

**Таллинн 2018**

**МАТЕРИАЛЫ  
КУРСОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИИ  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО КИКБОКСИНГУ**

**ФЕДЕРАЦИЯ КИКБОКСИНГА ЭСТОНИИ**

**ДМИТРИЙ ПЕТРЯКОВ**

Председатель квалификационной профессиональной комиссии ФКБЭ, главный тренер  
сборной Эстонии по кикбоксингу, мастер-тренер 7-ой категории

Под общей редакцией Сергея КОЗЛОВА и Юрия ЛАХТИКОВА

Исправлены в октябре 2020 года

## 1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

### ИСТОРИЯ КИКБОКСИНГА (для тренеров 3 и 4 категории)

На официальном сайте WAKO буквально сказано следующее:

*В Европе кикбоксинг начал развиваться с 1976 года. Его основателем был берлинец мистер Георг Брюкнер, который провел первый чемпионат мира по семи- и фул-контактному каратэ (именно так тогда назывался этот вид спорта) в 1978 году, в котором приняло участие 110 спортсменов из 18 стран. WAKO тут же разработала правила и положения для нового вида спортивного единоборства, как для техники рук (панчи), так и для ног (кики) для любительского направления с максимальным использование защитной экипировки, новый вид спорта назвали КИКБОКСИНГОМ, так появилась WAKO, как аутентичная всемирная кикбоксерская федерация. С 1984 года ее возглавил Эннио Фальсони. Он укрепил и организовал WAKO, как международную спортивную организацию. Чемпионаты мира стали проводиться каждые два года в различных странах мира. В настоящее время, после долгих лет плодотворного труда, Эннио Фальсони является почетным президентом WAKO.*

*В настоящее время WAKO кикбоксинг – это контактный вид спортивного единоборства, созданный на основе многих спортивных и традиционных видов единоборств. Кикбоксинг – уникальный западный ответ многим восточным боевым искусствам. Его можно практиковать в прикладном и оздоровительном виде, в зависимости от предпочтений кикбоксера, но он, без всякого сомнения, является видом спорта, который полезен для здоровья, развивает силу и выносливость.*

*Сегодня WAKO объединяет 128 стран всех пяти континентов, которые официально признаны национальными олимпийскими комитетами или соответствующими правительственными спортивными ведомствами.*

С древнейших времен боевое искусство было включено в Олимпийские игры в качестве различных видов спорта. Метание копья и диска, скачки на лошадях и колесницах. Бег и, естественно. Единоборства в виде борьбы и панкратиона. Панкратион вошёл в программу Олимпийских игр в 648 г. до н. э. Панкратион начинал свои состязания на 3 день Олимпийских игр. Сущность этого вида спорта заключалась в проведении поединка двух невооруженных атлетов. Соревнования проходили на специально подготовленной площадке — «мальфо», покрытой толстым слоем мелкого песка. В этих поединках действительно определялись самые сильные, ловкие и мужественные атлеты. Являясь самым оригинальным и самым трудным состязанием древних игр, панкратион сочетал в себе приёмы борьбы в стойке и партере, подсечки и болевые приёмы, удушения. Разрешалось наносить удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Удары выполнялись в голову и корпус, по ногам и рукам. Можно было добивать лежащего соперника, и в то же время повергнутый на площадку противник имел право, защищаясь, выполнять удары даже лежа. Именно в панкратионе атлеты впервые начали выполнять удары в прыжках и сочетать серии ударов с захватами для бросков. Победители в

панкратионе становились народными героями. Лучшие девушки Греции удостаивались чести увенчать победителя Олимпийских игр лавровым венком. Такие победители заносились в особые списки. Во 2 в. до н. э., то есть почти за пол тысячелетия существования Олимпийских игр, такой список состоял лишь из 9 имен.

В связи с тем, что к моменту рождения кикбоксинга, как вида спорта, наибольшей популярностью в мире из восточных единоборств пользовалось японское каратэ, все боевые техники востока, где использовались удары ногами, для западного человека и было каратэ. В свою очередь само каратэ, явилось продуктом заимствований и эволюции более древних континентальных боевых систем, таких, как ушу, таэквондо и тайский бокс.

