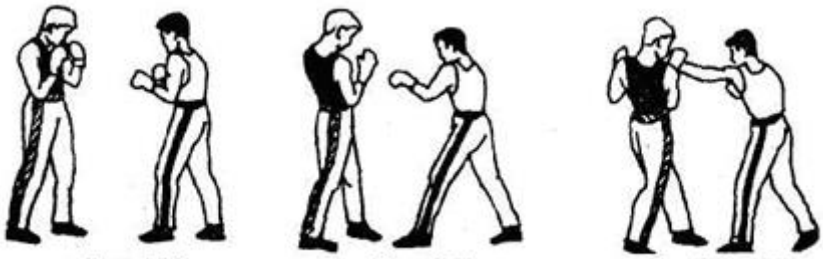


Рис. 213 Рис. 214 Рис. 215

При этой защите атакующую руку противника отбивают правой ладонью влево. При этом вес тела передают либо на правую ногу, либо на левую, а туловище немного поворачивают налево.

Вес тела при уклоне передают на правую ногу, отстраняя голову наклонным движением туловища вправо настолько, чтобы противник промахнулся. Защиту подбородка следует усиливать, прикрывая его левым плечом и делая небольшой поворот туловища направо.

4. Защита уклоном влево *(рис.210-212)*

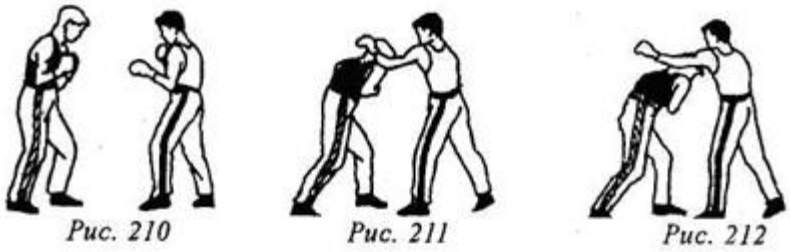


Рис. 210 Рис. 211 Рис. 212

Эту защиту выполняют перенося вес тела на левую ногу. При уклоне влево следует особенно тщательно страховать левой рукой голову и корпус.

5. Защита отбивом правой ладонью влево *(рис.213-215)*

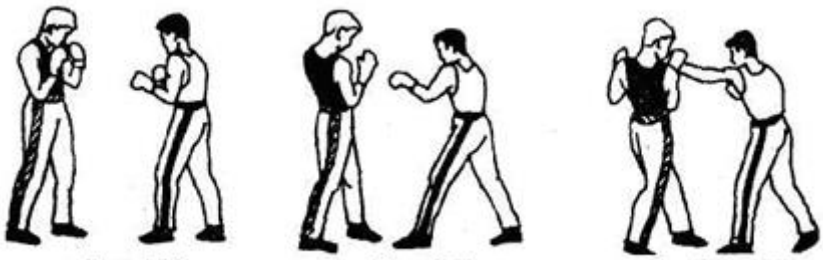


Рис. 213 Рис. 214 Рис. 215

При этой защите атакующую руку противника отбивают правой ладонью влево. При этом вес тела передают либо на правую ногу, либо на левую, а туловище немного поворачивают налево.

6. Защита отбивом правым предплечьем вправо *(рис.216-218)*

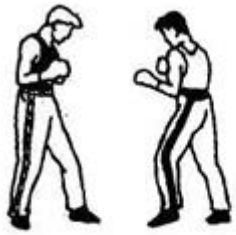


Рис. 216

Рис. 217

Рис. 218

Тактическая направленность этой защиты заключается в том, чтобы отвести бьющую руку противника к наружной стороне его боевой стойки, раскрыв его защиту. При отбиве вес тела передают на левую ногу, туловище поворачивают направо.

7. Защита уходом вправо

Применяется этот вид защиты в тех случаях, когда нужно отвести от линии удара не только голову, но и тело, предупреждая развитие атаки противника.

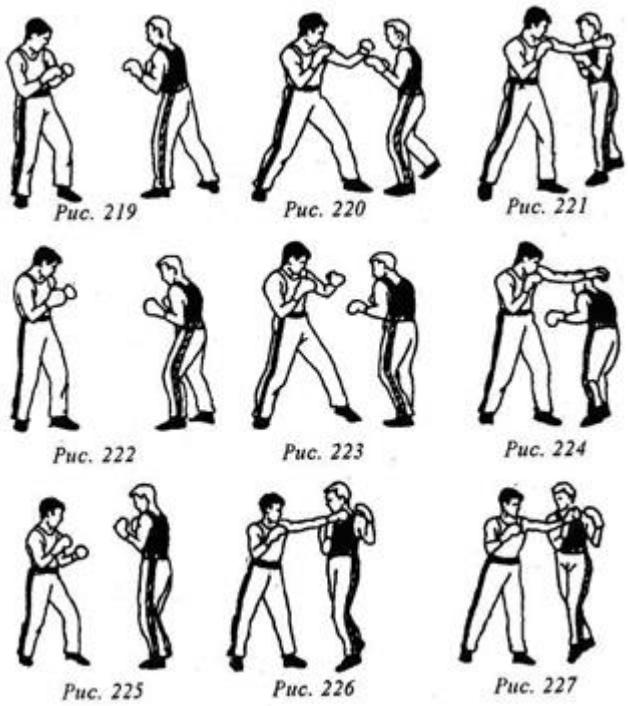
Уход делают правой ногой вправо.

Существуют три способа этого вида защиты:

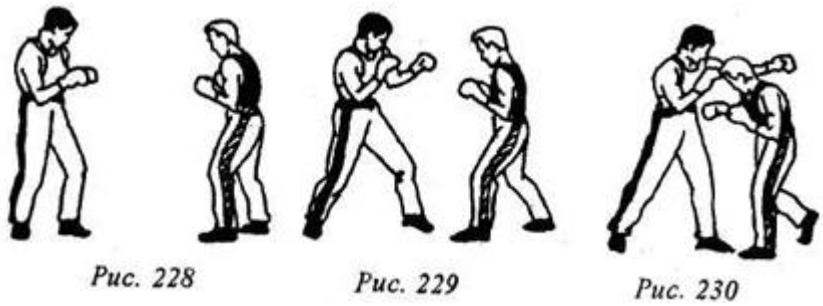
а) уход простым скользящим шагом вправо с подтягиванием с левой ноги в положение боевой стойки ***(рис.219-221)***;

б) уход выпадом правой ногой вправо, левая на месте ***(рис.222-224)***;

в) уход выпадом правой ногой вправо с поворотом на ней налево лицом к противнику и легким отталкиванием его бьющей руки ***(рис. 225-227)***.

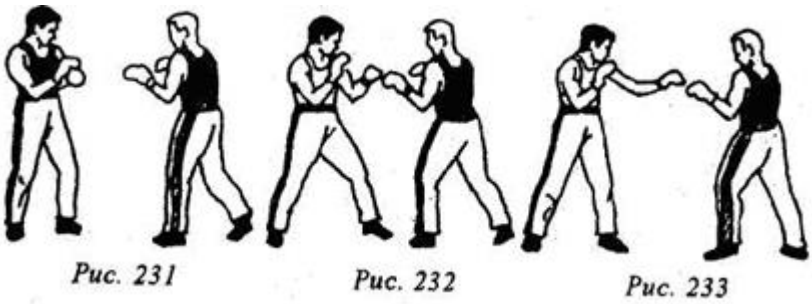


8. Защита уходом влево *(рис.228-230)*



Уход влево осуществляется скользящим шагом или выпадом.

9. Защита уходом назад *(рис.231-233)*



Движение защиты начинают толчком левой ногой от пола и шагом правой ногой назад.

Защиты при прямом ударе левой в туловище

1. Защита подставкой согнутой в локте левой руки *(рис.234-236)*

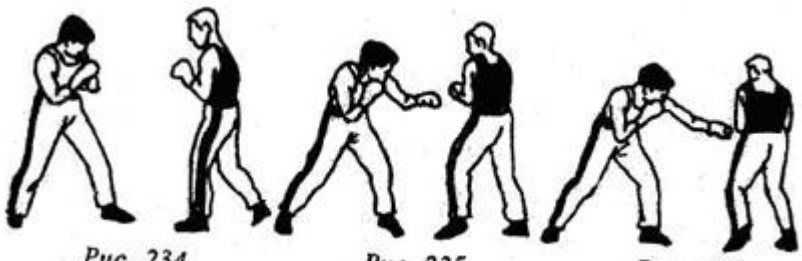


Рис. 234 Рис. 235 Рис. 236

Защищающийся спортсмен огибает левую руку в локте и прижимает ее к телу, преграждая всей рукой удару противника путь к цели. Чтобы смягчить удар, следует перенести вес тела на правую ногу и немного повернуть туловище направо, как бы устраняясь от удара.

2. Защита отбивом правой ладонью влево *(рис.237-239)*

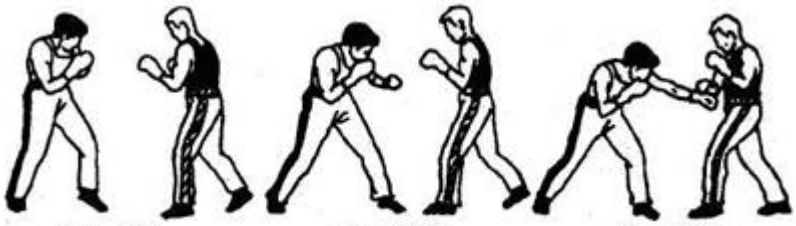


Рис. 237 Рис. 238 Рис. 239

Бьющую руку противника смещают вниз-влево. Вес тела передают на правую ногу, а туловище немного поворачивают налево.

3. Защита уходом назад *(рис.240-242)*

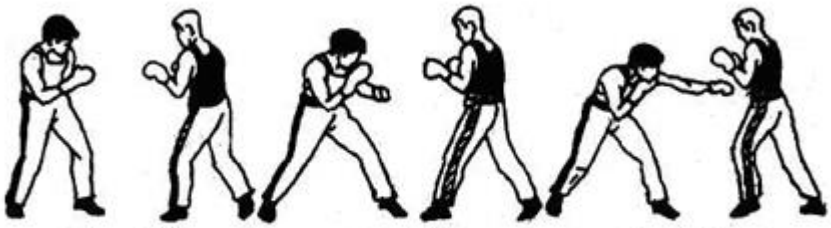


Рис. 240 Рис. 241 Рис. 242

Уход назад осуществляется скользящим шагом правой ногой.

Защиты при прямом ударе правой в голову

1. Защита подставкой правой ладони *(рис.243-245)*

Раскрытую ладонь правой руки помещают перед подбородком.

Останавливая бьющий кулак противника, защищающийся кикбоксер, одновременно смягчает действие удара, отстраняя тело назад и перенося его вес на правую ногу.

Рис. 243

Рис. 244

Рис. 245

Рис. 246

Рис. 247

Рис. 248

2. Защиту подставкой левого плеча *(рис.246-248)*

Прикрывая левым плечом подбородок и усиливая его защиту подставкой правой ладони, помещенной у левого плеча, кикбоксер принимает удар на плечо и, передавая вес тела на правую ногу и поворачивая туловище направо, как бы уходит от удара.

3. Защита отбивом левой ладонью вправо *(рис.249-251)*

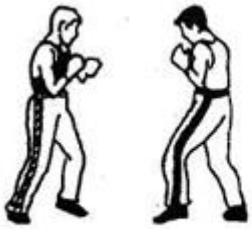


Рис. 249

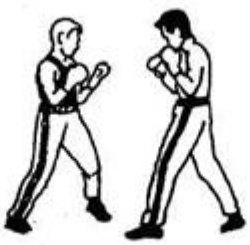


Рис. 250

Рис. 251

Бьющую руку противника отбивают левой ладонью вправо. Вес тела передает на правую ногу.

4. Защита уклоном вправо *(рис.252-254)*

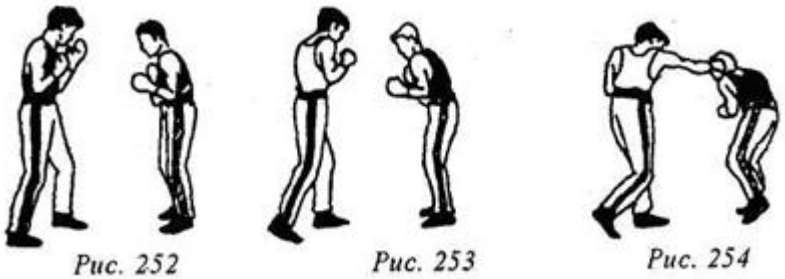


Рис. 252 Рис. 253 Рис. 254

При уклоне вправо отстраняющем голову с линии удара, вес тела передают на правую ногу, туловище слегка наклоняют вправо, голову для защиты подбородка опускают немного вниз.

