

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 10  
А.Л. Мелентьев

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
БОКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КИКБОКСИНГА**

Срок реализации программы: 1 год

Учебная нагрузка:  
1 год обучения, 3 учебных часа в неделю

Настоящая программа является 1-годичной программой дополнительного образования. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая редакция программы одобрена методическим (тренерским) советом и утверждена к реализации.

г. Ростов-на-Дону  
2018г.

## **Пояснительная записка**

### **Предмет изучения**

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 Норис, Билл Уоллес «Суперфут», Доменик Валера и др.

### **Разделы программа соревнований по кикбоксингу**

- Мужчины и женщины: поединок по правилам ограниченного (семи), легкого (лайт), полного (фулл) контакта и фулл контакта с лоукиком, сольные композиции под музыку в «жестком» стиле и «мягком» стиле, а также с предметами.
- В семи-, лайт, фулл- контактной поединке в кикбоксинге разрешается наносить удары руками и ногами по любой траектории движения. Как правило, это удары руками, принятые в боксе, а также удары ногами, характерные для каратэ.
- Запрещенные удары: в пах, шею, затылок, позвоночник, суставы, атака коленом, локтем, большим пальцем, открытой перчаткой, плечом, удары головой, а также борьба.

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

### **1 Актуальность программы**

Кикбоксинг, как вид спорта, официально разрешен для развития в нашей стране решением коллегии Госкомспорта в январе 1990г. Отсутствие Олимпийского статуса не способствовало научно-методическому сопровождению данного единоборства. Учитывая перспективу дальнейшего развития кикбоксинга, ведущие специалисты начали развивать данные контактные ударные единоборства в государственных учреждениях дополнительного образования, в спортивных школах, центрах высшего спортивного мастерства. В ВУЗах страны появились кафедры кикбоксинга и рукопашного боя.

Сегодня в России наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли контактных единоборств. Она проявляется в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Более пятисот тысяч человек активно занимаются контактными ударными единоборствами во всех регионах России (кикбоксинг, кёкусинкай, рукопашный бой).

Спортивные соревнования по различным разделам кикбоксинга приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодежной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методическая база построения образовательного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор недостаточно разработана.

Настоящая программа разработана для педагогов МБОУ ДОД ДЮСШ № 10 ведущих спортивных секции кикбоксинга, рукопашного боя, бокса.

Одно из преимуществ данной программы состоит в том, что во всех видах детской спортивной деятельности на каждом возрастном этапе, первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей воспитанников, их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности.

Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции «О правах ребенка», что соответствует современным нормам воспитания и развития ребенка.

Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности - это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определение целей и задач воспитания, обучения и тренировочного процесса, преемственность всех возрастных периодов.

Программа разработана в соответствии: с основными положениями Закона РФ «Об образовании», в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, государственных требований и методических рекомендаций, предъявляемых к образовательным программам системы ДОД.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики работы с боксерами-новичками известных тренеров Отечественной школы бокса.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1. Характеристика особенностей программы**

Программа ориентирована на занимающихся в возрасте 14 – 16 лет с учетом их психологического и физического развития. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей. Методика работы с детьми данного возраста предполагает развитие способностей обучающихся к выполнению заданий с нарастающей степенью трудностей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебно-тематическое планирование первого года обучения составляет 312 учебных часов, при недельной нагрузке 6 часов.

**обучение нацелено на:**

- удовлетворение интересов в приобретении базовых знаний;
- воспитание физических и волевых качеств;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- совершенствование основ техники и тактики ведения боя;
- привитие здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей;

### **2.2. Цель программы:**

- формирование у воспитанников целостного отношения к окружающему миру, воспитание социально-адаптированной личности;
- физическое развитие ребенка.

Новизной программы является ее комплексная и многоаспектная направленность, позволяющая объединять знания из различных областей смежных дисциплин (бокс, тхеквандо, тайский бокс, фармакология, психология) в единое целое.

### **2.3. Задачи программы**

- развития интересов, склонностей и способностей воспитанников;
- формирование устойчивой мотивации занимающего к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных физиологических и личностных качеств.

### **2.4. В основу программы положены принципы**

- принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений. Учебный материал распределяется таким образом, чтобы содержание предыдущих занятий было подводящим материалом к последующим занятиям;

- принцип сознательности: усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет ребятам сущность бокса, его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие;

- принцип активности: активное участие в учебно-тренировочном процессе, как каждого ученика, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы секции;

- принцип наглядности: наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом;

- принцип систематичности: только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приемами;

- принцип прочности: прочные навыки и знания - это надежный фундамент, на котором может воспитываться спортивное мастерство кикбоксёра.

### **2.5. Методы, применяемые в ходе реализации:**

Программа предлагает инновационные и эффективные методы образовательно-воспитательной работы с воспитанниками: беседы, учебно-тренировочные занятия открытые уроки, организация спаррингов, анализ и разбор проведённых боёв.

### **2.6. Формы организации занятий**

Учебно-тренировочное занятие – это основная форма организации занятий физическими упражнениями.

Программа предлагает инновационные формы организации занятий в системе дополнительного образования,

Для осуществления тренировки применяются формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;

- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;

- групповые занятия по физической подготовке со специальной направленностью;

- комбинированные занятия;

- занятия по боевой практике;

- упражнения утренней гимнастики;

- спортивные игры (футбол, баскетбол, регби).

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения для боксера, кикбоксёра подготавливающие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

Последовательность в упражнениях. Начинаются занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка,

вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты, реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера, сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения, переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервные напряжения после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

### 3. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Общая физическая подготовка	178
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Технико-тактическая подготовка	30
4.	Теоретическая подготовка	6
5.	Контрольно-переводные испытания	4
6.	Медицинское обследование	4
Общее количество часов		312

#### 3.1. Содержание программы

Одним из основных условий успешной работы с кикбоксерскими юношами является правильное планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс разбивается на циклы. Цикл включает в себя:

1. Подготовительный этап, подводящий этап (10-12 недель).
2. Специально-подготовительный этап (40 недель).
3. Переходный период (2недели).

**1 На подготовительном этапе** занятия по ОФП (общей физической подготовке) занимают большое место в построении тренировок. Это а) спортивные игры (футбол, баскетбол, регби); б) тренажерный зал (штанга, турник, брусья); в) легкоатлетическая подготовка (кросс 3-10 км).

Задача подготовительного этапа – повысить уровень функциональных возможностей организма занимающихся

**2 Специально-подготовительный этап** - решает задачу развития специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в боксе и кикбоксинге. В тренировочном процессе широко используются различные имитационные упражнения, а также работа на лапах и других боксерских снарядах. Включаются различные упражнения с отягощениями, направленные на развитие специальных физических качеств с

сохранением основной структуры боксерских двигательных действий. Это различные имитационные упражнения типа ударных и защитных действий, передвижений, бой с тенью.