**Ушу (кунг-фу)** – боевое искусство Китая. Стилей ушу бесконечное множество. Время зарождения теряется к глубине веков и тысячелетий. Классификация стилей обычно производится по принципу внутренних (мягких) и внешних (жестких) стилей, северных (длинная дистанция) и южных (короткая дистанция) стилей. Легендарные школы ушу это стили монастырей Шаолинь и Удан. После японской оккупации китайские системы завоевывают популярность в Японии в виде сёриндзи-кемпо (шаволинь), шотокан, возникший из окинавских стилей тотэ, сёрин (шаволинь)-рю, имеющих китайские корни, и кёкусинкай Мацутоцу Оямы (корейца), который создал свой стиль, познакомившись в Маньчжурии с шаволиньским стилем «18 архатов».

**Таэквондо (тхеквондо)** – традиционное корейское боевое искусство. Аутентичные названия этого боевого искусства – субак и тхэкён. После японской оккупации и массового вывоза корейцев в Японию, начинает развиваться и в Японии.

**Тайский бокс (муай-тай, муай-боран)** – традиционное единоборство Сиама (Тайланда). Оформился, как вид единоборств уже в 16-м веке. Особую популярность у западных поклонников снискал тем, что поединки проводились в боксерском ринге в боксерской экипировке.

**Классический английский бокс.** Основной заслугой английского бокса в возникновении кикбоксинга, как вида спорта, является четкая разработка правил и регламента и четкое им следование в процессе проведения поединков. Кроме того, скромая, но эффективная, отшлифованная столетиями, техника рук, показала всему миру свою жизнеспособность и доминирует в настоящее время в мире единоборств.

**Американский кикбоксинг.** Родиной «американской» ветви кикбоксинга являются США. Здесь в 1960-х годах на волне популярности восточных единоборств начали практиковать полноконтактные поединки, где, в отличие от большинства правил распространённых тогда тхэквондо и каратэ-сётокан, отсутствовали ограничения силы ударов, поединок не останавливался рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), были разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка — перчатки). Изначально новый вид спорта именовался «фул-контакт карате» (*full-contact karate*, полноконтактное карате). При этом под термином «карате» понималось любое восточное единоборство, будь то собственно

каратэ, тхэквондо или ушу. Вскоре из-за протестов функционеров традиционного каратэ от названия пришлось отказаться, приняв новый термин — «кикбоксинг».

Всестилевые поединки стали проводить в Америке с 1962 года, а в семидесятых годах прошлого века проводились уже повсеместно. Считается, что первый бой по правилам полноконтактного каратэ (или кикбоксинга) провел Джо Льюис против Грега Бейнеса. Легендарными кикбоксерами. Стоявшими у истоков кикбоксинга считаются: Джо Льюис, Бил «Суперфут» Уоллес, Дон «Дракон» Уилсон, Бенни «Джет» Уркидес.

**Европейский кикбоксинг.** В Европе в Западной Германии в 1970 году Джордж Фредерик Брюкнер создал WAKO (Всемирную ассоциацию кикбоксерских организаций). Известными кикбоксерами Европы были Эрнесто Хуст, Петер Фэртс, Анди Хуг. В мире существует несколько международных федераций и союзов кикбоксинга, претендующих на исключительность и доминирование в мире. В Америке (и Европе) WKA (Всемирная ассоциация кикбоксинга), IKF (Международная федерация кикбоксинга), ISKA (Международная спортивная кикбоксерская ассоциация). Однако самой влиятельной и крупной ассоциацией является WAKO.

С февраля 2019 года президентом WAKO избран ирландец Рой Бейкер.

**Кикбоксинг в Эстонии.** История эстонского кикбоксинга началась в марте 1990 года, когда спорткомитет Эстонской ССР направил энтузиастов нового вида спорта Леонардо Пихлакаса и Юрия Деркуна в Москву на учредительную конференцию по созданию Федерации кикбоксинга СССР. В том же году с 23 по 29 мая в Риге состоялся первый Всесоюзный судейско-тренерский семинар, в котором приняли участие два представителя Эстонии Леонардо Пихлакас и Кайдо Рандалу. 10 ноября того же года в спорткомплексе «Калев» состоялось первое в Эстонии «Кикбоксинг шоу» с участием спортсменов Эстонии и Белоруссии. Эстонию на ринге представляли такие спортсмены, как: Юрий Деркун, Кайдо Рандалу, Меэлис Лао, Тоомас Пярн, Тармо Русс, Пеэтер Сеппа и др.