5. Защита уходом вправо *(рис.255-257)*

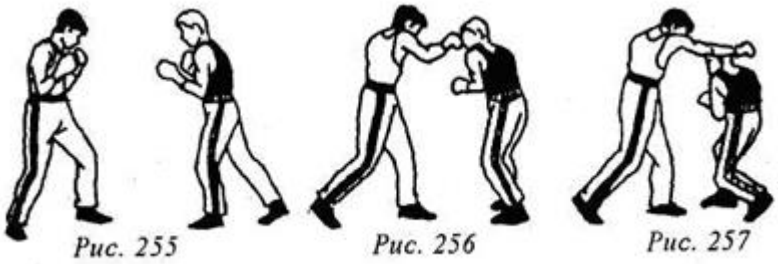


Рис. 255 Рис. 256 Рис. 257

Уход вправо выполняют быстрым шагом правой ногой вправо с поворотом туловища направо.

6. Защита уходом влево *(рис.258-260)*

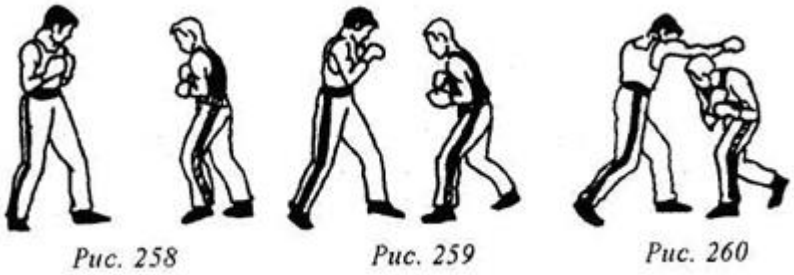


Рис. 258 Рис. 259 Рис. 260

Уход влево можно выполнять с поворотом тела направо или налево.

7. Защита уходом назад *(рис.261-263)*

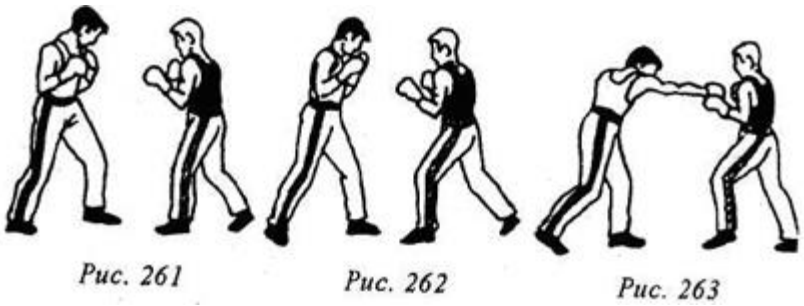
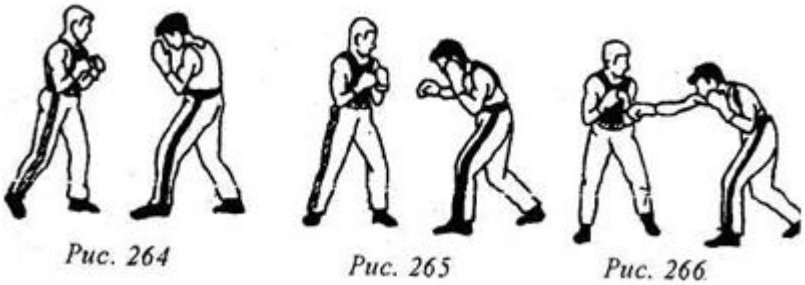


Рис. 261 Рис. 262 Рис. 263

Уход назад делают шагом назад правой ногой.

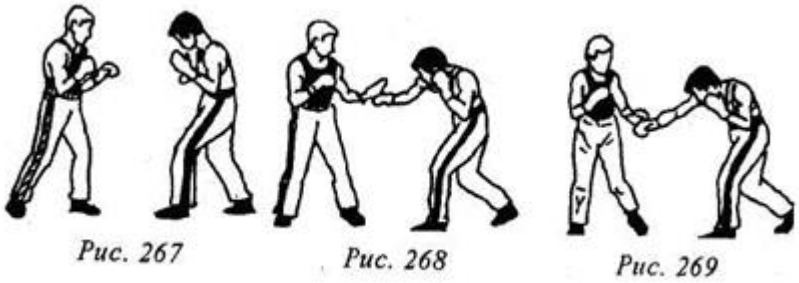
Защиты при прямом ударе правой в туловище

1. Защита подставкой согнутой в локте левой руки *(рис.264-266)*



Защищающийся кикбоксер сгибает левую руку в локте и прижимает ее к телу. При этом положении вся рука преграждает противнику путь к цели. Чтобы смягчить удар, вес тела следует перенести на правую ногу, как бы отстраняясь от удара.

2. Защита отбивом левой ладонью вправо *(рис.267-269)*



Бьющую руку противника отводят вправо-вниз, при этом тело поворачивают слева-направо, а вес тела переносят на правую ногу.

3. Защита уходом влево *(рис.270-272)*

Шаг левой влево защищающийся кибоксер соединяет с отбивом бьющей руки противника левой рукой вправо.

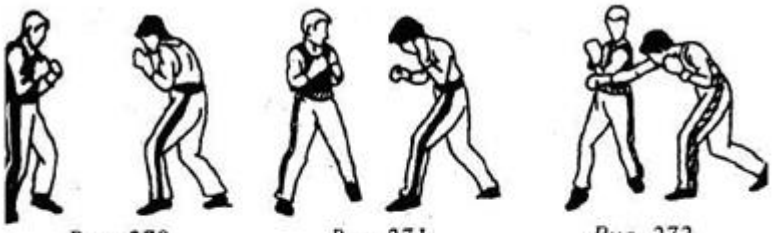


Рис. 270 Рис. 271 Рис. 272

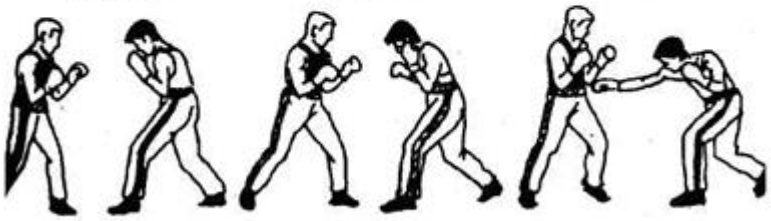


Рис. 273 Рис. 274 Рис. 275

4. Защита уходом назад *(рис.273-275)*

Уход назад делают так же, как и уход от атаки в голову.

Защита при боковом ударе левой в голову

1. Защита подставкой правого предплечья *(рис.276-278)*

Рис. 276 Рис. 277 Рис. 278

Защищающийся кикбоксер подставляет тыльную сторону правого предплечья под кулак противника, преграждая ему путь к цели. Согнутую в локте руку в момент соприкосновения спортсмен напрягает, чтобы сдержать удар.

2. Защита отбивом правым предплечьем вверх *(рис.279-281)*

Рис. 279 Рис. 280 Рис. 281

При этой защите кикбоксер отстраняется влево от удара противника, пряча подбородок за правое плечо и объединяя движение наклона с отбивом бьющей руки противника вверх правым предплечьем. Движения отбива не должно быть излишне резким.

3. Защита уклоном назад *(рис.282-284)*

Рис. 282 *Рис. 283* *Рис. 284*

Вес тела при уклоне переносится на правую ногу, слегка согнутую в колене. Запрокидывать голову или туловище назад не следует, так как это не только опасно, но и не удобно для перехода в контратаку. Голову при уклоне назад следует держать слегка наклоненной вперед.

4. Защита нырком вправо *(рис.285-287)*

Нырок вправо выполняют, одновременно сгибая позвоночник и коленные суставы, пропуская этим бьющую руку противника над своей головой. Быстроту движению придают, мгновенно расслабляя мышцы, удерживающие тело в выпрямленном положении, и если нужно, поворачивая туловище направо.

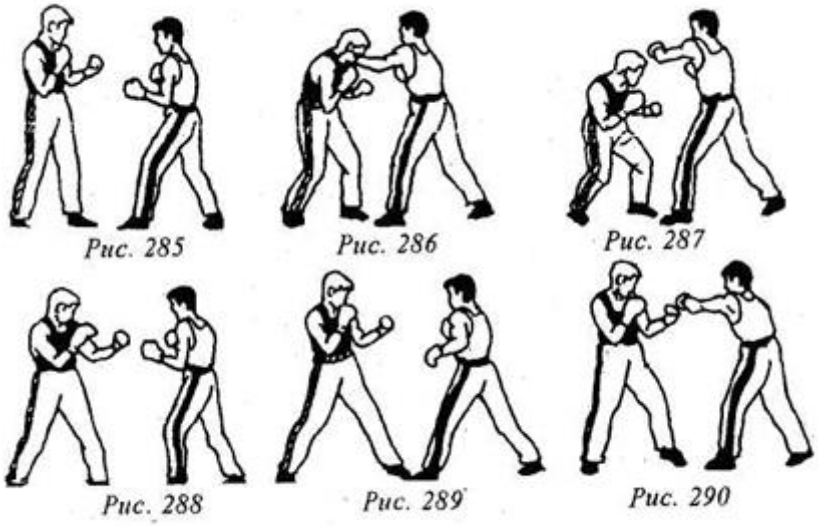


Рис. 285 *Рис. 286* *Рис. 287*

Рис. 288 *Рис. 289* *Рис. 290*

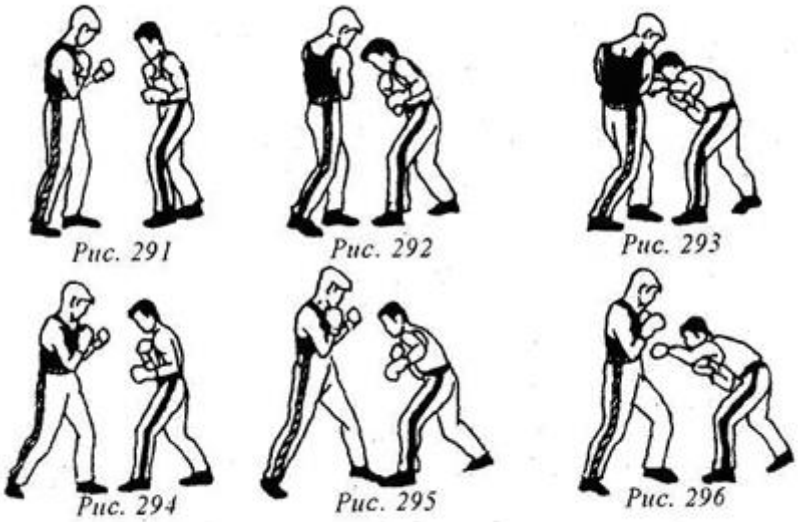
5. Защита уходом назад ***(рис.288-290)***

Уход назад делают быстрым шагом с правой ноги.

Защиты при боковом ударе левой в туловище

1. Защиты подставкой согнутой правой руки ***(рис.291-293)***

При защите согнутую в локте правую руку прижимают к туловищу, преграждая удару путь к цели.

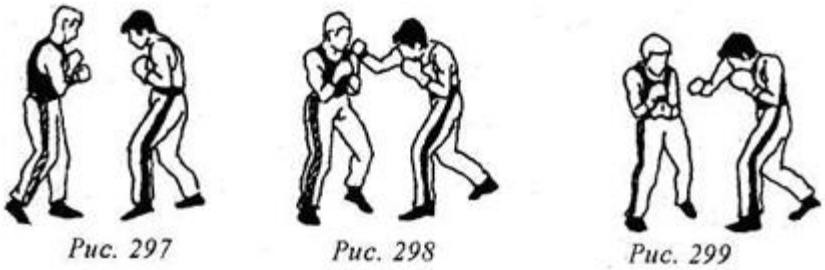


2. Защита уходом назад ***(рис.294-296)***

Уход назад выводит кикбоксера из сферы действия ударов противника.

Защиты при боковом ударе правой в голову

1. Защита подставкой левого плеча ***(рис.297-299)***



Приподнимая левое плечо вверх, и пряча за него подбородок, защищающийся, чтобы смягчить удар, должен слитным движением отклонить туловище вправо и перенести вес тела на правую ногу.

2. Защита отбивом левым предплечьем вверх ***(рис.300-302)***

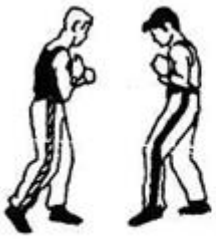


Рис. 300

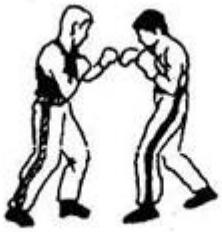


Рис. 301

Рис. 302

Своевременно заметив движение правой руки противника для бокового удара в голову, кикбоксер приподнимает предплечье согнутой в локте левой руки вверх и этим отстраняет бьющую руку противника от цели. Одновременно спортсмен приподнимает левое плечо, прикрывая им подбородок, поворачивает тело направо и переносит вес тела на правую ногу.

3. Защита уклоном назад *(рис.303-305)*

Рис. 303

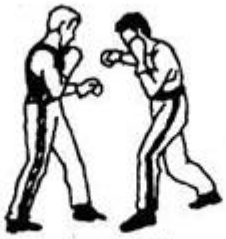


Рис. 304

Рис. 305

Кикбоксер отклоняет туловище назад, перенося вес тела на правую ногу. Голову следует наклонить вперед.