Применяются занятия по обучению основам технико-тактического мастерства, направленные на развитие и совершенствование сугубо специальных навыков и тактических действий. Основным средством в этих занятиях являются упражнения с партнером в перчатках по изучению технических и тактических приемов, а также условные бои. Условные бои проводятся в более высоком темпе и приближаются к естественным условиям боксерского поединка. Для закрепления имеющихся навыков в технике и тактике применяются такие упражнения, как вольные бои и спарринги.

Задача специально-подготовительного этапа направлена преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

**3 Переходный период** - необходим для полного восстановления психических и физических потенциалов организма боксеров и кикбоксеров после соревновательного периода. Включает в себя плавание, кроссы, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

#### **4. Содержание изучаемого курса**

##### **4.1 Содержательная часть программы**

###### Теоретические занятия (на весь период обучения)

Воспитательные беседы и теоретические основы бокса.

1. История бокса и кикбоксинга и его характеристики (Исторический обзор бокса. Русские кулачные бои, как прообраз отечественного бокса. Бокс в России. Отечественный стиль бокса и его лучшие представители.)

2. Воспитательная беседа: Моральный облик Российского спортсмена. Правила поведения на занятиях в спортивной секции и в общественном месте.

3. Занятия спортом и всестороннее развитие личности.

4. Спортивный коллектив- коллектив единомышленников. Права и обязанности занимающихся.

5. Воспитательная беседа: Правила поведения при переходе улицы. Правила техники безопасности во время занятий спортом.

6. Гигиена. Закаливание и режим питания спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм.

7. Соблюдение режима питания в процессе спортивно-трудовой деятельности – залог успеха.

8. Строение и функции организма человека; положительные изменения в организме человека под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

9. Сознательное отношение к учебно-тренировочным занятиям – лучший путь к быстрейшему овладению спортивным мастерством.

10. Никотин и алкоголь - злейшие враги спортсмена.

11. Самовоспитание морально-волевых качеств.

12. Обзор текущих спортивных событий (разъяснение материалов спортивных газет, радио, телевидения.)

13. Разбор Чемпионатов и первенств России, Европы, мира по боксу, кикбоксингу

14. Оборудование, спортивный инвентарь и уход за ним.

15. Основы техники и тактики бокса, кикбоксинга.

16. Всесторонняя физическая подготовка (общая и специальная) одно из необходимых условий достижения побед на ринге.

17. Волевая подготовка спортсмена (боксера).

18. Правила соревнований по боксу, кикбоксингу. Этика боксера и судьи по боксу.

## 4.2. 1 год обучения

### Общая и специальная физическая подготовка

*Воспитание физических и волевых качеств:*

**1. Развитие силы** – вспомогательные упражнения в преодолении веса тела или различных предметов ( Упр. На гимнастических снарядах, поднятие тяжестей, упражнения для мышц брюшного пресса.)

**2. Развитие быстроты** – бег на скорость, спортивные и подвижные игры, вспомогательные упражнения в быстром темпе и др.

**3. Развитие ловкости** – упражнения для развития координации, упражнения которые протекают в быстро и неожиданно меняющейся обстановке, спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, акробатика.

**4. Развитие выносливости** – работа, вызывающая утомление, бег по пересеченной местности, бег на длинные дистанции, ускоренная и длительная ходьба, бег на лыжах, игра в баскетбол, футбол, плавание и др.

**5. Воспитание волевых качеств** – нельзя рассчитывать на успех боксера, если у него не будет развито мужество, смелость, хладнокровие, инициатива, уверенность в своих силах, воля к победе, если он не научится переносить трудности боя на ринге.

*Спортивно - техническая и тактическая подготовка*

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ БОКСЕРА, БОЕВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КУЛАКА, БОЕВАЯ СТОЙКА, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БОКСЕРА**

#### **ПО РИНГУ. БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ : ДАЛЬНЯЯ, СРЕДНЯЯ, БЛИЖНЯЯ.**

*Общие сведения об ударах, защитах и контратаках.*

**1. Боевое положение кулака** - Практическое изучение бокса начинается с выработки умения правильно сжимать кисть в кулак и сохранять правильное положение при ударе. Это умение необходимо, чтобы правильно наносить удары : оно дает возможность правильно фиксировать кулак на цели, тем самым придавая ударам большую действенность и избегать повреждений кисти.

Преподаватель показывает наименее уязвимое ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей, предлагает ученикам придать правильное положение кулака, запомнить его и в дальнейшем при всех боксерских ударах держать кулак именно в этом положении.

**2. Боевая стойка** - универсальное положение боксера из которого ему удобно вести, как наступательные, так и оборонительные действия.

Левая нога боксера выдвинута вперед и опирается на пол всей подошвой. Правая нога на шаг сзади и на полшага вправо, прикасается носком. Вес тела равномерно распределен на двух ногах. Туловище выпрямлено. Правая рука согнута, ладонь прикрывает подбородок, предплечье- туловище. Левая рука согнута слегка выдвинута вперед. Голова слегка наклонена вперед.

Вначале боевая стойка разучивается статически. Тренер демонстрирует её в целом, указывая на положения ног, рук, головы и туловища боксера, анализирует ошибки, добивается чтобы ученики усвоили правильную стойку на месте.

**3. Передвижение боксера по рингу.** Тренер разъясняет, какое значение имеет маневренное передвижение, ставящее боксера в выгодное положение в бою на ринге, демонстрирует основные способы передвижения, подчеркивая их характер, анализирует скользящий шаг, указывая на необходимость участия всего тела в передвижении.

Вначале усваиваются одиночные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижение слитным скользящим шагом.

Обучая передвижениям необходимо выработать у учеников умение легко передвигаться в боевой стойке, не нарушая правильного положения тела и не напрягая излишне мышцы

**4.Боевые дистанции.** Прежде чем приступить к разучиванию ударов и защит от них, необходимо ознакомить с дистанцией действия ударов, наносимых с шагом и без шага вперед. Дальняя дистанция- изучение в парах, упражнение в передвижении друг перед другом в боевой стойке. Ближняя дистанция

**5.Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.** Удары- Когда занимающиеся усвоят боевую стойку в движении, тренер знакомит их с классификацией основных боксерских ударов, владению техникой. Обосновывает тактическое использование различных ударов в бою, указывает места на теле, куда правилами разрешено наносить удары.

Наиболее уязвимые места на теле (подбородок, боковая поверхность шеи, верхняя часть живота.) Защита – основа мастерства боксера.

Контрудары – Знакомство с системой контрударов. Контрудар органически соединяется с защитой. Формы- ответная и встречная.

**6. Прямые удары –** Прямой удар левой в голову – Прямой левой в голову наиболее употребителен в бою на ринге, поэтому с него начинается изучение боксерских ударов.

