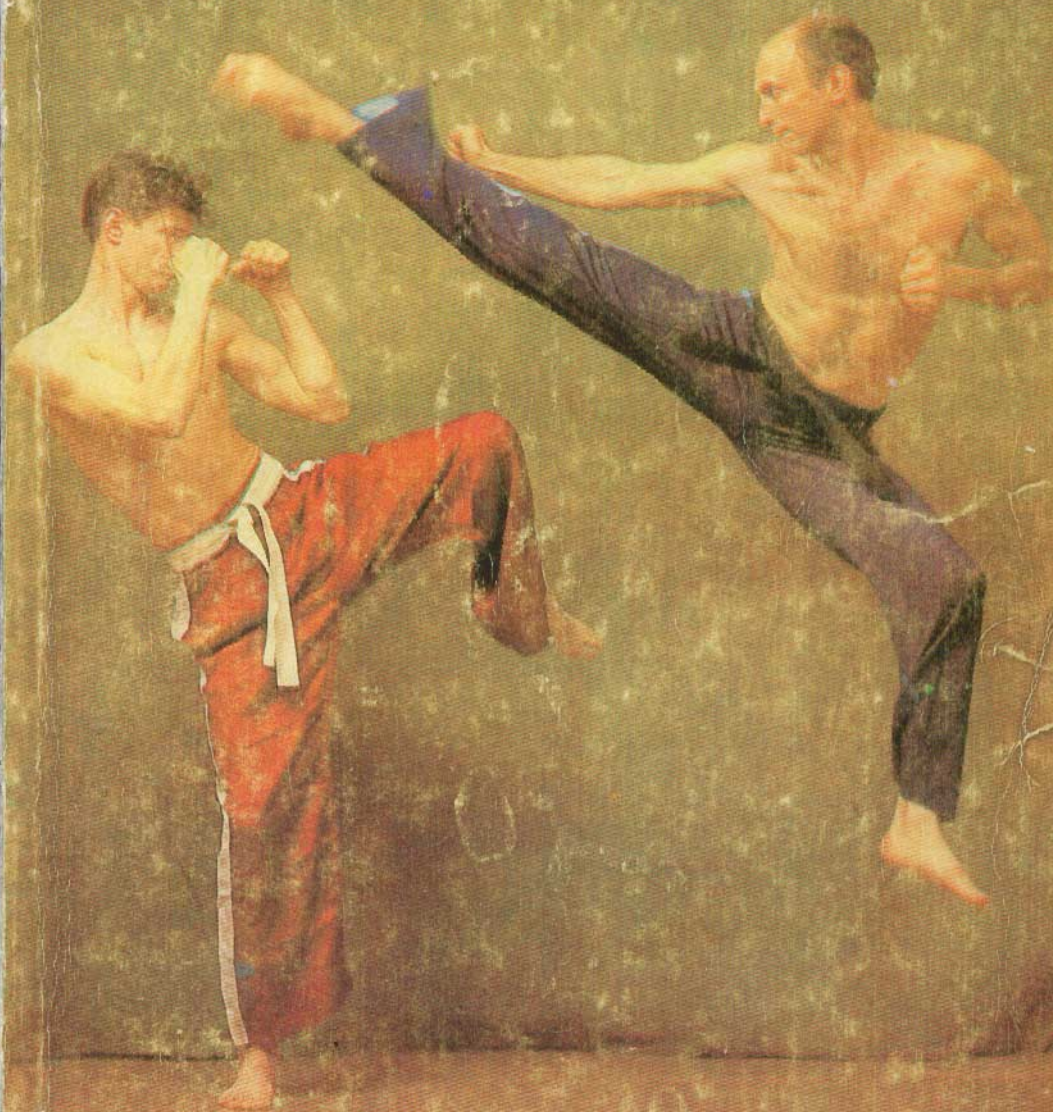


22
+
1/100
А. Л. Иванов



КИКБОКСИНГ

70

А.Л. Иванов

КИКБОКСИНГ



г. Киев
1994

В учебнике представлен краткий исторический очерк развития мирового и отечественного кикбоксинга, дана характеристика дисциплин кикбоксинга, рассмотрены вопросы технической, тактической, физической и психологической подготовки, методики обучения и тренировки кикбоксеров, подготовки к соревнованиям.

Для тренеров, инструкторов, а также тех, кто самостоятельно изучает кикбоксинг.

Фотографии 1040.

Демонстрация техники

Базовая техника. — А.Л.Иванов (преподаватель кикбоксинга Киевского Государственного Университета физической культуры и спорта, старший тренер профессионального клуба бокса и кикбоксинга «МАСТЕР ИНКО», преподаватель рукопашного боя кафедры физподготовки Киевского института ВВС Украины, Бронзовый призер открытого Чемпионата Венгрии 1984 г. по семи-контакту, г. Бекешчаба, Серебряный призер Чемпионата СССР 1990 г. по семи-контакту, г. Ужгород, обладатель черного пояса по кикбоксингу 2 дан версии ВАКО)

Техника поединка — А.Л.Иванов и А.Н.Кузьмук (Бронзовый призер Чемпионата СССР 1990 г. по семи-контакту, г. Ужгород, Чемпион открытого кубка Болгарии 1990 г. по фул-контакту, г. Варна).

- © А.Л.Иванов, 1994
- © В.В.Данилко,
И.В.Толстик,
В.К.Гаврищук.
• Фото, 1994
- © Игорь Гайдай.
Цветные фото, 1994
- © А.Л.Иванов
Эмблема клуба
«МАСТЕР ИНКО»,
1993

И 4204000000
94 Без объявления

ISBN 5—12—004235—X

Уважаемый читатель!

Кикбоксинг — молодой вид единоборства. В Украине он начал развиваться с 1989 года. Несмотря на феноменальные успехи украинских кикбоксеров на крупнейших международных соревнованиях, в республике, а также в СНГ не было создано ни одного учебного пособия, охватывающего все дисциплины кикбоксинга.

Внимание читателя предлагается учебник по кикбоксингу ИВАНОВА Александра Львовича, обладателя черного пояса 2 дан версии ВАКО, в котором собран и систематизирован большой интересный материал. Опираясь на опыт и достижения отечественной школы бокса, автором были предложены основные направления подготовки кикбоксеров, выработана терминология названий элементов техники, представленной в последовательности применения ее в поединке. Показанные кинограммы движений кикбоккера дают возможность практически без описания освоить их механику, а предлагаемые упражнения на растяжку позволяют индивидуально, без помощи партнера и использования вибростенда, максимально улучшить гибкость кикбоккера. Детальный показ особенностей техники всех дисциплин кикбоксинга, наиболее эффективных приемов, вариантов действий кикбоккера в той или иной ситуации безусловно заинтересует всех поклонников этого прекрасного вида единоборства.

Появление данного учебника на этапе становления отечественной школы кикбоксинга, внесет существенный вклад в процесс подготовки квалифицированных тренеров и спортсменов.

- А.В.НЕЧАЕВ, обладатель черного пояса по кикбоксингу 5 дан версии ИСКА, Чемпион Европы — 90 г. версии ВАКО (Мадрид), Чемпион Мира — 91 г. версии ВАКО (Париж), Чемпион СНГ-ИСКА — 92 г. (Вильнюс), Чемпион Евразии — 92 г. (Киев), Чемпион Мира — 92 г. версии ВАКО-ПРО (Сьедо), Интерконтинентальный чемпион — 92 г. (Киев), Чемпион Европы — 93 г. версии ИСКА (Тюмень).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кикбоксинг становится все более популярным на Украине и во всем мире. Независимо на свою молодость, он заслужил право считаться одним из самых совершенных видов единоборств. Своей зрелищностью, относительной простотой и высокой эффективностью элементов техники, реальностью применения для самообороны и положительным влиянием на здоровье кикбоксинг приобрел множество поклонников и поклонниц. Перед спортсменами открывается широкий диапазон для творчества, каждый может выбрать для себя наиболее подходящие дисциплины кикбоксинга: семи-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, фри-стайл или полные восточные философские аспекты подготовки и сравнительно небольшие сроки достижения необходимого спортивного мастерства способствует дальнейшему росту популярности кикбоксинга. Благодаря надежности защитных средств (фулты, перчатки, шлем и др.), совершенству правил соревнований и как следствие — практическому отсутствию случаев травматизма, кикбоксинг выгодно отличается от всех видов восточных единоборств. Универсальность правил соревнований по кикбоксингу позволяет принимать участие в них представителям всех стилей и направлений единоборств.

Высокие результаты сильнейших украинских кикбоксеров на международных соревнованиях были достигнуты благодаря использованию в процессе подготовки техники и методик, принятых в отечественной школе бокса. Поэтому при освещении в данном учебнике вопросов технико-тактической, физической и психологической подготовки, методики обучения и тренировки, подготовки к соревнованиям была взята за основу система подготовки боксеров, изложенная в трудах Романенко М.И., Кочура А.Г., Дегтярева И.П., Джерояна Г.О., Худасова Н.А. и др. Спортсмен, пришедший в кикбоксинг из каратэ, всегда уступал боксеру на средней и ближней дистанции. Общепризнанным во всем мире считается факт, что наиболее совершенной техникой работы руками является техника классического английского бокса. Однако на дальнейшей дистанции превосходство всегда имеет кикбоксер с лучшей техникой работы ногами. В этой области наши спортсмены уступают ведущим мастерам мира. Учитывая этот недостаток, автор много внимания уделял рассмотрению вариантов техники работы ногами, а также совместной работы ног и рук. Вопрос о создании национальной школы кикбоксинга, которая вобрала бы в себя все лучшее из передовых школ мира, становится все более актуальным.

В Киевском Государственном Университете физической культуры и спорта кикбоксинг был введен в учебный план в 1992 году. Это дало возможность систематизировать знания о кикбоксинге, поставить процесс обучения и тренировки на научную основу, выработать стиль отечественной школы. Автор выражает признательность своему научному руководителю, старшему преподавателю кафедры силовых видов спорта, бокса и кикбоксинга, доценту,

кандидату педагогических наук, мастеру спорта СССР по боксу КОЧУРУ А.Г., за критические замечания при создании рукописи, а также старшим преподавателям кафедры: Заслуженному тренеру СССР, мастеру спорта СССР по боксу ДАВИДЕНКО А.Я. и кандидату педагогических наук, мастеру спорта СССР по боксу БОГУСЛАВСКОМУ В.Г. за высказанные рекомендации и пожелания.

Мировоззрение автора в области кикбоксинга формировалось под влиянием и на основе венгерской школы. Проходя службу в Южной группе войск, имея пятилетний опыт занятий каратэ, автор с 1984 по 1989 год совершенствовался в кикбоксинге как спортсмен и как тренер. В период официального запрета каратэ в СССР была использована возможность посещения крупнейших международных соревнований, проводимых в г. Будапеште: Чемпионата мира и Кубка мира по кикбоксингу (фулл-контакт), Чемпионата Европы и Чемпионата мира по ТАЭКВОНД-ДО ИТФ, Чемпионата мира по каратэ Шотокан, ежегодных турниров Кубка Оямы по каратэ Киокушинкай и др. Автор благодарен своему другу Атилле Катона, обладателю черного пояса 3 дан версии ВАКО, председателю федерации кикбоксинга области Хайду-Бихар (г. Дебрецен), за предоставленную возможность повышения своего профессионального уровня в кикбоксинге.

Особое значение при написании учебника имел опыт тренерской работы в профессиональном клубе бокса и кикбоксинга «МАСТЕР ИНКО», консультации с ведущими отечественными мастерами, звездами мировой величины: Алексеем НЕЧАЕВЫМ, Виктором АКСЮТИНЫМ, Виктором ДОРОШЕНКО и Виталием КЛИЧКО, а также анализ и обработка видеоматериалов выступлений мэтров мирового кикбоксинга: Билла УОЛЛИСА, Доминика ВАЛЕРА, Бени УРКВИДЕСА и др.

Изложенный материал может быть использован не только в спортивной деятельности и в целях самообороны, но и в системе подготовки личного состава Вооруженных Сил и Службы безопасности Украины. К такому мнению пришли председатель Спорткомитета ВС Украины, Серебряный призер XX Олимпийских игр в Мюнхене, Заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук, доцент, полковник ЛИТВИНЕНКО Л.Д. и старший преподаватель Киевского института подготовки кадров СБ Украины, мастер спорта СССР по боксу и рукопашному бою, черный пояс 2 дан по каратэ Шокотан БЫСТРУХИН Г.С.

Пользуясь возможностью, автор благодарит тех, без кого эта книга не увидела бы свет, а именно: председателя правления Акционерного банка «ИНКО» МИРОШНИКОВА П.В., президента профессионального клуба бокса и кикбоксинга «МАСТЕР ИНКО» НАГИБИНА А.Г., начальника отдела Акционерного банка «ИНКО» БОЛДЫРЕВА М.Р., обладателя черного пояса 2 дан по кикбоксингу версии ИСКА СТЕГАНЦОВА А.А., КУЗЬМИКА А.Н., заведующего киофотеллабораторией Киевского ГУФКиС ДАНИЛКО В.Я., ТОЛСТИК И.В., мастера цветной фотосъемки ГАЙДАЙ И.Н., технического секретаря Ученого совета КИ ВВС Украины ИВАНОВУ М.И., творческий коллектив издательского отдела Акционерного общества «AirLand».

Все пожелания, направленные на улучшение качества учебника, будут приняты автором с благодарностью.

ГЛАВА I

КИКБОКСИНГ И ЕГО ДИСЦИПЛИНЫ

КРАТКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ МИРОВОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО КИКБОКСИНГА

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами), евро-американское каратэ, представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера, как Брюс Ли, Чак Норрис, Билл Уоллес "Суперфут", Доменик Валера и др.

Хронология становления мирового и отечественного кикбоксинга

- Май 1974 г. — Первый европейский турнир по каратэ всех стилей и первая межконтинентальная встреча Западный Берлин. Европа-США, организованные спортивными менеджерами М.Андерсоном (США) и Г.Брюкнером (Западный Берлин). Участвовали 88 обладателей черных поясов.
- Сентябрь 1974 г. — I первенство мира по контактному каратэ, проходившее в четырех весовых категориях. Победителями стали И.Дуэнас (Мексика), Б. Уоллес, Дж. Смит и Дж. Луис (все из США). Лос-Анджелес.
- Сентябрь 1975 г. — Второй общеевропейский турнир по контактному каратэ. Участвовали 400 мастеров каратэ, тэквон-до и кунг-фу. По окончании турнира состоялся первый в Европе матч профессиональных каратистов по правилам полного контакта между Р. Гузманом (Мексика) и Г. Франксом (США), 8 раундов. Западный Берлин.
- Март 1976 г. — Первый межконтинентальный турнир Европа-Северная Америка. Участвовали Р.Гузман, И.Дуэнас (Мексика), Б.Уоллес, Г.Франкс, Дж.Смит (США), Доменик Валера (Франция), Лан Ун Ким (Корея) и др. Победила американская команда. Париж.
- Февраль 1977 г. — Создание ВАКО — Всемирной организации ОЛЛ-СТАЙЛ-КАРАТЭ (каратэ всех стилей). — Первый чемпионат Европы по фул-контактному каратэ в рамках ВАКО.
- 1977 г.
- Май 1978 г. — Второй чемпионат Европы по фул-контакту и семи-контакту (ограниченному контакту). Доминировали спортсмены ФРГ.
- Ноябрь 1978 г. — Первый чемпионат мира по фул-контакту в рамках ВАКО. Участвовали сборные команды 16 стран. Сильнейшими стали спортсмены США.
- Сентябрь 1979 г. — Второй чемпионат по фул-контакту и семи-контакту. Победу одержала команда ФРГ. США.
- 1981 г. — Чемпионат мира по семи-контакту. Первое место — спортсмены ФРГ. Милан.
- 1983 г. — Чемпионат мира по фул-контакту и семи-контакту. В семи-контакте победили американцы, в фул-контакте и в общекомандном зачете победили спортсмены ФРГ. Лондон.
- Начало 80-х годов. — ВАКО было переименовано во Всемирную организацию любительского кикбоксинга (сокращенное название организации не изменилось). Это было связано с признанием во всем мире превосходства техники классического бокса над техникой рук каратэ в поединках по фул-контакту.
- 1984 г. — Первый чемпионат Европы по кикбоксингу. Граце (Австрия).
- 1984-1985 гг. — ВАКО разделилась на две части. Это произошло по причине коммерциализации кикбоксинга и как следствие — ожесточенной конкурентной борьбы. Этим объясняется проведение параллельных чемпионатов мира и Европы в этот период.
- 1985 г. — Чемпионат мира. В программу включен женский семи-контакт. Лондон.
- 1985 г. — Чемпионат мира. В программу включен женский семи-контакт. Будапешт.
- 1987 г. — Объединение кикбоксинга на новой основе, в рамках обновленной ВАКО — Всемирной ассоциации организаций кикбоксинга.
- 1987 г. — Чемпионат мира в рамках обновленной ВАКО. В программу, кроме фул-контакта и семи-контакта, были включены соревнования по сольным композициям под музыку. В «жестком» стиле чемпионом мира стал канадец Жав Френетт, в «мягком» стиле и в композициях с оружием золото выиграл американец Мюнхен.

- японского происхождения К.Харабаяши. Первое место в общекомандном зачете завоевали спортсмены США.
- 1988 г. — В программу официальных международных соревнований по кикбоксингу в рамках ВАКО впервые был включен лайт-контакт.
- 1988 г. Италия. — Чемпионат Европы по семи-контакту, лайт-контакту. По лайт-контакту первыми были спортсмены ФРГ.
- 1988 г. Югославия. — Чемпионат Европы по фул-контакту, сольным композициям.
- Январь 1990 г. Венеция. — VII Чемпионат мира. Программа соревнований включала для мужчин — семи, лайт, фул-контакт и сольные композиции; для женщин — семи, лайт-контакт, а также показательный турнир по сольным композициям. В соревнованиях участвовали команды 28 стран. Первое место по количеству очков разделили сборные США и Италии.
- Сентябрь 1989 г. Киев. — Образование Всесоюзного совета по кикбоксингу, первая общественная организация советского кикбоксинга.
- Январь 1990 г. — Официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта.
- 1990 г. — Создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга (ВФК).
- 1990 г. — Вступление ВФК в ВАКО, ИСКА, ПКО.
- Июль 1990 г. Киев. — Первый чемпионат Украины по кикбоксингу. Свыше 70 спортсменов приняло участие в соревнованиях. Была создана сборная команда.
- Сентябрь 1990 г. Ужгород, Винница (Украина). — Первый чемпионат СССР по кикбоксингу (Ужгород — семи, лайт-контакт; Винница — фул-контакт, сольные композиции). В чемпионате приняло участие более 100 спортсменов из Москвы, Ленинграда, Украины, Белоруссии, Литвы, Казахстана, РСФСР. Сборная Украины заняла первое место в общекомандном зачете.
- Ноябрь 1990 г. Мадрид. — Девятый чемпионат Европы. Команда СССР заняла первое место в командном зачете по фул-контакту (2 золотые, 2 серебряные, 2 бронзовые медали). Золотые медали завоевали спортсмены Украины, киевляне Алексей Нечаев и Виктор Аксютин.
- Сентябрь 1991 г. Лондон. — Восьмой чемпионат мира по семи, лайт-контакту и сольным композициям.

Октябрь 1991 г. Париж.

Октябрь 1992 г. Ковыла (Греция).

Ноябрь 1992 г. Варна (Болгария).

1991-1992 г.г.

Декабрь 1991 г.

1992 г.

— Восьмой чемпионат мира по фул-контакту. Сборная СССР заняла первое место в командном зачете, завоевав 4 золотые и 4 бронзовые медали. Три золотые медали на счету украинских спортсменов, киевлян Алексея Нечаева, Виктора Дорошенко, Виталия Кличко.

— Десятый чемпионат Европы по фул-контакту. Сборные России и СНГ — 3-4-е места.

— Десятый чемпионат Европы по семи, лайт-контакту и сольным композициям. сборная СНГ завоевала 1 место в командном зачете.

— Профессиональные турниры в рамках ВФК определяют первых чемпионов СССР среди профессионалов (киевлянин В. Аксютин, сентябрь 1991 г., Новокузнецк, чемпион СССР и чемпион Европы 1990 года; киевлянин А. Нечаев, январь 1992 г., Вильнюс, чемпион СССР и Европы 1990 года, чемпион мира 1990 года).

— Более 20 профессионалов ВФК входят в своих весовых категориях в перечень 15 лучших, в частности, по версиям ИСКА, ПКО и ВАКО-ПРО в том числе и в качестве претендентов на европейские и мировые титулы.

— Украинские профессионалы, киевляне А. Нечаев и В. Кличко стали чемпионами мира по версиям ВАКО-ПРО и ИСКА, В. Дорошенко и В. Харуженко — чемпионами Европы по версиям ИСКА и ВАКО-ПРО.

В 1993 году состоится девятый чемпионат мира в рамках ВАКО. Соревнования по фул-контакту пройдут в Венгрии, по семи-, лайт-контакту и сольным композициям — в США.

На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: ПКА, ИСКА, ПКО, ВКА, КИЖ, ВАКО. Самые многочисленные — ПКА и ИСКА.

Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только ВАКО. В настоящее время ВАКО объединяет более 40 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в 90-е годы включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

ДИСЦИПЛИНЫ КИКБОКСИНГА

Кикбоксинг состоит из пяти дисциплин:

- семи-контакт;
- лайт-контакт;
- фул-контакт;
- фри-стайл;
- сольные композиции.

СЕМИ-КОНТАКТ

Поединки по семи-контакту (ограниченному контакту) проводятся в легком контакте с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с каратэ Шокотан), так как, согласно правил соревнований, защищается только первый, достигший цели удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков.

В технике семи-контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Семи-контактом можно заниматься с 6-7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в освоении более сложных — лайт- и фул-контакта, фри-стайла.

ЛАЙТ-КОНТАКТ (HON-СТОП СЕМИ-КОНТАКТ)

Поединки по лайт-контакту (легкому контакту) проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя (сходство с ТАЭКВОН-ДО ИТФ). Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают круг занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься лицам мужского пола начиная с 10-12 лет.

ФУЛ-КОНТАКТ

Поединки по фул-контакту (полному контакту) проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя (сходство с каратэ фул-контакт и боксом). Согласно правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фул-контакт состоит из серийной работы ногами и руками с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях.

Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают

фул-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фул-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт-контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

ФРИ-СТАЙЛ

Фри-стайл (свободный стиль) представляет собой технику фул-контакта, включающую боковые удары ногами по бедрам (сходство с каратэ Киокушинкай и тайландским боксом). Соревнования по этой дисциплине проводятся только для профессионалов.

Фул-контакт и фри-стайл — дисциплины только для мужчин. Начинать заниматься ими можно с 16 лет.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

Сольные композиции — демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную фонограмму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в каратэ и форм У-ШУ) продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- «жесткий» стиль (КАРАТЭ, ТАЭКВОН-ДО и др.);
 - «мягкий» стиль (ряд направлений У-ШУ);
 - с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.);
- Композиции составляются произвольно;

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т.ч. равномерность выполнения элементов обеими ногами и руками);
- артистичность.

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 6-7 лет.

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КИКБОКСИНГ

В кикбоксинге нет жесткого разграничения любителей и профессионалов. Уровни мастерства спортсмена-любителя, выступающего на уровне высших спортивных достижений, и спортсмена-профессионала одинаковы. Отличие заключается в продолжительности боя:

- любители работают 1-3 раунда по две минуты с минутным интервалом;
- профессионалы — 4-12 раундов по две минуты с минутным интервалом.

Профессиональные соревнования по кикбоксингу проводятся по всем дисциплинам: семи-контакту, лайт-контакту, фул-контакту, фри-стайлу и сольным композициям.

Правила профессионального фул-контактного поединка в кикбоксинге допускают следующие варианты:

- Поединок по правилам любительского фул-контакта. Правила версии ВАКО-ПРО
- Поединок по правилам любительского фул-контакта с использованием «низких» бросков (не выше, чем через бедро). Правила версии ПКО
- Поединок по правилам любительского фул-контакта с использованием ударов наотмашь задней рукой с разворотом (бэк-фист), «низких бросков» и по принципу «8 ударов» (в каждом раунде каждый спортсмен должен нанести не менее 8 ударов ногой). Правила версии ИСКА;
- Поединок по правилам любительского фул-контакта с использованием ударов наотмашь задней рукой с разворотом, «низких бросков» и боковых ударов ногами по бедрам (лоу-кик). Правила фри-стайла версии ИСКА

К выступлениям в профессиональных соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 18 лет, имеющие профессиональную лицензию, страховой полис, прошедшие медицинскую комиссию.

Профессионалом может стать тот, кто способен и желает получить денежное вознаграждение за свое спортивное мастерство.

ЭКВИПОВКА

В соревновательной деятельности по кикбоксингу применяется следующая защитная экипировка:



Шлем



Назубник



Перчатки



Раковина



Щитки



Футы

ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ:

а) Семи-, лайт-контакт:

- широкие брюки до пола;
- футболка с короткими рукавами;
- боксерские перчатки произвольного стандартного веса на липучках;
- мягкие футы на липучках, закрывающие пальцы ног;
- мягкие щитки на голень;
- пластиковые щитки на грудь (для женщин);
- раковина на пах (для мужчин);
- шлем на липучках и назубник — по желанию.

б) Фул-контакт, фри-стайл:

- широкие брюки до пола, голый торс (для фул-контакта, фри-стайла);
 - широкие трусы, голый торс (для фри-стайла);
 - боксерские перчатки, весом не менее 8 унций (228 г) на липучках (любительский фул-контакт);
 - бинты на кисти рук, длиной 2,5 м и шириной 5 см.
- Последовательность бинтования рук — в приложении 4;
- мягкие футы на липучках, закрывающие пальцы ног (для фул-контакта);
 - мягкие шитки на голень (для фул-контакта);
 - раковина на пах;
 - шлем на липучках (любительский фул-контакт);
 - назаубник.