4. Защита нырком влево *(рис.306-308)*

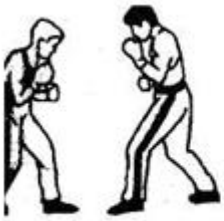


Рис. 306

Рис. 307

Рис. 308

Защищающийся кикбоксер пропускает бьющую руку противника под головой, выполняя нырок влево и делая шаг левой ногой вперед-влево.

5. Защита уходом назад *(рис.309-311)*

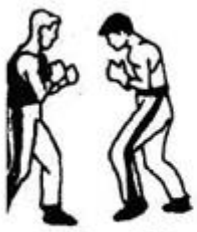


Рис. 309

Рис. 310

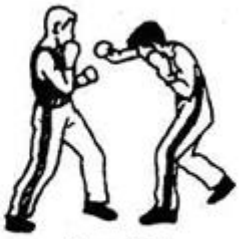


Рис. 311

Уход назад осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой. После ухода правую ногу, ставшую опорной немного сгибают в колене.

Защиты при боковом ударе в туловище

1. Защита подставкой согнутой левой руки *(рис.312-314)*

Левую руку, согнутую в локтевом суставе под острым углом, прижимают к левому боку, преграждая удару противника путь у цели.

Рис. 312

Рис. 313

Рис. 314

Рис. 315

Рис. 316

Рис. 317

2. Защита уходом назад (рис.315-317)

Уход осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

Защиты при ударе снизу левой в голову

1. Защита подставкой правой ладони *(рис.318-320)*

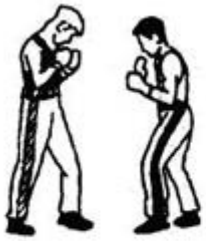


Рис. 318

Рис. 319

Рис. 320

Подставляя раскрытую ладонь правой руки под кулак противника, кикбоксер задерживает удар на пути к цели.

2. Защита уклоном назад *(рис.321-323)*

Выполняя уклон назад, голову следует держать слегка наклоненной вперед.

Рис. 321

Рис. 322

Рис. 323

Рис. 324

Рис. 325

Рис. 326

3. Защита уходом назад *(рис.324-326)*

Уход осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

Защиты при ударе снизу левой в туловище

1. Защита подставкой согнутой правой руки *(рис.327-329)*

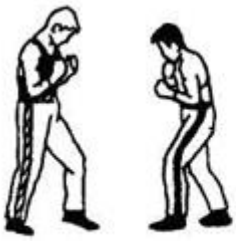


Рис. 327

Рис. 328

Рис. 329

Защищающийся кикбоксер преграждает путь удару согнутой в локте рукой, прижатой к правому боку. Спортсмен не должен опускать правую ладонь, так как за первым ударом противника может последовать второй его удар в голову.

2. Защита уходом назад *(рис.330-332)*

Рис. 330 Рис. 331 Рис. 332

Уход осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

Защиты при ударе снизу правой в голову

1. Защита подставкой правой ладони *(рис.333-335)*

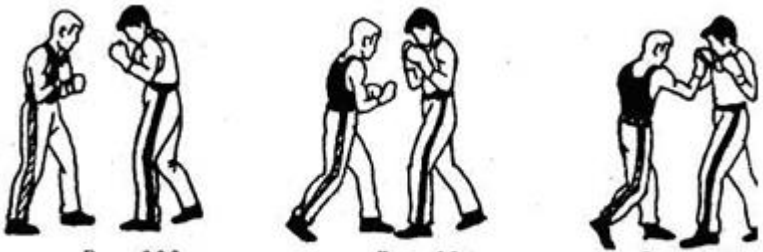


Рис. 333 Рис. 334 Рис. 335

Подставляя раскрытую ладонь правой руки под кулак противника, кикбоксер задерживает удар на пути к цели.

2. Защита уклоном назад *(рис.336-338)*

Рис. 336 Рис. 337 Рис. 338

Вес тела при уклоне переносят на правую ногу, слегка согнутую в колене. Голову при уклоне назад надо держать слегка наклоненной вперед.

3. Защита уходом назад *(рис.339-341)*

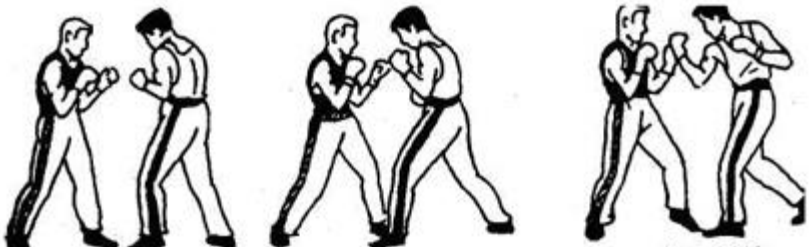


Рис. 339 Рис. 340 Рис. 341

Защиты при ударе снизу правой в туловище

1. Защита подставкой согнутой левой руки *(рис.342-344)*

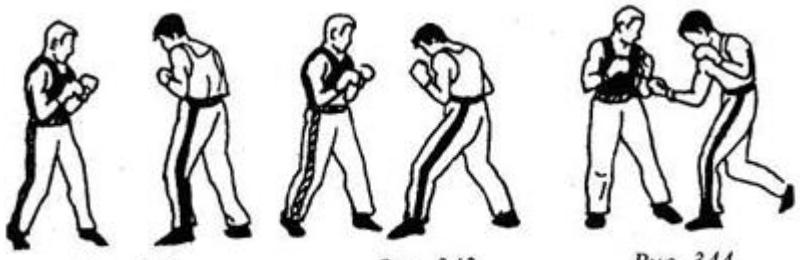


Рис. 342 *Рис. 343* *Рис. 344*

Прижав локоть к левому боку, кикбоксер преграждает путь удару, направленному противником в туловище. Чтобы смягчить (действие удара, принимаемого на руку, спортсмен должен несколько отстраниться от него перенеся вес тела на правую ногу.

2. Защита уходом назад *(рис.345-347)*

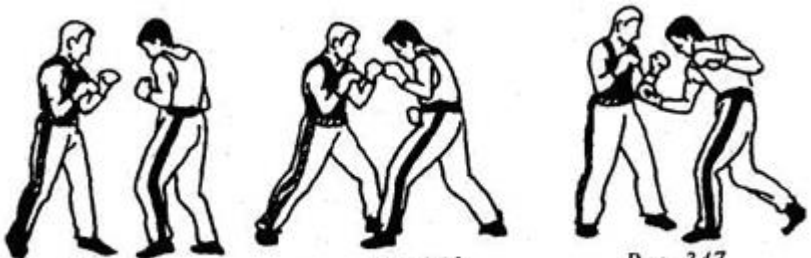


Рис. 345 *Рис. 346* *Рис. 347*

Уход выполняется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

Контрудары

Контрудары наносятся в момент атаки противника, для чего применяют все основные удары, известные в технике кикбоксинга. Контрудар всегда соединяют с каким либо видом защиты, чтобы избежать атакующего удара противника - обычно первого, ведущего удара в атаке. Все контрудары делятся на *встречные* и *ответные*. Встречным называют удар, опережающий на один темп атаку противника, т.е. наносимый с таким расчетом, чтобы он дошел до тела противника раньше, чем его атакующий удар дойдет до цели или будет остановлен защитой кикбоксера. Благодаря своей неожиданности для атакующего, встречные удары считаются наиболее действенными. Чтобы предохранить себя от атакующего удара противника,

спортсмен должен наносить встречный удар одновременно с соответствующей страховкой (защитой).

Ответным называется контрудар, наносимый после защиты. Ответные удары, выполняемые "во второй темп" после защиты также достаточно эффективны, если их наносить своевременно.

Обучая новичка контрударам, следует в начале делать упор на освоение ответных ударов, менее обостряющих боевую обстановку.

Ниже приводится описание наиболее употребительных контрударов.

Контрудар на прямой удар левой в голову

Комбинация №1. *Отбив левой, удар левой в голову* ***(рис.348, 349)***

Защищающийся отбивает атакующую руку противника левой ладонью вправо. При этой защите вес тела переносится на левую ногу. Выполнив защиту, кикбоксер немедленно наносит левой ногой удар внешней стороной кулака (перчатки) в голову противника.

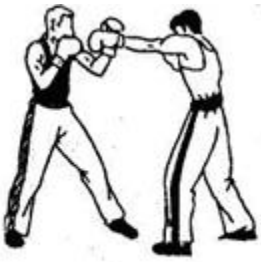


Рис. 348

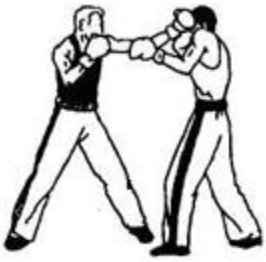


Рис. 349

Комбинация №2. *Отбив левой, прямой правой в голову* ***(рис.350, 351)***

Защищающийся отбивает атакующую руку противника левой ладонью вправо. Перенеся вес тела на левую ногу и повернувшись справа налево, кикбоксер контратакует прямым правой в голову.

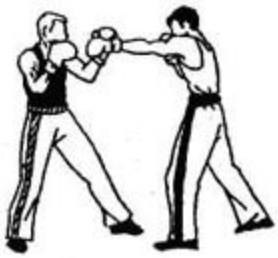


Рис. 350

Рис. 351

Комбинация №3. *Отбив левой вверх, прямой правой в голову* ***(рис.352, 353)***

Здесь используется защита отбивом левым предплечьем вверх и влево. Затем следует контрудар прямой правой в туловище.

Рис. 352

Рис. 353

Комбинация №4. *Уклон вправо, удар правой снизу в туловище* ***(рис.354, 355)***

Защита производится уклоном вправо. Далее выполняется шаг левой ногой вперед с ударом правой снизу в туловище.

Рис. 354

Рис. 355

Комбинация №5. *Уклон влево, боковой правой в голову* ***(рис.356, 357)***

Защищающийся уклоняется от удара противника вправо, при этом вес тела переносится на правую ногу, отстраняя голову наклонным движением вправо ровно настолько, чтобы противник промахнулся. Далее делается шаг левой ногой вперед и наносится боковой удар правой в голову.

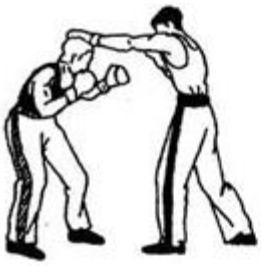


Рис. 356

Рис. 357

Комбинация №6. *Уклон вправо, прямой левой в туловище* ***(рис.358, 359)***

Защищающийся выполняет встречный контрудар прямым левой в туловище с одновременным уклоном вправо.

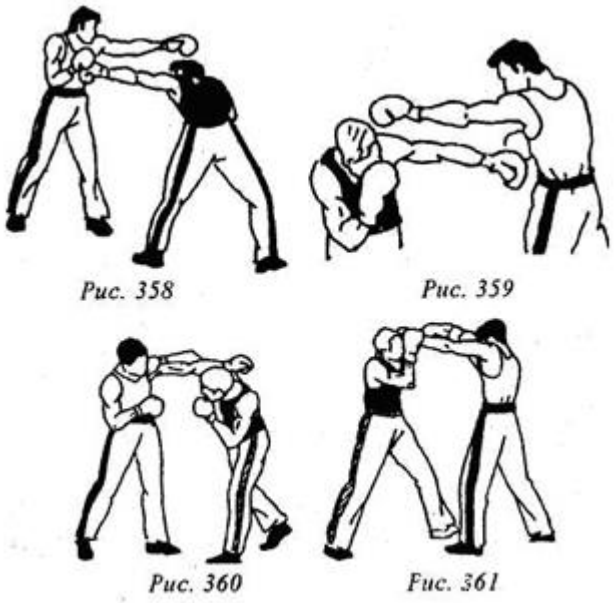


Рис. 358 Рис. 359

Рис. 360 Рис. 361

Комбинация №7. *Уклон вправо, прямой правой в голову* ***(рис.360)*** Здесь применяется встречный прямой удар правой в голову с одновременным уклоном влево.

Комбинация №8. *Отбив правой, прямой левой в голову* ***(рис.361)***

Рис. 362

Защищающийся отбивает руку противника правой ладонью влево и одновременно наносит прямой удар левой рукой в голову.

Комбинация №9. *Уклон вправо, прямой левой в голову* ***(рис.362)*** Защищающийся уклоняясь вправо от удара противника, одновременно наносит прямой удар левой рукой в голову.

Контрудары на прямой удар левой в туловище

Комбинация №1. *Отбив вниз, удар левой в голову* ***(рис.363, 364)*** Защищающийся отбивает бьющую руку противника левой ладонью влево вниз. Из этого положения кикбоксер проводит Контратаку, нанося удар внешней стороной левого кулака (перчатки), одновременно делая шаг левой ногой вперед.