Показывая удар, тренер анализирует его технико-тактические особенности: краткость пути кулака к цели, обеспечивающая быстроту и точность; защитное положение тела при ударе. Вначале усваивается форма движений удара (без перчаток) на месте и затем -с шагом вперед. После того, как движение усвоено, занимающиеся переходят к изучению защиты от него в парах.

**7.Защита от прямого удара левой в голову –** Защита от прямого удара левой в голову и контратака –Подставка правой ладони. (Вначале изучается подставка раскрытой правой ладони под кулак бьющей руки партнера. Изучением парам ( в перчатках), в двухшереножном строю, затем , - в свободном передвижении по залу.

**8.Контрудар –** прямой левой в голову- Овладев защитой, занимающиеся учат объединять её с встречным прямым левой в голову.

**9.Условный бой –** Когда занимающие овладеют техникой удара, защиты и контрудара, необходимо закрепить полученные навыки в боевой обстановке

**Задание для условного боя:**

Атака	Защита	Контрудар
Прямой левой в голову	Подставка правой ладони	Встречный прямой левой в голову
	Защита уходом назад	Ответный прямой левой в голову

Занимающиеся действуют только прямыми ударами левой прямой в голову и защитами, практикуются в умении атаковать, защищаться и наносить контрудары в условиях боя, причем они должны сдерживать силу

**10.Прямой удар левой в туловище.** Особое внимание уделяется защитному движению тела при ударе – туловище наклоняется вперед-вправо, правая ладонь прикрывает голову.

**11.Защита от прямого удара левой в корпус.** Подставка согнутой в локте левой руки. Рука согнутая в локтевом суставе и прижатая к левому боку, подставляется под кулак (удар ).

**12.Защита от прямого удара левой в голову.** Уклон вправо – Вес тела переносится на правую ногу, чтобы создать удобное исходное положение для быстрого ответного удара.

**13. Условный бой.** Изученные удары и защиты закрепляются, как и раньше, в условном бою. Вначале разрешается пользоваться только каким- либо одним ударом и защитой, причём, один из боксёров только защищается, а впоследствии контратакует.

Усложнение задания: Атакующему разрешается пользоваться двумя ударами произвольно чередуя, защищающемуся применять разные защиты.



Атака	Защита	Контрудар
Прямой левой в голову - в корпус	Уклон вправо. Подставка согнутой в локте левой руки	Встречный прямой Без контрудара

#### 14. Защиты от прямых ударов левой в голову и туловище.

Отбив в лево. Бьющая левая рука партнера отбивом влево правой ладонью смещается с пути к цели. Уход назад – защищающийся партнер, делая шаг назад правой ногой избегает этим удара соперника.

#### Вольный бой

Все изученные средства закрепляются в вольном бою (*Добиваться творческого использования изученных приемов*) Хотя ВБ ограничивается ударами и защитами, но уже можно самостоятельно оперировать боевыми средствами, самим искать различные способы выполнения задания тренера. Тренер давая задания требует организованности действий. Из действий боксеров необходимо исключить сильные удары, сковывающие боксеров, мешающие им сосредоточить свое внимание на технической стороне боя.

#### 15. Прямой удар в голову

Рассказать об особенностях тактического использования ударов правой рукой. Перед ударом правой необходимо подготовить атаку ложными ударами левой рукой. (Особое внимание уделить тому, чтобы устранить замах *«телеграфирующий»* сопернику о начале атаки.)

*После* прямого удара правой (и особенно после промаха) необходимо быстро возвращаться боевую стойку, чтобы избежать ответного удара соперника;

**16. Защита от прямого удара правой в голову,** а) подставка левого плеча; б) уклон вправо; в) уход назад; г) уход в право.

**17. Прямой удар правой в туловище.** Тактическое назначение- атаковать после того как атака подготовлена левой рукой , служить встречным или ответным ударом в контратаке, в соединении с защитой. Следует остерегаться (в случае промаха) ответной атаки противника.

**18. Защита от прямого удара правой в туловище.** Подставка согнутой левой руки.

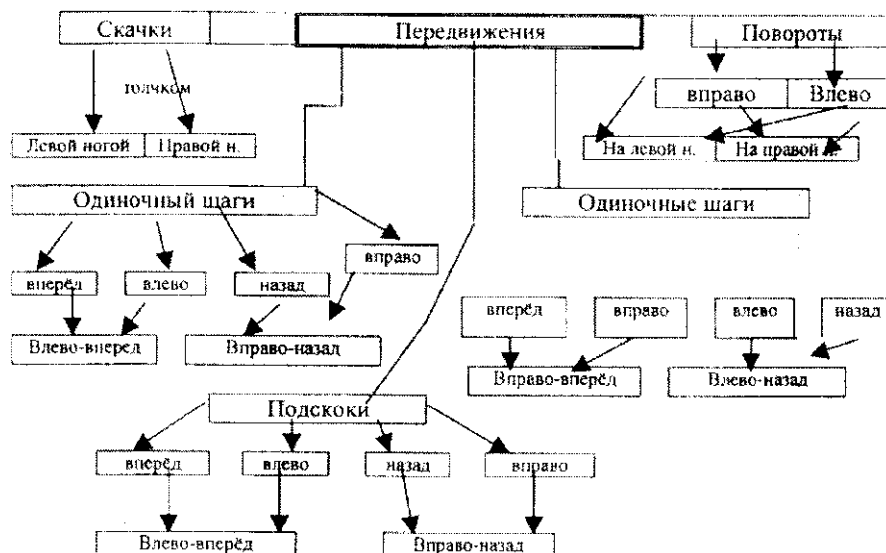
Уход назад. Условный бой ( перед атакой прямым ударом правой в туловище занимающиеся применяют ложные удары левой рукой, чтобы отвлечь внимание

Атака	Защита	Контрудар
Прямой правой в туловище	Подставка согнутой левой руки. Уход назад	Ответный прямой правой в голову. Ответный прямой левой (правой) в голову

Ответственность преподавателя за первоначальную подготовку огромна.

Эта подготовка имеет большое значение для всей дальнейшей спортивной деятельности боксера. Тренер не должен допускать новичка участвовать в официальных соревнованиях, пока молодой боксер не будет достаточно технически подготовлен.

## 5. Технический раздел программы



### 5.1. Передвижения



**Боксёрский шаг** - способ передвижения боксера с помощью вышагивания, обычных шагов, приставных, скрестных шагов для изменения дистанции атаки, контратаки, защиты.

#### Основные положения боксера и кикбоксера

- формирование основ ведения единоборства;
- формирование базовой техники;
- формирование комбинированного стиля ведения борьбы;
- индивидуализация подготовки.

Отмечается, что первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. В этой связи нами разработана блок-схема путей индивидуализации тренировочного процесса в контактных видах единоборств.

### 5.2 Боевые стойки подразделяют

#### I. По положению стоп:

- левосторонняя;
- правосторонняя;
- фронтальная.