Тело должно быть чистым и не потным. Запрещается смазывать его жировыми веществами.

Экипировка может быть произвольного цвета, чистой, в хорошем состоянии, с отсутствием кнопок, замков-молний и другой металлической или пластмассовой фурнитуры, которая может травмировать участников.

Запрещено ношение контактных линз, сережек и других украшений, иметь длинные ногти.

в) сольные композиции:

- спортсмен выбирает экипировку индивидуально.

ПОЯС

Цвет пояса и соответствующие обозначения на нем свидетельствуют об уровне мастерства спортсмена. В каждой версии кикбоксинга имеют место свои градации и требования к уровням мастерства.

Общие моменты для всех версий:

- разные цвета поясов ученических разрядов (с 9 по 1 кyu);
- золотые полоски мастерских разрядов на черном поясе (с 1 по 10 дан).

В соревновательной деятельности по семи-, лайт-контакту участники поединка, независимо от уровня мастерства, одевают еще и пояса красного и белого цвета — для определения победителя.

Порядок завязывания пояса в кикбоксинге показан в Приложении №3.

ГЛАВА 2 БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

Боевая стойка. Передвижения. Боевая дистанция.

БОЕВАЯ СТОЙКА

Боевая стойка — оптимальное положение частей тела бойца, при котором он может эффективно атаковать и надежно защищаться.

Для сокращения времени на объяснение изучаемого материала и в связи с частой сменой боевой стойки при отработке техники и в ходе поединка с левосторонней на правостороннюю, предлагается использовать следующую терминологию:

- впереди стоящая нога в боевой стойке — передняя нога;
- сзади стоящая нога в боевой стойке — задняя нога;
- рука, находящаяся спереди в боевой стойке, — передняя рука;
- рука, находящаяся сзади в боевой стойке, — задняя рука.

На рис.1 показана боевая стойка кикбоксера.

В этой стойке ступни параллельны и развернуты под углом 45 градусов относительно продольной оси (длины атаки) на ширине, удобной для спортсмена. Ноги слегка согнуты в коленях и вес тела распределен равномерно на переднюю часть каждой ступни. Точка пересечения продольной и поперечной оси соответствует проекции центра масс на горизонтальную поверхность и является точкой отсчета при выполнении передвижений.

Туловище несколько наклонено вперед и развернуто вокруг вертикальной оси под углом 45 градусов относительно линии атаки, спина прямая. Плечи расслаблены и поланы немного вперед, переднее расположено чуть выше заднего и прикрывает подбородок.

Голова наклонена вперед.

Руки согнуты в локтях и защищают предплечьями туловище. Кисти расслаблены и собраны в кулаки, наклоненные немного вовнутрь и направленные ударной поверхностью вперед. Кулак



Боксовая плоскость



Фронтальная плоскость

Рис. 1

передней руки находится на уровне одноименного плеча, кулак задней руки защищает подбородок.

Глубина положения туловища в стойке проверяется следующим образом: равномерно присесть на обеих ногах до момента касания пола коленом задней ноги. Колени задней ноги и пятка передней ноги должны находиться на одной линии (Рис.2).



Рис. 2

Универсальность данной боевой стойки заключается в следующем:

1. При таком расположении ступней относительно линии атаки и равномерном распределении массы тела на обе ноги возможно выполнение без подготовки всех ударов передней ногой, задней ногой с разворотом.

2. Развернутое относительно вертикальной оси положение туловища уменьшает площадь попадания для противника и создает предпосылки для выполнения ударов руками без замаха.

3. Такая глубина положения туловища в боевой стойке даст возможность легко передвигаться, сохраняя устойчивость и качественно выполнять тактические действия. Согнутые в коленях ноги позволяют избежать возможных травм коленных суставов при подсечках со стороны противника.

4. Собранный положение рук, плеч, головы является необходимым условием для успешных атакующих и защитных действий. Находиться в боевой стойке необходимо в расслабленном состоянии, в постоянной готовности к активным действиям. Такое состояние позволяет избежать преждевременного утомления мышц, мобилизоваться в нужный момент, развить максимальную начальную скорость движения ударной (секущей) поверхности к цели.

В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства кикбоксера, классическая боевая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя.

НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА

При выполнении всех элементов техники взгляд должен быть направлен в грудь противнику. Такая привязка взгляда позволяет видеть все действия противника, лишает его возможности «обмануть» глазами, т.е. смотреть в одну точку, а нанести удар в другую, избежать гипнотического воздействия, а также избавляет от ошибки выдавать взглядом свои тактические намерения, что в свою очередь дезориентирует противника.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В СТОЙКЕ

Осуществляется приставными скользящими шагами или короткими скачками на передних частях ступней.

Движение вперед и назад приставными шагами выполняется с короткого шага передней ноги с последующим подтягиванием задней и наоборот, сохраняя боевую стойку.

Движение вправо и влево выполняется аналогично с той лишь разницей, что первой делает шаг нога, находящаяся ближе к направлению движения, а за ней подтягивается оставшаяся. Такой порядок необходим для того, чтобы избежать скрещивания ног, затрудняющего передвижение и создающего благоприятные условия для атаки противнику.

Передвижение короткими скользящими скачками по всем направлениям осуществляется толчком одной или одновременно двумя ногами.

Положение частей тела в боевой стойке сохраняется неизменным в процессе любых передвижений.

Передвижения должны преследовать определенную тактическую цель и не быть хаотичными.

БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ

В практике ведения боя существует три дистанции — дальняя, средняя и ближняя. Кикбоксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки.

Дальняя дистанция — расстояние, с которого кикбоксер, находясь в боевой стойке, может нанести удар ногой, рукой с шагом вперед.

Средняя дистанция — расстояние, с которого кикбоксер может нанести удар ногой, рукой, не делая при этом шага вперед.

Ближняя дистанция — расстояние, с которого кикбоксер может наносить короткие удары рукой (боковые, снизу).

Расстояние между кикбоккерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для выполнения ударов ногами, руками, подсечек, защит.

Ведя бой на дальней дистанции, кикбоксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары, оставаясь недостижимым для противника. Приближаясь к противнику, кикбоксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище.

Действия кикбоксера при той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов, подсечек и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т.д.

КЛАССИФИКАЦИЯ И ТАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ

Для изучения предлагаются наиболее часто применяемые в кикбоксите удары ногами, подсечки, удары руками, защиты.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ НОГАМИ

1. **Прямой удар:**
 - передней ногой в туловище с места;
 - передней ногой в туловище в скольжении;
 - задней ногой в туловище в скольжении;
 - задней ногой в туловище в прыжке.
2. **Удар в сторону:**
 - передней ногой в туловище с места;
 - передней ногой в туловище в скольжении.
3. **Боковой удар:**
 - передней ногой в туловище с места;
 - передней ногой в туловище в скольжении;
 - задней ногой в туловище в скольжении;
 - передней ногой в голову с места;
 - передней ногой в голову в скольжении;
 - задней ногой в голову в скольжении.
4. **Удар наотмашь:**
 - передней ногой в голову с места;
 - передней ногой в голову в скольжении.
5. **Удар сверху:**
 - передней ногой в голову с места;
 - передней ногой в голову в скольжении;
 - задней ногой в голову в скольжении.
6. **Удар назад с разворотом:**
 - задней ногой в туловище с места;
 - задней ногой в туловище в прыжке.
7. **Удар наотмашь с разворотом:**
 - задней ногой в голову с места;
 - задней ногой в голову в прыжке.
8. **Боковой удар:**
 - передней ногой в бедро с места;
 - передней ногой в бедро в скольжении;
 - задней ногой в бедро в скольжении.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДСЕЧЕК

1. **Подсечка подъемом стопы:**
 - передней ногой с места;
 - передней ногой с подшагиванием.

2. **Подсечка внутренней стороны стопы:**
 - передней ногой с места;
 - передней ногой в подшагивании;
 - задней ногой с шагом передней.
3. **Подсечка «высокий хвост»:**
 - с разворотом задней ногой с места.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ РУКАМИ

1. **Прямой удар:**
 - передней рукой в голову с места, с шагом;
 - задней рукой в голову с места, с шагом;
 - передней рукой в туловище с места, с шагом;
 - задней рукой в туловище с места, с шагом.
2. **Боковой удар:**
 - передней рукой в голову с места, с шагом, в скачке;
 - задней рукой в голову с места, с шагом, в скачке;
 - задней рукой в голову в прыжке;
 - передней рукой в туловище с места, с шагом;
 - задней рукой в туловище с места, с шагом.
3. **Удар наотмашь:**
 - передней рукой в голову с места, с шагом;
 - передней рукой в голову в прыжке.
4. **Удар снизу:**
 - передней рукой в голову с места, с шагом, в скачке;
 - задней рукой в голову с места, с шагом, в скачке;
 - передней рукой в туловище с места, с шагом, в скачке;
 - задней рукой в туловище с места, с шагом, в скачке.
5. **Удар наотмашь с разворотом:**
 - задней рукой в голову с места;
 - задней рукой в голову в прыжке.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАЩИТ

1. Защита ногами, руками

1. **Встречные, опережающие удары, подсечки.**
2. **Подставка:**
 - кисти;
 - плеча;
 - предплечья, предплечий;
 - голени;
 - бедра.

3. Отбив: — кистью;
— предплечьем.
4. Блок: — кистью;
— предплечьем, предплечьями;
— голенью.

II. Защита туловищем

1. Уклон: — влево;
— вправо;
— назад (отклон).
2. Нырок: — вниз-влево;
— вниз-вправо;
— вниз.

III. Защита передвижением

1. Шагом: — влево, вправо, назад;
— влево с разворотом туловища вправо;
— вправо с разворотом туловища влево;
— назад с отклонением туловища.
2. Скачком: — влево, вправо, назад.
3. Прыжком: — на опорной ноге;
— на обеих ногах.

IV. Комбинированные защиты

Сочетание различных способов защит.

ТАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ

а) удары ногами, подсечки, удары руками

Тактика использования этих элементов в бою представлена четырьмя формами:

- атакующей;
- ответной;
- встречной;
- опережающей.

Атакующая форма — действие по открытой цели;

Ответная форма — ответ на действие противника;

Встречная форма — действие, выполненное непосредственно во время атаки противника.

Опережающая форма — действие выполняется в момент, предшествующий атаке противника.

б) Защита

Нейтрализовать удар соперника ногой или рукой можно:

1) В начале удара — применяется опережающий удар, блок (кистью, предплечьем, голенью), шаг (влево, вправо, назад), скачок (влево, вправо, назад).

2) В середине удара — применяется встречный удар, отбив (кистью, предплечьем), уклон (влево, вправо), нырок (вниз-влево, вниз-вправо, вниз), шаг (влево-вправо).

3) В конце удара — применяется подставка (кистью, плечом, предплечьем, голенью, бедром), отклон, нырок вниз.

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ПОДСЕЧКИ СОПЕРНИКА:

- 1) В начале подсечки — применяется опережающий удар.
- 2) В середине подсечки — применяется встречный удар.
- 3) В конце подсечки — применяется поднятие передней ноги или прыжок вверх на одной, обеих ногах.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ

ОСНОВЫ ДВИЖЕНИЙ КИКБОКСЕРА

Удары, подсечки и защитные действия кикбоксера включают как поступательные, так и вращательные движения.

Движение может быть больше поступательным, чем вращательным, или наоборот. Поступательные и вращательные движения, совершаемые одновременно, образуют сложное движение. Иногда действия кикбоксера включают движения в вертикальном направлении (удар сверху рукой с разгибанием ног, удары в прыжке).

В действие, даже самое простое, вовлекаются разные группы мышц. Сокращаясь в разной последовательности и сочетаниях, мышцы приводят в движение отдельные части тела.

В зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей кикбоксера движения имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариантность не имеет предела.

На основании кинематической структуры тела человека легко представить оси вращения и точки опоры при нанесении ударов, подсечек. Участие нижней части тела кикбоксера в механике ударов, подсечек происходит по трехсуставной кинематической цепи: стопа — голень — бедро. Эта кинематическая цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу — вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав.

При выполнении ударов ногой (подсечек) усилия передаются от стопы на голень и бедро ударной (секущей) ноги, затем на таз, бедро, голень и ударную (секущую) поверхность этой ноги.

При нанесении ударов рукой усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище, плечо, предплечье, ударную поверхность кисти.

Передача усилия при выполнении ударов в прыжке, скачке происходит с толчком обеих ног и по соответствующей кинематической цепи к ударной поверхности.

Таким образом, начиная с первого момента ударного (секущего) действия — толчка стопой и до заключительного — удар (подсечка), сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи.

«Скручивание» туловища вокруг вертикальной оси, при выполнении ударов (подсечек) с разворотом, позволяет увеличить начальную скорость ноги, руки при раскручивании; при выполнении

остальных ударов (подсечек) создаются биомеханические условия для выполнения ударов (подсечек) другой ногой, рукой.

Наиболее сложные движения происходят при защитных действиях, когда кикбоксеру необходимо не только уйти от удара, подсечки противника, но и создать исходное положение для собственных активных действий. Например, при выполнении уклонов происходит наклон туловища вперед — в сторону с одновременным скручиванием (правое плечо движется к левой опорной ноге при уклоне влево или левое плечо — к правой опорной ноге при уклоне вправо), что позволяет сократить дистанцию и увеличить начальную скорость ударной руки при раскручивании.

При выполнении удара (подсечки) необходимо:

- попасть в определенное место тела противника;
- достичь определенной силы удара (подсечки) с тем, чтобы отрицательно повлиять на боеспособность противника.

Ударную (секущую) поверхность следует посылать вперед так, как будто она должна пройти препятствие в определенном месте, «пронизать» его и продолжать двигаться еще некоторое время.

Силу удара (подсечки) можно определить, используя второй закон динамики:

$$F = \frac{mV_0}{t},$$

- где m — масса (ударная, секущая масса),
 V_0 — скорость этой массы в момент соударения,
 t — время взаимодействия соударяющихся тел.

На величину силы удара (подсечки) влияют:

— величина ударной (секущей) массы. Чем выше весовая категория кикбоксера, тем больше ударная (секущая) масса и, значит, сила удара (подсечки);

— скорость движения ударной (секущей) массы. Сила удара (подсечки) пропорциональна скорости. Например, средняя скорость движения руки при ударе у мастера 4-5 м/сек. К моменту соударения кисть имеет максимальную скорость 8-10 м/сек.

Ударная (секущая) масса обратно пропорциональна скорости: с увеличением ударной (секущей) массы уменьшается скорость ее перемещения и наоборот. Максимальная сила удара (подсечки) главным образом зависит от величины скорости движения ударной (секущей) массы;

— квалификация кикбоксера. Умение координировать свои усилия, полностью использовать свои физические возможности (мышечную силу);

— жесткость кинематической цепи. Чем больше жесткость соударяющихся тел, тем выше сила удара (подсечки). В момент касания цели необходимо создать максимальную жесткость в кинематической цепи суставов ноги, руки путем кратковременного напряжения мышц, участвующих в этом движении, и мышц вокруг ударной (секущей) поверхности;

— форма ударного движения. Классическая механика исходит из того, что при ударе кинетическая энергия ударной массы полностью переходит в кинетическую энергию ударяемого тела. Передача энергии улучшается в том случае, когда центры масс биозвеньев ноги,

руки в момент удара (подсечки) лежат на линии этого удара (подсечки), а также когда удар (подсечка) направлен в сторону вертикальной оси цели;

— время соударения, которое обратно пропорционально ударной силе. Это время не зависит от конечной скорости ударной (секущей) массы, растет с увеличением масс соударяющихся тел и уменьшением жесткости суставных соединений.

Время соударения ударной (секущей) поверхности с целью составляет 14-18 мсек., при увеличении этого времени до 30 мсек. удар (подсечка) превращается в толчок;

— резкость выдоха при нанесении удара (подсечки).

В бою применяются три типа ударов (подсечек):

- 1) удары (подсечки) минимальной силы (разведывательные, подготовительные, ложные);
- 2) удары (подсечки) оптимальной силы, 70-75 % максимальных возможностей (основные средства ведения боя);
- 3) удары (подсечки) максимальной силы, «акцентированные» (применяются эпизодически, в наиболее выгодных, тактически подготовленных ситуациях).

КОНТАКТНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ И УРОВНИ ИХ ПРИЛОЖЕНИЯ

УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ НОГИ



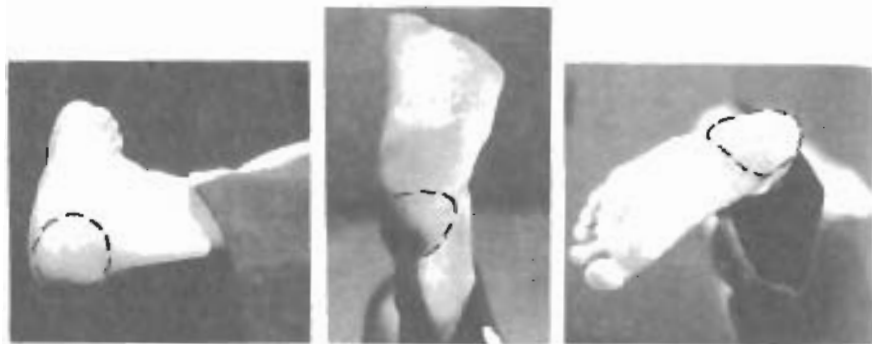
Прямой удар



Удар в сторону



Боксировый удар



Удар пяткой,
пяткой с разворотом

Удар сверху

Удар назад

СЕКУЩИЕ ПОВЕРХНОСТИ НОГИ



Подъем стопы

Внутренняя часть стопы

Задняя часть стопы

УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ РУКИ



Прямой удар, боковой, снизу



Удар пяткой,
пяткой с разворотом



Рис. 3

Последовательность сжатия кулака:
— четыре пальца прижимаются друг к другу и сгибаются в суставах до упора своими окончаниями в центр ладони;
— большой палец прижимает среднюю фалангу указательного пальца. (Рис.3).
В момент касания цели верхняя поверхность предплечья и местные кости кулака составляют прямую линию (Рис.4).
Это необходимо для того, чтобы избежать растяжения связок костей запястья.

Кулак сильно сжат только в момент соприкосновения с целью. (Направление воздействия силы удара показано стрелкой). Все остальное время кулак находится в расслабленном, но собранном состоянии и постоянно готов к удару.

При постоянном сжатии кулака затрудняются подготовительные движения, утомляются мышцы предплечья и как следствие — невозможность достаточного его сжатия в конце боя, что ведет к травмам.

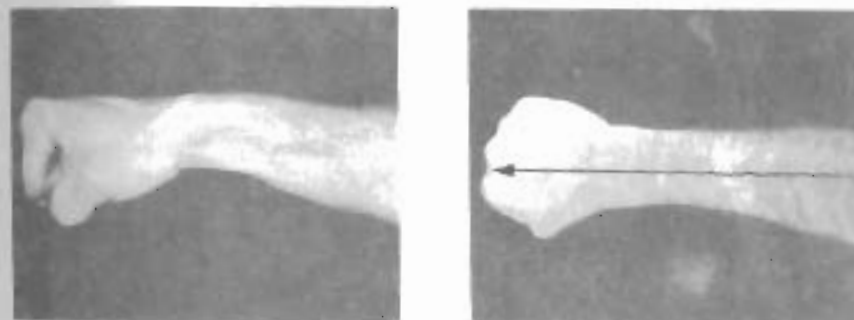


Рис. 4

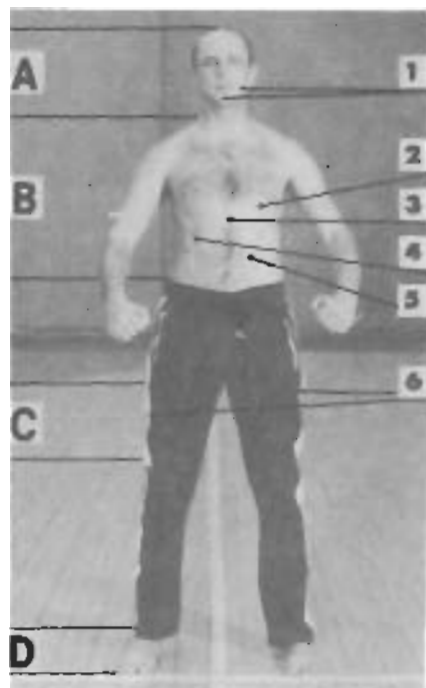
БЛОКИРУЮЩИЕ ПОВЕРХНОСТИ



Предплечье и плечо

Рёбра и окантовка ладони

Пальцы



Уровни приложения ударов:

- A — Голова;
- B — Туловище;
- C — Бедро.

Уровни приложения подсечек:

- D — Стопа.

Наиболее уязвимые участки тела кикбоксера:

- 1 — область нижней челюсти;
- 2 — область сердца;
- 3 — область чревного (солнечного сплетения);
- 4 — область печени;
- 5 — область селезенки;
- 6 — наружная область бедер (область бедренного нерва);

Уровни приложения блокирующих поверхностей:

- Для защиты уровней A, B применяются:
- подставки плечом, предплечьем, кистью, голенью;
 - отбивы предплечьем, кистью;
 - блоки предплечьем, кистью, голенью;
- Для защиты уровней C, D применяются:
- поднятие или разворот передней ноги.

Действия, запрещенные правилами соревнований:

- удары по затылку, спине, суставам, в пах;
- подсечки выше верхнего края фута (уровня D);
- удары открытой перчаткой, локтями, коленями, головой;
- захваты, действия с опорой руками на пол, канаты ринга;
- добивание упавшего противника.

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ





1



2



3



Прямой удар передней ногой в туловище с места

1. Боевая стойка (Б.С.).
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным выносом собранной передней ноги вперед — вверх.
3. Ударная нога распрямляется в цель с разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С.



4



5



Тактическое применение:

- встречный удар

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Прямой удар передней ногой ногой в туловище в скольжении

1. Б.С.
2. Задняя нога приставляется вперед.
3. Одновременно с толчком задней ноги, собранная передняя нога выносится вперед — вверх и тянет за собой скользкую заднюю ногу.
4. Скольжение завершается вместе с ударом и разворотом опорной ноги.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
6. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.



4



5



6

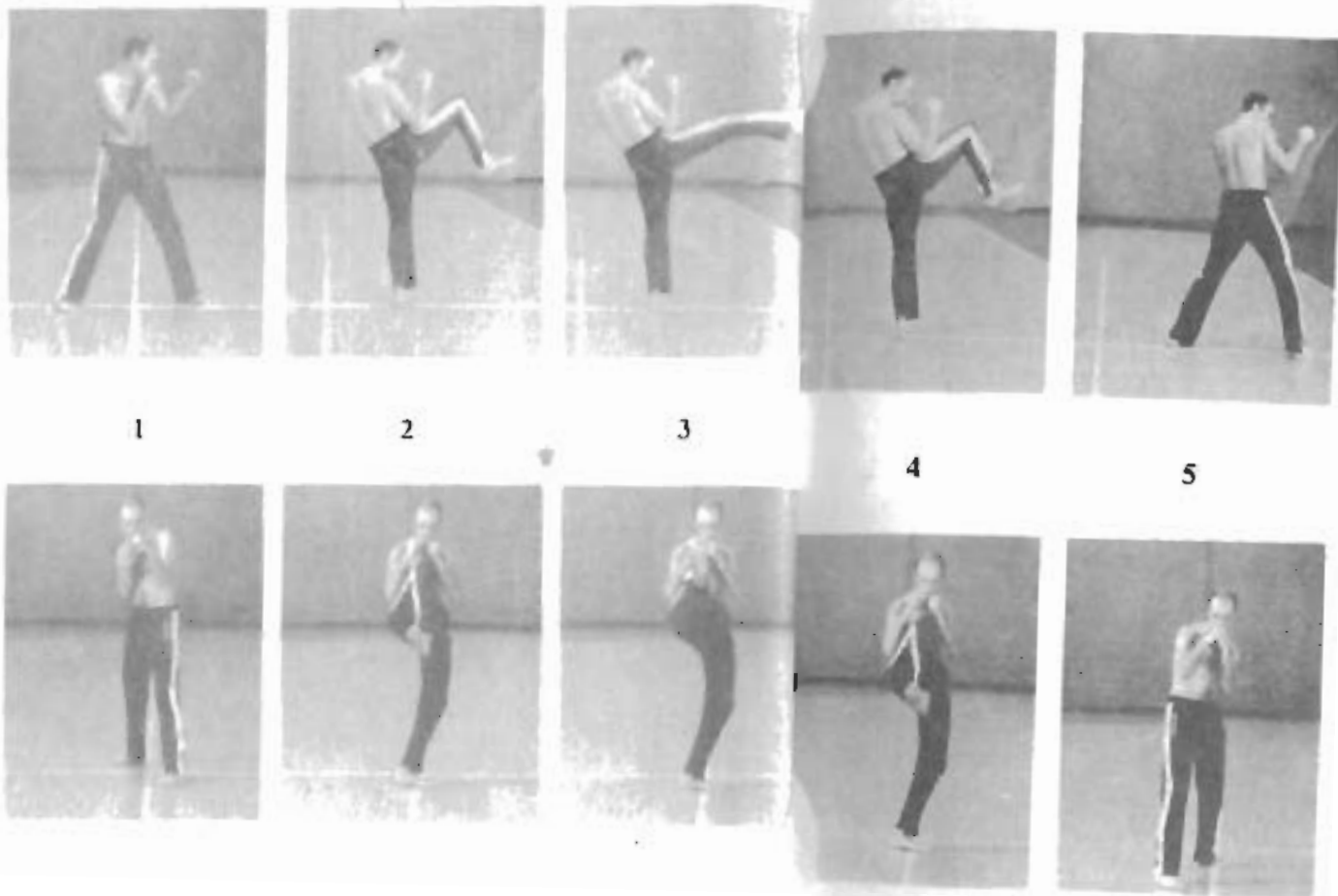


Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



Прямой удар задней ногой в туловище в скольжении

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на переднюю ногу одновременно выносом собранной задней ноги вперед — вверх и толчком разворачиваемой передней ноги. Ударная нога тянет собой скользящую опорную ногу.
3. Скольжение завершается вместе с ударом и разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.

Кратическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фулл-контакта.



1



2



3



4



5



14
Прямой удар задней ногой в туловище в прыжке

1. Б.С.
2. Толчок с двух ног вперед — вверх с одновременным выносом собранной задней ноги вперед — вверх и движением передней ноги назад.
3. Удар завершается в верхней точке траектории прыжка.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Приземление на обе ноги в Б.С.

Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



Удар в сторону передней ногой в туловище с места

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным выносом собранной передней ноги в сторону — вперед-вверх и разворот задней ноги.
3. Ударная нога распрямляется в дель с максимальным выносом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С.

Практическое применение

— встречный удар.

Ника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фулл-контакта.



1



2



3



4



5



6



Удар в сторону передней ногой в туловище в скольжении

1. Б.С.
2. Задняя нога приставляется вперед с разворотом.
3. Одновременно с толчком задней ноги, собранная передняя нога выносится в сторону — вперед — вверх, разворачивая заднюю ногу и тянет ее за собой в скольжении.
4. Скольжение завершается вместе с ударом и максимальным разворотом опорной ноги.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
6. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.

Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Боковой удар передней ногой в туловище с места

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным выносом передней ноги в сторону — вперед с разворотом задней ноги.
3. Ударная нога по дуге распрямляется снизу в цель с максимальным разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С.



4



5



Тактическое применение:

- встречный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фулл-контакта.



1



2



3



Боковой удар передней ногой в туловище в скольжении

1. Б.С.
2. Задняя нога приставляется вперед.
3. Одновременно с толчком задней ноги, собранная передняя нога выносится сбоку — вперед, разворачивая заднюю ногу и тянет ее за собой в скольжении.
4. Скользящие завершается вместе с ударом и максимальным разворотом опорной ноги.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
6. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.



4



5



6



Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Боковой удар задней ногой в туловище в скольжении

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на переднюю ногу одновременно с выносом собранной задней ноги сбоку — вперед и толчком разворачиваемой передней ноги. Ударная нога тянет за собой скользящую опорную ногу.
3. Скольжение завершается вместе с ударом и максимальным разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.



4



5



Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



Боковой удар передней ногой в голову с места

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным выносом собранной передней ноги сбоку — вперед — вверх с разворотом задней ноги.
3. Ударная нога по дуге распрямляется в цель с максимальным разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С.



4

5



Тактическое применение:

- встречный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- дэйт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Боковой удар передней ногой в голову в скольжении

1. Б.С.
2. Задняя нога приставляется вперед.
3. Одновременно с толчком задней ноги, собранная передняя нога выносится сбоку — вперед — вверх, разворачивая заднюю ногу и тинет ее за собой в скольжении.
4. Скольжение завершается вместе с ударом и максимальным разворотом опорной ноги.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
6. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.



4



5



6



Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Боковой удар задней ногой в голову в скольжении

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на переднюю ногу одновременно с выносом собранной задней ноги сбоку — вперед — вверх и толчком разворачиваемой передней ноги. Ударная нога тянется за собой скользящую опорную ногу.
3. Скольжение завершается вместе с ударом и максимальным разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.



4



5



Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Удар наотмашь передней ногой в голову с места

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным выносом собранной передней ноги в сторону — вперед — вверх и разворотом задней ноги.
3. Ударная нога распрямляется и движется сверху — вниз под углом 45 градусов к вертикальной оси цели.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение.
5. Постановка ударной ноги в Б.С.



4



5



Тактическое применение:

- встречный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



Удар наотмашь передней ногой в голову в скольжении

1. Б.С.
2. Задняя нога приставляется вперед.
3. Одновременно с толчком задней ноги, собранная передняя нога выносится в сторону — вперед — вверх, разворачивая заднюю ногу и тянет ее за собой в скольжении.
4. Скольжение завершается вместе с ударом.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение.
6. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.

Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Удар сверху передней ногой в голову с места

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным выносом собранной передней ноги в сторону — вперед — вверх и разворотом задней ноги.
3. Ударная нога распрямляется и движется сверху — вниз под углом 90 градусов к поверхности цели с максимальным разворотом опорной и без остановок опускается на носок в положение Б.С. (4).



4



Тактическое применение:

— встречный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Удар сверху передней ногой в голову в скольжении

1. Б.С.
2. Задняя нога приставляется вперед.
3. Одновременно с толчком задней ноги, собранная передняя нога выносится в сторону — вперед — вверх разворачивая заднюю ногу и тянет ее за собой в скольжении.
4. Скольжение завершается с ударом, максимальным разворотом опорной ноги и постановкой ударной ноги в Б.С. (5).



4



5



Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



Удар сверху задней ногой в голову в скольжении

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на переднюю ногу одновременно с выносом собранной задней ноги в сторону — вперед — вверх и толчком разворачиваемой передней ноги. Ударная нога тянет за собой скользящую опорную ногу.
3. Скольжение завершается с ударом, максимальным разворотом опорной ноги и постановкой ударной ноги в Б.С. (4).

Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



4



5



6



4/8
✓

Удар назад с разворотом задней ногой в туловище в скольжении

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу одновременно с разворотом и движением назад передней. Верхняя часть туловища остается на месте.
3. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом верхней части туловища спиной вперед и выносом собранной задней ноги сбоку — вперед.
4. Одновременный толчок опорной ноги и распрямление ударной ноги в цель со скольжением.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара и с разворотом на 180 градусов становится в Б.С. (6).

Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

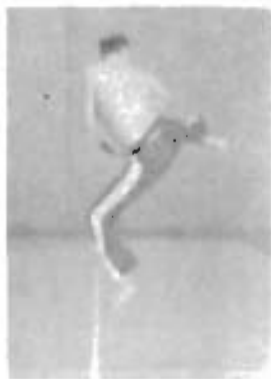
- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Удар назад с разворотом задней ногой в туловище в прыжке

1. Б.С.

2. Коротким скачком ноги разворачиваются носками вовнутрь. Верхняя часть туловища остается на месте.
3. Толчок двумя ногами вверх с одновременным разворотом верхней части туловища спиной вперед и выносом собранной задней ноги вперед.
4. Удар завершается в верхней точке траектории прыжка.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара. Приземление на обе ноги.
6. Разворот на 180 градусов в Б.С.



4



5



6



Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



Удар наотмашь с разворотом задней ногой в голову

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу одновременно с разворотом и движением назад передней. Верхняя часть туловища остается на месте.
3. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом верхней части туловища и выносимой согнутой задней ногой сбоку — вперед — вверх.
4. Ударная нога распрямляется и движется сверху — вниз под углом 45 градусов к вертикальной оси цели.
5. Продолжая траекторию удара, нога возвращается в собранное положение и становится в Б.С. (6), развернувшись на 180 градусов.



4

5

6



Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



Удар наотмашь с разворотом задней ногой в голову в прыжке

1. Б.С.
2. Коротким скачком ноги разворачиваются носками вовнутрь. Верхняя часть туловища остается на месте.
3. Толчок двумя ногами вверх с одновременным разворотом верхней части туловища и выносом собранкой задней ногой сбоку — вперед — вверх.
4. Удар завершается в верхней точке траектории прыжка.
5. Продолжая траекторию удара, нога возвращается в собранное положение, развернувшись на 360 градусов для приземления на обе ноги в Б.С. (6).

Тактическое применение:

- встречный удар;
- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Боковой удар передней ногой в бедро с места

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным выносом собранной передней ноги сбоку — вперед — вниз с разворотом задней ноги.
3. Ударная нога по дуге распрямляется в цель с максимальным разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С.



4



5



Тактическое применение:

— встречный удар.

Техника:

— фри-стайла.



1

2

3



Боковой удар передней ногой в бедро в скольжении

1. Б.С.
2. Задняя нога приставляется вперед.
3. Одновременно с толчком задней ноги, собранная передняя нога выносится сбоку — вперед — вниз, разворачивая заднюю ногу и тянет ее за собой в скольжении.
4. Скольжение завершается вместе с ударом и максимальным разворотом опорной ноги.
5. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
6. Постановка ударной ноги в Б.С. с шагом вперед.



4

5

6



Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар.
- встречный удар;

Техника:

- фри-стайла.



1



2



3



Боковой удар задней ногой в бедро в скольжении

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на переднюю ногу одновременно с выносом собранной задней ноги сбоку — вперед — вниз и толчком разворачиваемой передней. Ударная нога тянет за собой скользящую опорную ногу.
3. Скольжение завершается вместе с ударом и максимальным разворотом опорной ноги.
4. Ударная нога возвращается в собранное положение по траектории удара.
5. Постановка ударной ноги в Б.С. с шатом вперед.



4



5



Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар;
- встречный удар;

Техника:

- фри-стайла.



1



2



5



6

Момент касания к цели:

1. Прямой удар передней ногой в туловище.
2. Прямой удар задней ногой в туловище.
3. Прямой удар задней ногой в туловище в прыжке.
4. Удар в сторону передней ногой в туловище.



3



4



7



8

5. Боковой удар передней ногой в туловище.
6. Боковой удар задней ногой в туловище.
7. Боковой удар передней ногой в голову.
8. Боковой удар задней ногой в голову.



9



10



11



12



13



14



15



16

9. Удар наотмашь передней ногой в голову.
 10. Удар сверху передней ногой в голову.
 11. Удар сверху задней ногой в голову.
 12. Удар назад с разворотом задней ногой в туловище.

13. Удар назад с разворотом задней ногой в туловище в прыжке.
 14. Удар наотмашь с разворотом задней ногой в голову.
 15. Удар наотмашь с разворотом задней ногой в голову в прыжке.
 16. Боковой удар передней ногой в бедро.



17

18

17. Боковой удар задней ногой в бедро.
18. Боковой удар задней ногой по бедрам.

ТЕХНИКА ПОДСЕЧЕК

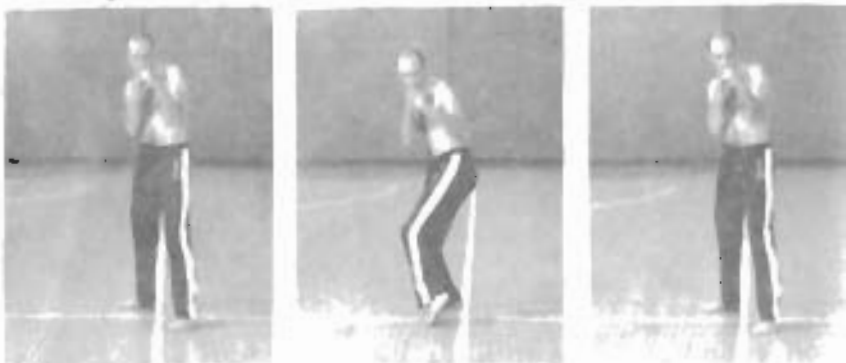




1

2

3



4

5

6



Подсечка подъемом стопы передней ноги с места, с подшагиванием

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным движением передней ноги стопой сбоку — назад.
3. Секущая нога с шагом вперед возвращается в Б.С.
4. Из Б.С. задняя нога приставляется вперед с выносом собранной ноги сбоку — вперед — вниз.
5. Секущая нога распрямляется к цели.
6. Секущая нога с шагом вперед становится в Б.С.

Тактическое применение:

- атакующая подсечка;
- ответная подсечка.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



Подсечка внутренней стороны стопы передней ноги с места, с подшагиванием

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным движением передней ноги стопой сбоку — назад, без прикосновения.
3. Сводящая нога с шагом вперед возвращается в Б.С.
4. Из Б.С. задняя нога приставляется вперед с выносом собранной передней ноги сбоку — вперед — вниз.
5. Сводящая нога распрямляется к цели.
6. Сводящая нога с шагом вперед становится в Б.С.



4

5

6



Тактическое применение:

- атакующая подсечка;
- ответная подсечка.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



Подсечка внутренней стороны стопы задней ноги с шагом передней

1. Б.С.
2. Короткий шаг передней ногой вперед.
3. Вынос собранной задней ноги сбоку — вперед — вниз.
4. Секущая нога распрямляется к цели. Бедро соприкасаются. Опорная нога не разворачивается.
5. Секущая нога с шагом вперед и разворотом опорной становится в Б.С.

Тактическое применение:

- атакующая подсечка;
- ответная подсечка;
- встречная подсечка.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



Подсечка «высокий хвост»

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу с одновременным разворотом и движением назад передней. Верхняя часть туловища остается на месте.
3. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом верхней части туловища спиной вперед и выносом собранной задней ноги сбоку — вперед.
4. Секущая нога распрямляется к цели.
- 5,6. Секущая нога возвращается в собранное положение по кратчайшему пути и с разворотом на 180 градусов становится в Б.С.



4

5

6

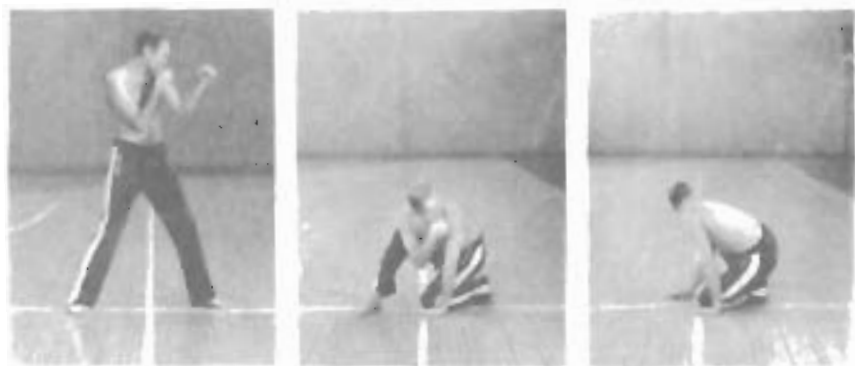


Тактическое применение:

- атакующая подсечка;
- ответная подсечка;
- встречная подсечка.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



Подсечка «низкий хвост»

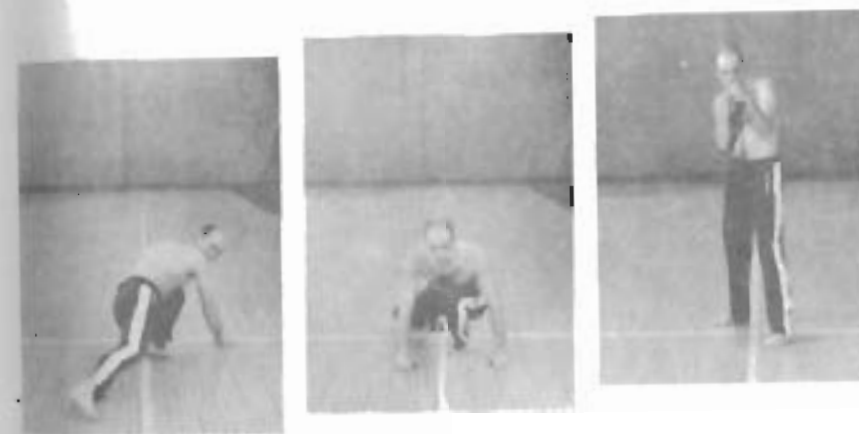
1. Б.С.
2. Передняя нога разворачивается на носке коленом внутрь с одновременным приседанием на обеих ногах и опорой на переднюю руку. Взгляд направлен к цели.
3. Задняя нога начинает скользящее движение по кругу с одновременным разворотом головы. Задняя рука занимает место задней ноги.
- 4,5. Секущая нога распрямляется к цели и собирается перед постановкой в Б.С. Вращение происходит на носке опорной ноги, руки скользят по полу.
6. Толчком руками и распрямлением ног принимается Б.С.



4

5

6



Тактическое применение:

- встречная подсечка.

Техника:

- сольных композиций.



1



2



3



4



5



6



7

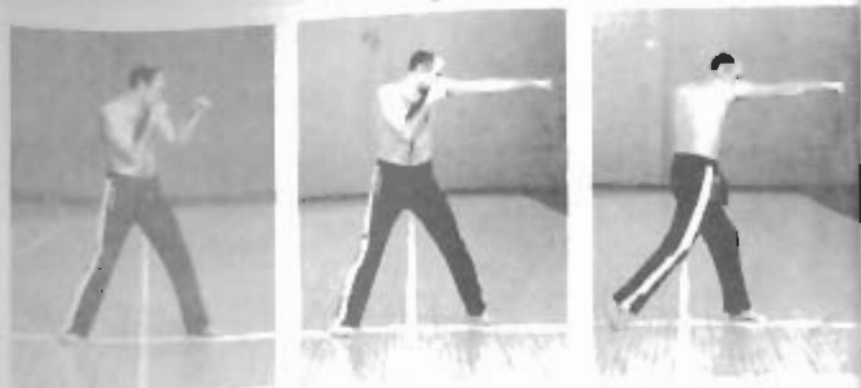
Момент касания цели подсечкой

- 1. Подсечка водъемом стопы передней ноги.
- 2. Подсечка внутренней стороны стопы передней ноги.
- 3,4. Подсечка внутренней стороной стопы задней ноги.

5,6,7. Подсечка «Высокий хвост».

ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ





1

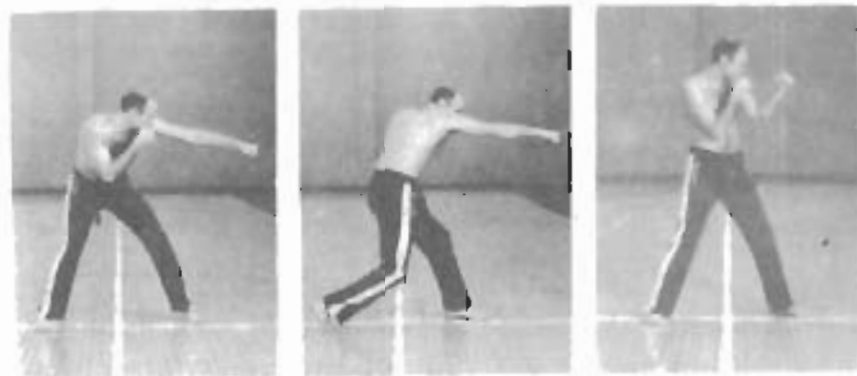
2

3



Прямой удар рукой в голову, туловище

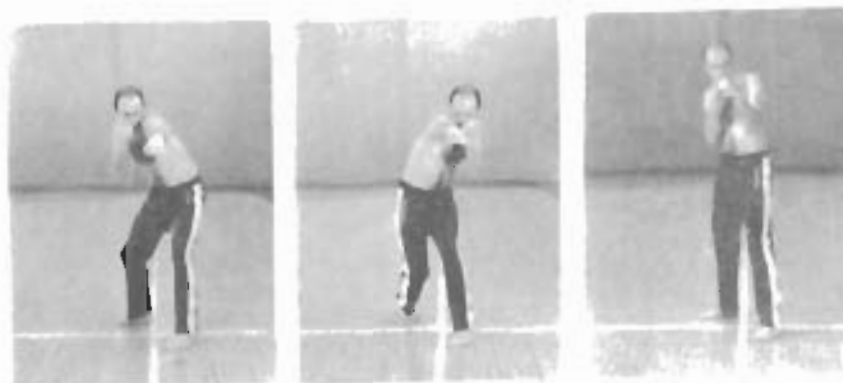
1. Б.С.
- 2,3. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом туловища и ударным движением руки по прямой.
- 4,5. Удар в туловище выполняется с уклоном.
6. Возвращение руки в Б.С. — по траектории удара.



4

5

6



Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар;
- встречный удар;
- опережающий удар.

Техника:

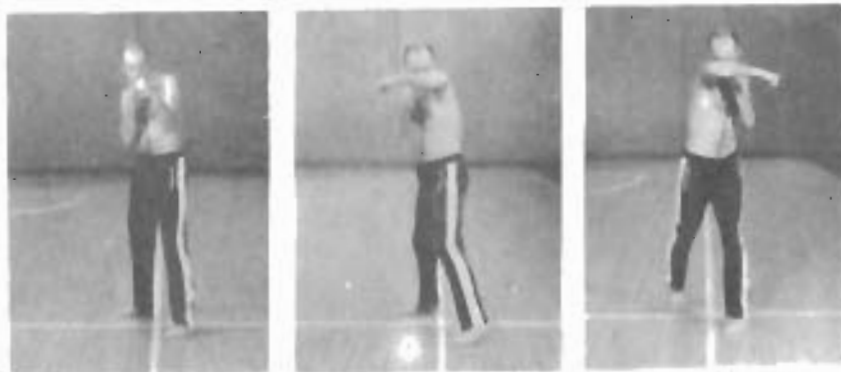
- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



Боковой удар рукой в голову, туловище

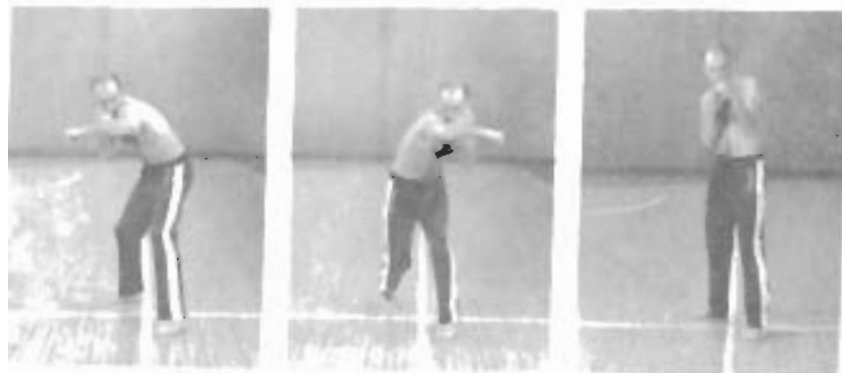
1. Б.С.
- 2,3. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом туловища и ударным движением руки по дуге.
- 4,5. Удар в туловище выполняется с уклоном.
6. Возвращение руки в Б.С. — до кратчайшему пути.



4

5

6



Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар;
- встречный удар;
- опережающий удар.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Боковой удар в прыжке, удар наотмашь в голову с места, в прыжке

1. Б.С.
2. Толчок с двумя ногами вперед — вверх с одновременной накладкой (блоком) передней рукой и ударом задней.
3. Возвращение руки в Б.С. — по кратчайшему пути.
4. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом туловища и ударным движением руки по дуге.
5. Толчок двумя ногами вперед — вверх с ударом.
6. Возвращение руки в Б.С. — по кратчайшему пути.



4



5



6



Тактическое применение ударов:

- атакующий удар;
- ответный удар;
- встречный удар;
- опережающий удар.

Техника:

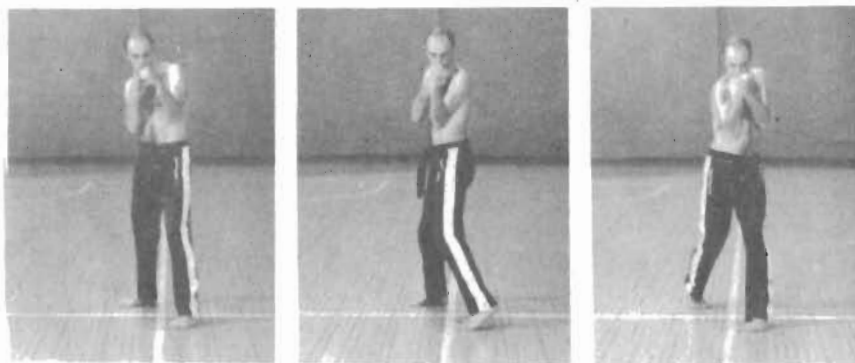
- семи-контакта.



1

2

3

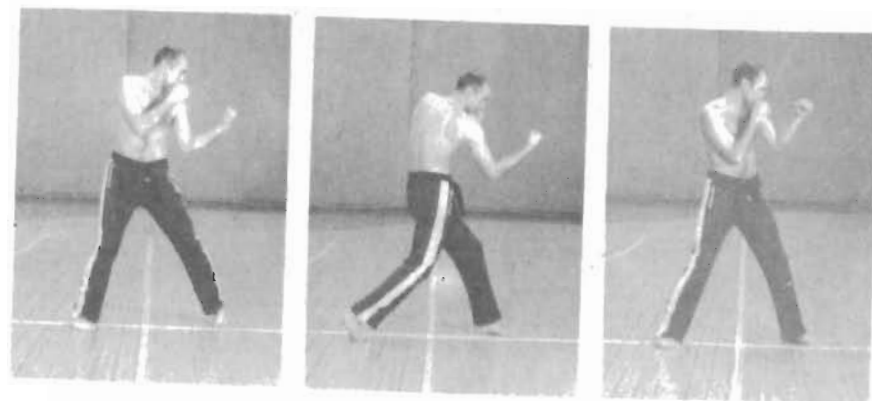


Удар снизу рукой в голову, в туловище

1. Б.С.

2,3,4,5. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом туловища и ударным движением руки по дуге.

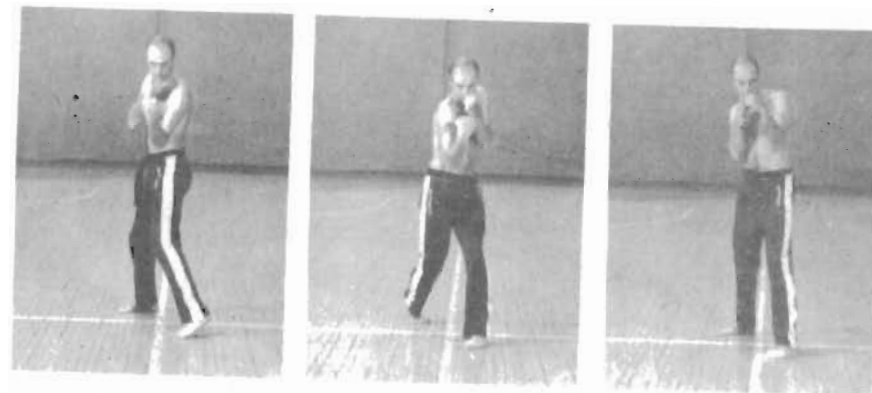
6. Возвращение руки в Б.С. — по кратчайшему пути.