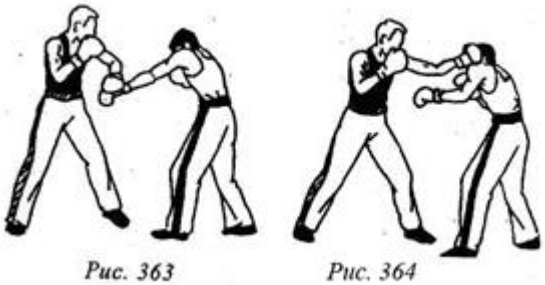


Рис. 363 Рис. 364

Комбинация №2. *Отбив вниз, боковой левой в голову* ***(рис.365, 366)*** Здесь также используется защита отбивом левой ладони влево вниз, после чего следует боковой удар правой в голову.

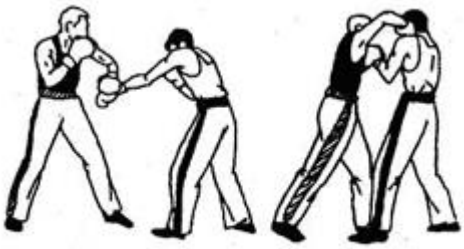


Рис. 365 Рис. 366

Комбинация №3. *Отбив вниз, прямой левой в голову* ***(рис.367)*** Защищающийся отбивает бьющую руку противника правой ладонью вниз и вправо, после чего мгновенно наносит прямой удар левой рукой в голову.

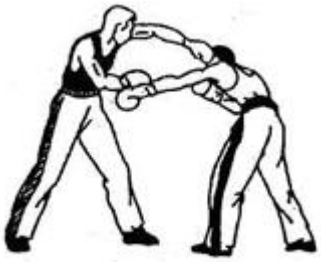


Рис. 367

Контрудары на прямой удар правой в голову

Комбинация №1. *Уклон вправо, прямой правой в голову* ***(рис.368)***

Защищающийся наносит встречный контрудар правой рукой в голову, сопровождаемый уклоном влево.

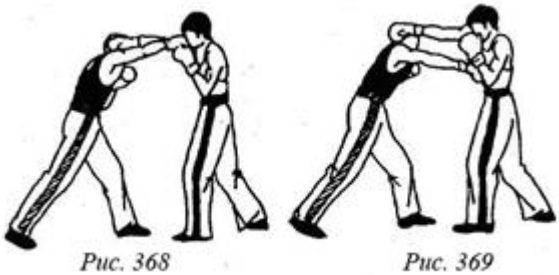


Рис. 368 Рис. 369

Комбинация №2. *Уклон влево, прямой правой в туловище* ***(рис.369)***

Рис. 370

Здесь уклон влево сопровождается прямым ударом правой рукой в туловище.

Комбинация №3. *Отбив левой, прямой правой в голову* ***(рис.370)*** Защищающийся отбивает бьющую руку противника вправо-вниз ладонью левой руки и одновременно наносит прямой удар правой рукой в голову.

Комбинация №4. *Уклон влево, удар левой снизу в туловище* ***(рис.371, 372)***

Защищающийся выполняет уклон влево, делая небольшой шаг левой ногой влево-вперед и перенося вес тела на эту ногу. Далее он немедленно наносит удар левой рукой снизу в туловище противника.

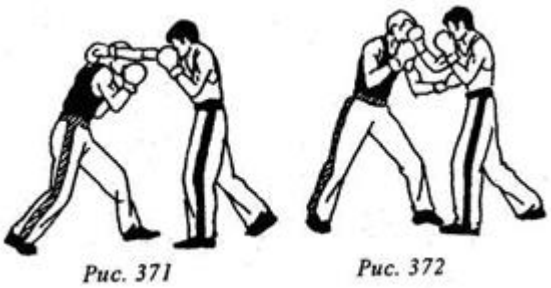


Рис. 371 Рис. 372

Комбинация №5. *Отбив левой, прямой правой в голову* ***(рис.373, 374)*** Защищающийся отбивает бьющую руку противника ладонью левой руки вправо и немного вниз. При этом вес тела переносится на левую ногу, а тело поворачивается вправо. Из этого положения кикбоксер наносит прямой удар правой рукой в голову.

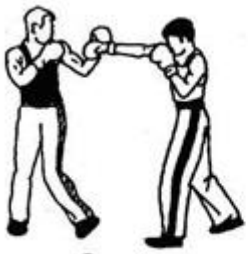


Рис. 373

Рис. 374

Комбинация №6. *Отбив левой, удар правой с разворотом* ***(рис.375, 376)***

Здесь, как и в предыдущей комбинации, защита осуществляется отбивом ладонью левой руки вправо. Далее кикбоксер выполняет разворот на 270° по часовой стрелке и наносит удар внешней стороной кулака (перчатки) в голову.

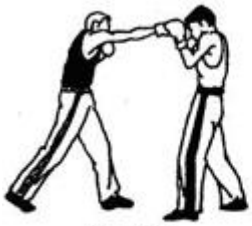


Рис. 575

Рис. 576

Контрудары на боковой удар правой в голову

Комбинация №1. *Нырок влево, боковой левой в голову* ***(рис.377, 378)*** Защищающийся выполняет нырок влево, пропуская бьющую руку противника над головой. Выпрямляясь, кикбоксер разворачивается направо и наносит боковой удар левой рукой в голову.

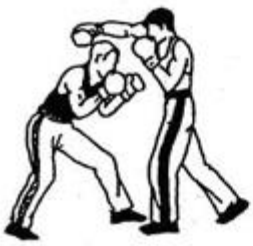


Рис. 377

Рис. 378

Контрудары па боковой удар левой в голову

Комбинация №1. *Нырок вправо, боковой правой в голову* ***(рис.379, 380)*** В данной комбинации защищающийся выполняет нырок вправо. Далее

делается небольшой шаг левой ногой вперед и наносится боковой удар правой рукой в голову.

Рис. 379

Рис. 380

Комбинация №2. *Подставка правой, удар левой снизу в голову* ***(рис.381, 382).*** Здесь, удар противника отбивается правым предплечьем вправо-вверх. Вес тела переносится на левую ногу, а туловище наклоняется влево-вперед. Вслед за защитой кикбоксер контратакует левым снизу в голову.

Рис. 381

Рис. 382

Контрудары на удар снизу левой в голову

Комбинация №1. *Уклон назад, прямой левой в голову* ***(рис.383, 384)*** Защищающийся выполняет уклон назад после чего моментально наносит контрудар прямой левой в голову.

Рис. 383

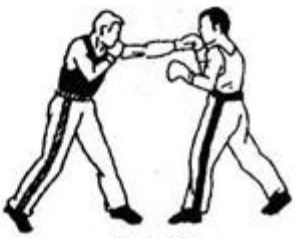


Рис. 384

Удары ногами

Удары ногами представляют собой достаточно обширный арсенал техники кикбоксинга.

Они являются эффективным оружием в поединке и поэтому часто применяются кикбоксерами. В сочетании с ударами руками они представляют собой широкие возможности как в атакующих, так и контратакующих действиях.

Удары ногами, как правило, используются *на дальней и средней дистанции*. Это обусловлено длиной и физиологией движения нижних конечностей. Удары ногами по своей силе и мощи превосходят удары руками, однако, уступают им в точности и универсальности применения.

В поединке удары ногой чаще используют спортсмены с более длинными нижними конечностями. Это позволяет им работать на дальней дистанции и не подпускать противника близко к себе. Практически любой удар может выполняться как отставленной назад, так и выдвинутой вперед ногой, в наступлении, отступая, на месте, с поворотом или в прыжке.

Прямой удар стопой ("Фронт кик")

Наиболее часто употребляемый удар, который позволяет не только мощно атаковать, но и останавливать атаки противника и держать его на расстоянии. Признак прямого удара-прямолинейное движение к цели стопы в продольной оси.

Прямой удар стопой оставленной назад ноги *(рис.385-387, 388)*

Способ нанесения: из боевой позиции кикбоксер отталкивается правой стопой и переносит вес тела на левую ногу. Носок левой стопы поворачивается справа-налево вместе с туловищем. Правая нога, согнутая в колене выносится вперед до уровня горизонтальной линии. Далее идет резкое разгибание ноги и выбрасывание стопы вперед к цели. Удар наносится подушечками ступни находящимися под пальцами, всей ступней или пяткой. Целью этого удара служат туловище и, реже, голова.

Во время удара опорная нога должна быть немного согнута в коленном суставе, туловище не следует сильно отклонять назад, чтобы не потерять равновесия, руки прикрывают голову и туловище.

Прямой удар стопой выставленной вперед ноги *(рис.389-391, 392)*

Из боевой стойки кикбоксер переносит вес тела на правую ногу, поднимает левую ногу, согнутую в коленном суставе и наносит удар. В данном случае никаких поворотов туловища нет. Нанося удар следует выдвинуть таз вперед увеличивая длину удара. Руки постоянно находятся в защитном положении, прикрывая голову и туловище.

Этот удар, как правило, используется для прерывания атаки противника и переходу в контратаку.

Наработка силы удара производится на боксерском мешке ***(рис.393)***. Приняв боевую стойку, кикбоксер поочередно наносит удары по груше то правой, то левой ногой. Удар следует наносить резкий с акцентом. Следует избегать толкания снаряда. Если мешок раскачивается, его следует остановить, но возможен вариант, когда удары наносятся по раскачивающемуся снаряду в тот момент, когда он начинает возвратное движение назад к спортсмену. Перед нанесением удара кикбоксер выполняет различные передвижения, выбирая наиболее оптимальное положение.

Боковой удар стопой ("Сайд Кик")

Боковой удар стопой выставленной вперед ногой *(рис.394-396, 397)*

Из боевой стойки кикбоксер толчком левой ноги переносит вес на правую, а левую поднимает вверх, согнутую в коленном суставе. Далее нога выпрямляется в сторону вперед нанося удар. Туловище немного отклоняется назад, руки прикрывают уязвимые места на теле. Удар нанести пяткой либо всей стопой. Целью удара является солнечное сплетение и грудь. Боковой удар чаще используется как встречный останавливающий, но может быть выполнен и в контратаке. Сила этого удара во многом зависит от мощного и резкого движения таза.

Боковой удар стопой оставленной назад ноги *(рис.398-400, 401)*

Из боевой стойки кикбоксер толчком правой ноги переносит вес тела на левую ногу.

Туловище поворачивается справа-налево, одновременно правая нога согнутая в коленном суставе поднимается вперед-вверх. Повернувшись на

левой стопе правым боком к воображаемому противнику, кикбоксер распрямляет ногу, нанося удар. Носок опорной (левой) ноги в момент удара направлен влево и немного назад. Главным в ударе является движение таза вперед. Руки страхуют корпус и голову от возможного встречного удара противника.

Одной из разновидностей этого удара является выполнение его с подскоком ***(рис.402, 403)***. В данном случае кикбоксер выполняет подскок вперед и затем наносит удар. Все движения выполняется слитно, за счет чего удар получается очень сильным и часто опрокидывает противника на землю.

Тренировка силы удара производится на боксерском мешке ***(рис.404)***. Удары могут наноситься как поочередно обеими ногами, так и раздельно по 10 раз в цикле.

Круговой удар стопой ("Раунд Кик")

Круговой удар стопой выставленной вперед ноги *(рис.405-407, 408, 409)*

Из боевой стойки кикбоксер делает подшагивание правой ногой к левой и переносит на нее вес тела. Согнутая в колене левая нога поднимается и выносится через сторону по дуге вперед. Далее следует разворот таза и туловища вместе с поворотом на опорной ноге слева направо и быстрее разгибание ноги в коленном суставе. Руки постоянно страхуют голову и тело от возможного встречного удара противника. Нога в конечной фазе удара полностью не распрямляется, во избежание травмы коленного сустава. Целью для удара служит голова и корпус. Удар наносится подъемом стопы.

Круговой удар стопой отставленной назад ноги *(рис.410-412, 413)*

Из боевой стойки кикбоксер отталкиваясь правой стопой переносит вес тела на левую ногу. Правая нога сгибается в колене, поднимается и выносится через сторону по дуге вперед, после чего идет резкий поворот таза и туловища справа-налево на опорной левой ноге и нанесение удара посредством мощного разгиба ноги в коленном суставе. Сила удара зависит,

в первую очередь, от своевременного и мощного вращения туловища и поворота на опорной ноге.

Разновидностью описанного выше удара является **круговой удар голенью "Лоу Кик"** ***(рис.414-416, 417, 418)***.

Этот удар по технике исполнения аналогичен предыдущему. Отличие заключается в ударной поверхности и цели по которой он наносится. Как отмечалось выше, ударной поверхностью является голень, а целью-бедра противника.

Наработка силы и точности круговых ударов, выполняется на специальных больших лапах ***(рис.419, 420)*** и на боксерском мешке ***(рис.421)***. При тренировке на лапах тренер, перемещаясь перед учеником, располагает лапы в различных положениях по высоте, а ученик должен своевременно из любой позиции нанести соответствующий удар точно попадая по лапе.

Кроме силы в данных упражнениях вырабатывается еще одно важнейшее качество - своевременность нанесения ударов.

Прямой удар стопой назад с разворотом ("Бэк кик") (рис.422-424, 425)

Из боковой стойки кикбоксер разворачивает левую ногу стопой назад и переносит на нее вес тела. Одновременно с поворотом туловища слева-направо правая нога сгибается в коленном суставе и подтягивается к животу. Повернувшись на 180°, кикбоксер выпрямляет правую ногу, нанося удар по прямой линии. Руки прикрывают голову и туловище.