В июне 1991 года в Эстонии прошли первые соревнования по кикбоксингу, в которых приняли участие спортсмены двух клубов, «Кикбоксинг» и «Контакт». В 1992 году состоялись первые международные соревнования в спортзале Таллиннского мореходного училища с участием спортсменов из клубов Таллинна, Риги и Подольска («Кикбоксинг», «Контакт», «Лидер» и «Майнор-Шаолинь»).

В 1994 году в спортзале 10-го профтехучилища состоялся первый детский чемпионат Эстонии по лоу-кикбоксингу, после которого было принято решение о создании Союза кикбоксинга Эстонии.

Союз кикбоксинга Эстонии был зарегистрирован 10 августа 1994 года. Первым президентом Союза стал Леонардо Пихлакас. В мае того же года в спорткомплексе «Флора-Спорт» состоялся первый чемпионат Эстонии среди сеньоров. В 1997 году президентом Союза кикбоксинга Эстонии был избран Дмитрий Петряков. В том же году сборная Союза кикбоксинга Эстонии впервые приняла участие в чемпионате мира по кикбоксингу в Бирмингеме по версии IAKSA. В следующем 1998 году эстонские кикбоксеры привезли с чемпионата Европы первые медали – бронзу завоевали Ханнес Перк и Сергей Харитонов. В следующем 1999 году Союз кикбоксинга Эстонии принял решение о вступлении во Всемирную ассоциацию кикбоксерских организаций (WAKO) и принял участие в чемпионате мира в Италии, где наш спортсмен Дмитрий Воробьев завоевал серебряную награду. В 2002 году исполняющим обязанности президента Союза

кикбоксинга Эстонии становится Сергей Козлов, и уже в октябре того же года его президентом выбирается старейшина района Ласнамяэ, Олев Лаанярв. На чемпионате мира в Ялте в 2003 году первым чемпионом мира среди сеньоров становится Дмитрий Воробьев, представитель клуба «Будо». С 2004 по 2006 год президентом Союза кикбоксинга Эстонии был сотрудник аппарата президента Эстонии Андрей Биров. С 2006 по 2010 год этот пост занимал Юрий Лахтиков, а с 2010 года Союз возглавлял Тоомас Витсут. В 2017 году Союз кикбоксинга сменил название на Федерацию кикбоксинга Эстонии. В настоящее время президентом Федерации кикбоксинга Эстонии является г-н Сергей Козлов.

## СЕМЬ ДИСЦИПЛИН КИКБОКСИНГА И ИХ ОСОБЕННОСТИ (для тренеров 3 и 4 категории)

WAKO проводит соревнования по 7 дисциплинам кикбоксинга: пойнт-файтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фул-контакт, лоу-кик, бои по правилам К-1 и музыкальные формы. Из них 4 дисциплины проводятся на татами, и 3 дисциплины на боксерском ринге. Сразу оговоримся, что здесь используются определения дисциплин кикбоксинга, взятые из официальных правил WAKO. Подробнее они будут рассмотрены и разъяснены в статье о правилах кикбоксинга.

Татамные дисциплины (т.е. те, которые проводятся на татами размером 7 X 7 м):

**Пойнт-файтинг (Point Fighting – бой за очки, баллы).** Пойнт-файтинг – это такая боевая дисциплина, где два бойца соревнуются в получении преимущества по очкам. Очки присуждаются за разрешенную технику контролируемых ударов, нанесенных с должной скоростью, намерением и силой. Главными особенностями пойнт-файтинга являются точность, техника и скорость. Удары в пойнт-файтинге наносятся с чувством хорошо контролируемого контакта. Это техническая дисциплина, где используются одинаково, как техника рук, так и ног, в зависимости от предпочтения спортсмена. Технические действия (удары руками и ногами) контролируются спортсменами. После каждой очковой техники (нанесение результативного разрешенного удара рукой или ногой разрешенной частью в разрешенную для атаки зону) центральный рефери останавливает бой и одновременно с двумя другими судьями на татами показывает пальцами количество присужденных за результативную технику очков в сторону получившего эти очки бойца.