#### II. По положению туловища:

- высокая прямая;
- средняя (промежуточная);
- низкая собранная;
- открытая (собранный).

#### III. По распределению веса тела:

- на впереди стоящей ноге;
- на сзади стоящей ноге.

**Виды передвижений** приставной шаг, пружинящие - движения на месте, перемещения веса тела с ноги на ногу («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба.

Поединок в боксе и кикбоксинге ведется на дальней и ближней дистанциях. При этом в голову и туловище наносят следующие удары руками: прямые (в том числе короткий прямой удар— джеб), боковые и снизу, а также в кикбоксинге удар бекфист – тыльной стороной кулака (в том числе, после раскручивания туловища вокруг вертикальной оси).

В кикбоксинге различают следующие удары ногами, выполняемые в голову и туловище:

- прямой удар (фронт-кик по-английски);
- удар в сторону (сайд-кик);
- круговой удар (раундхауз-кик), «боковой»;
- удар назад пяткой (бэк-хил-кик);
- удар крюком (хук-кик);
- полукруговой удар (крисент-кик);
- рубящий удар (экс-кик), удар сверху;
- удар в прыжке (джампинг-кик);
- удары по ногам (лоу-кик)\*;
- ударе разворотом (турнинг-кик).

При этом различают три уровня атаки:

- высокий;
- средний;
- низкий.

По направлению траектории движения удары ногами подразделяют: удары вперед; в сторону; назад; сверху-вниз; по дуге; с разворотом.

В фулл-контактном поединке в кикбоксинге разрешается наносить удары руками и ногами по любой траектории движения. Удары ногой наносятся подъемом стопы, ее внутренней или боковой частью, а также пяткой.

Удары по ногам (лоу-кик) выполняются подъемом ступни и, частично нижней частью голени.

На ступни в кикбоксинге одеваются специальные амортизаторы – футы.

Термин «турнинг кик» уточняет, что удар (а им может быть любой) наносится с разворотом, «джампинг кик» – указывает, что удар наносится в прыжке. Термин «хил кик» определяет, что удар наносится пяткой.

### 5.3 Классификация ударов

№ п/п	Русское название, пояснения	Английская транскрипция
Удары ногами		
1	Прямой удар	фронт кик (front kick)
2	Удар в сторону	сайд кик (side kick)
3	Круговой удар («боковой»)	раундхауз кик (roundhouse kick)
4	Удар крюком (наносится пяткой, колено полусогнуто)	хук кик (hook kick)
5	Полукруговой удар (наносится наружной частью стопы или подошвой)	крисент кик (crescent kick)
6	Рубящий удар (удар сверху)	экс кик (axe kick)
7	Боковой удар по ногам (по бедру и голени)	лоу кик (low kick)
8	Подсечка (выполняется по стопе)	футсвипс (foot-swips)
9	Прямой удар (вперед) в прыжке	фронт-джампинг кик (front-jumping kick)

10	Круговой удар с разворотом («вертушка»)	турнинг-раундхауз кик (turning-roundhouse kick)
11	Круговой удар с разворотом в прыжке	турнинг-раундхауз-джампинг кик (turning-roundhouse-jumping kick)
12	Удар назад пяткой	бэк-хил кик (back-heel kick)
Удары руками		
1	«Полуакцентированный» быстрый прямой удар «передней» рукой	Джеб (jab)
2	Акцентированный сильный прямой удар	Панч (punch)
3	Удар снизу	Апперкот (up per g-cut)
4	Боковой («короткий») удар согнутой рукой	Хук(hook)
5	Размашистый («длинный») удар сбоку	Свинг (swing)
6	Перекрестный удар (через руку)	Кросс (cross)
7	Круговой удар	Бекфист (beckfist)

Защита и обманные действия (финты) в боксе и кикбоксинге выполняются движением рук, туловища и ног. В литературе также приводятся финты, выполняемые с помощью отвлекающего поворота головы (влево, вправо) и движением глаз в сторону от цели.

К защитным движениям с помощью рук относятся подставка плеча и внутренней части кулака, комбинированная защита (жесткая совместная подставка плеча и кулака), подставка локтя, отбив предплечьем (вниз, вверх, внутрь, наружу), подставка наружной части кулака и предплечья (от боковых ударов), остановка удара (выполняется в средней и ближней дистанции коротким и жестким нажимом кулака на плечо или бицепс противника в самом начале его ударного движения).

Кроме этого, для сковывания действий соперника в ближнем бою – перекрывания (блокировки), т.е. накладки открытых перчаток на бицепс, предплечье или кулак противника. Накладка может выполняться также предплечьем с последующим отведением рук противника в стороны.

В практике бокса и кикбоксинга имеет место так называемая «глухая защита», во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает серию ударов активно атакующего противника. Имеется три варианта этой защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

При двусторонней глухой защите спортсмен прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Перчатками атлет закрывает голову, держа их справа и слева тыльной стороной наружу.

При правой локтевой защите спортсмен поднимает правую руку вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. При левой локтевой защите голова закрывается левой рукой, а туловище – правой.

Защита движением туловища подразделяется на уклоны (влево, вправо), отклони (назад) и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо). При выполнении уклонов и нырков во избежание опасного движения головой необходимо следить, чтобы голова не выходила за линию носка впереди стоящей ноги.

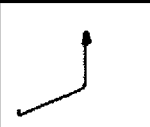
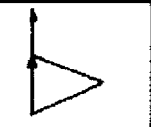
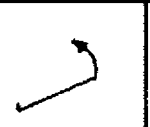



К защите движением ног относятся уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью

сковывания его атакующих действий), а также блоки-подставки бедра и голени в кикбоксинге.

Подсечка (футсвипис) в кикбоксинге выполняется ударом ногой по внешней или внутренней стороне стопы (до икроножных мышц). При этом исключается задержка противника руками. Разрешены также раскручивающие подсечки в приседе, без касания пола руками.

## 6. Удары ногами

В кикбоксинге по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные (рис. 3.3).

					
ближней	дальней	ближней	дальней	обратный	реверсивные удары
прямые удары		удары сбоку			
Рис. 3.3. Траектории ударов ногами в тхэквондо					

К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно отнести к комбинации ударов.

Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

Если учитывать при этом особенности взаимной стойки (табл. 3.3.1), то число вариантов техники выполнения ударов увеличивается вдвое.

### 6.1. Прямые удары дальней ногой

#### Прямой удар носком стопы дальней ноги

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения боевой стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара носком стопы.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

#### Прямой удар пяткой стопы дальней ноги

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения боевой стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара пяткой стопы.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

#### Методика изучения прямых ударов ногами

Для правильного закрепления двигательных навыков мы рекомендуем следующую методику отработки прямых ударов.