После выполнения удара необходимо быстро принять боевую стойку. Удар наносится пяткой или всей стопой в живот или грудь.

Сила удара нарабатывается на боксерском мешке ***(рис.426-428)***

Круговой удар стопой с разворотом ("Раунд Хил Кик") (рис 429-431, 432, 433)

Из боевой стойки кикбоксер поворачивается слева-направо на правой ноге, переносит на нее вес тела, сгибает и поднимает правую ногу, после чего наносит удар распрямляя ее и направляя по дуге к цели. Удар наносится

пяткой со стороны ахиллесова сухожилия в голову или туловище противника.

Шаховый нисходящий удар пяткой ("Экс-Кик") (рис. 434,435).

Из боевой стойки кикбоксер выполняет маховое движение левой ногой вверх по максимальной амплитуде и резко опускает ее вниз, нанося удар. Целью для удара являются голова и шея. Удар наносится слегка согнутой ногой, основанием пятки со стороны ахиллесова сухожилия. Руки страхуют голову и туловище от возможного встречного удара. Большинство ударов ногой выполняются в прыжке. Техника их выполнения схожа на выполнение этих ударов на месте, но с той лишь разницей что ударное действие реализуется при кратковременном отрыве ног от поверхности.

Прямой удар стопой *(рис. 435-438, 439)*. Удар выполняется ногой отставленной назад.

Прямой удар стопой *(рис. 440-442, 443)*. Удар выполняется ногой выставленной вперед.

Подсечки ("Футсвинг")

Подсечка внутренней частью стопы впередистоящей ноги противника изнутри *(рис. 448-451, 452)*.

Из боевой стойки кикбоксер подшагивает правой ногой к левой, переносит на нее все тела и одновременно поднимает левую ногу вверх сгибая в коленном суставе. Далее нога распрямляется выполняя подсечку. После выполнения подсечки нога в минимально короткое время должна возвратиться в боевую стойку. Руки в момент подсечки находятся в защитном положении, защищая голову и туловище от возможных встречных ударов.

Подсечка внутренней частью стопы впередистоящей ноги противника снаружи *(рис. 453-456, 457)*.

Из боевой стойки кикбоксер выполняет небольшой шаг левой ногой вперед, переносит на нее все тела и поднимает согнутую в колене правую

ногу немного вверх и назад. Далее правая нога распрямляется выполняя подсечку.

Круговой удар стопой *(рис. 444 445, 446)*.

Удар выполняется ногой отставленной назад. Наработка точности ударов в прыжке проводится с партнером на латах ***(рис. 447)***.

Подсечка отставленной назад ногой с разворотом на 360° *(рис. 458-461, 462, 463)*.

Из боевой стойки кикбоксер поворачивает туловище слева направо и переносит вес тела на левую ногу. Правая нога, немного согнутая в коленном суставе, скользит по полу стопой по дуге слева направо. В конечном положении подсечки правая нога распрямляется.

Серия из двух боковых ударов ***(рис.464, 465)*** применима в защите. Когда противник атакует, делая шаг левой ногой, необходимо нанести останавливающий боковой удар левой ногой во фронтальную часть бедра. Затем быстро подтянуть ногу к себе и моментально выполнить еще один боковой удар, направляя его в живот противника.

Применение круговых ударов эффективнее при собственной атаке ***(рис. 466, 467, 468, 469)***.

Эта подсечка очень эффективна, когда противник наносит высокий круговой удар ногой.

Повторные удары ногой

Данная техника является достаточно сложной и требует от кикбоксера филигранного мастерства владения ударами ногой. Во время серии состоящей из двух, трех однотипных ударов, спортсмен некоторой время находится в достаточно неустойчивом положении, опираясь о поверхность одной ногой.

В поединке чаще всего используются боковые и круговые повторные удары.

Атакуя противника круговым ударом голенью по бедру, кикбоксер заставляет его опустить левую руку для защиты и тем самым открыть голову,

куда и необходимо мгновенно нанести второй удар. Если же противник не опустил левую руку вниз, а продолжает прикрывать голову, в этом случае следует выполнить подсечку его выдвинутой вперед ноги.

Двухударные комбинации из разнотипных ударов ногой

Комбинация №1. *Левый боковой в бедро, правый круговой в бедро* ***(рис. 470-472)***.

Защищаясь, кикбоксер наносит останавливающий боковой удар во фронтальную часть впереди стоящей ноги противника. Далее делается быстрый шаг левой ногой влево-вперед на которую переносится вес тела. Туловище наклоняется немного в сторону и одновременно наносится круговой удар правой ногой по бедру противника.

Комбинация №2. *Левый боковой в бедро, правый круговой в голову* ***(рис.473-475)***.

Эта комбинация аналогична предыдущей за исключением того, что второй удар наносится в голову противника.

Комбинация №3. *Правый круговой в бедро, левый круговой в голову* ***(рис.476-478)***.

Кикбоксер проводит атаку круговым ударом правой ногой по бедру выдвинутой вперед ноги противника. Далее эта нога опускается на землю, на нее переносится вес тела и уже левой ногой наносится круговой удар в голову.

Комбинация №4. *Правый круговой удар в бедро, правой круговой в голову* ***(рис.479-481)***.

Кикбоксер атакует круговым ударом правой ногой по будру выставленной вперед ноги противника. Далее правая нога опускается на землю, а левая делает шаг влево-вперед. После этого обманного движения, кикбоксер наносит круговой удар правой ногой в голову.

Комбинация №5. *Правой прямой в туловище, круговой левой в туловище* ***(рис.482, 483)***.

Кикбоксер атакует прямым ударом правой ногой в туловище противника. Далее нога опускается на землю, на нее переносится вес тела и комбинация заканчивается круговым ударом левой ногой в живот.

Комбинация №6. *Левый круговой в голову, обратный круговой правой в туловище* ***(рис.484-486)***.

Атака начинается с кругового удара левой ногой в голову, после чего кикбоксер поворачивает слева-направо на 180° и наносит прямой удар назад правой ногой в туловище противника.

Комбинация №7. *Левый круговой в голову, правый прямой назад в прыжке в туловище* ***(рис.487-489)***.

Эта комбинация начинается как и предыдущая круговым ударом в голову, но заканчивается прямым ударом назад с разворотом в прыжке.

Комбинация №8. *Левой боковой в туловище, правой обратный круговой с разворотом в голову* ***(рис.490-492)***. Защищаясь, кикбоксер выполняет останавливающий боковой удар левой ногой в туловище противника. Контратака продолжается ударом правой ногой с разворотом на 360°.

Комбинация №9. *Правый круговой в голову, левый прямой назад в туловище* ***(рис.493-496)***.
Атака начинается круговым ударом правой ногой в голову. Далее кикбоксер поворачивается справа-налево на 180° и наносит прямой удар назад левой ногой с места или в прыжке.

Комбинация №10. *Правый круговой в туловище, левый обратный круговой с разворотом в голову* ***(рис.497-500)***.

Атака начинается круговым ударом правой ногой в туловище. После этого, кикбоксер поворачивается слева-направо на 180° и наносит круговой удар пяткой в голову противника. Удар выполняется как с места, так и в прыжке.

Комбинация №11. *Левый прямой в туловище правой прямой назад с разворотом в туловище* ***(рис.501-503)***. Кикбоксер атакует прямым ударом

вперед левой ногой в живот. Затем следует поворот на 180° слева-направо и наносится второй удар правой ногой назад с разворота.

Комбинация №12. *Левый боковой в туловище, правый прямой назад с разворотом, левый круговой в голову* ***(рис.504-509)*** **трехударная**. Кикбоксер выполняет останавливающий боковой удар в туловище противника, после чего, моментально поворачивается слева-направо на 180° и наносит прямой удар назад правой ногой. Комбинация продолжается с шагом вперед правой ногой и круговым ударом левой ногой в туловище или голову.

Глава 5. Защита от ударов ногами

Существуют три группы защит от ударов ногами:

1) защиты движениями рук,

2) защиты движениями ног,

3) защиты движением туловища.

Основная цель защиты является *нейтрализация атакующих действий противника и подготовка к контратаке*.

Защиты движением рук

Подставки

Эти защиты являются наиболее простыми и достаточно надежными.

Подставка согнутых в локте рук (предплечий) ***(рис.510-513)***

Руки согнутые в локтевых суставах и повернутые внешней частью предплечий наружу располагают перед туловищем или головой, преграждая путь для ноги противника наносящей удар. Применяется данная защита против большинства ударов (прямой, круговой, боковой, обратной круговой)

В момент когда стопа бьющей ноги противника соприкасается с предплечьем кикбоксер напрягает мышцы рук и делает небольшое поступательное движение вперед навстречу удару. Иногда движение предплечьем вперед не осуществляется, а руки просто прикрывают туловище ***(рис.511, 513)***.

Отбивы

Наиболее распространены отбивы влево и вправо, а так же вверх. В основном эти защиты используются против прямых ударов.

Отбив вверх *(рис.514)*

Применяется против нисходящих ударов. Отбив выполняют внешней частью предплечья как правой так левой рукой. Рука должна быть согнута в локте под углом 90-120°.

Удар противника отбивается резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с ногой противника руку необходимо напрячь.

Отбив вниз *(рис.515)*

Когда противник наносит удар, кикбоксер немного наклоняет туловище вперед и преграждает путь его ноге резким движением сверху-вниз предплечьем согнутой в локте руки.

Отбив влево *(рис.516)*

Здесь отбив производится внешней частью предплечья ноги выпрямленной руки. Движение выполняется изнутри наружу (влево).

Отбив вправо *(рис.517)*

Атака противника нейтрализуется отбивом снаружи внутрь (вправо). Защита сопровождается поворотом тела слева-направо. Рука, выполняющая защитное движение вращается вдоль центральной оси по часовой стрелке.

Защиты движением ног

Эти защиты представляют собой - передвижение в стороны, назад (уходы), а также подставки ног под удары противника.

Уходы

Уход (шаг) влево *(рис.518)*

Применяется против прямых ударов. Основу этой защиты составляет шаг влево. Ее дополняют поворотом вправо, что дает возможность выполнить контратаку достаточно быстро и своевременно.

Уход (шаг) вправо *(рис.519)*

Здесь кикбоксер уходит с линии атаки, выполняя шаг правой ногой вправо и, поворачивает туловище немного влево.

Уход (шаг) назад *(рис.520)*

Эта защита применяется не только от прямых ударов, но так же и от всех остальных. Она позволяет разорвать дистанцию и отойти на безопасное расстояние.

Уход прыжком вверх *(рис. 524)*

Применяется против подсечек. Во время атаки противника, кикбоксер подпрыгивает вверх, отталкиваясь ногами от земли. Ноги подтягиваются к животу.

Подставки

Подставка ноги *(рис.521, 522)*

Существует два варианта:

1) подставка голени,

2) подставка стопы.

В обоих вариантах передняя нога поднимается вверх и подставляется под удар. Эта защита используется против круговых ударов на нижнем уровне и для нейтрализации прямых и боковых ударов на начальной фазе выполнения.

Подставка задней части бедра *(рис.523)*

Применяется против круговых ударов по бедру, Это пассивная защита, которая представляет собой вращение передней ноги слева-направо, с тем, чтобы убрать из-под удара внешнюю часть бедра где находится болевая точка. В результате удар приходится в мягкую часть бедра. Защита сопровождается переносом веса тела на оставленную назад ногу и поворотом тела слева-направо.

Защиты движением тела

К этим защитам относятся уклоны и нырки. Техника выполнения полностью совпадает с описанной выше для защиты от ударов рукой.

Контрудары

Контрудары всегда соединяют с каким либо видом защиты. Все контрудары делятся на *ответные* и *встречные*.

Комбинация №1. *Подставка обеих рук, левая подсечка* ***(рис.525, 526)***

Кикбоксер защищается подставкой согнутых в локте рук от кругового удара левой ногой в голову. Далее делается шаг навстречу противнику и наносится круговой удар левой ногой по его левой голени.

Комбинация №2. *Подставка обеих рук, правый круговой в бедро* ***(рис.527, 528).*** Противник атакует боковым ударом левой ногой. Защищающийся, выполняет подставку обеих рук и быстро переходит в контратаку, нанося круговой удар голенью правой ноги в бедро выставленной вперед ноги противника.

Комбинация №3. *Нырок влево, левый круговой в бедро* ***(рис.529, 530)*** Против кругового удара правой ногой в голову кикбоксер применяет защиту нырком влево. Не останавливаясь, он контратакует круговым ударом левой ногой в бедро опорной ноги противника.

Комбинация №4. *Подставка правого предплечья, левый круговой в бедро* ***(рис.531, 532).*** Атаку круговым ударом левой ногой в голову кикбоксер нейтрализует подставкой предплечья правой руки, одновременно делая шаг назад левой ногой. Далее идет стремительная контратака круговым ударом левой ногой в бедро опорной ноги противника.