4

5

6

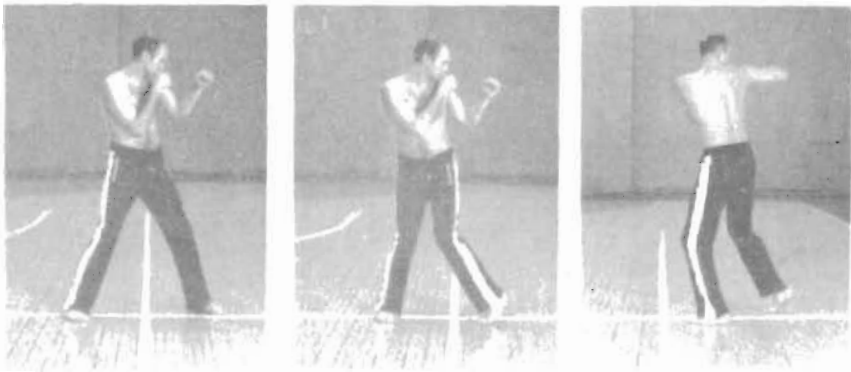


Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар;
- встречный удар.

Техника:

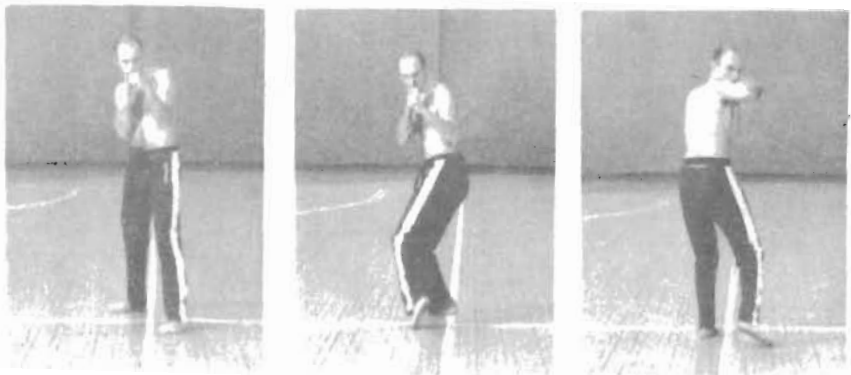
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

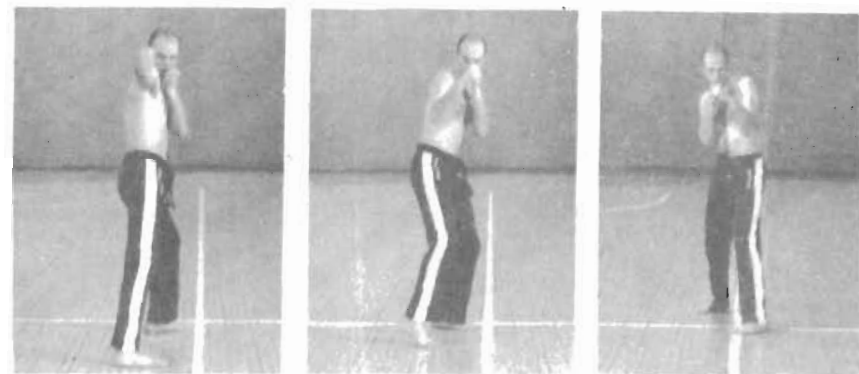
3



4

5

6



86
Удар наотмашь с разворотом задней рукой в голову

1. Б.С.
2. Вес тела переносится на заднюю ногу одновременно с разворотом и движением назад передней. Верхняя часть туловища остается на месте.
3. Вес тела переносится на переднюю ногу с одновременным разворотом верхней части туловища, выносимой собранной рукой и движением задней ноги сбоку вперед.
4. Удар завершается в момент постановки задней ноги.
5. Рука возвращается в собранное положение с шагом задней ноги назад.
6. Разворот на 180 градусов в Б.С.

Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар;
- встречный удар.

Техника:

- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



Удар наотмашь с разворотом задней рукой в голову в прыжке

1. Б.С.
2. Коротким скачком ноги разворачиваются носками вовнутрь. Верхняя часть туловища остается на месте.
3. Толчок двумя ногами вверх с одновременным разворотом верхней части туловища и выносом собранной задней руки сбоку — вперед.
4. Удар завершается в верхней точке траектории прыжка.
5. Рука возвращается в собранное положение в момент приземления.
6. Разворот на 180 градусов в Б.С.

Тактическое применение:

- атакующий удар;
- ответный удар.

Техника:

- фул-контакта.



1



2



5



6

Момент касания к цели:

1. Прямой удар передней рукой в голову.
2. Прямой удар задней рукой в голову.
3. Прямой удар передней рукой в туловище.
4. Прямой удар задней рукой в туловище.



3



4



7



8

5. Боковой удар передней рукой в голову.
6. Боковой удар задней рукой в голову.
7. Боковой удар передней рукой в туловище.
8. Боковой удар задней рукой в туловище.



9



10



13



14

9. Боковой удар задней рукой в голову в прыжке.
 10. Удар наотмашь передней рукой в голову.
 11. Удар наотмашь передней рукой в голову в прыжке.
 12. Удар снизу передней рукой в голову.



11



12



15



16

13. Удар снизу задней рукой в голову.
 14. Удар снизу передней рукой в туловище.
 15. Удар снизу задней рукой в туловище.
 16. Удар наотмашь с разворотом задней рукой в голову.



17

17. Удар наотмашь с разворотом задней рукой в голову в прыжке.

ТЕХНИКА ЗАЩИТ

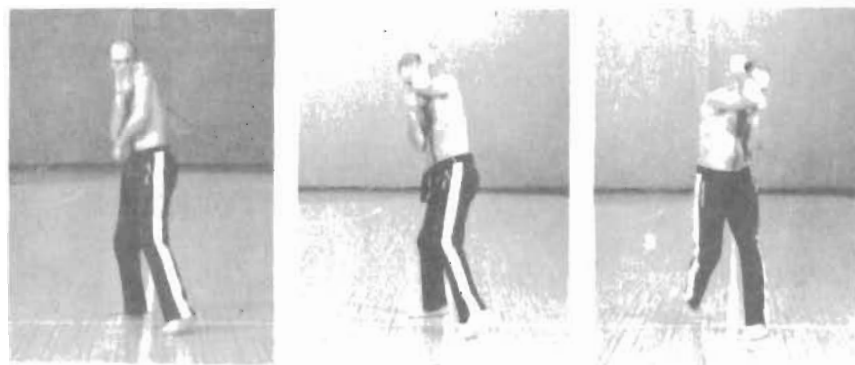




1

2

3



Защита подставкой кисти, плеча, предплечья, голени

Б.С.

1. Раскрытая кисть у подбородка, плечо выдвинуто вперед.
- 2,3. Предплечье выносится вправо, влево на уровне головы.
- 4,5. Предплечье сдвигается вправо, влево на уровень туловища.
6. Собранная нога выносится голенью вперед. После выполнения подставки принимается Б.С.



4



5



6



Тактическое применение:

В случае атаки противника рукой в голову, в туловище; ногой — прямым ударом, в сторону, боковым в туловище. Кисть, предплечье, голень могут использоваться при выполнении блока.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Защита подставкой предплечий

Б.С.

1. Вынос сдвинутых предплечий вперед на уровень головы.
2. Предплечья сдвигаются вперед на уровне туловища.
- 3,4. Вынос сдвинутых предплечий влево, вправо на уровень головы.
- 5,6. Предплечья сдвигаются влево, вправо на уровне туловища.
После выполнения подставки принимается Б.С.



4



5



6



Тактическое применение:

В случае атаки противника ногой — прямым ударом, в сторону, боковым, наотмашь, назад, наотмашь с разворотом в голову, в туловище.
Для блокировки действий противника.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Защита отбивом предплечьем вверх, вниз, влево, вправо

1. Б.С.
2. Собранная передняя рука выносится предплечьем вверх — вперед.
3. Собранная передняя рука выносится предплечьем вниз — вперед.
4. Передняя рука распрямляется и движется предплечьем вниз — влево — вперед.
5. Передняя рука распрямляется и движется предплечьем вниз — вправо — вперед.
6. После отбива, рука по кратчайшему пути возвращается в Б.С.



4



5



6



Тактическое применение:

В случае атаки противника ногой — ударом сверху в голову, в сторону, прямым в туловище.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6

Защита отбивом кистью вверх, вниз, влево, вправо

Б.С.

1. Собранная передняя рука выносится кистью вверх — вперед.
- 2,3. Собранная передняя, задняя рука выносятся кистью вниз — вперед.
- 4,5. Собранная передняя, задняя рука движется кистью влево — вперед.
6. Собранная передняя рука движется кистью вправо — вперед. После отбива рука по кратчайшему пути возвращается в Б.С.

Тактическое применение:

В случае атаки противника рукой — прямым ударом, ударом наотмашь в голову и прямым ударом в туловище. Возможна блокировка кистью ударов противника рукой.

Техника:

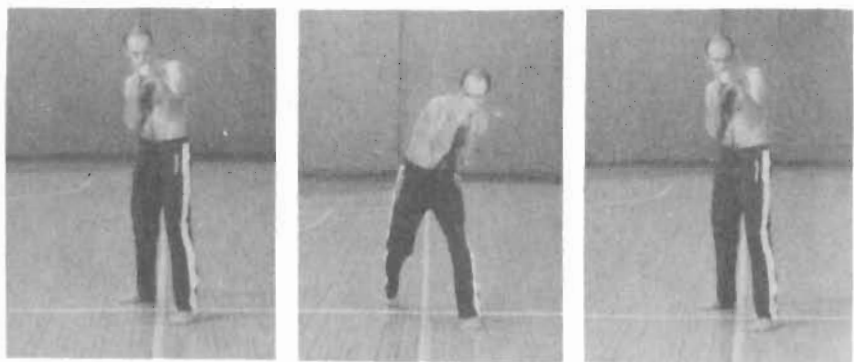
- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

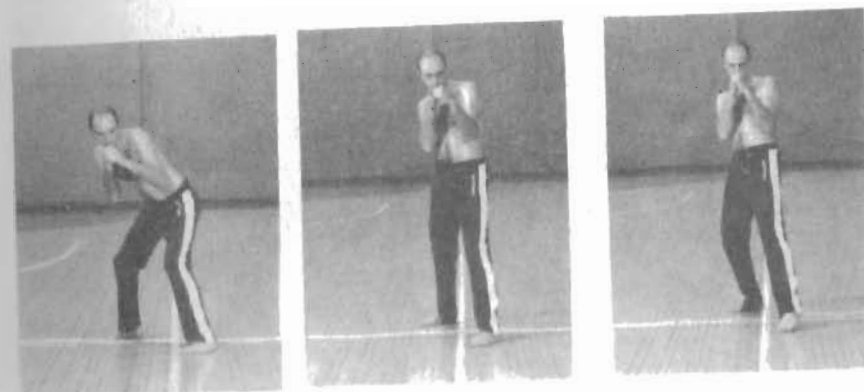
3



4

5

6



Защита уклоном влево, вправо и отклонением назад

1. Б.С.
2. Туловище с разворотом влево наклоняется влево — вперед с шагом.
3. Туловище с разворотом вправо наклоняется вправо — вперед с шагом.
4. Туловище отклоняется назад.
5. Возвращение в Б.С.

Тактическое применение:

В случае атаки противника рукой — прямым ударом в голову. Отклон применяется и против ударов ногой — бокового, наотмашь, наотмашь с разворотом в голову.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



Защита нырком влево, вправо, вниз

1. Б.С.
2. Одновременно с коротким шагом передней ногой влево — вперед туловище движется вниз.
3. Ноги разгибаются, выталкивая туловище вверх с разворотом влево.
4. Одновременно с коротким шагом задней ногой вправо — назад туловище движется вниз.
5. Ноги разгибаются, выталкивая туловище вверх с разворотом вправо.
6. Одновременный присед на обеих ногах и возвращение в Б.С.



4



5



6



Тактическое применение:

В случае атаки противника руками — боковым ударом, наотмашь с разворотом в голову. Нельзя применять нырки против удара ногой — наотмашь с разворотом, так как вместо него может быть нанесен удар назад с разворотом.

Техника:

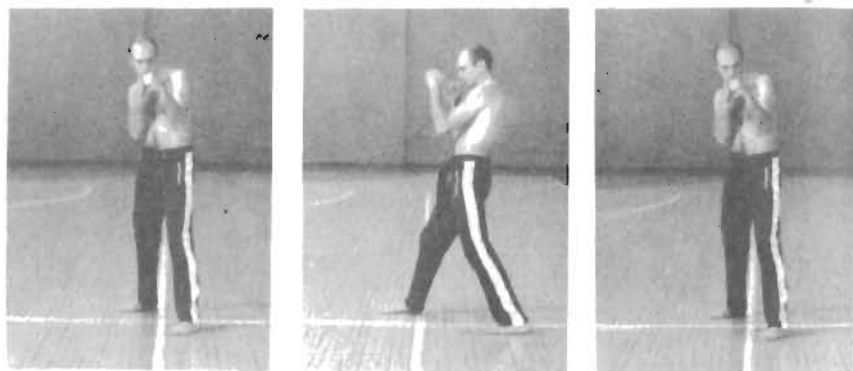
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1

2

3



Защита шагом влево и вправо с разворотом туловища, назад

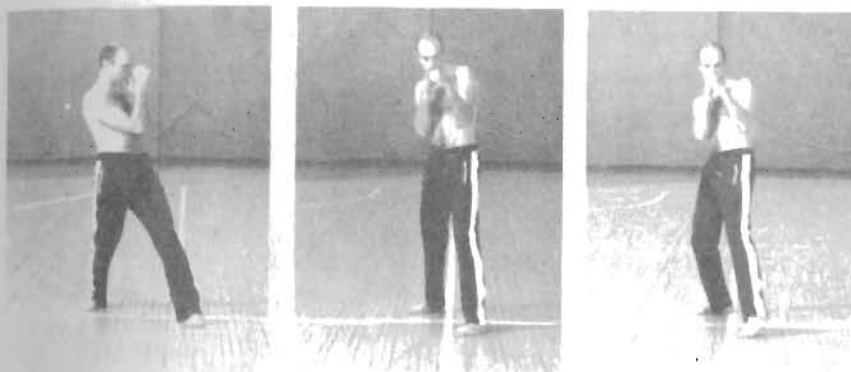
1. Б.С.
2. Шаг влево передней ногой с одновременным разворотом туловища вправо.
- 3,4. Б.С. Шаг вправо задней ногой с одновременным разворотом туловища влево.
- 5,6. Б.С. Шаг назад задней ногой с одновременным отклонением туловища назад.
После выполнения защиты принимается Б.С.



4

5

6



Тактическое применение:

В случае, когда атакующий противник с большой скоростью движется вперед.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Варианты выполнения защит

1. Подставка кисти на уровне головы.
2. Поставка плеча.
- 3,4. Подставка предплечья влево, вправо на уровень головы.



3



4



7



8

- 5,6. Подставка предплечья вперед на уровень туловища.
7. Подставка, блок голенью вперед на уровне туловища.
8. Подставка предплечий вперед на уровень головы.



9



10



13



14

9. Подставка предплечий вперед на уровень туловища.
 10,11. Подставка предплечий влево, вправо на уровень головы.
 12,13. Подставка предплечий влево, вправо на уровень туловища.



11



12



15



16

14. Отбив предплечьем вверх на уровень головы.
 15. Отбив предплечьем вниз на уровне туловища.
 16. Отбив предплечьем вниз — влево на уровне туловища.



17



18



21



22

17. Отбив предплечьем вниз — вправо на уровне туловища.
18. Отбив кистью вверх на уровне головы.
19,20. Отбив кистью вниз на уровне туловища.



19



20



23



24

21,22. Отбив кистью влево на уровне головы.
23. Отбив кистью вправо на уровне головы.
24. Блок (накладка) кистью.



25



26



29



30

25,26. Уклон влево, вправо.
27. Отклон назад.
28,29. Нырок влево, вправо.



27



28



31



32

30. Нырок вниз.
31. Шаг влево с разворотом туловища вправо.
32. Шаг вправо с разворотом туловища влево.



33



34



37



38

33. Шаг назад с отклонением туловища.
34. Поднятие, подставка передней ноги.
35. Разворот передней ноги.



35



36

36. Поднятие передней ноги.
37. Прыжок на опорной ноге.
38. Прыжок на обеих ногах.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ

Ударное движение ногой можно разделить на фазы:

- фаза выноса ударной ноги;
- фаза удара;
- фаза возврата ударной ноги;
- фаза постановки ударной ноги в боевую стойку.

При выполнении удара ударная поверхность движется в цель без задержки на фазе выноса. После завершения удара нога на мгновение фиксируется на фазе возврата, что предполагает повторение удара, и становится в боевую стойку.

Для наиболее рационального выполнения ударного движения нога должна выноситься собранной и возвращаться в собранное положение.

При выполнении ударов ногами важно следить за отклонением туловища от положения в боевой стойке, оно должно быть в разумных пределах — для удобства продолжения атаки руками.

Руки, в момент удара ногой, должны находиться в защитном положении, на случай контратаки со стороны противника.

При выполнении удара опорная нога должна быть согнута — для поддержания равновесия и защиты прыжком в случае встречной подсечки. Разворот опорной ноги при ударе увеличивает силу удара.

Ударная нога находится в воздухе минимально необходимый для удара промежуток времени, во избежание встречных или ответных контратак противника в этот момент.

Прямой удар, в сторону и назад с разворотом выполняются в основном в туловище, так как из-за своей прямой траектории движения к цели они слишком заметны (в момент выноса ноги) для противника. В голову эти удары могут выполняться в виде встречной контратаки, когда противник увлечен атакой. Но значительное отклонение туловища назад при выполнении этих ударов и как следствие — сложность возврата в боевую стойкость, затрудняет возможность продолжения атаки руками. Поэтому они не предлагаются для рассмотрения.

Менее заметны для противника — боковые удары ногой, наотмашь, сверху и наотмашь с разворотом в голову. Из-за своей траектории движения к цели они сложны для восприятия боковым зрением противника и поэтому очень эффективны. При выполнении боковых ударов нога не распрямляется полностью в коленном суставе, во избежание его повреждения в случае промаха.

Выполняя удар задней ногой, нельзя допускать предварительного разворота стопы передней ноги — это раскрывает противнику тактическое намерения и дает возможность опередить.

Удары задней ногой с разворотом выполняются таким образом, чтобы взгляд постоянно был направлен в сторону противника, для чего поворот головы на 360 градусов осуществляется максимально быстро в момент выноса ударной ноги. Туловище должно быть немного наклонено в сторону, противоположную направлению удара. Это необходимо для сохранения равновесия в момент касания цели

при возвращении ноги в боевую стойку. Дистанция до цели регулируется перемещением передней ноги в начале удара. Разворот происходит на носке опорной ноги. Выполнение этих ударов в прыжке осуществляется после предварительного скачка, необходимого для коррекции направления удара. При ударе назад с разворотом туловище не разворачивается в момент касания цели (в отличие от удара наотмашь с разворотом), его разворот происходит при возврате ноги в собранное положение, что не дает возможности «провалиться» при нанесении удара.

Удары, выполняемые в скольжении, неудобны для противника своим незаметным началом и высокой скоростью приближения к цели.

Удары в прыжке завершаются в верхней точке траектории. Прыжок должен быть коротким и невысоким, что позволяет уменьшить время выполнения удара.

После удара нога возвращается в боевую стойку с легкой постановкой на носок.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДСЕЧЕК

При выполнении подсечек важно следить за отклонением туловища от положения в боевой стойке, оно должно быть в разумных пределах — для удобства продолжения атаки руками.

Руки в момент подсечки находятся в защитном положении, на случай контратаки со стороны противника.

После выполнения подсечки секущая нога в минимально короткое время должна возвратиться в боевую стойку, во избежание эффективных ответных контратак противника.

Выполняя подсечку задней ногой, нельзя допускать предварительного разворота стопы передней ноги — это раскрывает противнику тактические намерения и дает возможность опередить.

Подсечка задней ногой с разворотом выполняется таким образом, чтобы взгляд постоянно был направлен в сторону противника, для чего поворот головы на 360 градусов осуществляется максимально быстро в момент выноса секущей ноги. Туловище должно быть наклонено в сторону, противоположную направлению подсечки. Это необходимо для сохранения равновесия в момент касания цели и при возвращении ноги в боевую стойку, а также для предупреждения столкновения с ударной ногой противника при выполнении подсечки под спорную ногу. В момент касания цели туловище и секущая нога составляют прямую линию, что повышает жесткость воздействия. Дистанция до цели регулируется перемещением передней ноги в начале подсечки. Разворот происходит на носке опорной ноги.

В кикбоксинге правилами соревнований запрещено касание руками пола при выполнении подсечек.

После выполнения подсечки нога возвращается в боевую стойку с мягкой постановкой на носок.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ РУКАМИ

Каждый из перечисленных выше ударов руками может видоизменяться по длине и направленности, в зависимости от дистанции, с

которой он наносится. Например, чем ближе находятся кикбоксеры друг к другу, тем короче удары; при боковых ударах, кроме того, уменьшается угол между плечом и предплечьем. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней — при полусогнутой. В практике нанесения ударов руками направление движений может изменяться: удар снизу может быть несколько сбоку, боковой — немного снизу, прямой — снизу или сбоку и т.д. Это зависит от положения рук противника, его защиты, дистанции между кикбоксерами, их боевого положения, а также от самого атакующего, который должен страховать во время своих атак. Такие изменения в направлении ударов возможны с опытом, по мере совершенствования технического мастерства. Начинающие кикбоксеры изучают и совершенствуют удары строго прямо, сбоку и снизу.

При выполнении удара передней рукой вес переносится на переднюю ногу на 60 процентов, при ударе задней рукой — на 70 процентов. Такое распределение веса гарантирует быстрое возвращение в боевую стойку и возможность подключения к атаке передней или задней ноги.

Туловище при ударе рукой должно наклоняться вперед и разворачиваться настолько, чтобы качественно выполнить удар и вовремя вернуться в боевую стойку после завершения атаки.

Рука, не задействованная в атаке, находится в защитном положении.

При выполнении боковых ударов и ударов снизу необходимо особенно следить за жесткостью конструкции: плечо, предплечье, кисть в момент касания цели. Угол между плечом и предплечьем составляет в среднем 90 градусов.

Удары с шагом завершаются в момент постановки ноги. Они выполняются как под одноименную, так и под разноименную ногу.

Удар наотмашь с разворотом задней рукой выполняется таким образом, чтобы взгляд постоянно был направлен в сторону противника, для чего поворот головы на 360 градусов осуществляется максимально быстро в момент выноса собранной руки. Рука не распрямляется полностью в локтевом суставе во избежание растяжения связок. Туловище должно быть немного наклонено в сторону, противоположную направлению удара. Это необходимо для сохранения равновесия в момент касания цели и при возвращении руки в боевую стойку. Дистанция до цели регулируется перемещением передней ноги в начале удара. Разворот происходит на носке передней ноги. Выполнение этого удара в прыжке осуществляется после предварительного скачка, необходимого для коррекции направления удара.

Удары в прыжке завершаются в верхней точке траектории. Прыжок должен быть коротким и невысоким, что позволяет уменьшить время выполнения удара.

Возвращение руки в Б.С. происходит по прямой траектории.

При каждом ударе, подсечке могут быть использоваться несколько разных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактических замыслов кикбоксера, применяющего защиту.

Защитные приемы нужно выполнять быстро и своевременно.

В каждом конкретном случае применяют те защитные действия, которые создают наиболее выгодное положение для ответных и встречных действий.

Ввиду быстрого выполнения защитных действий амплитуда их невелика. Поэтому возрастает роль зрительного контроля для определения начала и вида удара, подсечки, которые надо предотвратить данной защитой.

Качество защиты определяется ее своевременностью и точным расчетом, она не должна быть ни преждевременной, ни запоздалой. А если учесть, что удары наносятся один за другим с очень малым промежутком времени, то защитные действия должны отличаться большой слаженностью, обеспечивающей неуязвимость кикбоксера.

Чтобы уберечься от встречных ударов во время собственных атак, атакующий кикбоксер должен быть готов к защитным действиям — подставка или уклон (удар с уклоном).

При выполнении защит вес тела переносится на одну из ног в зависимости от тактической ситуации, но не более 70 процентов — для создания благоприятных условий для контратаки.

Накладки (блоки) и отбивы выполняются в основном передней рукой, чтобы дать возможность задней нанести акцентированный ответный удар. При выполнении блоков и отбивов одной рукой другая находится в защитном положении. В случае защиты туловищем — обе руки свободны и находятся в защитном положении, готовые к действию.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЗАЩИТЫ

Комбинируемая защита — одновременное выполнение различных способов защиты в сочетании (например, уклон выполняется одновременно с подставкой и шагом в сторону и т.п.).

Условия выполнения;

— сочетание должно состоять, как правило, из двух способов защиты;

— комбинируемая защита должна состоять из разных приемов: например, защиты руками и голенью;

— в том случае, когда в сочетании использованы способы защит из одного приема, они должны быть близки по структуре, форме и направлению движений;

— сочетание должно выполняться непрерывно и слитно, без всяких пауз;

— в конце движения кикбоксер принимает боевую стойку для обеспечения страховки от возможных контратак противника или для перехода к атаке.

ГЛАВА 3 ТЕХНИКА ПОЕДИНКА

КЛАССИФИКАЦИЯ И ТАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ПОЕДИНКА

Техника поединка — действия, состоящие из элементов базовой техники, направленные на решение определенных тактических задач.

Техника поединка включает:

- действие ногами (удары, подсечки, защиты);
- действие руками (удары, защиты);
- совместные действия ногами и руками.

Вниманию читателя предлагается наиболее эффективные и часто применяемые действия всех дисциплин кикбоксинга в соответствующей последовательности.

КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ

1. Фехтующая техника передней ноги.
2. Техника преследования передней ногой.
3. Фехтующая техника задней ноги.
4. Повторные удары ногой.
5. Двойные удары ногами.
6. Двойные удары ногами с разворотом.
7. Серийные действия ногами.
8. Двойные подсечки.

КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ РУКАМИ

1. Фехтующая техника передней руки.
2. Повторные удары рукой.
3. Двойные удары руками.
4. Двойные удары руками с разворотом.
5. Фехтующая техника передней руки, удар задней рукой.
6. Серийные действия руками.
7. Действия «Маятник».

КЛАССИФИКАЦИЯ СОВМЕСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ И РУКАМИ

1. Действия рукой, ногой (ногой с разворотом).
2. Действия ногой, рукой (рукой с разворотом).
3. Действия ногой, руками.
4. Действия ногой, рукой (руками), ногой.
5. Действия ногой, рукой (руками), ногой с разворотом.

ТАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ПОЕДИНКА

Атакующие действия — действия, направленные на поражение открытой цели или раскрытие ее, с последующим поражением.

Ответные действия — атакующие действия, выполненные после защиты.

Встречные действия — действия, выполненные непосредственно во время атаки противника или в момент, предшествующий атаке противника (опережающие действия).

Кочуб

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ





1



2



5



6

Фехтующая техника передней ноги

1. Исходное положение.
2. Показ бокового удара передней ногой в туловище.
- 3,4. Возможные предложения действия.
5. Исходное положение.
6. Показ подсечки передней ногой.
- 7,8. Возможные продолжения действия.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- Атакующие действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7



8

Техника преследования передней ногой

1. Исходное положение.

2,4,6,8. Скользящее движение на опорной ноге с показом удара в сторону передней ногой в туловище.

3,5,7. Повторные удары передней ногой.

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта.



1



2



5



6

Фехтующая техника задней ноги

1. Исходное положение.
2. Вынос задней ноги для прямого удара.
- 3,4. Перевод на удар в голову.
5. Исходное положение.
6. Вынос задней ноги для бокового удара.
7. Перевод на прямой удар в туловище.



3



4



7

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Подготовительные действия перед фехтующей техникой ноги.

1. Боковой удар передней ногой в туловище.
2. Возврат в боевую стойку.
- 3,4. фехтующая техника передней ноги.
- 5,6,7,8. Фехтующая техника задней ноги.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Подготовительные действия перед фехтующей техникой ноги.

1. Боковой удар передней ногой в туловище.
2. Возврат в боевую стойку.
- 3,4. фехтующая техника передней ноги.
- 5,6,7,8. Фехтующая техника задней ноги.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Повторные удары ногой

- 1. Удар передней ногой в бедро.
- 2,3,4. Возможные продолжения действия.
- 5. Удар задней ногой в бедро.
- 6,7,8. Возможные продолжения действия.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия.

Техника:

- фри-стайла.



1



2



5



6

Двойные удары ногами

1. Удар передней ногой в бедро.
2. Шаг в сторону — вперед.
- 3,4. Возможные продолжения действия задней ногой.
5. Удар задней ногой в бедро.
6. Шаг в сторону — вперед.
- 7,8. Возможные продолжения действия передней, задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

— фри-стайла.



1



2



5



6

Двойные удары ногами с разворотом

1. Боковой удар передней ногой в голову.
2. Разворот.
- 3.4. Возможное продолжение действия задней ногой.
5. Удар в сторону передней ногой в туловище.
6. Разворот.
- 7.8. Возможное продолжение действия задней ногой.



3



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Двойные удары ногами с разворотом

1. Боковой удар задней ногой в голову.
2. Разворот.
- 3,4. Возможное продолжение действия передней ногой.
5. Боковой удар задней ногой в туловище.
6. Разворот.
- 7,8. Возможное продолжение действия передней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- Фул-контакта.



1



2



5



6

Двойные удары ногами с разворотом

1. Удар передней ногой в бедро.
2. Разворот.
- 3,4. Возможные продолжения действия задней ногой.
5. Удар задней ногой в бедро.
6. Разворот.
- 7,8. Возможные продолжения действия передней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

— фри-стайла.



1



2



5



6

Действия передней ногой, задней ногой,
задней ногой с разворотом

- 1,5. Показ удара передней ногой в туловище.
2. Шаг в сторону — вперед.
- 3,4. Возможные продолжения действия задней ногой.
6. Разворот.
- 7,8. Возможные продолжения действия задней ногой с разворотом.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

— фри-стайла.



1



2



3



4



5



6



7



8

Действия передней ногой, задней ногой с разворотом, передней ногой

1. Удар передней ногой в туловище.
2. Разворот.
3. Показ удара задней ногой с разворотом.
4. Шаг вперед — в сторону.
- 5,6,7,8. Возможное продолжение действия передней ногой.

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



2



3



4

Двойные подсечки

- 1,5. Исходные положения.
- 2,6. Подсечка под переднюю ногу.
3. Шаг вперед.
4. Подсечка под заднюю ногу.
7. Разворот.
8. Подсечка под заднюю ногу.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Действия передней рукой, передней ногой

1. Показ удара передней рукой в туловище.
2. Подшагивание.
- 3,4,5. Возможное продолжение действия передней ногой.
6. Показ удара передней рукой в голову.
7. Подшагивание.
8. Удар в сторону передней ногой в туловище.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Действия руками, задней ногой

1. Показ удара передней рукой в голову.
- 2,3. Возможное продолжение действия задней ногой.
4. Показ удара задней рукой в голову.
5. Боковой удар задней ногой в туловище.
6. Показ удара задней рукой в туловище.
7. Возможное продолжение действия задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Действия передней рукой, задней ногой с разворотом

1. Исходное положение.
2. Показ удара передней рукой в голову в скачке с разворотом ног.
- 3,4. Возможные продолжения действия задней ногой.
5. Показ удара передней рукой в голову.
6. Разворот.
- 7,8. Возможные продолжения действия задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Подготовительные действия перед подсечкой с разворотом

1,2,3,6. Возможные подготовительные действия.

4,7. Разворот.

5. Подсечка под переднюю ногу.

8. Подсечка под обе ноги.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



2



5



6

Фехтующая техника передней руки

1. Показ удара передней рукой в голову.
2. Удар в туловище.
3. Показ удара передней рукой в туловище.
4. Удар в голову.
5. Показ удара передней рукой в голову.
6. Уклон с шагом.
- 7,8. Возможные продолжения действия передней рукой одиночными, повторными ударами.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7

Двойные удары руками

1. Удар передней рукой.
- 2,3,4. Возможные продолжения действия задней рукой.
5. Удар задней рукой.
- 6,7. Возможные продолжения действия передней рукой одиночными, повторными ударами.

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



4



5

Фехтующая техника передней руки, удар задней рукой

- 1,2. Показ удара передней рукой в туловище, голову.
- 3. Удар задней рукой в туловище.
- 4,5. Показ удара передней рукой в голову, в туловище.
- 6. Разворот.
- 7. Удар задней рукой в голову с разворотом.



3



6



7

Тактическое применение:

- атакующие действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Фехтующая техника передней рукой, удар задней рукой

1. Показ удара передней рукой в голову.
2. Уклон с шагом.
- 3,4. Возможное продолжение действия передней, задней рукой.
5. Показ удара передней рукой в туловище.
6. Уклон с шагом.
- 7,8. Возможное продолжение действия передней, задней рукой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

— лайт-контакта;
— фул-контакта.



1



2



5



6

Действия передней, задней, передней рукой

1. Исходное положение.
2. Показ удара передней рукой в голову.
- 3,4. Возможное продолжение действия задней, передней рукой.
5. Исходное положение.
6. Удар передней рукой в голову.
- 7,8. Возможное продолжение действия задней, передней рукой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Действия задней, передней, задней рукой

1. Исходное положение.
2. Показ удара задней рукой в голову.
- 3,4. Возможное продолжение действия передней, задней рукой.
5. Исходное положение.
6. Показ удара задней рукой в туловище.
- 7,8. Возможное продолжение действия передней, задней рукой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Действия «Маятник»

- 1,2. Уклоны, нырки с шагом вправо, влево.
 3,4. Возможное продолжение действий руками.
 5,6. Уклоны, нырки с шагом влево, вправо.
 7,8. Возможное продолжение действий руками.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6

Подготовительные действия перед ударом
задней рукой с разворотом

1,2,6. Возможные подготовительные действия.

3,7. Разворот.

4,5,8. Удар задней рукой с разворотом.



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

— Фул-контакта;
— фри-стайла.



1



2



5



6

Действия передней ногой, руками, передней рукой

1. Удар передней ногой.
- 2,3. Одиночный удар передней рукой или двойной удар передней и задней рукой.
4. Подшагивание.
- 5,6,7,8. Возможные продолжения действия передней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Действия передней ногой, руками, задней ногой

- 1. Удар передней ногой.
- 2,3. Двойной удар передней и задней рукой.
- 4,5,6,7,8. Возможные продолжения действия задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- Фул-контакта.



1



2



5



6

Действия передней ногой, руками, передней, задней ногой

1. Удар передней ногой в бедро.
- 2,3. Одиночный удар передней рукой или двойной удар передней и задней рукой.
4. Подшагивание.
- 5,6. Возможное продолжение действия передней ногой.
- 7,8. Возможное продолжение действия задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

— фри-стайла.



1



2



5



6

Действия передней ногой, руками, задней ногой с разворотом

- 1,2. Удар передней ногой.
- 3,4. Одиночный удар передней рукой или двойной удар передней и задней рукой.
- 5. Разворот.
- 6,7,8. Возможные продолжения действия задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- атакующие действия;
- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



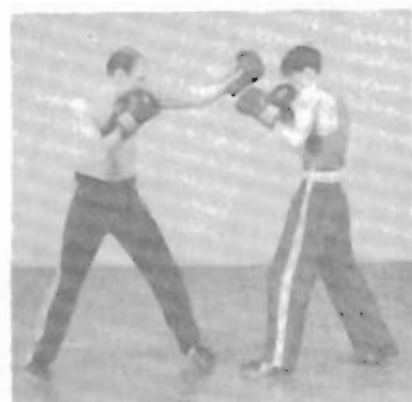
2



3



4



5



6



7



8

Действия руками после подсечки

1. Подсечка.
- 2,3,4. Возможное продолжение действия передней, задней, передней рукой.
5. Показ удара передней рукой в голову.
6. Подсечка.
- 7,8. Возможное продолжение действия руками.

Тактическое применение:

— атакующие действия.

Техника:

— лайт-контакта;
— фул-контакта.

ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ





1



2



5



6

Ответные действия передней ногой, задней ногой

1. Защита.
- 2,3. Повторный удар передней ногой.
4. Защита.
5. Удар задней ногой в прыжке.
6. Защита скачком назад.
- 7,8. Фехтующая техника задней ноги.



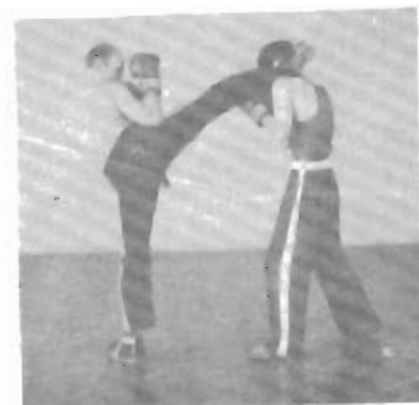
3



4



7



8

Тактическое применение:

— ответные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7



8

Ответные действия передней ногой, задней ногой

- 1. Защита.
- 2,3,4. Возможные ответные действия передней ногой.
- 5. Защита.
- 6,7,8. Возможные ответные действия задней ногой.

Тактическое применение:

- ответные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



2



5



6

Ответные действия передней ногой, задней ногой

- 1,2. Уклон вправо, удар передней ногой.
- 3,4. Уклон влево, удар задней ногой.
- 5,6. Нырок вправо, удар передней ногой.
- 7,8. Нырок влево, удар задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- ответные действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7



8

Ответные действия задней ногой с разворотом

1. Исходное положение.
2. Защита.
- 3,4. Возможные действия задней ногой с разворотом.
5. Защита.
- 6,7,8. Возможные ответные действия задней ногой с разворотом.

Тактическое применение:

- ответные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7



8

Ответные действия руками

1,2,3,4. Отбив и удар передней рукой.

5,6. Отбив кистью и предплечьем с ответным ударом задней рукой.

7. Отбив с разворотом передней рукой.

8. Удар с разворотом задней рукой.

Тактическое применение:

— ответные действия.

Техника:

— семи-контакта;
— лайт-контакта;
— фул-контакта.



1



2



5



6

Ответные действия руками

- 1,3. Защита.
- 2,4. Ответные действия передней, задней рукой.
5. Защита.
6. Ответный удар задней рукой.
7. Уклон с шагом.
8. Повторный удар задней рукой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- ответные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7



8

Ответные действия руками, передней ногой

- 1. Защита.
- 2,3,4. Продолжение действия руками, ногой.
- 5. Защита.
- 6,7,8. Продолжение действия руками, ногой.

Тактическое применение:

- ответные действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7



8

Ответные действия руками, ногами

1. Защита.
- 2,3. Двойной удар передней, задней рукой.
4. Удар задней ногой в бедро.
5. Защита.
- 6,7. Возможные действия задней ногой.
8. Удар задней рукой с разворотом.

Тактическое применение:

— ответные действия.

Техника:

— фри-стайла.

каль

ВСТРЕЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ





1



2



3



4



5



6



7

Встречные действия передней ногой, задней ногой

- 1,2. Встречные удары передней ногой.
 3,4,5,6. Встречные повторные удары передней ногой.
 7. Встречный удар задней ногой.

Тактическое применение:

— встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



2



5



6

Встречные действия передней ногой, задней ногой с разворотом

1. Показ разворота для удара задней ногой.
2. Встречный удар передней ногой в туловище.
3. Разворот.
- 4,5. Возможное продолжение действия задней ногой с разворотом.
6. Разворот с отклонением.
- 7,8. Встречные удары задней ногой с разворотом.



3



4



7



8

Тактическое применение:

— встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7

Встречные повторные действия задней ногой с разворотом

1. Выполнение удара.
2. Возврат ноги.
- 3,4. Возможные действия задней ногой.
5. Выполнение удара.
6. Возврат ноги.
7. Возможное встречное действие задней ногой.

Тактическое применение:

— встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



3



4



5



6



7



8

Встречные действия руками на атаку ногой

1. Исходное положение.
- 2,3,5. Шаг вперед с блоком предплечьем и ударом передней, задней рукой.
4. Шаг в сторону с разворотом туловища и ударом передней рукой.
- 6,7,8. Блок голенью, накладка передней рукой, удар задней.

Тактическое применение:

- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта.



1



2



5



6

Встречная подсечка, удар в бедро передней ногой

- 1,5. Исходные положения.
 2,6. Уклон с шагом задней ногой.
 3,7. Подсечка передней ногой.
 4,8. Удар в бедро передней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



2



5



6

Встречная подсечка, удар в бедро задней ногой

- 1,5. Исходные положения.
2. Уклон с шагом передней ногой.
6. Шаг передней ногой.
- 3,7. Подсечка задней ногой.
- 4,8. Удар в бедро задней ногой.



3



4



7



8

Тактическое применение:

- встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



2



5



6

Встречная подсечка, удар задней ногой,
подсечка задней ногой с разворотом

1. Исходное положение.
2. Уклон с шагом передней ногой.
3. Подсечка задней ногой.
4. Удар в бедро задней ногой.
5. Исходное положение.
6. Разворот.
7. Подсечка задней ногой с разворотом.



3



4



7

Тактическое применение:

— встречные действия.

Техника:

- семи-контакта;
- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.



1



2



3



4



5



6



7



8

Встречные действия ногами, руками

1. Встречный удар передней ногой.
- 2,3,4. Возможное продолжение руками, задней ногой.
5. Встречный удар передней рукой.
- 6,7,8. Возможное продолжение задней, передней ногой.

Тактическое применение:

- встречные действия.

Техника:

- лайт-контакта;
- фул-контакта;
- фри-стайла.

I. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Техника работы ногами

а) Фехтующая техника, техника преследования:

- четкость и своевременность выполнения показа и реального действия с целью повышения эффективности воздействия;
- в момент действия ногой туловище необходимо отклонять минимально, чтобы скрыть возможные дальнейшие продолжения;
- промежуток времени между показом и реальным действием должен быть минимальным.

б) Повторные удары, двойные удары, двойные подсечки, серийные действия ногами:

- своевременность выполнения действий;
- промежуток времени между ударами, действиями должен быть минимальным во избежание встречных действий со стороны противника;
- смена уровней приложения ударов повышает эффективность воздействия.

2. Техника работы руками

а) Фехтующая техника передней руки:

- четкость и своевременность выполнения показа и реального удара с целью повышения эффективности воздействия;
- промежуток времени между показом и ударом должен быть минимальным;
- показ удара, прямой удар, удар наотмашь выполняются с шагом передней ногой;
- удар снизу, боковой удар выполняются в скачке, толчком и разворотом обеих ног, после предварительного уклона в сторону ударной руки;

— длина шага и скачка зависят от расстояния до цели.

б) Повторные удары, двойные удары, серийные удары:

- промежуток времени между ударами должен быть минимальным во избежание встречных действий со стороны противника;
- двойные удары передней рукой, задней рукой выполняются соответственно с шагом передней, задней (передней) ногой;
- двойные удары задней рукой, передней рукой выполняются соответственно с шагом передней ноги и скачком с обеих ног;
- серийные удары выполняются аналогично двойным — завершающий удар передней рукой выполняется в скачке, задней — с шагом передней ногой;

- длина шага и скачка зависят от расстояния до цели;
- акцент делается, в основном, на последнем ударе;
- своевременность и слитность выполнения ударов;
- смена уровней приложения ударов повышает эффективность воздействия.

в) Фехтующая техника передней руки, удар задней рукой:

- четкость и своевременность выполнения фехтующей техники;
- промежуток времени между фехтующей техникой и последним ударом должен быть минимальным, что повышает эффективность воздействия;
- после выполнения ударов снизу, боковых ударов передней рукой в скачке, следует удар задней рукой с шагом передней ногой;
- акцент делается на последнем ударе.

г) Действие «Маятник»:

- колебания должны быть короткими и резкими — это дезориентирует противника и создает благоприятные предпосылки для атаки.

3. Техника совместных действий ногами и руками

а) Действия рукой, ногой:

- четкость и своевременность выполнения показа удара рукой и реального действия ногой;
- промежуток времени между показом и реальным действием должен быть минимальным.

б) Действия ногой, рукой:

- удар рукой завершается в момент постановки ударной (секущей) ноги.

в) Действия ногой, руками:

- руки включаются в атаку в момент постановки ударной (секущей) ноги.

г) Действия ногой, рукой (руками), ногой:

- при выполнении действий передней ногой, руками, передней ногой дистанция до цели регулируется подшагиванием задней ноги;
- слитность и своевременность действий;
- смена уровней приложения ударов повышает эффективность воздействия;
- акцент делается в основном на последний удар.

II. ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- своевременность применения адекватных защитных действий;
- промежуток времени между защитным и ответным действием должен быть минимальным, чтобы увеличить эффективность ответных действий.

III. ВСТРЕЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Встречные действия выполняются таким образом, чтобы поразить противника, оставшись недосягаемым для него.

Это достигается:

- встречным ударом, подсечкой;
- встречным атакующим действием, выполняемым одновременно с защитным;
- опережающим ударом.

При выполнении фехтующей техники предварительно наносится одиночный удар в одну точку с целью вызвать защитную реакцию со стороны противника, затем следует показ удара в ту же точку и перевод удара в другую. Например, показ удара в туловище и перевод удара в голову.

Двойные удары передней и задней ногой и наоборот выполняются при условии невысокой плотности боя. При высокой плотности боя промежуток между ударами ногами следует заполнять ударами руками.

При нанесении повторных, двойных, серийных ударов дыхание должно быть непрерывным, однако каждый удар не следует сопровождать резким выдохом, которым надо заканчивать или всю серию ударов, или отдельный акцентированный удар.

БОЙ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Несмотря на то, что кикбоксеры на дальней дистанции имеют время продумать свои действия, начать атаку в этих случаях всегда труднее, так как оба кикбоксера находятся вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них, воспринимая начальные движения противника, успевает среагировать на них защитами и ответными действиями. Чтобы атака успешно завершилась, кикбоксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного выполнения ложных и подготовительных действий, легких, непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами.

Кикбоксеры, ведущие бой на дальней дистанции, чаще всего используют следующую технику:

- одиночные, повторные удары передней ногой в скольжении;
- одиночные, повторные удары передней рукой;
- фехтующую технику, технику преследования передней ногой;
- фехтующую технику передней руки;
- фехтующую технику, повторные удары задней ногой;
- фехтующую технику передней руки, удар задней рукой;
- двойные удары ногами (ногами с разворотом);
- действия рукой, ногой (ногой с разворотом);
- действия ногой, рукой (руками), ногой;
- действия ногой, рукой (руками), ногой с разворотом.

При дальней дистанции применяются такие защиты:

- подставки;
- отбивы;
- шаги в сторону, назад;
- комбинированные защиты.

Ведение боя на дальней дистанции имеет психологические особенности. Кикбоксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

На дальней дистанции кикбоксеры ведут бой в более выправленном положении, ноги для большей подвижности расставлены широко.

БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Практически кикбоксеры непрерывно меняют дистанцию — с дальней переходят в среднюю, со средней — в дальнюю. Средняя дистанция между кикбоксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из кикбоксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный.

На этой дистанции у кикбоксеров значительно меньше времени для размышления, чем на дальней. Кикбоксер стремится опередить атаку своего противника, заранее предугадать его действия.

На средней дистанции кикбоксеры применяют следующую технику:

- одиночные удары передней ногой;
- серийные удары руками;
- действия ногой, руками, ногой (ногой с разворотом).

Бой принимает наиболее активную форму. Следует иметь в виду, что самые сильные удары рукой наносятся при средней дистанции, так как положение кикбоксеров в этом случае способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами.

При активных действиях на средней дистанции руки кикбоксера должны быть свободны для ударов. Движение ног используется не столько для маневрирования, как на дальней дистанции, сколько для сохранения дистанции, выбора места для удара, увеличения силы ударов и применения наиболее надежных защит. Все маневренные и обманные действия производятся здесь только перемещением короткими скользящими шагами и движениями туловища (действия «Маятник»).

На этой дистанции кикбоксеры в основном применяют защиты туловищем (уклонами и нырками), подставками перчаток, предплечий, накладками рук на предплечье и плечо партнера, накладкой голени на туловище противника и т.д.

БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Ведение ближнего боя требует большого мастерства. Некоторые кикбоксеры, хорошо владеющие техникой и тактикой ведения боя на дальней дистанции, не допускают к себе противника и «расстреливают» его на расстоянии. Но если им не удастся оторваться от противника, они вынуждены сближаться. В одном случае кикбоксер может пойти на сближение с противником, нанося серию ударов: передней ногой в скольжении, руками с быстрым поступательным движением вперед, в другом — противник от прямых ударов рукой делает уклоны, а от боковых — нырки, не отходя назад и этим добиваясь сближения. Можно также, двигаясь короткими шагами, делать обманные действия руками и туловищем и наносить удары (действия «Маятник»), тесня противника к канатам и таким образом заставляя его сдвинуться. В ближний бой можно также войти, выполняя подсечку под переднюю или опорную ногу противника. Следовательно, вход в ближний бой (и выход из него) может осуществляться по желанию одного или обоих кикбоксеров либо в результате сложившихся ситуаций на ринге.

Каждый из кикбоксеров, вышедший на дистанцию ближнего боя, стремится захватить инициативу, подчинить противника своим действиям, заставляя его перейти от атаки к защите и этим как можно больше ослабить его боевое положение. Поэтому при сближении с противником надо активно действовать попеременно ногами и руками, наносить удары руками в голову и туловище, ногами по бедрам, подсечки, чтобы противник не смог защитить уязвимые места.

На ближней дистанции кикбоксеры более активно проводят силовые действия, стараются задержками, накладками сковать противника и одновременно заставить его раскрываться, выполняя подсечки, удары по бедрам, чтобы иметь возможность нанести удар рукой.

Практически во время боя на ближней дистанции кикбоксеры могут находиться в одном из двух положений:

1) не касаясь непосредственно друг друга, свободно действовать руками;

2) соприкасаясь грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника.

При первом положении кикбоксеры находятся на расстоянии, позволяющем беспрепятственно действовать обеими руками сбоку, снизу и короткими прямыми, свободно защищаться уклонами, нырками, подставками и наносить контратакующие удары (в ответной и встречной формах) в голову и туловище, выполнять удары ногой по бедрам, подсечки.

Второе положение: оба кикбоксеры касаются друг друга, свобода их действий ограничена, так как каждый из них старается избежать ударов противника при помощи подставок и накладок, выбирая удобное положение для нанесения ударов. При этом кикбоксеры мешают друг другу действовать, из-за чего у каждого из них уменьшается технический арсенал боевых действий.

Бой на ближней дистанции проходит более насыщенно, активно и плавно, чем при других дистанциях. Из-за близости партнера кикбоксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку кикбоксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и осязательными ощущениями.

Ведение боя на ближней дистанции требует высоко развитых мышечно-двигательных ощущений, умения своевременно расслабляться, напрягаться и чувствовать своего партнера. Кикбоксеры, владеющие искусством ближнего боя, умеют отдыхать при такой дистанции; кикбоксеры, не умеющие вести ближний бой, чрезмерно напряжены, быстро устают и часто прибегают к удержанию и захватам, что запрещено правилами.

При ближнем бое оба кикбоксеры находятся в одинаковом положении, и преимущество имеет тот, кто быстрее действует, сильнее наносит удары, владеет защитами и умеет создавать удобные исходные позиции для собственных ударов.

Типичная стойка для ведения боя на ближней дистанции: туловище согнуто в пояснице, голова опущена, руки подняты к голове, ноги несколько согнуты и находятся на одной прямой или одна нога немного выдвинута вперед. Массу тела распределяют на обе ноги и перемещают при нанесении ударов или применении защит уклонами.

