**Задание для прохождения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы спортивной направленности Тайский бокс дистанционно в период с 06.05. – 17.05.2020г для группы второго года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения занятия по расписанию | 06, 13, 16, 17.05.2020г  **Темы уроков: Тайский бокс** |
| Тема занятия | **Специальная физическая подготовка** |
| Учебные вопросы | Самостоятельно изучить удары рукой, ногой, коленом, локтем |
| Технически удары ногами во многих боевых дисциплинах имеют много схожих черт. Отличаются они только их реализацией. И идентичный удар можно осуществлять по-разному, исходя из своих задач.  В Муай Тай удары ногами не славятся многообразием. Помимо атаки коленом есть ещё два варианта:   * Толчковый. Исполняется ступнёй. * Круговой. Инструмент нанесения: голень или ступня.   **https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1577695/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585ce24ab100bce1caf0/scale_2400**  ***Тренируются тайские боксёры ежедневно. Одни больше концентрируются на скорости удара, другие – на силе. Но по структуре их атаки не отличаются.***  **Основные вариации**  **В тайском боксе их немного. Они зависят от зоны поражения и методу исполнения. Их названия и техника отражены далее:**  **1) Прямой удар (front kick): Он характеризуется одинаковой эффективностью и в атаке, и в обороне. Его главными мишенями являются голова и корпус. Для нокаута он малоэффективен. Но его несложно реализовывать и применять для разрыва дистанции.**  **https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1900266/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585caff15000afe54b71/scale_1200**  Прямой удар ногой в тайском боксе исполняется так:   * следует толчок от опоры, поднимается нога, её боец сильно сгибает в колене и нацеливает ступню на мишень, * движение не прекращается, нога распрямляется практически полностью (полное распрямление опасно – можно травмировать колено при промахе), ступня ведётся к цели атакующей поверхностью, * наносится удар, боец отталкивается от цели и стремительно возвращается в исходное положение.   2) Боковой по нижней линии (low kick). Отличается быстротой и хлёсткостью. Сила – до 400 кг. Направляется в мышцы бедра (внутренние и наружные), в редких случаях – в голень. Может серьёзно отбить оппоненту ногу, и он будет ограничен в движении и даже не сможет держаться на ногах. Постановка данного удара связана с тщательной набивкой ноги и изнурительными тренировками.  **https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/101122/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585c7fe11800b0d8afbf/scale_1200**  Это комплексное действие. Начало идёт с шага. Боец отталкивается от поверхности и направляет импульс через икры, четырёхглавую мускулатуру и изгибающую мускулатуру бедра. Далее проводит разворот, из-за чего увеличивается сила атаки. В финальной фазе нужно привстать. В итоге вся энергия сосредотачивается в голени. И этой частью ноги реализуется карающий удар.  3) Боковой. Средняя вариация (middle kick). Технически он самый простой. И атаки ногами обычно изучают именно с него. Его основные мишени: рёбра и печень. Требует наличие определённой растяжки.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1129675/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585cba657800b0cc2385/scale_2400  4) Боковая. Верхняя версия (high kick). Характеризуется серьёзно мощностью – до 500 кг. Может сразу отправить противника в нокаут и даже убить. Он невозможен без превосходной растяжки, силе, скорости и координации.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1602847/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585c83e84200af3e050c/scale_1200  5) Атака коленом. Отличается повышенной жёсткостью. Может сломить любую защиту. Эффективна на короткой дистанции. Поражает различные мишени: от бедра до головы.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/26916/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585c388e2100af05e277/scale_1200  Начало идентично процессу при атаке ногой. Только здесь не поворачивается корпус, а совершается прыжок. Удар усиливается движением таза вперёд. При этом боец тянет противника на себя. В финальной стадии коленная чашечка поражает солнечное сплетение.  *Мастера очень высокого уровня используют атаки с разворота, торнадо и т.п. Их очень сложно исполнять технически. И сегодня в реальных боях их задействуют крайне редко.*  Название ударов ногами в Муай Тай таковы:  1) Тае Тронг – прямая атака.  2) Тае Тад – боковая.  3) Тае Чиан – полубоковая.  4) Тае глаб хенг крюнг као – штурм, в котором участвует полу-колено и полу-голень.  5) Тае Глаб Лан – исполнение с разворота.  