Комбинация №5. *Подставка левой ноги, правый круговой в голову* ***(рис.533, 534).*** Защита кругового удара правой ногой в туловище осуществляется подставкой голени левой ноги. После этого кикбоксер быстро опускает эту ногу на землю и, перенеся на нее вес тела, контратакует круговым ударом правой ногой в голову.

Комбинация №6. *Подставка левой ноги, правый круговой в туловище* ***(рис.535, 536).*** Здесь защита подставкой голени левой ноги применяется против кругового удара левой ногой. Контратака выполняется круговым ударом правой ногой в туловище с левой стороны.

Комбинация №7. *Уход назад, правый круговой в голову* ***(рис.537, 538)*** Защищаясь от прямого удара вперед левой ногой, кикбоксер выполняет уход шагом назад. Далее следует контратака круговым ударом правой ногой в голову. Перед ударом, если необходимо, делается шаг левой ногой вперед для сближения с противником.

Комбинация №8. *Подставка правого плеча, правый круговой в бедро* ***(рис.539, 540).*** Противник атакует круговым ударом левой ногой в голову. Кикбоксер нейтрализует удар подставкой правого предплечья и затем наносит круговой удар правой ногой по задней части бедра опорной ноги противника.

Комбинация №9. *Встречный левый боковой в туловище* ***(рис.541)*** Кикбоксер наносит встречный контрудар левой ногой (боковой удар) в тот момент, когда противник атакует круговым ударом правой ногой в туловище.

Контратаки ногой в ответ на прямые удары рукой

Комбинация №1. *Уклон вправо, левый круговой в голову* ***(рис.542, 543)*** На атаку противника прямым ударом левой рукой в голову кикбоксер отвечает уклоном вправо и быстрым круговым ударом левой ногой в голову.

Комбинация №2. *Уклон влево, правый круговой в голову* ***(рис.544, 545)*** Противник атакует прямым ударом правой рукой. Кикбоксер делает шаг левой ногой вперед-влево и выполняет уклон, избегая удара. Не останавливаясь, он наносит круговой удар правой ногой в голову.

Комбинация №3. *Нырок влево, правый круговой в голову* ***(рис.546, 547)*** Здесь уход с линии атаки осуществляется нырком влево, после чего следует круговой удар правой ногой в голову.

Комбинация №4. *Отбив левой, левый боковой в туловище* ***(рис.548, 549)***. Атаку левым прямым в голову кикбоксер нейтрализует отбивом левой рукой вправо (внутрь) и немедленно контратакует, нанося боковой удар левой ногой в туловище.

Комбинация №5. *Отбив влево, левый боковой в туловище* ***(рис.550, 551)*** Здесь нейтрализуется прямой удар правой рукой в голову защитой отбивом

внутрь левой рукой, после чего производится контратака боковым ударом левой ногой в живот.

Комбинация №6. *Встречный левой прямой или боковой в туловище, либо в бедро* ***(рис.552, 553, 554)***. На атаку противника левым прямым в голову кикбоксер отвечает одновременной контратакой, нанося прямой удар левой ногой в туловище либо боковой удар в туловище или в бедро.

Контрудары руками на атаку ногой

Комбинация №1. *Отбив левой рукой, прямой правой в голову* ***(рис. 555, 556)***. Противник атакует прямым ударом вперед правой ногой. Кикбоксер нейтрализует атаку левой рукой влево (наружу) и моментально контратакует, нанося прямой удар кулаком правой руки.

Комбинация №2. *Уход влево, удар правой с разворотом* ***(рис.557, 558)*** Противник атакует боковым ударом правой ногой. Кикбоксер уходит с линии атаки шагом влево и контратакует, разворачиваясь через спину, правой рукой, нанося удар внешней стороной перчатки.

Комбинация №3. *Уход назад, прямой левой в голову* ***(рис.559, 560)*** Противник атакует круговым ударом правой ногой в голову. Кикбоксер выполняет уход назад, а затем быстро делает шаг вперед левой ногой и наносит прямой удар правой рукой в голову.

Контратаки с ударами рукой и ногой

Комбинация №1. *Уклон влево, удар левой снизу в туловище, прямой правой в голову, левый круговой в голову* ***(рис.561-564)*** Противник атакует прямым ударом правой рукой в голову. Кикбоксер защищается уклоняясь влево и моментально наносит удар снизу левой рукой в туловище. Далее следует прямой удар правой рукой, а заканчивается контратака круговым ударом левой ногой в голову.

Комбинация №2. *Уклон вправо, удар правой снизу в туловище, левой в голову, левый обратный круговой в голову* ***(рис.565-568)*** Противник атакует прямым ударом левой рукой в голову. Кикбоксер защищается уклоном вправо и моментально наносит удар снизу правой

рукой в туловище. Затем он поворачивается слева-направо и одновременно наносит боковой удар левой рукой в голову, после чего заканчивает контратаку обратным круговым ударом левой ногой.

Комбинация №3. *Подставка ноги, прямой левой в голову, прямой правой в голову, правый круговой в бедро* ***(рис.569-572)***. Противник атакует круговым ударом правой ногой в бедро. Кикбоксер защищается подставляя левую ногу под удар, после чего делает шаг вперед и наносит левой рукой прямой удар в голову. Контратака продолжается прямым ударом правой рукой в голову и заканчивается круговым ударом правой ногой в бедро противника.

Атакующие комбинационные действия

Двухударные комбинации

Комбинация №1. *Прямой левой в голову, правый прямой в туловище* ***(рис.573, 574)***

Кикбоксер начинает свою атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего быстро наносит прямой удар правой ногой в туловище.

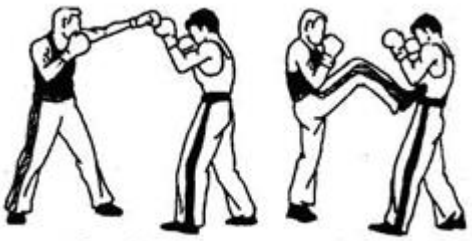


Рис. 573 Рис. 574

Комбинация №2. *Прямой правый в голову, правый круговой в бедро* ***(рис.575, 576)***

Кикбоксер начинает атаку прямым ударом правой рукой в голову, и затем моментально наносит круговой удар правой ногой в туловище.

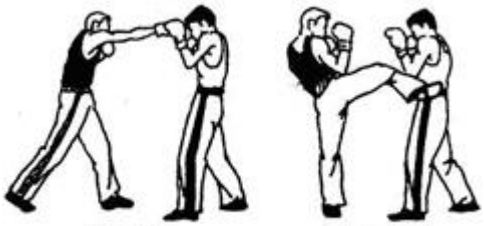


Рис. 575 Рис. 576

Комбинация №3. *Прямой правой в туловище, правый круговой в голову* ***(рис.577, 578)***

Здесь атака начинается прямым ударом правой рукой в туловище, продолжается круговым ударом правой ногой в голову.

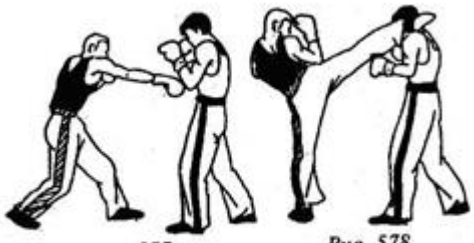


Рис. 577 Рис. 578

Комбинация №4. *Прямой левой в голову, правый круговой с разворота в туловище или голову* ***(рис.579-583)***

Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову. Далее выполняется поворот на 360° и атака заканчивается прямым ударом назад правой ногой в туловище или обратным круговым ударом правой ногой в голову.

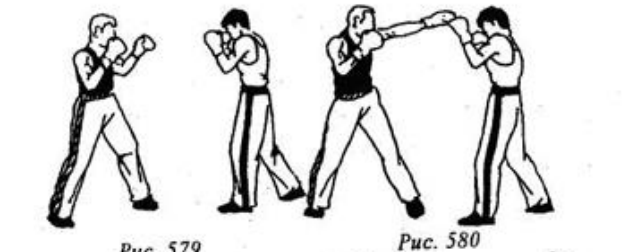


Рис. 579 Рис. 580

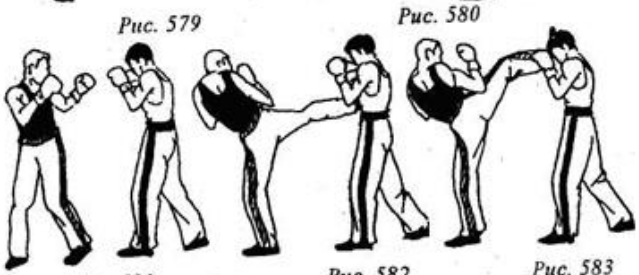


Рис. 581 Рис. 582 Рис. 583

Комбинация №5. *Прямой левой в голову, левый боковой в туловище* ***(рис.584-586)***. Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего делается подшаг правой ногой к левой, которой наносится боковой удар в туловище.

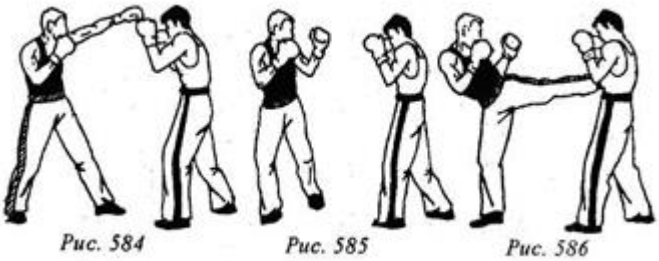


Рис. 584 Рис. 585 Рис. 586

Комбинация №6. *Прямой левой в туловище, левой круговой или обратный круговой в голову* ***(рис.587-591)***. Здесь атака начинается с финтового прямого удара левой рукой в туловище, после которого моментально следует один из трех ударов левой ногой в голову:

а) обратный круговой,

б) круговой,

в) прямой нисходящий.

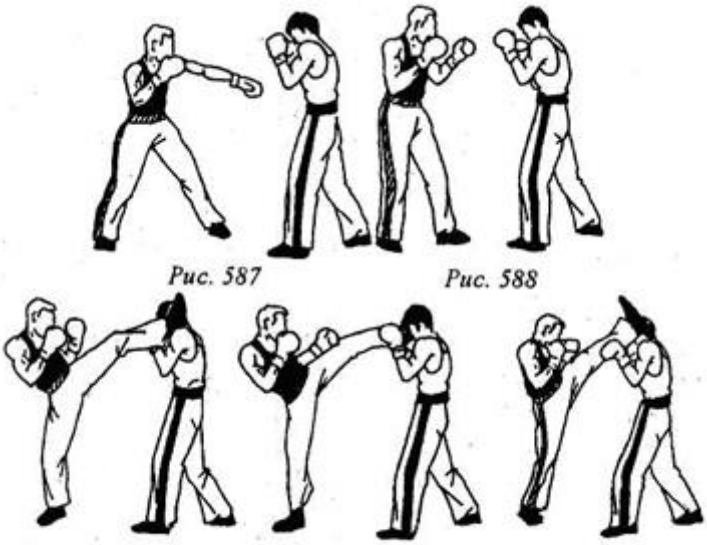


Рис. 587 Рис. 588

Рис. 589 Рис. 590 Рис. 591

Сложные четырехударные комбинации

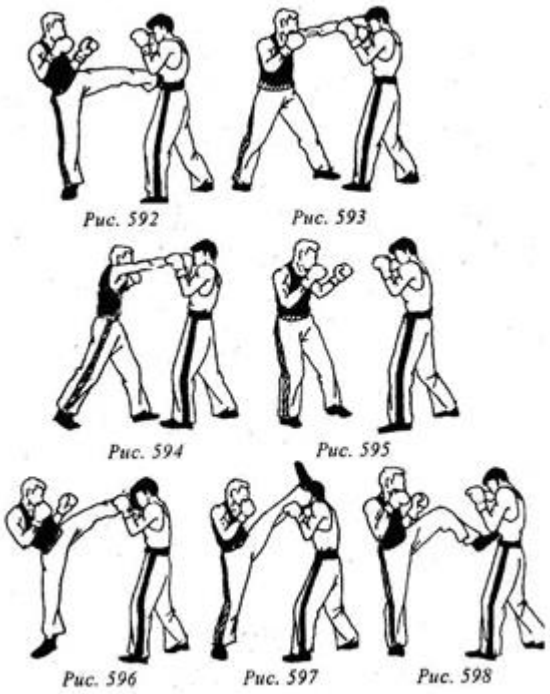
Комбинация №1 ***(рис.592-598)***

Атака начинается круговым ударом левой ногой в туловище. Далее следует два прямых удара левой и правой рукой в голову и заканчивается комбинация одним из трех ударов левой ногой:

а) круговым в голову,

б) прямым нисходящим в голову,

в) прямым в туловище.



Комбинация №2 ***(рис.599-602)***

Кикбоксер начинает атаку боковым ударом левой ногой в туловище. Затем следуют два прямых удара левой и правой рукой в голову, и заканчивается комбинация круговым ударом правой ногой в туловище.