#### Выполнение прямого удара на четыре счета

Примите исходную стойку. В данном упражнении фаза отталкивания и фаза выноса бедра выполняются на один счет. Из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра вперед-вверх так, чтобы таз и туловище находились в полуфронтальном положении. Стопа ударной ноги направлена вниз и находится на уровне не ниже колена опорной ноги. Выполните удар активным разгибанием голени с поступательным движением таза вперед,

в сторону нанесения удара. Верните голень по той же траектории и с переносом центра тяжести назад, поставьте ударную ногу в стойку. Удар выполняется на 4 счета. На счет «раз» – толчок и вынос бедра, на счет «два» – удар, на счет «три» – возврат ноги, на счет «четыре» – постановка ноги в стойку после удара.

Количество повторений на каждую ногу по 10 раз.

#### **Выполнение прямого удара на два счета**

Из исходной стойки на счет «раз» выполните толчок, вынос бедра и удар, на несколько секунд задержите ногу, на счет «два» выполните возврат ноги и постановку ноги в стойку. Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

Чередуйте выполнение прямого удара ближней и дальней ногой.

Количество повторений на каждую ногу – по 10 раз.

#### **Выполнение прямого удара на один счет**

Из исходной стойки на счет «раз» выполните прямой удар и вернитесь в стойку. Чередуйте выполнение удара ближней и дальней ногой.

Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

#### **Изолированная отработка фазы удара**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра и удар активным разгибанием голени. Верните голень назад по той же траектории. Не опуская ногу на поверхность, снова выполните удар активным разгибанием голени и поступательным движением таза вперед.

Не опуская ногу на поверхность, выполните упражнение 10 раз.

Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой. Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

#### **Выполнение прямого удара с продвижением вперед на 2 шага**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра вверх-вперед. Не выпрыгивая высоко над поверхностью, выполните два прыжка на опорной ноге, не опуская на поверхность ударную ногу. Активным разгибанием голени выполните удар и верните голень по той же траектории. Снова подпрыгните два раза, на третий выполните удар. Данное упражнение можно выполнять либо на месте, либо с продвижением вперед по залу.

Упражнение выполняйте в течение 1 минуты на каждую ногу.

#### **Выполнение прямых ударов с чередованием ног**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра; активно разгибая голень, выполните удар ближней ногой. Верните голень по той же траектории и опустите ударную ногу возле опорной ноги на поверхность. В момент опускания ноги сделайте шаг назад опорной ногой, примите исходную стойку. Из исходной стойки сразу же, не задерживаясь, выполните толчок, вынос бедра и удар дальней ногой. Верните голень по той же траектории и опустите ударную ногу на поверхность возле опорной ноги. Выполните шаг опорной ногой назад.

Выполняйте прямой удар, чередуя ближнюю и дальнюю ногу. Количество повторений по 10 раз каждой ногой.

### **6.2 Техника выполнения боковых ударов ногами**

#### **Боковой удар сбоку ближней ногой**

Техника выполнения бокового удара сбоку включает в себя следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса и разворота бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

#### **Боковой удар сбоку ближней ногой**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения боевой стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
5. Фаза удара.

6. Фаза возврата ноги.
7. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
8. Постановка ноги в стойку после удара.

**Боковой круговой удар ближней ногой.** Техника выполнения бокового кругового удара делится на следующие ключевые фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

**Боковой круговой удар ближней ногой**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

**Боковой удар сбоку дальней ногой**

Боковой удар сбоку дальней ногой делится на следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

**Боковой удар сбоку дальней ногой**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
5. Фаза удара.
6. Фаза возврата ноги.
7. Разворот бедра ноги, наносящей удар.
8. Постановка ноги в стойку после удара.

**Боковой круговой удар дальней ногой**

Боковой круговой удар дальней ногой делится на следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

**Боковой круговой удар дальней ногой**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

### **6.3 Методика обучения боковым ударам**

Общую методику обучения боковым ударам можно условно разделить на три стадии.

Первая стадия – это овладение основной структурой движения. Вторая стадия – автоматизация двигательного навыка. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению всех типов боковых ударов.

Соответственно этим стадиям обучения происходит образование двигательных навыков выполнения боковых ударов. На первой стадии мы рекомендуем ознакомиться с описанием общих принципов выполнения боковых ударов. Они описаны ранее в тексте. Каждый удар разбит на фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара. Внимательно изучив каждую из фаз и отработав их в процессе тренировки, приступайте к отработке боковых ударов ногами в целом. Нижеследующая серия упражнений поможет вам не только овладеть техникой выполнения боковых ударов, но и эффективно совершенствовать свою технику тем, кто с этими ударами уже знаком.

#### **Выполнение бокового удара на четыре счета**

При отработке данного упражнения фаза отталкивания и фаза выноса бедра соединены вместе в одну фазу. Из боевой стойки выполните толчок и вынос бедра ноги, наносящей удар. Вынос бедра осуществляется активным подъемом вверх-вперед бедра ударной ноги и изменением его положения. Изменение положения происходит в момент, когда стопа достигает уровня колена опорной ноги. Подъем выполняется в сагиттальной плоскости. Стопа опорной ноги разворачивается под углом 90°. Активным разгибанием голени выполните боковой удар. Верните голень по той же траектории, разверните бедро и, выпрямляя ударную ногу, с одновременным переносом центра тяжести вперед поставьте ее на поверхность. Отработка данного удара выполняется на 4 счета. На счет «раз» – толчок и вынос бедра с разворотом; на счет «два» – удар; на счет «три» – возврат ноги; на счет «четыре» – постановка ноги в стойку. Выполняйте упражнение медленно, акцентируя внимание на технике выполнения всех фаз удара. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

#### **Выполнение бокового удара на два счета**

Из боевой стойки выполните толчок, вынос бедра с разворотом и удар. Затем верните голень по той же траектории, разверните бедро и, выпрямляя ударную ногу, поставьте ее на поверхность. Примите боевую стойку. Данное упражнение отработайте на два счета. На счет «раз» – толчок, вынос бедра с разворотом, удар; на счет «два» – возврат ноги и постановка в стойку. Выполняйте упражнение в среднем темпе, чередуя выполнение бокового удара ближней и дальней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

#### **Выполнение бокового удара на один счет**

Из боевой стойки выполните толчок, вынос бедра с разворотом, удар, возврат ноги, постановку ноги в стойку после удара. Данное упражнение выполняйте на один счет. Если вы только осваиваете удар, не старайтесь выполнить его быстро. Следите за правильным выполнением всех фаз удара. В момент удара старайтесь фиксировать ногу в конечном положении этой фазы на несколько секунд. Чередуйте выполнение бокового удара ближней и дальней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

#### **Изолированная отработка фазы удара**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос и разворот бедра. Активным разгибанием голени и с подачей таза вперед выполните боковой удар. Верните голень по той же траектории. Не опуская ногу на поверхность, снова выполните удар. Выполняйте упражнение медленно, фиксируя ногу в конечной точке удара на несколько секунд. При выполнении упражнения не опускайте ногу на поверхность. Количество повторений – 10 раз. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой.