Кикбоксеры должны хорошо владеть техникой входа в ближний бой, передвижений, уметь блокировать действия противника и самостоятельно выбирать время и место для нанесения сильных ударов.

Для выхода из ближнего боя кикбоксеру надо «разорвать» дистанцию: сделать шаг назад или в сторону с ударом передней ногой или выставив одну, обе руки вперед с тем, чтобы заблокировать удары противника, остановить его натиск.

Тактика кикбоксинга — искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

В тактике кикбоксера проявляются не только уровень его техники, физической и психологической подготовленности, но и главные черты его характера.

Тактическое мастерство кикбоксера проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя.

Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнение его, а в случае необходимости — и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления кикбоксера, его волевых качеств.

Построение плана боя зависит от глубины мышления кикбоксера, его способности к анализу и синтезу действий противника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя.

Тактическая зрелость кикбоксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными кикбоккерами, тем выше его тактическое мастерство.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

По тактической направленности действия кикбоксера можно разделить на три группы: подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия:

— ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;

— скрытие своих замыслов с помощью обманных движений, чтобы отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки);

— анализ и оценка действий противника, а именно: его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов, поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;

— создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол;

— выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т.д.);

— определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются с помощью большой маневренности, атак и контратак передней ногой (одиночные, повторные удары, фехтующая техника, техника преследования),

передней рукой (одиночные, повторные удары, фехтующая техника), защит и т.д.

Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Атака — лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом случае он имеет некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, так как может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому необходима подготовка к атаке, одним из моментов которой является умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни кикбоксеры пользуются атакой как основным боевым средством: беспрепятственно атакуют и лишь изредка проводят контратаки. Другие как основную форму применяют контратаку: атакуют они для завязки боя, с тем чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанции.

Атака с дальней дистанции может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и решительного удара на средней дистанции.

Контратака с дальней дистанции может быть средством активной обороны.

Кикбоксер, владеющий защитными приемами в виде уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигающийся, создает себе в процессе положения, выгодные для нанесения эффективных контрударов. При отсутствии встречных ударов противник несколько теряет бдительность, раскрывается, что позволяет успешно наносить удары в ответной контратаке — один, два или серию.

При встречных контратаках кикбоксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью кикбоксер, избравший контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложной является контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными действиями) вызывают противника на контратаку, которую решительно опережает своей контратакой. Такая форма боя доступна только кикбоксерам высокой квалификации.

Оборонительные действия кикбоксер применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после полученного сильного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем чтобы остановить активного, непрерывно атакующего противника.

Защиты в сочетании с маневрированием могут быть средством активного сближения с противником и сохранения средней и ближней дистанций. Вместе с тем эти действия способствуют сохранению дальней дистанции. Защиты в сочетании с маневрированием применяются и для смены дистанций.

ПЛАНИРОВАНИЕ БОЯ

Главной задачей тактической подготовки кикбоккера является правильное планирование боя. Кикбоксер составляет план боя вместе с тренером, основываясь на сведениях о манере ведения боя противником (одни кикбоксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие ведут бой только на дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; некоторые кикбоксеры с сильным ударом рассчитывают на победу нокаутом; левши действуют в правостороннем положении). Самый опасный противник — это активный, подвижный кикбоксер, умеющий вести бой на всех дистанциях.

Всю тактическую подготовку надо подчинить обучению навыкам ведения боя с любыми противниками, навязыванию им своей манеры боя, проведения «своих» приемов, которыми кикбоксер владеет уверенно и точно. Если противник неизвестен, необходимо затратить время для разведки боем.

К бою с известным противником кикбоксеру следует подготовиться так, чтобы наиболее успешно использовать свои сильные и его слабые стороны. В зависимости от манеры ведения боя противником, его излюбленных приемов, специфики нанесения ударов, морально-волевых качеств и других факторов надо продумать способы защиты, формы атак и контратак. Кикбоксер должен создавать модель своих действий против каждого противника.

В тех случаях, когда противник резко изменяет своей обычной тактике, можно сразу же действовать определенно и решительно. В бою же с противником, обдуманно меняющим тактику в ходе боя, следует действовать очень осторожно, находчиво и избирательно, не теряя инициативы, осуществляя намеченные планы. При построении плана боя следует рассчитывать на победу по очкам, если не удастся нанести удары, которые приведут противника в небоеспособное состояние.

Готовиться тактически к бою следует в процессе тренировки, главным образом в предсоревновательном периоде, накануне турнира, когда известны будущие противники. Основная тактическая подготовка должна включать активно-наступательную и активно-оборонительную тактику.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ТАКТИКЕ

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование

в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений:

- 1) для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);
- 2) для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- 3) для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условных боях, моделирующих соревновательные.

ГЛАВА 5

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

Физическая подготовка кикбоксера является основным фактором, обеспечивающим качество технической, тактической и психологической подготовленности, уровень развития всех остальных компонентов мастерства.

Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Уровень физической подготовки определяет способность кикбоксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка кикбоксера направлена на разностороннее развитие его физических способностей. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т.е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке (плавание, гребля, бег на дальние дистанции и др.).

Физические упражнения прямого влияния должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в кикбоксинге (маховые движения ногами, прыжки, бег на короткие и средние дистанции в переменном темпе и с интервалами отдыха, толкание ядра и метание молота, упражнения с набивными и теннисными мячами и др.).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых в определенном виде спорта, в данном случае в кикбоксинге. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения со специальными боксерскими снарядами (мешок, груша, лапа и др.), и специальные упражнения с партнером.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Сила человека определяется способностью преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость.

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка слишком разнообразны, чтобы можно было говорить о едином проявлении силы в кикбоксинге.

Динамическая сила кикбоксера проявляется в движении, выполняемом в динамическом режиме (сила, развиваемая в ударах, подсеках, защитах, передвижениях и т.п.).

По характеру усилий динамическая сила в кикбоксинге подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением (акцентированные удары).

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущие относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения (преодоление сопротивления противника в ближнем бою).

Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Воспитание силы кикбоксера должно идти по двум направлениям.

1. Широкое использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т.д.

2. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранять характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями кикбоксера (упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде борьбы, воспитания силы удара на мешках, лапах и т.д.).

Для воспитания способности основных мышц кикбоксера мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных, быстро переключаться и многократно изменять усилия от минимальных до максимальных, и наоборот, многократно производить так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным расслаблением мышц могут быть использованы метания и толкание камней, ядер, набивных мячей разного веса, упражнения с отягощениями, эспандерами, работа с топором, лопатой, киркой, упражнения со штангой и др.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Под быстротой понимаем способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Различают общую и специальную быстроту кикбоксера.

Общая быстрота — это способность проявления скорости в самых разнообразных движениях и действиях (бег, игры и т.д.).

Специальная быстрота проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара, максимальном темпе выполнения серии ударов, скорости передвижения.

Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность.

Быстрота кикбоксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в кикбоксинге — это ответ заранее известным движениям на заранее известные, но внезапные действия противника

(процесс обучения и тренировки, когда действия кикбоксера обусловлены).

В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект (противник) и реакция выбора. В первом случае в доли секунды кикбоксер атакует ударами передвигающегося противника, а следовательно находит нужную дистанцию, выбирает определенные технические средства и вместе с тем сам беспрепятственно движется. Во втором случае кикбоксер реагирует своими действиями на действия противника, причем успех, как правило, зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями кикбоксера. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ошутимым для кикбоксера результатом. Преимущество имеет тот кикбоксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность быстро выполнять движения и действия — одно из важнейших качеств кикбоксера.

Для достижения высокой скорости сложной реакции при обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

О выносливости кикбоксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно охарактеризовать как способность противостоять утомлению. Во время тренировок, и особенно боев, организм кикбоксера испытывает как физическое, так и умственное утомление.

Основой выносливости у кикбоксера является общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударами, «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвуют в выполнении движения.

Для кикбоксера существенное значение приобретает уровень его аэробной и анаэробной производительности (т.е. уровень его общей и специальной выносливости).

С целью совершенствования общей выносливости кикбоксера используют общеподготовительные (кроссовый бег, плавание, спортивные игры и др.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.).

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности кикбоксера выполнять интенсивную работу максимальной мощности, в основном применяются специальные и специально-подготовительные упражнения (условные и вольные бои,

упражнения на снарядах, «бой с тенью», упражнения с партнером в парах без перчаток, с набивными мячами и т.д.).

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости — интенсификация деятельности кикбоксера в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнеров, ведения ближнего боя, увеличения трудности защит и др.), в упражнениях на снарядах (чередование действий в спокойном темпе и взрывных коротких серий).

При воспитании выносливости кикбоксеров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Это тем более важно, что особенности деятельности кикбоксера на ринге исключают возможность ритмического дыхания. Дыхание кикбоксера должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Хороший выдох обеспечивает лучшую вентиляцию легких и позволяет наиболее эффективно использовать жизненную емкость легких. Установлено, что режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов.

Тренер должен следить за тем, чтобы кикбоксеры при выполнении ударов, подсечек, защит не задерживали дыхание.

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость — способность кикбоксера к выполнению приема с необходимой амплитудой.

Гибкий кикбоксер подвижен в суставах, что зависит от эластичности мышц и связок.

Гибкость может быть общей и специальной.

Специальная гибкость играет большую роль в эффективном проведении приема. Если кикбоксер выполняет движения не свободно, скованно, без амплитуды, необходимой для данного приема, то значительно снижаются его возможности. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений кикбоксера.

Показатели максимальной гибкости достигают к 15-16 годам.

В связи с этим тренер в работе с подростками должен так планировать учебно-тренировочный процесс, чтобы необходимый уровень гибкости (способность выполнять поперечный и продольные шпагаты) к этому времени был уже заложен. При правильно организованном процессе воспитания специальной гибкости в подростковом и юношеском возрасте в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом уровне.

Уровень гибкости зависит от температуры внешней среды. С повышением температуры гибкость увеличивается. Поэтому кикбоксер должен постоянно заботиться о сохранении необходимой температуры тела, проводя активную разминку, которая должна вызвать потоотделение, а затем сохраняя тепло с помощью специальной тренировочной и соревновательной одежды.

Показатели гибкости изменяются в течении суток. Так, в утренние часы (8 час.) гибкость значительно снижена. Наиболее высокий уровень гибкости наблюдается в полдень (в 12 час.).

Особое место в воспитании подвижности суставов занимают целенаправленные упражнения, способствующие развитию эластичности мышц спортсмена, — так называемые упражнения «на растяжку». Практика показывает, что подвижность суставов не может долго удерживаться на требуемом уровне. Если упражнения «на растяжку» исключить из тренировки, то подвижность в суставах ухудшится.

Упражнения «на растяжку» обычно выполняют сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

Растяжку ног, необходимую для кикбоксинга, можно разделить на три составляющие:

- пассивную (способность выполнять все виды шпагата);
- динамическую (способность выполнять мах прямой ногой вперед и в сторону с максимальной амплитудой);
- активную (способность удержания поднятой вперед, в сторону прямой ноги на уровне головы).

Это фундамент, на котором строится и оттачивается техника ударов ногами.

Первый этап совершенствования растяжки ног — освоение пассивной составляющей в сочетании с динамической. Наиболее предпочтительный возраст для начала растягивания ног — 5-7 лет.

Второй этап — работа над активной составляющей. Он длится в течение всей спортивной деятельности.

Прогресс в освоении этих этапов во многом зависит от конституции организма и поэтому строго индивидуален.

Общие правила выполнения упражнения на растяжку ног:

— упражнения на пассивную и динамическую составляющие растяжки выполняются утром и вечером ежедневно, предварительно разогревшись. Избегать резких движений, болевые ощущения не должны быть острыми. Следить за дыханием, делать медленный выдох при максимальном разведении ног;

— активная составляющая растяжки совершенствуется в процессе отработки техники ударов ногами или с отягощениями в конце тренировочного занятия;

— перед выполнением упражнений на растяжку избегать излишнего закрепощения мышц ног физическими упражнениями (приседания с большими весами, продолжительные кроссы).

При воспитании гибкости кикбоксеру нужно стремиться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движении несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается так называемый «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно, без значительных усилий и быстро.

Комплексе упражнений на растяжку ног показан в Приложении №2.

ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ

Под ловкостью кикбоксера следует понимать способность своевременно и эффективно выполнять сложнокоординационные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка.

Ловкость — сложное, комплексное физическое качество, не имеющее единого показателя для оценки.

Различают общую и специальную ловкость кикбоксера.

Общая ловкость — способность к овладению сложнокоординационными движениями, а также быстрое овладение движениями в неспецифических для кикбоксинга видах деятельности. Ловкость как физическое качество отличается специфичностью. Так, кикбоксер, обладающий высокоразвитой специальной ловкостью, может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта. Специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности.

Воспитание как общей, так и специальной ловкости складывается из развития способностей осваивать в координации двигательные действия, а также из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Общими критериями ловкости являются:

- 1) координация и сложность выполнения движения;
- 2) точность выполнения движения с точки зрения пространственных, временных и силовых характеристик;
- 3) время выполнения движения или действия.

Чем больше арсенал технических средств у кикбоксера, тем легче он овладевает новыми движениями и действиями и применяет их в бою, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости кикбоксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, чувство времени и пространства.

Основной путь воспитания ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками в разных ситуациях боя. Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует, решительно наступая, и т.п. Выполнение сложных действий при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет кикбоксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений наиболее подходящими для кикбоксинга являются спортивные и подвижные игры.

Кикбоксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно изменяющейся ситуации, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Наиболее эффективным упражнением для развития координации являются упражнения с партнером. Работая в парах, кикбоксер учится действовать из всех положений и создавать во время защиты исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации кикбоксера определяют и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание в начале обучения кикбоксеров при овладении механикой движения ударов, подсечек, защит, передвижения, сочетаний этих действий.

ВОСПИТАНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Равновесие кикбоксера — способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при нанесении ударов ногами, руками, выполнении подсечек, защит и передвижениях.

Различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие не характерно для кикбоксинга. Поэтому в дальнейшем речь пойдет только о динамическом равновесии.

Передвижение кикбоксера по рингу связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции кикбоксер ни находился, какими бы средствами не вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого

зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый кикбоксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массы тела и т.д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке кикбоксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний тела кикбоксера.

Развитию чувства равновесия способствует систематическая тренировка вестибулярного аппарата, обеспечивающего эту функцию организма. С этой целью используют акробатические упражнения на вращение (кувырки, повороты, перевороты и т.д.), прыжки на батуте, вращение на лопинге, а также большой объем специальных защитных упражнений (нырков, уколов влево и вправо, отклонов), включающихся раздражителями вестибулярного анализатора.

ЗАКАЛИВАНИЕ КОНТАКТНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Закалка необходима для снижения болевых ощущений при соприкосновении ударной, секущей или блокирующей поверхности с целью.

Это достигается путем выполнения следующих упражнений:

- а) для закалки ударных поверхностей:
 - работа на боксерских снарядах не защищенными ударными поверхностями;
 - отжимания от пола на кулаках;
 - б) для закалки секущих поверхностей:
 - работа на длинном боксерском мешке;
 - в) для закалки блокирующих поверхностей:
 - выполнение ударов предплечьем и голенью на боксерском мешке;
 - отжимание от пола на ладонях;
 - легкие одновременные встречные удары предплечьем о предплечье, голенью о голень при работе в парах;
 - катание круглой гимнастической палки, удерживаемой большим и указательным пальцем обеих рук, с давлением на голень.
- После отжимания на кулаках, работы на снарядах, закалки блокирующих поверхностей в парах необходимо ладонями растереть эти поверхности — для увеличения притока крови, что в свою очередь ведет к росту надкостницы. (Надкостница — ткань, предохраняющая поверхность кости от повреждений и уменьшающая болевые ощущения при ударах).

Для подготовки мышц ног к демпфированию ударов по бедру рекомендуется поочередное выполнение этих ударов при работе в парах (жесткость дозируется самими спортсменами), а также приседания с отягощениями.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Этот вид упражнений является одним из основных при подготовке кикбоксеров. Длительные подскоки и прыжки через скакалку способствуют развитию «взрывной» силы

ног, укреплению внутренних органов, развивают координацию, четкость движений. Упражнения со скакалкой применяются в процессе каждой тренировки, особенно специализированной, продолжительность их проведения от 3 до 15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать ударную поверхность ноги, руки при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно при быстром нанесении нескольких ударов. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости.

Применяя упражнения с мешком, кикбоксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом наносят два последовательных удара в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами.

Для занятий используются мешки различной формы. Универсальный боксерский мешок удобен для нанесения всех видов ударов ногами и руками, специальный длинный мешок позволяет совершенствовать удары в бедро и подсечки.

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой).

Насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — более легкие и мягкие, подвижные, с большой амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов ногами и руками; упражнения с такими грушами развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжелая и подвижная.

Разная масса и жесткость снарядов позволяют кикбоксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. Так, упражняясь с одной грушей, можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, с другой (наполненной песком) ускорить нанесение ударов, но не сильных, и т.д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и кикбоксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой. Удары по грушам кикбоксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих кикбоксеров. Этот снаряд используется преимущественно для нанесения ударов: — ногой (вперед, в сторону, назад с разворотом); — рукой (прямой).

Неподвижная и плоская, поверхность снаряда облегчает расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары ногами — с места, в скольжении и в прыжке; руками — с места, с шагом вперед и в стороны.

Упражнения с пневматической грушей.

Пневматические груши бывают стандартными и несколько уменьшенными, последние быстрее отскакивают от платформы при ударе. На них совершенствуются только удары руками. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее движется груша. Упражнения с пневматической грушей способствуют развитию у кикбоксера умения точно и быстро наносить следующие один за другим удары, а также чувства внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости мышц плечевого пояса и умения расслабить мышцы в момент возврата руки для последующего удара.

Наносить удары следует как передней, так и задней рукой из боевой стойки; можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т.д.

Упражнения с мячом на резинках (Пинчбол)

К мячу прикрепляются резины; одну из них свободным концом крепят к кронштейну вверх, а другую — на таком же расстоянии — к полу, в результате чего мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Удары наносятся ногами и руками. Пинчбол особенно удобен для совершенствования ударов ногой наотмашь и наотмашь с разворотом, так как он не задерживает движение ноги после удара.

Ритмичные движения мяча заставляют кикбоксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Эти упражнения способствуют развитию чувства дистанции, точности и быстроты нанесения ударов, ориентировке и координации, их можно использовать и для развития выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Такой же мяч, укрепленный на резинках в горизонтальном положении, используют для совершенствования ударов ногой сверху и ударов рукой снизу, коротких прямых ударов.

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).

Теннисный мяч подвешивают к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары ногой, рукой. Нужно попадать по мячу ударной поверхностью. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания и своевременность ударов, скорость и избирательность.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары ногами и руками, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Упражнения с боксерскими лапами применяются на всех этапах подготовки кикбоксера. Тренер, держа лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: дальней, средней, ближней. При этом нужно следить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность нанесения повторных, двойных и серийных ударов ногами и руками. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Применяя упражнения с лапами, можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

задачи психологической подготовки

При больших напряжениях во время тренировок и соревнований психологическая подготовка является решающим фактором, влияющим на уровень проявления технических, тактических и физических возможностей и воспитания моральных качеств спортсмена.

Психологическая подготовка кикбоксера во время тренировок и соревнований имеет свои особенности, связанные с постоянной угрозой получения сильного удара во время боя, сложностью турнира, относительно небольшими перерывами между боями, во время которых невозможно полное восстановление состояния организма, необходимостью постоянной поддержки массы тела на определенном уровне и т.п.

Для наиболее целенаправленного и эффективного проведения психологической подготовки спортсмена надо знать множество его индивидуальных особенностей: биохимических, психологических, психодинамических, физиологических, физических, личностных, социальных.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Психологическая подготовка складывается из психодиагностики — выявления черт характера, физических способностей спортсмена в условиях тренировок и соревнований и непосредственной психологической подготовки спортсмена — воздействие тренера на психологические чувства и поведение спортсмена, управление состоянием и поведением спортсмена в условиях тренировки и соревнования. При этом основным является психорегулировка — управление кикбоксера своими эмоциями.

Исходя из этого перед тренером должны стоять следующие задачи:

- подготовка спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- подготовка спортсмена к продуктивной работе в экстремальных условиях спортивных соревнований;
- подготовка спортсмена к конкретному бою;
- управление состоянием спортсмена, его поведением в процессе турнира и конкретного боя;
- использование психологических средств восстановления в тренировочном процессе и во время турнира;
- создание общего психологического климата всего коллектива, способствующего результативным действиям каждого кикбоксера.

Кикбоксинг как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру значительно легче, чем психологической готовности. Не о всяком кикбоксере можно сказать, что он «боец», даже если он владеет техникой и тактикой боя и достаточно подготовлен физически.

Состояние психологической подготовленности кикбоксера играет особую роль, зачастую являясь решающим в схватке с противником.

Психологическая подготовка спортсмена включает два этапа — общей психологической подготовки и психологической подготовки к соревнованиям. Эти этапы взаимосвязаны, однако каждый из них

имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена необходимых свойств личности, волевых качеств, развитие психологических процессов, способствующих успешному выполнению стоящих перед кикбоксером задач, и т.п.

Психологическая подготовка кикбоксера к предстоящим соревнованиям определяется задачами, которые надо решать в конкретном соревновании:

- определение основной цели выступления спортсмена в предстоящем соревновании;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действию учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможности для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить ее в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Итогом психологической подготовки кикбоксера должно быть состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КИКБОКСЕРА

Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических качеств, которые позволяют кикбоксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших кикбоксеров характерны быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно определять нужные моменты для ударов и защит, молниеносная реакция.

Рассмотрим наиболее важные психические качества, характерные для кикбоксеров в ходе тренировки и в соревнованиях.

Восприятие. В спорте особенно важно пространственно-временное, без которого немыслим анализ движений, и специализированное мышечно-двигательное восприятие. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции, которые тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Чувство дистанции — умение кикбоксера точно определять расстояние до противника как при атаке, так и при защите. Для кикбоксера контратакующей манеры поведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у кикбоксеров неодинаково. При оценке расстояния до противника в бою на средней и ближней дистанциях основное значение имеет мышечно-двигательное восприятие, а в бою на дальней дистанции — уровень зрительного восприятия, быстрота реакции.

Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. Кикбоксер приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции и четко определять момент, когда она наиболее выгодна для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями течения физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые кикбоксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитию чувства времени кикбоксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Чувство времени развивают главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определить время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).

Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, кикбоксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов. Атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (в углу или возле канатов).

Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из кикбоксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому — не допускать этого и держаться на середине ринга.

Чувство положения тела. Во время боя кикбоксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специальные упражнения в механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Кикбоксер должен научиться варьировать боевое положение, выбирая наиболее удобную позицию при защитах для последующих контратак.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастера кикбоксер — умение излишне не напрягаться, держаться в сложных условиях поединка свободно и непринужденно.

На дальней дистанции чувству свободы способствует быстрое передвижение и неуязвимость, на ближней и средней — надежные защиты при помощи туловища (нырки, уклоны).

Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы, что воспитывает уверенность в себе. Совершенствуется свобода движений в соревнованиях.

Чувство удара. Важнейшим качеством кикбоксер является чувство удара, которое обеспечивается быстрым восприятием и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью.

Кикбоксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Кикбоксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект обусловлен его неожиданностью (когда противник недостаточно внимателен), точностью, силой и местом попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью стопы или кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость (ударная поверхность).

Чувство удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах, причем тренироваться следует не в боевых перчатках и футах, а в перчатках для снарядов или незащищенными руками и ногами, чтобы наиболее четко ощутить место, которым наносится удар.

Внимание представляет собой направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные составные элементы внимания — интенсивность и устойчивость.

Кикбоксер должен во время боя сосредоточить все свое внимание на действиях противника. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию: продуктивно мыслить, своевременно реагировать на изменение тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. При утомлении организма интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания характеризуется направленной психической деятельностью, не отвлекающейся от решения основной задачи.

Внимание кикбоксера можно улучшить в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партнером, при которых постоянно существует угроза получения удара, располагает к интенсивному и устойчивому вниманию. Но в других видах тренировочной деятельности кикбоксер может отвлекаться, например, при выполнении специально-подготовительных упражнений, при упражнениях на снарядах. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях во время тренировки, кикбоксер должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях.

Все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание кикбоксера, так как требуют распределения его между двумя почти одновременными процессами — появлением раздражителя (удара, подсечки противника) и собственным ответным действием.

Кикбоксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновенные изменения обстановки боя.

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности выражается в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.

Мышление спортсмена тесно связано с восприятием и представлением. Необходимыми условиями успешного решения тактических задач (тактического мышления) являются наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары, подсечки и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для него, и т.д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксера и таким образом приобретает

важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся вариантов — предмет оперативного мышления.

Для воспитания тактического мышления необходимо творческое отношение к проведению вольных и условных боев. Спортсмены должны наблюдать за действиями противника и правильно реагировать на них, принимая мгновенное решение, выбирать правильное контрдействие, бороться за осуществление своих решений, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости — изменять принятое решение.

Тренер должен умело подбирать кикбоксеру различных по манере ведения боя противников и моделировать как отдельные элементы боя, так и бой в целом. Мышление кикбоккера должно быть направлено на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника.

Совершенствование тактического мышления кикбоккера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является эффективным средством повышения спортивного мастерства.

Быстрота реакции. Каждому кикбоксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания. Психологи различают реакцию сенсорного, моторного и нейтрального типов.

При сенсорном типе реакции внимание кикбоккера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Кикбоксеры с моторным типом реакции сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах, подсечках или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего кикбоксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Обычно для кикбоккеров характерно сочетание нескольких типов реакций, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Знание психологических особенностей учеников позволяет тренеру целесообразно подбирать индивидуальные задания для преимущественного развития реакции нейтрального типа.

Для развития быстроты реакции используются специальные задания на реагирование в процессе выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и боевых упражнений.