Рис. 599

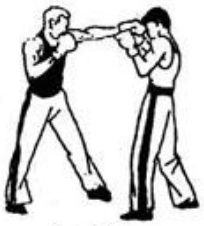


Рис. 600

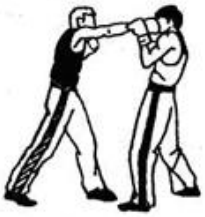


Рис. 601

Рис. 602

2.3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Данная программа, в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре дополнительной предпрофессиональной программы, предусматривает самостоятельную работу обучающегося и устанавливает продолжительность этой работы в течение учебного года. Данный вид работы может быть использован в подготовке обучающихся начиная с третьего года этапа начальной подготовки. Самостоятельная работа обучающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера-преподавателя, в содержание самостоятельной работы обучающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта, посещение спортивных мероприятий, а также инструкторская и судейская практики.

2.3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования

соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как кикбоксинг характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен,

обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором

мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тай боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы кикбоксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность - можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к кикбоксингу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы кикбоксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах. Надо все время напоминать кикбоксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них, причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции, надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у кикбоксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить кикбоксерам примеры о том, как выдающиеся мастера ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным

ударом, кикбоксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует кикбоксеру встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими, примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности входе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

2.3.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в

дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного итого же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем-локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

2.3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса кикбоксеров,

способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе кикбоксинга.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, кикбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией кикбоксинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика

Дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по виду спорта. В возрасте 15-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для развития силовой выносливости у детей и молодёжи обучающихся на отделения кикбоксинга программа предусматривает использование упражнений из гиревого спорта. Основные особенности тренировки с гирями – концентрация на движениях, а не на мышцах; функциональная тренировка всего тела; сочетание аэробной и анаэробной нагрузки. Кроме того, выполнение упражнений с гирями повышает умственную концентрацию, мобильность и подвижность суставов, а также координацию движений. Обучающиеся должны овладеть техникой выполнения следующих упражнений с гирями.

Попеременный жим гирь. Исходное положение — ноги на ширине плеч, гири на плечах. Одна рука гирю поднимает, одновременно вторая другую гирю опускает. При осуществлении жима запястье разворачивается ладонью вперёд.

Поднятие гири с пола. Расставив ноги на ширине плеч и выпрямившись, обучающийся поднимает гирю с пола. Делается наклон и гиря берётся за рукоять одной рукой. После взятия на плечо выполняется жим гири. Возврат в исходное положение: гиря опускается на плечо, затем на пол. То же самое проделывается другой рукой.

Тяга гири в наклоне. Исходная позиция — гиря держится двумя руками, корпус наклонен параллельно полу. Снаряд плавно подтягивается к животу. Необходимо следить за тем, чтобы локти были расположены близко к туловищу, а предплечья — перпендикулярно полу.

Одновременный жим гирь. Гири держатся на плечах, ноги на ширине плеч. Жим осуществляется без посторонних движений и участия ног. В самой верхней точке надо задержаться на секунду, при этом руки с гирями пришедшими в верхнюю мёртвую точку перпендикулярны (как бы стремятся

встать в одну линию с позвоночником). После фиксации жима гири возвращаются в исходную позицию.

Рывок гири. Это технически сложное упражнение, входит в состав гиревого двоеборья. Технику его выполнения мы приводим по фазам и иллюстрируем для наглядности.

а) ***Старт.*** Исходное положение — ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, гиря находится чуть впереди между ног, захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. б) ***Замах.*** Из исходного положения, отрываем гирю от пола и делаем замах между ног назад. в) ***Подрыв.*** За счет активного выпрямления ног и спины гире придается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей “мертвой точки”.

г) ***Подсед.*** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

д) ***Фиксация.*** Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

е) ***Опускание.*** Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

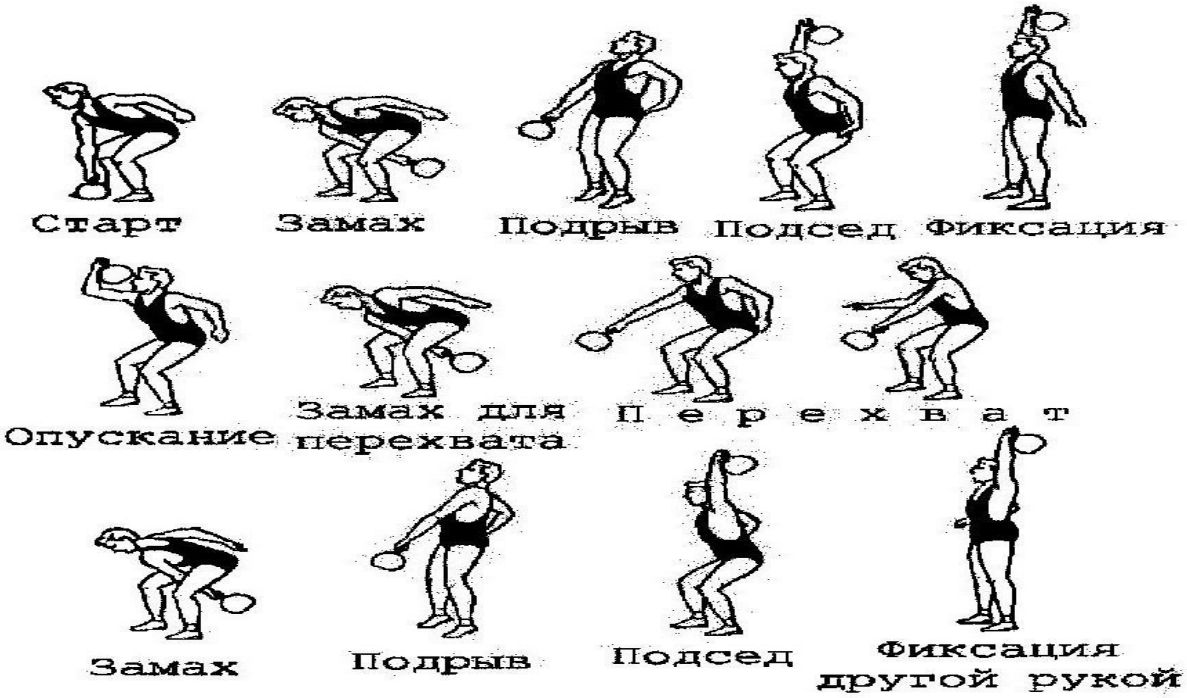


Рисунок 1 – Техника выполнения рывка

Толчок гирь. Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки. В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

а) **Старт.** Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват гирь сверху, спина прямая.

Толчок гирь. Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки. В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием. Теперь рассмотрим технику выполнения толчка двух гирь сразу. Технику мы рассматриваем также по отдельным фазам и иллюстрируем их.

а) Старт. Гири стоят впереди носков ступней между ног, ноги на ширине плеч, спина прямая, колени согнуты, дужки гирь перпендикулярны

ступням ног. Спортсмен глубоко захватывает дужки гирь. Так же можно ставить гири позади пяток, в этом случаи при подъеме гирь спортсмен поднимает их без отвода назад.

б) Подъем на грудь Разгибая ноги в коленных суставах атлет отрывает гири от помоста. Как и в рывке гири по инерции отводятся назад за колени. Усилием ног и спины выполняет рывок двух гирь с закидыванием их на грудь при этом делает подсед и ловит гири грудью, после чего выпрямляет ноги.

в) Исходное положение. Локти прижаты к туловищу, ноги и спина прямые, гири лежат на предплечье, ноги на ширине плеч, если ставить шире то сила толчка снижается. Чтобы лучше держать гири можно отклонить корпус чуть-чуть назад.

г) Подсед. Перед толчком спортсмен делает подсед. Подсед нужно делать быстро, так как от этого зависит сила толчка. Далее спортсмен делает остановку.

д) Толчок. Выполняется сразу после остановки, за счет резкого разгибания ног с вставанием на носки. Мышцы рук только удерживают, а не выжимают гири.

е) Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

ж) Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

з) Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук, гири опускаются на грудь, при этом ноги слегка сгибаются в коленях и, тем самым, амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Боксёрские навыки. Кикбоксинг многое взял у бокса (в отличие от последнего, который от кикбоксинга не взял ничего, или почти ничего), и это сразу бросается в глаза. Достаточно просто увидеть то, какие позиции в поединке занимают боксеры, как они изготавливают руки перед боем, как перемещаются, какие способы защиты от нападения соперника избирают. Отличия, безусловно, есть, но они не слишком принципиальны. Кстати, техника бокса, хорошо освоенная целым рядом кикбоксеров, становится для многих из них основной базой будущих побед. Обучающиеся на отделении кикбоксинга должны в достаточно высокой степени владеть базовой техникой ударов и защиты взятой из бокса и знать правила ведения боксёрского поединка.

Удары из бокса, техникой выполнения которых должны овладеть обучающиеся по данной программе.

Прямой удар. Самый простой и распространенный это прямой удар. Удар может наноситься как левой, так и правой рукой. Прямым ударом боец прощупывает соперника, анализирует его реакцию и ищет слабые точки для нанесения более серьезного удара.

Джеб. Джеб также считается ударом-разведчиком. В отличии от прямого удара, джеб может быть более мощным и скоростным благодаря своей небольшой траектории. Такой удар характерен бойцам, которые отдают предпочтение комбинационным атакам с высоким темпом.

Прямой удар дальней рукой. Если боец правша, то задняя является правой рукой. В отличии от джеба, наносимый этой рукой удар не имеет большой скорости из-за своей большой траектории, но по силе, он превосходит джеб.

Боковые удары подразумевают два вида, это хук дальней рукой, и свинг передней рукой.

Хук. Хук - сильнейший удар, который становится причиной нокаута.

Огромная сила обуславливается большой траекторией и скоростью удара. Хук является заключительным ударом любой комбинации, одиночный же, он мало эффективен.

Свинг. Свинг схож с джебом, но более мощный. Наносится он той же рукой. Свинг – непредсказуемый удар, сопернику трудно предугадать его. Этот удар характерен для боксеров, предпочитающий быстрый темп, быстрые атаки, перемещения и неожиданные выпады. В отличии от хука свинг эффективен без каких-либо связок, правильно поставленный удар способен досрочно закончить поединок в пользу бьющего.

Апперкот. Апперкоты или удары снизу. Удар апперкот характерен для ближнего боя, то есть его использование эффективно на ближней дистанции, и чуть менее эффективно на средней. Удар наносится снизу и схож с хуком, но в другой плоскости. Апперкот наносится дальней рукой. Что касается скорости удара, он равносилен свингу, а по практичности и силе они уступают, так как свинг чаще доходит до цели (головы). Нижние удары характерны для любых видов бойцов. Если говорить обобщенно, то эффективность, сила и скорость ударов зависит от самого бойца, от его личностных качеств и темперамента.

Правила соревнований по боксу. Бокс, как олимпийский вид спорта, проводится только среди мужчин. Это поединок между двумя мужчинами, производящими обмен ударами на квадратном ринге. В любительском боксе задачей является набрать очки, путем нанесения ударов сопернику или доведя его до состояния, при котором он не сможет продолжать поединок. Спортсмены должны быть в боксерских перчатках, а также боксерские бинты и могут наносить удары только выше пояса в переднюю часть или в бок сжатыми в кулаки руками. Сейчас бой состоит из четырех 2-х минутных раундов с одноминутным интервалом между каждым раундом. Ранее

Олимпийские поединки состояли из трех 3-х минутных раундов, но по совету медиков, введена новая система. Подсчет очков. Раунд начинается с ударом гонга. Боксеры должны набрать очки путем нанесения ударов по противнику. Каждое очко — это чистый удар с силой по «разрешенным» частям тела противника с использованием суставной области закрытой перчатки. Боксер может бить по фронтальным и боковым частям головы и торса. Удары по рукам противника не приносят очков, также как и не приносят очков не акцентированные удары. Судейская бригада (пять судей) определяет, какие из ударов принесли очки. Электронная система подсчета голосов не даст очко удару, пока хотя бы три из пяти судей не согласятся. У каждого из судей есть 2 кнопки, для каждого из бойцов. И они нажимают на соответствующую кнопку, если они считают, что спортсмен нанес удар, за который надо присвоить очко. Система не присвоит очко, пока хотя бы трое из судей не нажмут на кнопки с интервалом не более, чем в секунду. Все набранные очки потом подсчитываются электронной системой. Когда бойцы обмениваются сериями ударов, и невозможно нанести удар с полной силой, судьи ждут окончания этого обмена ударов и дают очко тому, у кого удары были лучше. В конце боя, когда все очки подсчитаны, боксер, набравший наибольшее количество очков, объявляется победителем. Если оба боксера закончили бой с равным количеством очков, то победителем объявляется тот, кто по мнению судей «вёл» схватку, показал лучшую технику. Если судьи определили, что и эти факторы равны, то учитывается и то, кто из боксёров держал лучшую защиту. Нокдауны и нокауты. Во время боя боксер считается в нокдауне, если в результате нанесенного ему удара он коснулся пола любой частью своего тела кроме ступней. Боксёр также в нокдауне, если он, хотя бы частично, за канатами или беспомощно висит на них в результате удара или он стоит, но определено, что он не может продолжать бой. Когда боксер в нокдауне, рефери (судья в ринге) отсчитывает 10 сек. Сейчас отсчет производится электронным способом со звуком в конце каждой секунды, но рефери часто выбирают возможность произносить их вслух. Рефери должен

производить отсчет для боксера в нокдауне с помощью пальцев вытянутой перед ним руки. Если боксер в нокдауне после окончания 10 сек, его противник выигрывает путем нокаута. Если боксер становится на ноги немедленно, отсчет в любом случае ведется до «восемь». После 8 секунд рефери даст команду «бокс» , если он посчитает, что поединок должен продолжаться. Если боксер встает на ноги, но падает снова без нанесенного ему удара, рефери начинает отсчет с восьми. Боксер в нокдауне может быть спасен ударом гонга только в последнем раунде финала. В любых других раундах отсчет продолжается и после удара гонга. Если оба спортсмена отправлены в нокдаун в одно и тоже время, отсчет продолжается до тех пор, пока один из боксёров остается в нокдауне. Если оба боксера на счет 10 остаются в нокдауне, победителем объявляется набравший наибольшее количество очков. Другие случаи, когда боксер объявляется победителем: рефери останавливает бой из-за явного преимущества одного боксёра над другим, дисквалификации противника, или его выведения вследствие травмы. Секундант противника может признать явное преимущество противника и выбросить полотенце.