#### **Выполнение бокового удара с продвижением вперед**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос и разворот бедра. В этом положении выполните два невысоких прыжка вперед. Затем активным разгибанием голени нанесите удар. Верните голень по той же траектории и снова выполните два прыжка и удар. Упражнение можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой. Количество повторений по 10 раз на каждую ногу.

#### **Выполнение бокового удара с чередованием ног**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра с разворотом ближней ногой. Активным разгибанием голени нанесите удар, верните голень по той же траектории. Верните туловище в вертикальное положение, разверните бедро ударной ноги и, выпрямляя ее, поставьте на поверхность возле опорной ноги, в момент постановки выполните шаг назад опорной ногой. Примите боевую стойку, не задерживаясь в ней, выполните толчок и вынос бедра с разворотом дальней ногой. Активным разгибанием голени нанесите удар, верните голень по той же траектории.



Снова верните туловище в вертикальное положение, разверните бедро ударной ноги и, выпрямляя ее, поставьте на поверхность возле опорной ноги; в момент постановки выполните шаг назад опорной ногой. Примите исходную стойку. Выполняйте это упражнение в среднем темпе. Чередуйте выполнение ближней ногой, затем дальней. Количество повторений – 10 раз.

#### **Боковой прямой удар ближней ногой**

Техника выполнения бокового прямого удара ближней ногой включает в себя следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

#### **Боковой прямой удар ближней ногой**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

#### **Боковой прямой удар дальней ногой**

Боковой прямой удар дальней ногой делится на следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

#### **Боковой прямой удар дальней ногой**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
4. Фаза удара.
5. Фаза возврата ноги.
6. Постановка ноги в стойку после удара.

### **6.4 Методика обучения боковым прямым ударам ногами**

Общая методика изучения бокового прямого удара состоит из 7 последовательных этапов. Процесс обучения боковому прямому удару ногой можно условно разделить на три стадии.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движений.

Вторая стадия – это автоматизация навыка. На этой стадии вы приобретаете способность свободно выполнять удар в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению боковых прямых ударов. На этой стадии приобретается одно из важнейших качеств бойца – гибкость навыка, то есть умение применять удар в различных условиях боя и в зависимости от индивидуальных особенностей разных противников. Вначале мы рекомендуем подробно ознакомиться с общим описанием и с общими принципами техники выполнения ударов (они были даны ранее в тексте) и только потом переходить к нижеследующим упражнениям, систематическое выполнение которых поможет вам совершенствовать технику. Для более удобного освоения бокового прямого удара мы разбили его на фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара. После изучения принципов выполнения каждой фазы данного удара переходите к его отработке в целом.

Для правильной выработки двигательных навыков выполнения удара мы рекомендуем следующую методику их отработки.

#### **Выполнение бокового прямого удара на четыре счета**

В данных упражнениях фаза отталкивания и фаза выноса бедра объединены в одну фазу. Примите исходную стойку. Выполните толчок ближней ногой и поднимите вверх бедро ноги, наносящей удар. Вес тела перенесите на дальнюю (опорную) ногу. Вынос бедра выполняется в сагиттальной плоскости. Одновременно с выносом бедра разверните

стопу опорной ноги на 45°. Во время выноса бедра максимально согните колено, стопу направьте вниз. Активным движением таза и разгибанием бедра ударной ноги нанесите удар в сторону. Верните бедро по той же траектории и, выпрямляя ударную ногу, поставьте перед собой в исходную стойку.

Удар выполняется на четыре счета. На счет «раз» – толчок и вынос бедра; на счет «два» – удар в сторону; на счет «три» – возврат ноги; на счет «четыре» – постановка ноги в стойку после удара. Выполняйте данное упражнение медленно, строго фиксируя правильное положение всего тела в каждой фазе. Во время выполнения фазы удара в конечной точке удара зафиксируйте положение ноги на несколько секунд. Чередуйте выполнение бокового прямого удара ближней и дальней ногой. Количество повторений – 10 раз на каждую ногу.

#### **Выполнение бокового прямого удара на два счета**

Из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра, боковой прямой удар. Это движение выполняется на один счет. Затем верните ногу по той же траектории и выполните постановку ноги в стойку. Это движение также выполняется на один счет.

Таким образом, на счет «раз» вы выполните толчок, вынос бедра, удар; на счет «два» – возврат ноги и постановку ее в стойку после удара. Во время выполнения данного упражнения контролируйте правильное положение тела в каждой фазе удара. До наработки двигательного навыка не стремитесь увеличивать скорость выполнения удара, четко контролируйте выполнение каждой фазы. Чередуйте выполнение удара на два счета ближней и дальней ногой. Количество повторений – 10 раз на каждую ногу.

#### **Выполнение бокового прямого удара на один счет**

Из боевой стойки выполните на один счет все фазы бокового прямого удара ногой, то есть после взрывного толчка выполните вынос бедра вверх, затем активным движением таза и бедра вперед нанесите удар, верните бедро по той же траектории и выполните постановку ноги в стойку. На начальной стадии изучения выполняйте удар медленно, без напряжения, с соблюдением максимальной правильности и точности во всех фазах. Затем по мере совершенствования двигательного навыка выполняйте удар, увеличивая скорость и амплитуду движений. По мере наработки двигательного навыка, когда появятся легкость, экономичность и свобода движений, переходите к выполнению удара в максимальном боевом темпе.

Чередуйте выполнение бокового прямого удара дальней и ближней ногой. Количество повторений – по 10 раз на каждую ногу.

#### **Изолированная отработка фазы удара**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра и удар. Верните бедро по той же траектории. Снова выполните удар и снова верните бедро. При выполнении не опускайте ударную ногу на поверхность. Выполнение данного упражнения поможет контролировать работу соответствующих мышечных групп, с помощью которых выполняется боковой прямой удар, контролировать правильность траектории, по которой осуществляется разгибание и сгибание ноги, и при этом сохранять положение головы, туловища, таза и опорной ноги в соответствии с техническими требованиями. Выполняйте данное упражнение в медленном темпе, фиксируя положение ноги в конечной точке удара на несколько секунд. Чередуйте выполнение бокового прямого удара ближней и дальней ногой по 10 раз подряд.

