**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_24004) 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_12005) 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_1200Начало 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 kick7) 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 тренировкиОттачивание 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 набивкеВ 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_1200Но 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_1200Обучение 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 наставникаМожно 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 ассистентомЭто 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 утяжелителямиhttps://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/56585/pub_5cf957e0e24ab100bce1caeb_5cf95860aff15000afe54b73/scale_1200Прежде, 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.РукиТехника 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_1200Хаммерфист – 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.

ЛоктиОдни 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_1200https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1567788/pub_5de261c8ba281e00b0436b4d_5de262305fd55f00ade9e61c/scale_1200Лучшие [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. |