Воспитание перечисленных качеств связано и с уровнем технико-тактической и физической подготовки. Основой для овладения технико-тактическим мастерством является психологическая подготовка.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КИКБОКСЕРА

Важным фактором победы кикбоккера в бою является сила воли, под которой подразумевают способность управлять собой — своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями — для достижения сознательно поставленных целей.

Кикбоксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности — испытывать огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить полученные удары, в трудных условиях мгновенно оценивать обстановку и принимать решение. Его дей-

тельность имеет сугубо волевою направленность, поэтому воспитание силы воли — одна из основных проблем подготовки кикбоксеров. Для этого надо учить побуждать побуждающие силы или мотивы, помогающие кикбоксеру преодолевать трудности на пути к достижению целей.

Вызвав у кикбоккера серьезное отношение и интерес к кикбоксингу, следует воспитывать у него стремление к развитию силы воли.

Процесс самовоспитания силы воли, считает психолог А.Ц.Пуни, должен основываться на следующих принципах:

- 1) нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- 2) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- 3) следить за собой и всегда искать причины неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других лицах, — быть самым строгим судьей для себя.

Стремление к самовоспитанию силы воли должно быть одним из основных мотивов деятельности кикбоккера.

Важнейшей задачей тренера является воспитание у кикбоккера целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении спортивного мастерства, в трудолюбии. Подлинная целеустремленность присуща кикбоккерам, которые относятся к кикбоксингу как к искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях.

Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является настойчивость. Для воспитания настойчивости важно, чтобы кикбоксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, кикбоксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с воспитания у кикбоккера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке. Сила воли проявляется в целеустремленности, самообладании, выдержке, инициативе и дисциплинированности.

Целеустремленность у кикбоккера проявляется в понимании поставленных перед ним целей и задач, стремлении к высоким спортивным достижениям.

Самообладание и выдержка необходимы кикбоксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества необходимы также для преодоления нарастающего в процессе боя утомления, стойкого перенесения ударов.

Инициативность кикбоккера выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать усвоенные технические приемы ведения боя.

Дисциплинированность кикбоккера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные.

Сила воли воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Основным средством воспитания волевых качеств у кикбоксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих волевых усилий, специфических для поединка, т.е. упражнений, направленных на совершенствование физического развития, овладение техникой и тактикой ведения боя. Выполняя их, кикбоксер воспитывает силу воли и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяются волевые качества спортсмена.

В процессе совершенствования волевых качеств кикбоксеры приобретают навыки в преодолении трудностей. Особенно эффективны в этом отношении учебно-тренировочные бои.

ГЛАВА 7

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Процесс обучения и спортивной тренировки в кикбоксинге происходит в течение многих лет и предусматривает взаимосвязь средств, методов, форм и условий спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность).

ПРИНЦИП СВЯЗИ ТЕОРИИ С ПРАКТИКОЙ

Принцип связи теории с практикой предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности, т.е. овладение техническими приемами с учетом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения технических, тактических действий, поведения, настроения и состояния своего и противников, критический анализ проведенных боев.

Тренер должен четко представлять цель, задачи и средства подготовки кикбоксеров в каждом периоде и на каждом этапе; прививать им знания в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других наук, связанных со спецификой кикбоксинга; обучать их средствам восстановления после больших нагрузок.

Необходимо приучать занимающихся к систематическому чтению специальной литературы, добиваться от них применения приобретенных знаний на практике.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ

Специфика деятельности кикбоксера требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в кикбоксере инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Успех при овладении навыками и их совершенствовании зависит от умения оценивать временные, силовые и пространственные характеристики изучаемых упражнений.

Сознательное отношение к своим действиям невозможно без проявления активности. Чем более активен кикбоксер, тем больше он осознает и анализирует свои действия.

Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что необходимо для достижения цели, почему план занятий построен

так, а не иначе; овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения на основе тактического смысла технического действия.

Зная анатомио-физиологические и психологические особенности каждого из кикбоксеров, тренер рекомендует наиболее целесообразные технические варианты действия.

Тренер должен воспитывать инициативу и самостоятельность занимающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности), заостряя внимание на том, что на ринге кикбоксеру самому придется их решать и активно претворять свои замыслы в действие, объяснять цель каждого нового упражнения и значение способов его выполнения; в ходе занятий проверять, насколько занимающийся разобрался в технических и тактических приемах, правильно ли понял задание, умеет ли объяснить и обосновать свои действия.

План тренировки на определенный период следует составлять вместе с кикбоксером с тем, чтобы он знал, какие упражнения ему надо включать (в утреннюю гимнастику и самостоятельную тренировку) сегодня, завтра, через несколько дней, почему именно так, а не иначе подобраны упражнения. Полезным также является критический разбор занятий, действий и результатов каждого кикбоксера в отдельности.

Сознательность, самоконтроль и анализ навыков помогают кикбоксеру правильно оценить ведение им боя, возможности (свои и противника), способствуют развитию самостоятельности в бою.

Особенно возрастают требования к сознательности, активности и самостоятельности кикбоксера по мере роста его спортивного мастерства. В случае отсутствия тренера на какой-то срок кикбоксер, самостоятельно или находясь на учебно-тренировочном сборе, должен уметь со всей активностью самостоятельно выполнять свой индивидуальный план тренировки.

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ

Этот принцип заключается в необходимости обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений кикбоксера об изучаемом движении или действии.

Для этой цели используют такие формы наглядного обучения, как просмотр кинофильмов, посещение соревнований с участием кикбоксеров высокого класса, изучение учебных плакатов и главное — четкий и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса.

Демонстрировать приемы нужно именно так, как они выглядят в бою. Каждое действие показывают сначала слитно, возможно, в комплексе с другими приемами, потом расчлениют на элементы, разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения, и завершают иллюстрацией примеров удачного применения этого приема выдающимися мастерами кикбоксинга (с помощью кинофильмов). Просмотры красивых боев вызывают у кикбоксеров интерес, желание выполнить действие так, как это делают мастера высокого класса.

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ

Всякий учебный материал усваивается, если он доступен для учащихся. Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам.

Если начинающим кикбоксерам давать задания на выполнение сложных действий, например, наносить опережающие удары на атаку партнера, то и один, и другой неизбежно будут пропускать удары, так как они еще недостаточно усвоили защиты. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам.

Учебно-тренировочные бои с сильным партнером следует планировать осторожно, так как более слабый кикбоксер в каждом бою перенапрягается, сохраняя темп боя и активность за счет больших волевых усилий. Такое положение неизбежно приводит к переутомлению и снижению работоспособности. Если это случилось перед соревнованиями, то на сбор кикбоксер придет неподготовленным.

Завышенные задания, нереальные перспективные планы порождают неверие в себя, недовольство тренером, условиями тренировки и т.д.

Принципом доступности руководствуются и при составлении четных требований, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, планов повышения уровня спортивного мастерства и (самое главное) при планировании результатов, к которым должен стремиться кикбоксер в тех или иных соревнованиях. Слишком легкие задания приводят к потере интереса занимающегося, неподготовленности к встрече с противником.

Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Занимающихся распределяют на группы спортсменов примерно одинаковой подготовленности и возраста. Для каждой группы составляют отдельные планы подготовки. Для спортсменов высших разрядов разрабатывают индивидуальные планы тренировки с учетом их способностей и уровня подготовки.

Деление кикбоксеров на возрастные группы, спортивные разряды и весовые категории уравнивают соотношение сил участников соревнований.

Доступность изучаемого материала тесно связана с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения.

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Всю систему подготовки кикбоксеров следует строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий), чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Менее продолжительные, но более частые занятия предпочтительнее менее частых, но более продолжительных (три занятия в неделю по 2 часа дадут более выраженный эффект, чем два занятия по 3 часа). Нерегулярные занятия часто приводят к отрицательным физиологическим сдвигам в организме.

Процесс обучения технике кикбоксинга должен идти от простого к сложному. Вначале кикбоксер изучает боевую стойку, передвижения, а затем переходит к изучению элементов базовой техники в следующей последовательности:

- удары и подсечки изучаются в порядке усложнения траектории движения контактной поверхности к цели;
- защиты изучаются в порядке усложнения защитных действий;
- одинаковые по траектории удары ногой, рукой и адекватные им защиты изучаются параллельно;
- удары ногой и подсечки изучаются сначала передней, затем задней ногой, на месте и в движении. Удары рукой изучаются в той же последовательности;
- работу над ударами ногой следует начинать с ударов в туловище, затем в голову. Удары руками изучаются в обратном порядке.

Только после освоения элементов базовой техники можно переходить к изучению техники поединка в последовательности, показанной в главе «Техника поединка».

Все элементы техники рекомендуется отрабатывать из боевой стойки и стойки, зеркально противоположной ей. Это необходимо для совершенствования владения техникой кикбоксинга в любых положениях и ситуациях.

Овладевая новыми навыками, кикбоксер должен совершенствовать уже усвоенные, изучать новое на основе известного. Хорошо изученные простые формы боя являются прочной базой для овладения сложными.

Тренер не должен планировать усвоение более трудного материала в конце занятия, когда кикбоксер устал.

Тренер, не владеющий знаниями основ подготовки кикбоксеров, использующий форсирующий метод обучения и тренировки без соблюдения принципа систематизации и последовательности, никогда не подготовит кикбоккера высокого класса. Период подготовки кикбоккера к первому официальному бою длится в среднем около года.

ПРИНЦИП ПРОЧНОСТИ

Одним из показателей уровня спортивного мастерства является прочность технико-тактических навыков. Сложность в овладении прочными двигательными навыками вызвана тем, что действия кикбоккера постоянно происходят при сбивающих факторах. Поэтому выбор приемов действий кикбоккера зависит от действия противника.

Прочными являются навыки, которыми кикбоксеры овладевают не в изолирующих условиях, а непосредственно в бою. Однако добиваться прочного навыка нельзя без должного развития таких качеств, как скорость реакции, чувство свободы движений, удара и т.п. Чем большим комплексом двигательных навыков владеет кикбоксер, тем больше у него возможностей произвести нужные ему действия в данной ситуации.

Для овладения техническими приемами и совершенствования их кикбоксер должен многократно осмысленно повторять движения, внося в их выполнение тактические замыслы. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, вырабатывает экономные и эффективные движения.

Прочность навыков зависит от умения подобрать упражнения по технике с учетом индивидуальных особенностей кикбоккера, его способностей выполнения того или иного действия.

Хорошо усвоенные навыки в ударах на лапах, мешках, грушах кикбоксер может не применить в поединке, так как противник будет все время сбивать его намерения и сам активно действовать. Поэтому наиболее важными надежными средствами прочного овладения техническими и тактическими навыками являются учебно-тренировочные бои (условный и вольный) и соревнования.

ПРИНЦИП ПОВТОРНОСТИ И НЕПРЕРЫВНОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ

Спортивная тренировка предусматривает постоянную повторность упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов спортивного мастерства. Только при соблюдении этого принципа кикбоксер приобретает спортивную форму.

Обязательным условием повторности упражнений является непрерывность. Если повторность упражнений, а следовательно, и система тренировки на определенный срок нарушается, то разрушаются приобретенные навыки и, в первую очередь, достигнутая систематической тренировкой координация деятельности отдельных органов и систем, а также главные компоненты спортивного мастерства: точность действия, скорость, структура движений. При повторении упражнений наступает преждевременная усталость.

Принцип повторности и непрерывности предусматривает наиболее рациональное чередование нагрузок и интервалов отдыха как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и между ними.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КИКБОКСЕРА

Качественно усвоить технику кикбокса спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять целостными и расчлененными методами.

Одно из основных преимуществ целостного метода в том, что у кикбоккера вырабатывается общее представление об изучаемом дви-

жении и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у кикбоксера создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

Расчлененный метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия кикбоксера.

Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения кикбоксингу они используются поочередно в такой последовательности: целостный — расчлененный — целостный.

В практике проведения занятий оправдал себя метод зеркального обучения. Он заключается в том, что кикбоксер, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения в зеркалах, которые являются одним из предметов оборудования зала.

РЕЖИМЫ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ

Учитывая сложнокоординационный характер упражнений в кикбоксинге — ударов ногами, подсечек, ударов руками, освоение их техники можно производить в следующих режимах:

- по разделениям;
- медленно-мягко;
- медленно-жестко;
- быстро-мягко;
- быстро-жестко.

Режим по разделениям — выполнение упражнения в медленном темпе, с фиксацией на промежуточных фазах движения.

Цель режима — запоминание мышцами и визуальное промежуточных положений упражнения.

Режим медленно-мягко — выполнение упражнения в медленном темпе в целом с мягким касанием цели.

Цель режима — запоминание мышцами и визуальное всего упражнения.

Режим медленно-жестко — выполнение упражнения в медленном темпе в целом с жестким касанием цели.

Цель режима — развитие силы мышц, участвующих в выполнении упражнения и точность касания цели.

Режим быстро-мягко — выполнение упражнения с реальной скоростью и мягким касанием цели.

Цель режима — развитие быстроты и точности выполнения упражнения.

Режим быстро-жестко — выполнение упражнения с реальной скоростью и жестким касанием цели.

Цель режима — реальное выполнение упражнения (на поражение).

Освоение техники в данных режимах проводится на боксерских снарядах и в парах (кроме режима быстро-жестко).

В процессе становления отечественной школы кикбоксинга систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники кикбоксинга:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.

3) Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.

4) Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников.

5) индивидуальное освоение кикбоксером приема в работе с тренером на лапах.

6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

7) вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Метод группового обучения приему (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг обычно используется на первом этапе обучения кикбоксера-новичка. Создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствует помеха и угроза со стороны противника.

Только после того, как тренер убедится, что кикбоксеры овладели координацией изучаемого приема, он разрешает совершенствовать данный элемент техники кикбоксинга в более сложных условиях с партнером и тем самым сводит к минимуму возможность возникновения и закрепления ошибок при обучении основным боевым движениям.

Методы группового обучения приему (с партнером) под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

В процессе обучения технике кикбоксинга тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретно узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим действием, а действия другого — определенной защитой от данного действия и контрударом, соединенным с этим видом защиты. Одно из неперемных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пресечении тренером нанесения атакующим кикбоксером сильных

(нокаутирующих) ударов. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования техники и тактики кикбоксера.

Индивидуальное освоение кикбоксером приема в работе с тренером на лапах обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у кикбоксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда кикбоксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике освоенного приема.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики приемов непосредственно работе кикбоксера с противником.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства кикбоксера. В таком бою соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать. Так, в условном бою кикбоксеры могут двусторонне действовать только передней ногой и передней рукой на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не всю технику), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В вольном бою без ограничения действий партнеров не допускается каких-либо условий, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактической разносторонности кикбоксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя кикбоксер всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой — это основное упражнение, с помощью которого кикбоксер вырабатывает собственную манеру и стиль. Занятия по боевой практике следует проводить в конце каждой недели.

Если во время обучения не надо выдерживать темп, преподаватель может выделить на одно упражнение в парах или на снарядах от 3 до 8 мин. Что касается условных или вольных боев, то время раундов строго регламентируется (2 или 3 мин.).

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ КИКБОКСЕРА

Для совершенствования физической подготовки кикбоксера в практике тренировки применяются равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы.

Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсмена.

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа кикбоксера на пневматической груше, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки в практике кикбоксинга — переменный. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений кикбоксер выполняет в переменном темпе.

Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия кикбоксер последовательно совершенствует по раундам удар сбоку передней ногой в голову, вначале в индивидуальной работе с тренером на лапах, затем с партнером в парах и окончание отработки данного удара на снарядах.

Сущность интервального метода упражнения заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный раунд на 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними. Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин., кикбоксер развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиваться в условиях 3-минутного раунда. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действия кикбоксера существенно снижается и у него наблюдаются следы утомления.

Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимает ловкость и быстрота мышления. Особенно большое место в тренировке кикбоксера занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В кикбоксинге используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки» и др.

Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве кикбоксеров в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования).

В круговом методе тренировки кикбоксер последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно

повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке кикбоксеры приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин. в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. После 4-6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ КИКБОКСЕРА

Основными средствами обучения и тренировки кикбоккера являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на три группы:

- специальные (боевые);
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные (общеразвивающие).

Специальные боевые упражнения выполняются кикбоксером в условном, вольном, соревновательном боях. К ним относятся также упражнения в совершенствовании техники и тактики при работе в парах.

Для группы специально-подготовительных упражнений характерно значительное сходство в особенностях развиваемых нервно-мышечных усилий со специальными ударными, защитными и другими действиями кикбоккера. К их числу относятся упражнения с отягощениями для ног и рук (рис.5), механическими и резиновыми эспандерами, блоками с грузом, набивными мячами, с металлическими палками, молотом, булавами, колка и пила дров и др.

К специально-подготовительным упражнениям относятся также упражнения, которые по структуре и характеру выполнения аналогичны боевым действиям кикбоккера, например простые и сложные упражнения в маневрировании, «бой с тенью», упражнения с боксерскими снарядами: лапа-

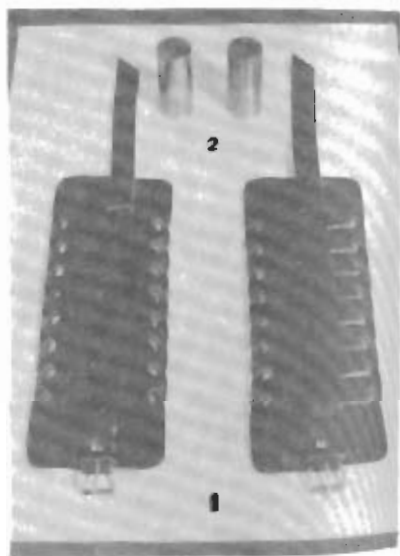


Рис. 5

- 1 — Отягощения для ног.
- 2 — Отягощения для рук.

ми, мешками, грушами, стенкой и др. Эти упражнения способствуют совершенствованию специальных движений и развитию физических качеств, специфичных для кикбоксинга.

К группе общеподготовительных (общеразвивающих) упражнений относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм кикбоккера, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков: гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта — бег, прыжки, спортивные игры, штанга, плавание и др.

СТРУКТУРА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Одним из необходимых условий эффективности учебно-тренировочного процесса является правильное построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом подготовки и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия в кикбоксе могут носить учебно-тренировочный и тренировочный характер.

Учебно-тренировочные занятия. На учебно-тренировочных занятиях кикбоксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторные движения или действия уже являются процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном боях. Кикбоксер, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и тактику их применения в различных условиях боя. Поэтому учебно-тренировочные занятия приемлемы для кикбоккеров всех разрядов.

Тренер, планируя общий курс обучения кикбоккера, последовательно вводит в занятия новые упражнения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Тренировочное занятие. Во время тренировочных занятий кикбоксер совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям кикбоксер главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с кикбоккерами разного стиля и манеры ведения боя, сохранить с помощью упражнений на снарядах хорошую спортивную форму, не изучая новых приемов.

В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эти формы занятий можно применять для кикбоккеров разной квалификации — как для новичков, так и для мастеров. Входящие в группу должны быть примерно одной квалификации, так как тренер дает всем одно задание по изучению и совершенствованию технических и тактических действий.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия включает в себя физиологическую разминку, которая предусматривает:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию органов дыхания и кровообращения;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительного напряжения мышц;

в) растяжку мышц ног.

В этой части занятия нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Разминка предназначена для подготовки организма к занятиям, а не для его утомления.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм спортсмена, позволяя улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Особенное внимание уделяется растяжке мышц ног, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям, будет зависеть качество освоения техники ударов ногами.

В подготовительную часть включают также строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно распределить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют соблюдению порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность проведения упражнений:

— строевые упражнения (построение, приветствие, перестроение);

— упражнения, улучшающие работу органов дыхания и кровообращения, активизирующие связочно-мышечный аппарат (ходьба, бег, бег с ускорениями и сменой направления движения, комплекс упражнений на месте);

— упражнения на растяжку мышц ног (шпагат, махи).

Примерный комплекс упражнений разминки показан в Приложении № 1.

В основной части занятия решаются главные задачи:

а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;

б) психологическая подготовка, выработка способности к большому психическому напряжению;

в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка во время этой части занятия должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, а затем постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном и вольном бою. Вольный бой на ринге с партнером требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому их выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия нужно привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние. В начале за-

ключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости (растяжка ног). Затем применяют успокаивающие упражнения, легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Включают также отвлекающие упражнения (подвижные игры).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия. По мере овладения сложными действиями, упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже подготовительными упражнениями. Квалифицированные кик-боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, используют для разминки упражнения со скакалкой, на растяжку ног и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя (в тренировочном занятии) они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то неизменяемое и шаблонное, ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ЗАНИМАЮЩИМСЯ

По ходу выполнения упражнения тренер помогает занимающимся, подсказывая форму, амплитуду и другие особенности упражнения, демонстрируя упражнения.

Исправление ошибок. При выполнении упражнения занимающиеся допускают те или иные ошибки, которые тренер должен немедленно устранять. Иногда он указывает на ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Если одну и ту же ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнение, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки. Если выполнение упражнений регламентировано временем, например при совершенствовании действий в парах, то указания можно давать в перерывах для отдыха всем или каждой паре в отдельности.

Общие требования к проведению занятий:

а) соблюдение дисциплины во время выполнения упражнений, внимательность при объяснениях и показе;

б) энергичное, самостоятельное, сосредоточенное и точное выполнение упражнения или действия;

в) интерес к занятиям, который можно поддерживать подробным объяснением, четким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, иллюстрированием материалов интересными примерами, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

КОМАНДЫ ТРЕНЕРА И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Во время занятия тренер подает четкие команды и следит за их выполнением. Четкие команды мобилизуют внимание спортсменов, способствуют качественному выполнению упражнений, поддерживают дисциплину.

В начале и в конце занятия тренер выстраивает группу перед собой для взаимного приветствия поклоном (традиция восточных единоборств) и подает команду: «Йой!» («Внимание!», япон.) и далее: «Рэй!» («Приветствие!», япон.).

По команде «Йой!» — тренер и ученики принимают положение «готовности» (ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки в кулаках, взгляд направлен вперед). (Рис.6).

По команде «Рэй!» — обоюдное приветствие поклоном (левая нога приставляется к правой, кулаки прижимаются к бедрам, спина сгибается в пояснице, взгляд направлен вперед). (Рис.7). После выполнения приветствия принимается положение «готовности». (Рис.8).

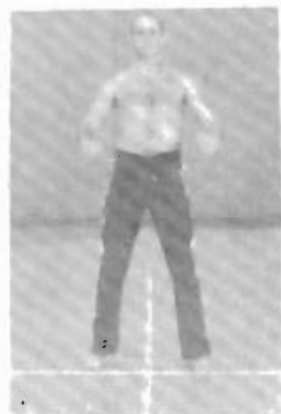


Рис.6



Рис.7



Рис.8

При работе по раундам тренер подает команды:

- «Файт!» («Бой!», англ.);
- «Стоп!» («Стоп!», англ.).

Японская и английская терминология — дань уважения к первоисточникам кикбоксинга.

При выполнении техники без партнера тренер командует: «Боевую стойку. Принять!», после чего громко задает счет, под который выполняется упражнение.

В остальном используются команды, принятые в гимнастике.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА

Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой. Спортивная форма позволяет кикбоксеру наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

Спортивная форма зависит от спортивного мастерства кикбоккера, его тренированности.

Процесс достижения необходимой спортивной формы включает все виды подготовки кикбоккера к соревнованиям: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Поэтому определить уровень спортивной формы и готовность кикбоккера к соревнованиям можно только при оценке целого комплекса факторов.

Подбор средств и методов для приобретения спортивной формы должен быть строго индивидуален, особенно для кикбоккеров высших разрядов.

Процесс подготовки кикбоккера представляет собой чередование трех фаз.

I фаза — приобретение спортивной формы, — кикбоккеры изучают и совершенствуют технико-тактические навыки, развивают специальные физические качества, достигая высокого уровня тренированности. Повышается общий уровень функциональных возможностей организма, создается фундамент спортивной формы. Большое внимание уделяется упражнениям с партнером, условным и вольным боям. Эта фаза, как правило, совпадает с подготовительным периодом к соревнованиям, когда кикбоксер готовится к большим физическим и психическим нагрузкам.

II фаза — поддержание и совершенствование спортивной формы — совпадает с концом подготовительного периода и периодом турнира, в процессе которого надо поддерживать спортивную форму.

III фаза — некоторая утрата спортивной формы, — характер деятельности спортсмена меняется, наступает спад тренированности. Эта фаза частично совпадает с переходным периодом, который начинается сразу же после турнира. Длительность III фазы зависит от самочувствия спортсмена и промежутка между турнирами.

Таким образом, процесс спортивной подготовки изменяется по волнообразной кривой напряжений. Фазность развития спортивной формы является естественной основой периодизации тренировочного процесса.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ КИКБОККЕРА

В подготовке кикбоккеров можно выделить три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий опробываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Главное внимание на общеподготовительном этапе должно уделяться разносторонней общей физической подготовке, на которую отводится 40-50% тренировочного времени, технической 36-40% и тактической 20-25% подготовке. Одновременно с воспитанием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуются волевые качества, значительное внимание уделяется психологической подготовке кикбоксеров.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения на растяжку, упражнения с отягощениями, кроссы, бег на дорожках, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, упражнения с партнером в овладении технико-тактическими навыками в условных боях.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление знаний, составляющих основу спортивной деятельности. Формы тренировки на этом этапе — специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке, в которых постепенно увеличивается общий объем тренировочных нагрузок и меньшей степени их интенсивность. Продолжительность этого этапа в зависимости от физического состояния занимающихся 20-30 дней.