6) Тае код — low kick  7) Тае Хао – рубящая атака, идущая сверху вниз.  8) Гра-дод тае – исполнение коленом в процессе прыжка.  9) Ха йен тае – штурм с подскоком.  В этой дисциплине активно работают коленями. Названия ударов этой части тела следующие:  1) Као Тронг – прямой.  2) Као Чиан – диагональный.  3) Као Кон – кручёный.  4) Као Тад – по горизонтали.  5) Как Тоб – хлёсткий, словно шлепок.  6) Као Юун – взрывной.  7) Као Лой – в прыжке и с разбега.  8) Као Йен — с подскоком. Общие пункты тренировки Оттачивание техники ударов ногами в тайском боксе – это сложный процесс, состоящий из следующих стадий:   * [Набивка](https://boxingblog.ru/poleznoe/nabivka-tela-v-boevyx-iskusstvax.html). Основа правильно исполнения ударов. Включает в себя и нейтрализацию нервов и наработку силы и скорости. * Изучение и отработка технических основ на снарядах и в спаррингах. * Развитие потенциала. Постоянная отработка + использование специальных утяжелителей.  Вопросы по набивке В Муай Тай это специальная подготовка голени. Она гарантирует мощность атак и погашение болевых ощущений, помогает обороняться от суровых лоу-киков.  Для начала бойцы преднамеренно умертвляют нервы. Так они не будут ощущать боли в процессе ударов. Эта процедура очень опасная. Здесь крайне важно не травмировать кость.  Для этих задач может использоваться макивара (специальное приспособление наподобие скалки).  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1878668/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585faff15000afe54b72/scale_1200  Но чаще применяются специальные лапы и мешки. Первые приспособления ученики надевают на свои ноги и наносят удары по вторым снарядам. Бойцы многократно ударяют только одной зоной ноги. Лапы намного мягче кости, но имеют необходимую плотность. Они убивают нерв.  Скорость этого процесса обуславливается интенсивностью занятий и мощью ударов. На первых стадиях бойцы должны перетерпеть очень сильную боль.  Часто работа выстраивается на грушах для обозначенной набивки.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1565406/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf9585f9511bd00afb4f6b5/scale_1200  Обучение не проходит без боли. Но существуют методы для её снижения:   * Планомерное развитие мощности атак. * Первоначальная работа с мягкими поверхностями.   При наличии упорной и постоянной практики болевые ощущения перестают быть такими острыми, как в начальные дни.  Делать набивку голени твёрдыми предметами не рекомендуется. Наставники, применяющие подобные методы, отличаются некомпетентностью. Работа с палками или бутылками на первых этапах приносит быстрый прогресс, но при этом очень высок риск повреждения костей, мускулатуры, колен и стоп. Занятия без наставника Можно проводить тренировки самостоятельно. Для набивки применяйте предметы, не приводящие к травмам.  Главное – следуйте следующим принципам:   * Используйте только грушу или тайскую лапу. Каждый день наносите по ним минимум 100 ударов. * На начальных стадиях не бейте максимально сильно. Атаки должны быть лёгкими с постепенным развитием мощи. * Устраивайте частые паузы и массажи ног. Это нормализует кровообращение в них. Можно использовать специальный крем для восстановления тканей. * Для накатки голени применяйте бытовую скалку. Сядьте на пол, вытяните вперёд ноги и с небольшим давлением прокатывайте по ним скалку. Постепенно нажим увеличивайте, но в разумных пределах. Скалу можно обернуть полотенцем, если ощущаются сильные боли.   Отрабатывать удары можно и на тренировочном бревне, если его нет – сгодятся автомобильные покрышки.  При ударах по грушам следует выполнять правильные технические манёвры. Например, такие, как в этом видео:  Эффективность самостоятельной тренировки обеспечивается интенсивной работой и соблюдением определённого плана:   * Разминочный этап. * Прыжки со скакалкой. * Поединок с тенью. * Работа со снарядами (груши, мешки, покрышки и т.д.) * Оттачивание стратегии и техники с партнёром. * Силовой блок. * Упражнения, развивающие гибкость и растяжку.   Это общая программа домашних тренировок. Она оптимальна для всех новичков. Затем подбирается индивидуальная схема занятий уже профессиональным тренером.  При укреплении голени, следует помнить и о совокупном физическом развитии. Необходимо укреплять руки, пресс, бегать, набивать кулаки и локти.  *Если вам очень сложно терпеть боль, тогда занятия лучше пока не проводить. Здесь нужная стойкость, терпение, много энергии и регулярная основа тренировок.* Работа с ассистентом Это один из основных подходов. Это реальный бой, хоть и тренировочный. Но устраивать его нужно только после усердного прохождения стадий набивки на снарядах.  В спарринге развиваются и ноги, и координация, и точность ударов. Здесь мишенями являются наружная и внутренняя зона бедра оппонента.  