#### **Выполнение бокового прямого удара ногой с поворотом вокруг опорной ноги**

Техника выполнения: примите исходное положение – стоя прямо, вес тела полностью распределен на левой ноге, правая нога согнута в колене, бедро поднято вверх, стопа должна располагаться выше уровня колена опорной ноги. Руки согнуты в локтях. Выпрямляя ударную ногу в колене, выполните медленно удар в сторону, зафиксируйте положение ноги. По возможности зафиксируйте туловище в вертикальном положении. Из этого положения выполните поворот на 360°. Поворот осуществляется на опорной ноге, которая должна жестко и упруго прижиматься к поверхности. Медленно поворачивая

опорную стопу по кругу, выполните поворот всего тела. Во время поворота следите за уровнем вынесенной на удар ноги, сохраняйте равновесие и держите туловище в вертикальном положении. После полного оборота по той же траектории верните ногу в исходное положение. Выполняйте упражнение в медленном темпе, акцентируйте внимание на работе тех мышечных групп, которые отвечают за выполнение удара. Выполняя данное упражнение в медленном и напряженном режиме, вы сможете в дальнейшем наносить удар с максимальной скоростью и амплитудой, развить контроль за точностью выполнения удара. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой. Время выполнения – 30 секунд на каждую ногу.

#### **Выполнение бокового прямого удара ногой с продвижением вперед**

Техника выполнения: примите исходную стойку. Выполните толчок и вынос бедра. Из этого положения выполните два невысоких прыжка вперед. Контролируйте правильность положения бедра во время продвижения вперед. После прыжков выполните удар и верните бедро по той же траектории. Сохраняя прежнее положение и не опуская ударную ногу на поверхность, снова выполните два невысоких прыжка и удар ногой. Выполняйте упражнение как с продвижением, так и стоя на месте. Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой по 10 раз подряд. Выполнение данного упражнения поможет развить чувство маневрирования во время атаки, чувство контроля дистанции, а также поможет выполнить удар не из статического положения, а в движении, в ритме, приближенном к боевому.

#### **Выполнение бокового прямого удара с чередованием ног**

Техника выполнения: примите исходную стойку. Выполните толчок ближней ногой, вынос бедра, удар, возврат ноги. Поднимите туловище в вертикальное положение, опустите стопу ударной ноги на поверхность возле опорной ноги и выполните в момент постановки шаг назад опорной ногой. Примите исходную стойку. Не задерживаясь в этом положении, выполните толчок дальней ногой с одновременным разворотом туловища на 180° и выносом бедра. Вес тела – на ближней, опорной ноге, которая в момент разворота туловища и выноса бедра должна быть развернута на 270°. Вынос бедра выполняется в сагиттальной плоскости. Активным разгибанием бедра нанесите удар и верните ногу по той же траектории. Переведите туловище в вертикальное положение и опустите стопу ударной ноги на поверхность около стопы опорной ноги. В момент постановки выполните опорной ногой шаг назад. Примите исходную стойку. Последующие удары должны выполняться по вышеописанной схеме, но с разворотом туловища на 180°. Чередуйте выполнение ударов ближней и дальней ногой так, чтобы количество выполненных каждой ногой ударов равнялось десяти. Удары выполняйте в среднем темпе.

Данное упражнение способствует развитию способности вариативного выполнения бокового прямого удара, а также развитию выполнения удара в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма во всем двигательном акте, то есть приближенно к реальной ситуации.

### **6.5 Задний прямой удар**

Техника выполнения заднего прямого удара включает в себя следующие фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

#### **Задний прямой удар**

1. Исходная стойка.
2. Фаза отталкивания из положения исходной стойки.
3. Разворот туловища на 180°.
4. Фаза выноса бедра ноги, наносящей удар.
5. Фаза удара.
6. Фаза возврата ноги.
7. Постановка ноги в стойку после удара.

### **6.6. Методика обучения задним прямым ударам**

Общая методика обучения задним прямым ударам так же, как и остальным видам ударов, условно делится на три стадии.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движений. Вторая стадия – это автоматизация навыка выполнения заднего прямого удара. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению техники заднего прямого удара. На первой стадии обучения технике данного удара рекомендуем ознакомиться с общей структурой и описанием выполнения его техники. С этим описанием вы ознакомились ранее в тексте. Для более удобного обучения правильному выполнению задний прямой удар разбит на фазы: фаза отталкивания, фаза выноса бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку. Внимательно изучив и отработав в процессе тренировок каждую из фаз, на которые мы разделили задний прямой удар, переходите к отработке удара в целом. В этом вам поможет нижеописанная методика обучения, в которую включены следующие упражнения.

#### **Выполнение заднего прямого удара на четыре счета**

В упражнениях по отработке заднего прямого удара фаза толчка и фаза выноса бедра объединены в одну фазу. Примите боевую стойку. Выполните взрывной толчок ногой, одновременно с разворотом туловища на 90° поднимите вверх бедро ударной ноги. Подъем вверх бедра ноги, наносящей удар, выполняется в сагиттальной плоскости. Стопа опорной ноги разворачивается на 90°. Бедро ударной ноги поднимается чуть выше колена опорной ноги, голень ударной ноги прижата к бедру. Пятка опорной ноги и стопа ударной ноги направлены в сторону нанесения удара. Активным разгибанием назад бедра ударной ноги нанесите удар пяткой. Верните ногу по той же траектории. После возврата ноги разверните туловище и поставьте ногу в положение исходной стойки. Данное упражнение выполняется на четыре счета.

На счет «раз» – толчок, разворот туловища и вынос бедра; на счет «два» – удар; на счет «три» – возврат ноги; на счет «четыре» – разворот туловища и постановка ноги в исходную стойку. Выполняйте упражнение медленно, контролируя правильность выполнения каждой фазы заднего прямого удара. Количество повторений – 10 раз.

#### **Выполнение заднего прямого удара на два счета**

Из боевой стойки выполните на счет «раз» толчок, разворот туловища, вынос бедра и удар ногой. На счет «два» выполните возврат ноги, разворот туловища и постановку ноги в стойку. Данное упражнение отработывайте в среднем темпе. Но при отработке продолжайте контролировать правильное выполнение каждой из фаз заднего прямого удара. Количество повторений – 10 раз.

#### **Выполнение заднего прямого удара на один счет**

Из исходной стойки на один счет выполните весь удар целиком. Не стремитесь на начальном этапе выполнять задний прямой удар в режиме реального боя. Соблюдайте контроль за выполнением каждой фазы удара. До тех пор пока не будет выработан двигательный навык выполнения заднего прямого удара, пока каждая из фаз, составляющих удар, не будет прочно усвоена и практически отшлифована, не будет совершенствования при выполнении удара. Так как данный удар – один из трудновыполнимых, потому что наносится спиной к противнику, точность попадания зависит от правильного положения всего тела при выполнении фазы отталкивания и фазы выноса бедра, рекомендуем уделять пристальное внимание отработке данных фаз. Количество повторений – 10 раз.

В тактике ударных единоборств значительное место занимает маневр относительно противника, используемый для собственного выхода на атаку, или для провоцирования противника к перемещению, приводящему его в невыгодное положение.

Однако длительное собственное маневрирование относительно противника может быть использовано им для нанесения ударов в момент передвижения и, соответственно, при ослабленной способности к оптимальной защите.

## 1. Оборудование для специализированного зала

### Специальные снаряды

Боксер должен систематически упражняться в ударах на специальных снарядах, которые помогают целенаправленно развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технические приемы.