Важнейшая задача специально-подготовительного этапа — повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для кикбоксеров, приобретение спортивной формы и подведение спортсменом к специфической соревновательной работе.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и в основном способствует дальнейшему воспитанию физических качеств. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки. Техническая подготовка — совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке — занимает 35-45% общего времени; тактическая подготовка — совершенствование тактических навыков в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям и стилю партнерами — занимает примерно 35-40% общего времени.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные и

вольные бои). В психологической подготовке основное внимание уделяется развитию умения переносить тренировочные нагрузки, применять индивидуальные средства тренировки, в которых требуется мобилизация и напряжение всех сил кикбоксера.

Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим вопросам тренировки.

Основные формы тренировки на втором этапе — специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Методы воспитания физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости.

На этом этапе больше внимания уделяется повышению специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями для воспитания силы, быстроты, ловкости и выносливости с учетом возраста занимающихся.

В конце этапа, за несколько дней до соревнований, необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные бои, в которых проверяется технико-тактическое мастерство кикбоксеров.

Продолжительность этого этапа в зависимости от физического состояния занимающихся 20-30 дней.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В этом периоде кикбоксер активно участвует в основных состязаниях, сохраняя приобретенную спортивную форму и повышая свою тренированность.

Соревновательный период состоит из ряда микропериодов, зависящих от календаря соревнований. В каждом из них кикбоксер готовится к состязаниям, участвует в них и отдыхает. На протяжении соревновательного периода он по-прежнему неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, воспитывает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) и волевые (инициативность, смелость, решительность и стойкость) качества.

Физическая подготовка направлена на достижение максимального уровня тренированности, сохраняя его, а также на поддержание достигнутого уровня общей тренированности. Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на предсоревновательном уровне.

Техническая подготовка должна обеспечивать дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях. Ее удельный вес такой же, как и на предсоревновательном этапе.

В процессе тактической подготовки совершенствуются тактические действия против соперников различных тактических стилей.

Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

В волевой подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием боксеров в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости, решительности, воли в преодолении отрицательных состояний (психологических барьеров), неуверенности в бою, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с поражениями.

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Основные средства на этом этапе: упражнения специальной физической подготовки, упражнения на растяжку, совершенствование в технике и тактических действиях с соперниками различной манеры боя.

Наибольший удельный вес должны занимать упражнения на снарядах и с партнером, работа над устранением отдельных недостатков техники.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Этот период в основном посвящен активному отдыху спортсмена.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и поддержание спортивной формы средствами активного отдыха, чтобы в следующем подготовительном периоде начать тренировки на новом, более высоком уровне. Мероприятия этого периода должны быть направлены на сохранение уровня, общей физической подготовленности и укрепление здоровья кикбоксеров. В переходном периоде преимущественно применяется игровой метод. Как средства активного отдыха рекомендуется применять гигиеническую гимнастику, упражнения на растяжку, прогулки и туристские походы, спортивные игры, плавание, сауну и др. Специализированные упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков.

Уменьшается количество занятий (до двух-трех в неделю), общий объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок, но это не исключает ежедневных утренних упражнений.

Длительность этого периода определяется интервалом между турнирами, а также самочувствием спортсмена.

При подготовке к основным соревнованиям года кикбоксеры высших разрядов предварительно проходят через серию промежуточных соревнований и микроэтапов подготовки к ним: переходных, общеподготовительных и специально-подготовительных. Промежуточные соревнования рассматриваются как этапы подготовки к более ответственным турнирам и средство контроля за становлением спортивной формы. К основным соревнованиям каждый кикбоксер должен подойти в наилучшей спортивной форме (пик спортивной формы).

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРА

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки.

Существуют периодические и текущие планы подготовки кикбоксеров, которые разрабатываются для группы и для каждого кикбоксера в отдельности (индивидуальные планы).

Периодический (цикловой) план составляется на год, шесть и три месяца — от одного до другого крупного соревнования (Чемпионата Украины, СНГ, Европы и Мира).

В периодическом плане детально раскрываются задачи развития физических качеств, совершенствование технических и тактических навыков, указываются средства и методы подготовки, величина и характер нагрузки на каждом этапе подготовки, число дней тренировок и отдыха, динамика нагрузок по видам подготовки с учетом изменившихся условий, состояния здоровья кикбоксера, особенностей соревнований, к которым он готовится.

Текущие планы разрабатываются на основе периодических. Они составляются на срок от 1 до 3 месяцев, от соревнования к соревнованию разных масштабов.

В плане выделяются различные по характеру микроциклы (недельное планирование), в которых чередуются разная нагрузка и отдых. При составлении этого плана учитывается состояние здоровья кикбоксера, условия труда и быта, характеристика боев, проведенных в последнем турнире, уровень изменений в спортивном мастерстве и волевой подготовке за прошедшее время.

При разработке планов для группы кикбоксеров следует учитывать следующие основные положения:

- непрерывность и круглогодичность процесса тренировки;
- четкое определение задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
- определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией, а также задач по росту спортивного мастерства;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
- четкая организация воспитательной работы;
- организация врачебного и педагогического контроля;
- определение для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года;
- установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся.

При составлении индивидуального плана учитываются следующие данные:

- возраст кикбоксера;
- состояние здоровья;
- боевой опыт, количество побед и поражений за последние 6-8 месяцев;
- уровень технико-тактической подготовки, физического уровня;

- уровень проявления морально-волевых качеств;
- тренированность;
- способность к перенесению больших нагрузок и восстановлению работоспособности;
- морфологические и конституционные особенности, способность к регулированию массы тела;
- особенности стиля и манеры ведения боя;
- способность участвовать в длительном турнире;
- бытовые условия, характер профессиональной деятельности;
- мотивация к достижению спортивных результатов.

Приложения



Приложение 1
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РАЗМИНКИ



1



2



3



4

1. Вращение головой влево, вправо.
2. Поворот головы влево, вправо.
3. Вращение кистей вперед, назад.
4. Круговые движения предплечьями вперед, назад.



5



6



7



8

5. Вращение рук в плечевых суставах вперед, назад.
6. Попеременно отведение рук назад, с их сменой.
7. Наклоны в сторону влево, вправо.
8. Поочередный разворот туловища влево, вправо с отведением рук.



9



10



11



12



13

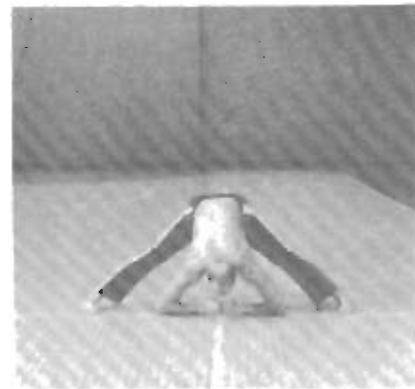


14

9. Вращение в тазобедренных суставах влево, вправо.
 10. Вращение в коленных суставах влево, вправо.
 11,12,13. Наклоны вперед, влево, вправо.
 14. Наклон назад.



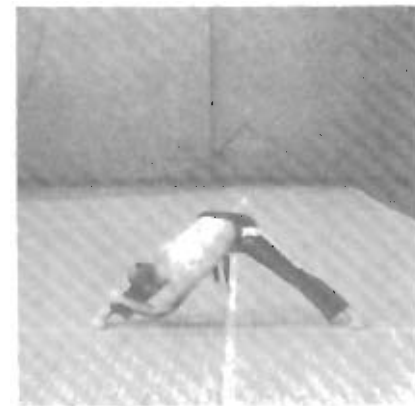
15



16



17



18

15. Наклон вперед, коснуться головой колен.
 16. Наклон вперед, коснуться локтями пола.
 17,18. Наклоны к левой ноге, к правой.



19



20



21



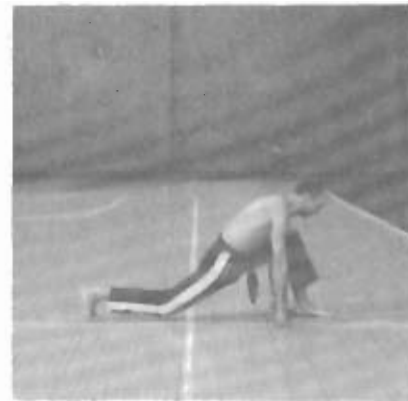
22

19,20. Присед на левую, правую ногу, стопа вытянутой ноги перпендикулярна полу, одноименная рука нажимает локтем на колено согнутой ноги, свободная рука на полу, туловище наклонено к вытянутой ноге.

21,22. Присед на левую, правую ногу, стопа вытянутой ноги прижата к полу, одноименная рука нажимает локтем на колено согнутой ноги. Свободная рука и туловище наклонены к вытянутой ноге.



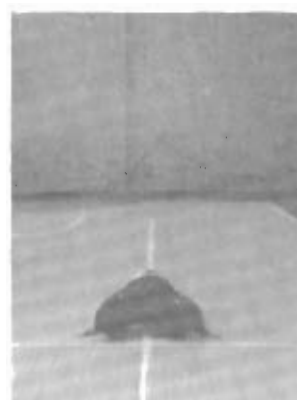
23



24



25



26

23,24. Присед на левую, правую ногу, стопа вытянутой ноги перпендикулярна полу, руки в упоре на полу, туловище наклонено к согнутой ноге.

25,26. Сед, руки на пояс, голень и подъем стопы обеих ног на полу, ягодицы касаются пяток. Наклон назад, спиной коснуться пола.



27



28



29



30

27. Присед на основаниях пальцев ног с опорой на руки. Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах вперед, назад.

28. Поперечный шпагат.

29,30. Продольный шпагат влево, вправо.



31



32



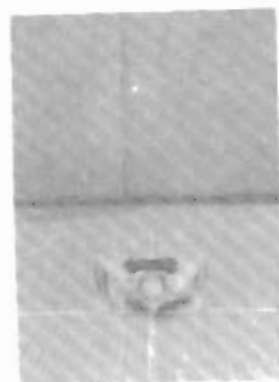
33



34



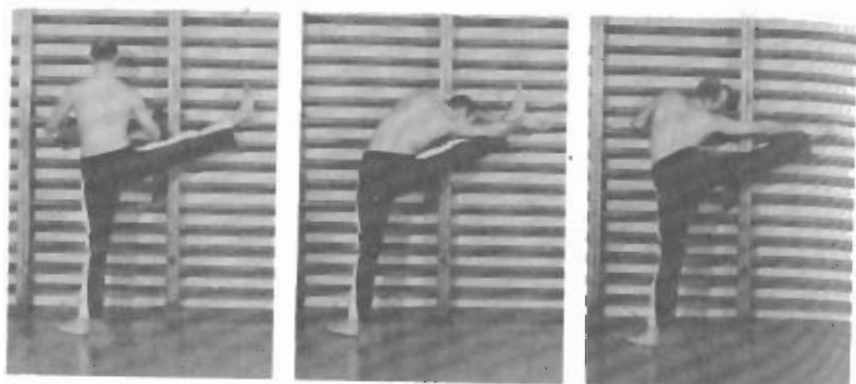
35



36

32. Маховые движения прямой задней ногой из положения 31.
34. Маховые движения прямой задней ногой из положения 33.
36. Отжимание от пола из положения в упоре на кулаках 35.
Количество повторений каждого упражнения 5-8 раз.

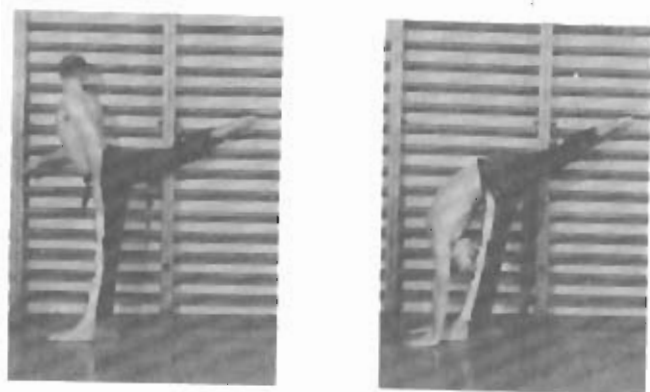
Приложение 2
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ НОГ



1

2

3



4

5

Наклоны к ноге, находящейся на горизонтальной поверхности

1. Исходное положение.
- 2,3,4,5. Наклоны вперед, в сторону, назад.
Количество наклонов в каждом положении — три.
Смена положения ног.
Упражнение на развитие пассивной растяжки.



1



2



3



4

Скольжение ноги по горизонтальной поверхности

1. Исходное положение.
2. Скольжение в продольном направлении.
3. Разворот в поперечный шпагат.
4. Разворот в продольный шпагат.
Количество повторений — три.
Смена положения ног.
Упражнение на развитие пассивной растяжки.



1



2



3

Растягивание ног на кусочках материи

1. Исходное положение.
- 2,3. Развороты влево, вправо.
Количество разворотов — три, в каждую сторону.
Упражнение на развитие пассивной растяжки.



1



2



3



4



5



6

Маховые движения ногами с отягощениями (3 кг)

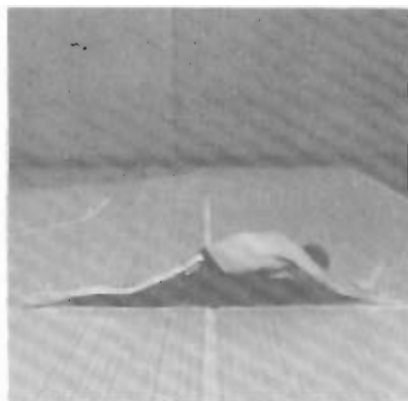
- 1,3. Исходные положения.
2. Мах вперед.
- 4,6. Исходные положения.
5. Мах в сторону.
Количество махов — пять, в каждой стойке.
Смена положений ног.
Упражнения на развитие пассивной, динамической растяжки.



1



2



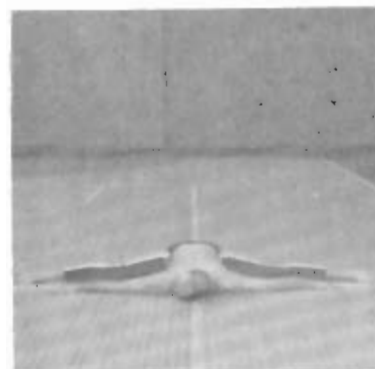
3



4

Выполнение наклонов в шпагате

- 1,2. Наклоны в сторону в поперечном шпагате.
3,4. Наклоны вперед в продольном шпагате.



5



6



7



8

5. Наклон вперед в поперечном шпагате.
6,8. Наклон к ноге в продольном шпагате.
7. Наклон в сторону в поперечном шпагате.
Количество повторений каждого упражнения — три.
Смена положения ног.
Упражнение на совершенствование пассивной растяжки.



1



2



3



4

Выполнение шпагата с опорой на силу мышц

1. Исходное положение.
2. Выполнение поперечного шпагата и возврат в исходное положение.
- 3,5. Исходное положение.



5



6

- 4,6. Выполнение продольного шпагата и возврат в исходное положение.
Количество повторений каждого упражнения — три.
Упражнение на развитие активной растяжки.



1



2



3

Выполнение «отрицательного» шпагата

1. Поперечный шпагат.
- 2,3. Развороты в продольный шпагат.
Пять пружинящих движений в каждом положении.
Смена положения ног.
Упражнение на совершенствование пассивной растяжки.

Приложение 3
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЗАВЯЗЫВАНИЯ
ПОЯСА В КИКБОКСИНГЕ



1



2



3



4



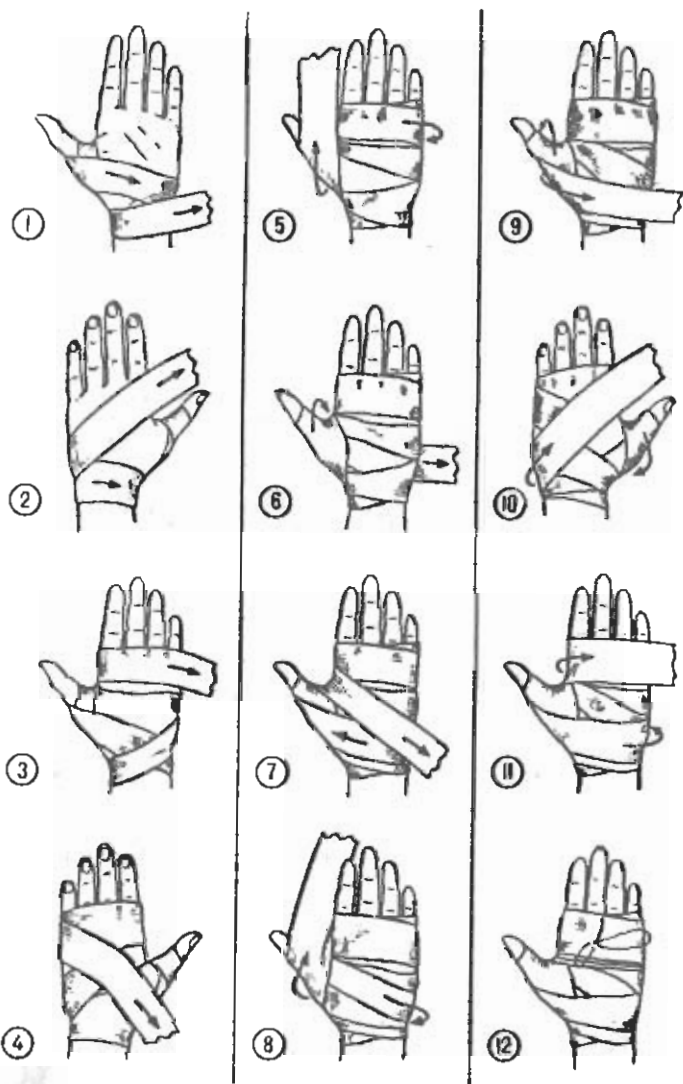
5



6

Приложение 4 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ БИНТОВАНИЯ РУК

Бинтование кистей рук необходимо для предохранения их от ушибов и растяжения связок. Бинтовать кисти следует плотно, но не очень туго, чтобы руки не затекали. Бинт должен хорошо стягивать кисть, когда она сжата в кулак и быть свободным при расжатой кисти.



Приложение 5 ТЕРМИНОЛОГИЯ НАЗВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ КИКБОКСИНГА

№	Английская п/п транскрипция	Японская транскрипция	Русская транскрипция
1.	Фронт-кик	Мае гери	Прямой удар ногой
2.	Сайд-кик	Йоко гери	Удар ногой в сторону
3.	Раунд-кик	Маваши гери	Боковой удар ногой
4.	Хил-кик	Урамаваши гери	Удар ногой наотмашь
5.	Экс-кик	Какато гери	Удар ногой сверху
6.	Бэк-кик	Уширо гери	Удар ногой назад с разворотом
7.	Тернинг хил-кик	Ушироурамаваши	Удар ногой наотмашь с разворотом
8.	Джампинг-кик	Тоби гери	Удар ногой в прыжке
9.	Лоу-кик	Маваши гери	Боковой удар ногой в бедро.
10.	Футсвингс	Аши барай	Подсечка
11.	Панч	Цуки	Прямой удар рукой
12.	Хук (свинг)	Мавашицуки	Боковой удар рукой
13.	Бекфист	Уракэн	Удар рукой наотмашь
14.	Оперкот	Урацуки	Удар рукой снизу
15.	Блок	Укэ	Защита.

1. *Белорусова В.В.* Воспитание в спорте. — Москва: Физкультура и спорт. — 1974. — С. 110
2. *Босожаленский Е.Н., Нечаев Н.Н.* Психологические аспекты обучения технике бокса. — Бокс. Москва: Физкультура и спорт. — 1980. С. 6-8.
3. Бокс (Под общ. ред. И.П.Дегтярева. — Москва: Физкультура и спорт. — 1979. — С. 294
4. *Булычев А.И.* Бокс. — Москва: Физкультура и спорт. — 1965. — С. 199
5. *Градополов К.В.* Бокс: Пособие по обучению и тренировке. — Москва: Воениздат НКО СССР. — 1941. — С. 216
6. *Градополов К.В.* Бокс. — Москва: Физкультура и спорт. — 1965. — С. 216
7. *Градополов К.В.* Воспитание боксера. — Москва: Физкультура и спорт. — 1960. — С. 124
8. *Джерони Г.О.* Методика совершенствования техники и тактики в боксе. — В кн.: Говорят мастера спорта. Москва: Физкультура и спорт. — 1963. С. 60-65.
9. *Джерони Г.О.* Тактическая подготовка боксера. — Москва: Физкультура и спорт. — 1970. — С. 103
10. *Джерони Г.О., Худатов Н.А.* Предсоревновательная подготовка боксера. — Москва: Физкультура и спорт. — 1971. — С. 141
11. *Зиборов О.Е.* Библиотека кикбоксера. Том 1. — Москва: ПК «Издатель». — 1933. — С. 476
12. *Иштван Адми* Киокушинкай КАРАТЭ. Будапешт. — 1985. — С. 271
13. *Клеваско В.М.* Быстрота в боксе. — Москва: Физкультура и спорт. — 1968. — С. 39
14. *Косур А.Г.* Тактическое мастерство боксера. — Киев: Здоровье. — 1977. — С. 93
15. *Лагутин Б.Н.* Мастерство и турнирные состязания. — Бокс. Москва: Физкультура и спорт. — 1970. С. 93-97.
16. *Огурецкой Е.И.* Ближний бой. — Москва: Физкультура и спорт. — 1969. — С. 210
17. *Огурецков Е.И., Худатов Н.А.* Специальные упражнения боксеров. — Москва: Физкультура и спорт. — 1951. — С. 134
18. *Питер Кира* Кикбокс, Спорткаратэ. — Будапешт: Спорт. — 1984. — С. 75
19. *Питер Кира* Кикбокс, каратэ. — Будапешт: Спорт. — 1989. — С. 189
20. *Романенко М.И.* Молодому боксеру. — Москва: Физкультура и спорт. — 1968. — С. 128
21. *Романенко М.И.* Бокс: 2-е издание. — Киев: Вища школа. — 1986. — С. 319
22. *Романов В.И.* Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — Москва: Физкультура и спорт. — 1979. — С. 89
23. *Федченко В.А.* Защита в боксе. — Москва: Физкультура и спорт. — 1958. — С. 87
24. *Хайберзетцер Ролан* Кунг-фу (У - ШУ). — Париж. — 1976. — С. 189
25. *Хормат Ласло* Тажвон-До ИТФ. — Будапешт. — 1984. — С. 298
26. *Худатов Н.А.* Психологическая подготовка боксера. — Москва: Физкультура и спорт. — 1968. — С. 186
27. *Шатков Г.И., Ширяев А.Г.* Юный боксер. — Москва: Физкультура и спорт. — 1982. — С. 127

	Стр.
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1. Кикбоксинг и его дисциплины	6
Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного кикбоксинга	6
Дисциплины кикбоксинга	9
Любительский и профессиональный кикбоксинг	11
Экипировка	13
ГЛАВА 2. Базовая техника	15
Боевая стойка	15
Передвижение	17
Боевая дистанция	17
Классификация и тактическое применение элементов базовой техники	18
Биомеханические основы движений кикбоксера.	21
Контактные поверхности и уровни их приложения	24
ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ	27
ТЕХНИКА ПОДСЕЧЕК	81
ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ	95
ТЕХНИКА ЗАЩИТ	113
Особенности выполнения базовой техники	138
ГЛАВА 3. Техника поединка	142
Классификация и тактическое применение техники поединка	142
АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ	143
ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	203
ВСТРЕЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	221
Особенности выполнения техники поединка	240
Бой на дальней, средней, ближней дистанции	242
ГЛАВА 4. Тактика кикбоксинга	245
Характеристика тактических действий	245
Планирование боя	247
Совершенствование в тактике	247
ГЛАВА 5. Физическая подготовка кикбоксера	249
Воспитание физических качеств	249
Специальная физическая подготовка	255

ГЛАВА 6. Психологическая подготовка кикбоксера	258
Задачи психологической подготовки	258
Развитие специализированных психических качеств у кикбоксера	259
Развитие волевых качеств кикбоксера	262
ГЛАВА 7. Методика обучения и тренировки	265
Основные педагогические принципы обучения и тренировки	265
Методы обучения кикбоксера	269
Режимы освоения техники	270
Основные методические приемы обучения технике кикбоксинга	271
Методы тренировки кикбоксера	272
Средства обучения и тренировки кикбоксера	274
Структура практических занятий	275
ГЛАВА 8. Подготовка к соревнованиям	279
Спортивная форма	279
Периодизация подготовки кикбоксера	279
Планирование подготовки кикбоксера	283
ПРИЛОЖЕНИЯ	285
Приложение 1	286
Приложение 2	294
Приложение 3	305
Приложение 4	306
Приложение 5	307
ЛИТЕРАТУРА	308

Александр Львович Иванов

КИКБОКСИНГ

Редактор *С.И.Бычко*

Художественный редактор *Т.С.Бычко*

Техническое редактирование и макет *О.Н.Грищенко*

Корректор *Л.П.Девицина,*

Компьютерная верстка МП «ИНТЕРПРОК»

Формат 60x90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.

Печать офсетная. Заказ 3-361.

Издательский отдел АО «Air Land»,

252047, Киев, пр. Победы, 50.

Арендное предприятие «Киевская книжная фабрика»,

252054, Киев-54, ул. Воровского, 24.

Замеченные опечатки

Замеченные опечатки	Следует читать
стр. 84 — 1 строка сверху	Подсечка внутренней стороной стопы... /далее по тексту/
стр. 86 — 1 строка сверху	Подсечка внутренней стороной стопы... /далее по тексту/
стр. 92 — 2 строка снизу	Подсечка внутренней стороной стопы... /далее по тексту/
стр. 128 — 2 строка снизу	Подставка плеча.
стр. 192 — 1 строка сверху	Действия передней ногой, руками, передней ногой.



Иванов А. Л.

И20 Кикбоксинг — К.: «Air Land». — 1994. — 310 с.

ISBN 5—12—004235—X

В учебнике представлен краткий исторический очерк развития мирового и отечественного кикбоксинга, дана характеристика дисциплины кикбоксинга, рассмотрены вопросы технической, тактической, физической и психологической подготовки, методики обучения и тренировки кикбоксеров, подготовки к соревнованиям.



Phone (044) 419-36-16

Fax (044) 216-76-49