Так набивается голень, и отрабатывается техника ведения боя.  Перед спаррингом лучше защитить ноги с помощью накладок.  *Этот бой должен контролировать тренер, чтобы спортсмены действовали в рамках дозволенного, и корректирует при необходимости их действия.* Работа с утяжелителями https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/56585/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf95860aff15000afe54b73/scale_1200  Прежде, чем применять эти средства для ног, проведите тщательную [разминку](https://boxingblog.ru/o-raznom/razminka-tajskij-boks.html). Так мускулатура быстрее адаптируется к новой работе. Уделите этому процессу 15-20 минут. Здесь подойдут любые разогревающие упражнения для связок, сухожилий и суставов.  Затем утяжелители фиксируются на ногах. Совершается пробежка. Минимальная дистанция зависит от вашей физической формы. Так или иначе, её нужно постепенно увеличивать. Если на первой тренировке было преодолено 3 км, то на следующей попытайтесь осилить 4 км.  Также постепенно развивается и масса снарядов. Тогда можно сократить расстояние, при этом сохранив эффективность занятия.  Также с такими приспособлениями совершается поединок с тенью. Принимайте боевую позицию и реализуйте 15-20 ударов обеими ногами по очереди. Минимальное количество подходов зависит от вашего потенциала. Для начала можно ограничиться двумя подходами, затем тремя – четырьмя.  *Подходы не нужно отделять значительными паузами.*  Так вы превосходно разовьёте и свою выносливость, и динамику удара. При этом соблюдайте правильные технические критерии. Для этого можно начинать работать с небольшой скоростью, планомерно её увеличивая. Руки Техника ударов руками в тайском боксе, почти такая же, как и в классическом боксе. Но, у них есть 3 вида панчей, которые не используются в классике. Это бэкфист, супермен и хаммерфист, они достаточно неожиданные и на них сложно быстро реагировать.  Бэкфист – удар тыльной стороной кулака с разворотом корпуса. Очень неожиданный и технически сложный в исполнении, но очень эффективный и его часто используют в ринге.  Супермен – один из самых зрелищных панчей в этой дисциплине. Выполняется после ложного движения коленом, потом отталкиваемся другой ногой и в прыжке выбрасываем кулак в область головы.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1712263/pub_5de261c8ba281e00b0436b4d_5de26230dddaf400b24ed82e/scale_1200  Хаммерфист – наносится сверху вниз, нижней областью кулака, очень неприятный и обескураживающий панч.  Вот перечень всех ударов руками в тайском боксе.   * Хук. * Джеб. * Свинг. * Бэкфист. * Апперкот. * Супермен. * Хаммерфист.  Локти Одни из самых быстрых, неожиданных и сильных ударов в муай тай. Удар локтя, настолько мощный, что им можно закончить поединок, послав оппонента в нокаут или сделать на лице глубокое рассечение. Сделав сечку, боец старается как можно чаще бить в это место, делая разрез ещё глубже и шире. Соперник обильно заливается кровью и в его углу, чтобы дальше не травмировать подопечного, могут принять решение остановить бой.  Локтями бьют под разными углами, даже с разворота и в прыжке. Есть реверсивный удар локтём, как с боку, так и сверху в низ. По этой причине в муай тай, редко используют нырки и уклоны из классического бокса. Когда бьют локтём с боку и соперник делает нырок, то в момент поднятия тела, голова может попасть под реверсивный удар. Там срабатывает принцип сложения скоростей и мощность панча, увеличивается почти в два раза. Попадать под такой снаряд, желающих мало, по этой причине, бойцы принимают их, на блоки. Ниже представлены основные виды ударов локтями, названия и картинки.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1210285/pub_5de261c8ba281e00b0436b4d_5de26230a06eaf00af4e42ff/scale_1200  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1567788/pub_5de261c8ba281e00b0436b4d_5de262305fd55f00ade9e61c/scale_1200  Лучшие [удары ногами в тайском боксе](https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/udary-nogami-v-tajskom-bokse.html), показаны в данном видео: |
|  |
| Вопросы контроля | 1. Самостоятельно изучить удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем |
| Информационные ресурсы | <https://zen.yandex.ru/media/id/5b17ebcc00b3dd1c10610b6a/osnovnye-udary-v-taiskom-bokse-raznovidnosti-i-ih-modifikacii-5de261c8ba281e00b0436b4d>;  <https://zen.yandex.ru/media/id/5b17ebcc00b3dd1c10610b6a/udary-nogami-v-taiskom-bokse-tehnika-nazvanie-obuchenie-5cf957e0e24ab100bce1caeb>  **Так же всю информацию можно получить в глобальной сети Интернет** |
| Дата предоставления отчёта | 20.05.2020  Необходимо изучить темы самостоятельно, знать правила ударов рукой, ногой, коленом, локтем, отправить по электронной почте преподавателю. |