Нарушения. Когда боксер допускает нарушение, ему дается замечание, предупреждение или дисквалификация. Два замечания для специфического нарушения означают автоматическое предупреждение, а три любых предупреждения означают дисквалификацию. Наиболее распространённые нарушения: удар ниже пояса, удар внутренней частью перчатки, удержание, нажим рукой или локтем в лицо противника, нажим головы противника назад по веревкам, удар с открытой перчаткой, удар противника в затылочную часть головы, заднюю часть шеи, удары по спине. Другие нарушения включают пассивную оборону, не отход назад по команде «брейк», оскорбления рефери, попытка ударить противника сразу после команды «брейк».

Навыки в гимнастике. Гимнастическими называются упражнения, характеризуемые искусственным сочетанием движений. Они выполняются из

определенных исходных положений, с точно предусмотренными направлением, амплитудой и скоростью движения. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие различных групп мышц, варьировать объём и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуются упражнения, сходные по структуре и характеру мышечных напряжений с двигательной деятельностью в том или ином виде спорта. Спортивно-прикладная гимнастика включает утреннюю ежедневную гимнастику (содержит сложные упражнения и длится 20-40 мин), разминку перед тренировкой или соревнованием и общую физическую подготовку.

Рассмотрим технику выполнения гимнастических упражнений, которыми должны овладеть обучающиеся борьбе дзюдо.

При обучении гимнастическим элементам, в частности кувыркам вперед и назад, используется либо наклонная горка матов, либо прыжковый мостик, который покрывается сверху гимнастическим матом. Во время выполнения кувырка вперед при условной постановке рук - подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует перекат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади, которая является следствием неплотной группировки.

Страховка и помощь при выполнении данного упражнения. Тренер-преподаватель, стоя с боку на одном колене, одной рукой помогает обучающемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает обучающемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у обучающихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При

слабом отталкивании тренер-преподаватель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.

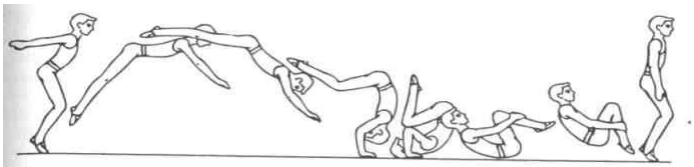


Рис. 239

Кувырок назад в группировке. Исходное положение - упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки осуществляется переход в упор присев.

Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой - снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднимание таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

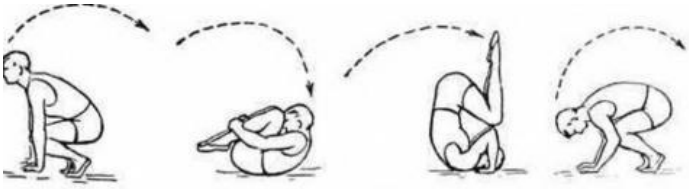
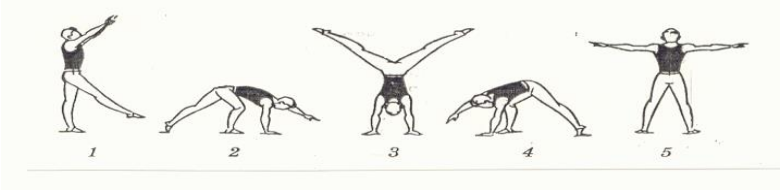


Рис. 77. Кувырок назад

Переворот в сторону (колесо). Исходное положение - руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги - до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки. Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязателен мах прямой ногой.



Прыжок через коня в длину ноги врозь. В начале обучения на тело коня надо положить гимнастический мат, чтобы учащиеся во время толчка с мостика тянулись руками вперед, где в конце гимнастического коня мелом на мате нарисована линия, за которой должен выполняться толчок руками. Учащиеся часто ставят руки ближе этой линии и при этом утверждают, что руки в толчке поставлены правильно, но прыжок в целом не получился. И чтобы убедить их в том, что допущена ошибка в постановке рук на коня, нужно предложить при выполнении прыжка натереть ступни и ладони мелом. По оставленным следам учащийся может судить о правильности своих действий - толчка с мостика, постановки рук на коня и т.д. Во время обучения технике приземления в прыжке ноги врозь через коня в длину за ним складывают горку из гимнастических матов до нижней части тела коня, тем самым облегчают процесс приземления и снимают психологический стресс. Если во время приземления обучающегося тянет сильно вперед - значит, очень долго выполнялся толчок руками.

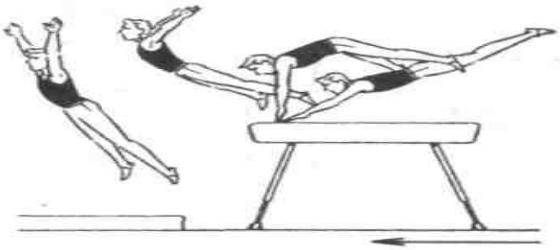
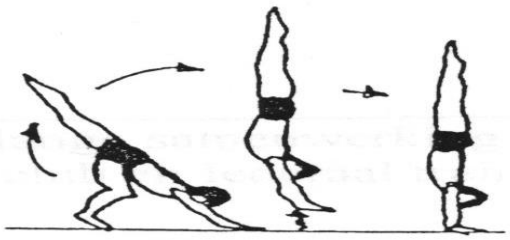


Рис. 113

Стойка на руках. Это ключевой элемент, как для спортивной гимнастики, так и для акробатики. Выполнение стойки на руках. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В

стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

При попытках выполнения стойки на руках выделяются типичные ошибки: неправильное положение головы, слишком прогнутое тело, слишком широкая или узкая постановка рук, не полностью выпрямленное тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.



Рондад. Рондад – это переворот с поворотом на 180°, — одно из основных упражнений прыжковой акробатики. Техника выполнения рондада следующая. Разбежавшись, обучающийся наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, обучающийся толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180°. (Занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

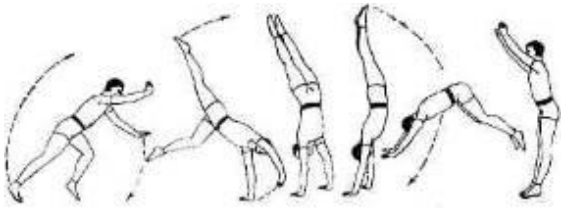


Рис. 13

Программой предполагается сформировать у обучающихся борьбе дзюдо навыки в лёгкоатлетическом беге, которые будут соответствовать

требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), положение о котором принято Правительством Российской Федерации 11 июня 2014 года за номером: 540.

В соответствии с возрастом детей и юношества, проходящих обучение по данной программе, требования к навыкам в лёгкой атлетике мы формулируем в соответствии со ступенями 2 – 6 комплекса ГТО (требования «Золотого знака») (2-я ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет, 3-я ступень – мальчики и девочки в возрасте от 11 до 12 лет, 4-я ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет, 5-я ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет, 6-я ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет).

В связи с предусматриваемой данной программой периодизацией обучения, требования к навыкам в указанных видах спорта будут следующие:

Нормативы по подготовке в легкоатлетическом беге

Возраст обучающегося	Виды дистанций					
	Короткие		Средние		Длинные	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10 лет	Бег на 60 метров за 10.5 сек.	Бег на 60 метров за 11 сек.	Бег на 1 км за 4 мин.50 сек.	Бег на 1 км за 6 мин.00 сек.	-	-
11 лет	Бег на 60 метров за 9.9 сек.	Бег на 60 метров за 10.3 сек.	Бег на 1,5 км за 7 мин.10 сек.	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-
12 лет	Бег на 60 метров	Бег на 60 метров за 10.3	Бег на 1,5 км за 7	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-

	за 9.9 сек.	сек.	мин.10 сек.			
13 – 15 лет	Бег на 60 метров за 8.7 сек.	Бег на 60 метров за 9.6 сек.	Бег на 2 км за 9 мин.	Бег на 2 км за 11 мин.	Бег на 3 км без учёта времени	Бег на 3 км без учёта времени
16 – 17 лет	Бег на 100 метров за 13.8 сек.	Бег на 100 метров за 16.3 сек.	Бег на 2 км за 7 мин. 50 сек.	Бег на 2 км за 9 мин. 50 сек.	Бег на 3 км без учёта времени	Бег на 3 км без учёта времени
18 лет	Бег на 100 метров за 13.5 сек.	Бег на 100 метров за 16.5 сек.	-	Бег на 2 км за 10 мин. 30 сек.	Бег на 3 км за 12 мин. 30 сек.	-

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обусловливающим повышение их функционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Игра продолжает оставаться желанным спутником досуга человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять, направленные на развитие того или иного качества. Игровой материал необходимо планировать с учётом положительного переноса навыков. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Программа рекомендует использовать на тренировочных занятиях, как традиционные русские, так и международные подвижные игры. Три из них с описанием правил, мы приводим ниже. Однако это не означает, что тренер-преподаватель сам не волен вводить в тренировочный процесс другие подвижные игры, которых существует огромное многообразие на планете.

Городки. Игра, в которой участвуют отдельные спортсмены или команды, состоящие из пяти человек. Играющие специальной битой стремятся выбить из «города» определённое количество фигур, затратив на это как можно меньше бит. Для игры необходима ровная площадка (15 х 30 метров), которая может иметь различное покрытие: асфальтовое, деревянное, цементное, металлическое. Техника игры в городки сравнительно не сложная. Основной элемент техники – это бросок биты. Однако здесь

недостаточно одной точности, необходим, кроме того, и точный расчёт. Мало попасть битой в фигуру, нужно ещё, чтобы она полностью развернулась у цели и соприкоснулась с наибольшим числом городков. Поэтому игроку необходимо хорошо отработать бросок, чтобы бита всегда вращалась с одной скоростью и делала полный оборот вокруг своего центра тяжести, пролетев каждый раз одинаковое расстояние (примерно около 6 метров). Техника игры подробно изложена в издании «Спортивные и подвижные игры» (Москва, 1984 год, издательство «Физическая культура и спорт»).

Перетягивание каната. Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!" учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Охотники и утки. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить

"уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. По правилам игры во время броска мяча запрещается заступать за черту, находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Прием на предпрофессиональную программу по избранному виду спорта осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. Зачисление на дополнительные предпрофессиональные программы осуществляется круглогодично.

Перевод на следующий этап обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации по предметным областям в избранном виде спорта с учетом их результатов на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Для перевода на этап спортивного совершенствования мастерства от обучающегося дополнительно требуется выполнение или подтверждение норматива спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

IV.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5.	Лапы боксерские	штук	16

6.	Макивара	штук	10
7.	Лапы-ракетки	штук	16
8.	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10.	Скакалка гимнастическая	штук	16
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	5
14.	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	4
17.	Мяч волейбольный	штук	5
18.	Мяч баскетбольный	штук	5
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М.: Физическая культура и спорт. 1994;
2. Градополов К.В. Бокс: Пособие по обучению и тренировке. – М.: Физическая культура и спорт. 1996;
3. Джероян Г.О. Методика совершенствования техники и тактики в боксе. – М.: Физическая культура и спорт;
4. Лагутин Б.Н. Мастерство и турнирные состязания. – М.: Физическая культура и спорт. – 1992.
5. Огуренков. Специальные упражнения кикбоксёров. – М.: Физическая культура и спорт. – 1990.
6. Питер Кира. Кикбоксинг, спорткарате. – Будапешт: Спорт. – 1989.
7. Романов В.И. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физическая культура и спорт. – 1987.
8. Ромашенко М.И. Молодому боксёру. – Киев: Вища школа. – 2002.
9. Федченко В.А. Защита в боксе. – М.: Физическая культура и спорт. – 1990.
10. Шатков Г.И. Юный боксёр. – М.: Физическая культура и спорт. – 1991.
11. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3
12. http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/353236
13. http://boets.org/osnovy_metodiki_obucheniya_kikboksingu.html
14. http://www.telenir.net/sport/boks_sekrety_professionala/p6.php