Специальное оборудование (рис. 63) позволяет максимально использовать возможности боксерской тренировки.

**Боксерские мешки.** Боксерские мешки бывают цилиндрическими и конусообразными, разных размеров и массы; чаще всего они набиваются волосом, морской травой и технической ватой. В последние годы стали применять поролоновые мешки (круглые поролоновые шайбы надеваются на металлический стержень). Мешок обшивается войлоком и вкладывается в брезентовый, дерматиновый или кожаный чехол.

На верхней части металлического стержня находится кольцо, в которое продевается ремень, соединяющийся с ремнями чехла. От кольца идет цепочка или веревка для подвешивания к потолку.

Мешок можно крепить так, чтобы он передвигался по кругу или горизонтально по прямой для овладения ударами из разных положений (с шагом вправо и влево, вперед и назад).

**Пневматическая груша.** Пневматическая груша состоит из кожаной крышки и вложенной внутрь резиновой камеры, накаченной воздухом до необходимой упругости. Груши могут быть двух-трех размеров; чем меньше груша, тем более она подвижна. При помощи шарнира груша подвешивается к горизонтальной платформе диаметром 20 см и толщиной 5-6 см из твердых пород дерева. Платформа крепится к стене или специальным рамкам на высоте, удобной для боксеров. В зале рекомендуется установить 3-4 платформы.

**Насыпные и набивные груши.** Бывают разной массы и размеров. Состоят из кожаной крышки, внутри которой помещен мешочек из брезента или кожи, наполненный горохом, мелкой фасолью, резиновой крошкой или песком с опилками. С успехом применяются груши, в которых до половины налита вода, а затем накачан воздух.

Очень удобна для тренировок набивная груша большого размера (60-70 см в длину, диаметром 30-40 см).

В зале желательно разместить пять-шесть груш разной величины и массы.

**Груша на пружине.** Снаряд состоит из чугунной площадки, укрепленной на полу, к которой на высоте 165-175 см прикрепляется стальная пружина диаметром 4-5 см. Сверху пружины крепится груша, широкой частью кверху. От удара груша наклоняется в сторону и снова возвращается в прежнее положение. На этом снаряде боксеры совершенствуют прямые и боковые удары.

**Мяч на резинах.** Сверху и снизу мяча сделаны кожаные петли, к которым крепятся растяжки. Обычно верхняя растяжка резиновая, а нижняя — кожаная или капроновая (можно обе из резинового жгута, но желательно, чтобы верхняя растягивалась, а нижняя имела постоянный размер). Мяч после удара двигается в горизонтальном направлении. Как правило, боксеры на нем совершенствуют прямые и боковые удары.

Для совершенствования ударов снизу (а также прямых) такой мяч крепится на более коротких горизонтальных растяжках.

**Настенная боксерская подушка.** Из досок толщиной 30 мм изготавливается рама 100 x 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь в зале две-три настенные подушки.

**Подвесной теннисный мяч.** Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи капронового шнура крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно

или меняет направление движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

#### **Подсобные снаряды и оборудование**

**Грузовой подъемник.** К стене прикрепляются стойки с блоками, через которые проходят тросы; к одному концу троса прикрепляется груз (диски от штанги разной массы), а к другому приделываются ручки, за которые берется занимающийся и тянет через блоки груз вверх. Упражнения для развития силовой выносливости выполняют лицом к снаряду и от снаряда.

**Скамейка гимнастическая.** На ней выполняют упражнения в упорах, сидя и лежа, в равновесии.

**Ворот.** К вороту прикреплен ремень, капроновый шнур или цепочка, на которых крепится груз (гири или диски от штанги). Боксер поднимает груз вверх и затем медленно опускает вниз. Упражнение развивает мышцы верхних конечностей, в особенности кистей и предплечья.

**Гимнастические стенки и лестница.** Гимнастическая стенка (3-5 пролетов) крепится к стене; на крючьях можно вешать гимнастическую лестницу, придавая ей разный угол наклона. На этих снарядах можно выполнять упражнения в упорах, висах и другие, главным образом для развития гибкости и силы отдельных групп мышц.

**Станок «геркулес».** Комбинированное сооружение, при помощи которого можно развивать большинство физических качеств: силу, силовую выносливость, гибкость, координацию.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 10—12 человек**

##### **Оборудование для специализированных упражнений**

- Ринг размером от 5 х 5 до 6 х 6 м
- Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров — 2 (два подвижные).
- Груши боксерские насыпные (наливные) — 4
- Груши боксерские пневматические с платформой — 4

##### **Инвентарь**

- Перчатки боксерские 300 г — 16 пар
- Перчатки боксерские 350 г — 14 пар
- Перчатки боксерские 400 г — 10 пар
- Перчатки боксерские для снарядов — 14 пар
- Лапы тренерские — 4 пары
- Маски боксерские — 15
- Скакалки — 15
- Гантели 0,5-2 кг — 15 пар
- Булавы — 15 пар
- Палки гимнастические утяжеленные — 15
- Мячи набивные 1,5-4 кг — 8
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6
- Обручи гимнастические — 8

##### **Оборудование для общеразвивающих упражнений**

- Настенные блоки с грузом — 2
- Гимнастическая стенка — 4 пролета
- Штанга укороченная — 1
- Гимнастические скамейки — 2
- Блочная установка — 1
- Боксерский батут — 1
- Станок «геркулес» — 1

## 8. Используемая литература

1. Бокс. Программа М. 2005г.
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику Изд. 2-е перераб. И доп СПб. Изд-во «Шатон» 2002.
3. Булычев А. И. Бокс. М., Физкультура и спорт, 1965.
4. Викторов И. В., Никифоров Ю. Б. Об управлении тренировочными нагрузками в ударных микроциклах.—В сб.: Бокс. М., Физкультура и спорт, 1977.
5. Градополов К. В. Воспитание боксера. М., Физкультура и спорт, 1972.
6. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1970.
7. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксера. М., Физкультура и спорт, 1971.
8. Джероян Г. О., Худадов Н. А. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации.— В кн.: Друзья встречаются на ринге. М., Физкультура и спорт, 1972.
9. Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение тренировки в боксе. М , Физкультура и спорт, 1978.
10. Савчин М. П., Джероян Г. О., Дегтярев И. П. Определение интенсивности действий в соревновательных боях.— В сб.: Бокс. М., Физкультура и спорт, 1977.
11. Сергеев В. А. Определение общей физической подготовки юных боксеров.— В сб.: Бокс. М., Физкультура и спорт, 1974.
12. Фролов О. П. Особенности планирования подготовки боксеров высокого класса.— В кн.: Друзья встречаются на ринге. М., Физкультура и спорт, 1972.
13. Худадов Н. А. К составлению психологических характеристик боксеров. М., Физкультура и спорт, 1971.