### **Лайт-контакт (Light Contact – лёгкий контакт)**

Соревнования по лайт-контакту проводятся, как на то указывает и само название дисциплины, с хорошо контролируемой техникой. В лайт-контакте спортсмены дерутся без остановки до тех пор, пока центральный рефери не даст команду СТОП или БРЕЙК. В бою спортсмены используют технику фул- и семи-контакта, но ударах должны быть хорошо контролируемыми, когда они попадают в разрешенную для ударов зону. Необходимо одинаково активно применять в бою и удары руками и удары ногами. При нанесении результативных ударов время боя не останавливается. Рефери не оценивает результативную технику, а только следит за соблюдением правил соревнования. Результат

боя оценивают три боковых судьи на стандартных судейских протоколах WAKO или с помощью электронной системы оценивания.

### **Кик-лайт (Kick Light – лоу-кикбоксинг с легким контактом)**

Соревнования по кик-лайт кикбоксингу проводятся, как на то указывает и само название дисциплины, с хорошо контролируемым контактом. В кик-лайте спортсмены дерутся без остановки до тех пор, пока центральный рефери не даст команду СТОП или БРЕЙК. В бою спортсмены используют технику фул-контакта, но ударах должны быть хорошо контролируемыми, когда они попадают в разрешенную для ударов зону. Кик-лайт кикбоксинг создан, как промежуточная ступень между семи- и фул-контактом. Рефери не оценивает результативную технику, а только следит за соблюдением правил соревнования. Результат боя оценивают три боковых судьи на стандартных судейских протоколах WAKO или с помощью электронной системы оценивания.

### **Музыкальные формы (Musical Forms)**

Музыкальные формы - это один из вариантов боя с тенью, с одним или несколькими воображаемыми противниками, в котором выступающий показывает набор технических действий из восточных единоборств под специально выбранное им для этого музыкальное сопровождение. Выбор музыки на усмотрение выступающего.

### **Ринговые дисциплины**

(т.е. те, которые проводятся на боксерском ринге размером 8 X 8 м):

### **Фул-контакт (Full Contact)**

Фул-контакт – это такая дисциплина кикбоксинга, где спортсмену разрешается бить своего соперника в полную силу. Удары руками и ногами должны наноситься по разрешенным для атаки зонами снойкой концентрацией, скоростью и намерением, т.е. в полную силу. Удары руками и ногами разрешено наносить в переднюю, боковую и верхнюю часть головы, в переднюю и боковые части туловища (выше пояса), также разрешены подсечки. Бой проходит в ринге. Рефери отвечает за безопасность бойца и соблюдение правил соревнований, боковые судьи засчитывают разрешенные технические действия и фиксируют их в протоколах боковых судей или с помощью электронной системы.

**Лоу-кик (Low kick)** Лоу-кик может быть определен, как фул-контактный кикбоксинг с разрешенными ударами ногами по ногам соперника. Все остальное также, как в фул-контакте.

**Бои по правилам К-1 (K-1 Rules)** WAKO-вский К-1 это такой вид спорта, где используются те же ринг, весовые категории, а также основные правила, касающиеся поведения секундантов и бойцов, которые используются в фул-контакте и лоу-кике.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ КИКБОКСИНГА (WAKO) (ринговые и татамные дисциплины)

(для тренеров 3, 4 и 5 категории)

Во время проведения первого чемпионата мира по кикбоксингу в 1978 году были разработаны первые правила и положения нового вида спорта. Однако в течение почти 25 лет (до наступления нового тысячелетия) правила были своего рода формальным списком противоречащих друг другу положений, которые трактовались правлением WAKO и лично президентом федерации г-ном Эннио Фальсони относительно свободно. Часто результат боя менялся единоличным решением президента без объяснения причин. Представители федерации кикбоксинга Эстонии Дмитрий Петряков и Юрий Лахтиков настояли на исправлении и правил и проведении боем строго согласно принятым правилам.

В настоящее время представитель Федерации кикбоксинга Эстонии г-н Юрий Лахтиков является председателем комитете ринговых видов спорта WAKO и строго следит за исполнение правил во время чемпионатов мира и Европы.

С правилами проведения соревнований по кикбоксингу WAKO можно ознакомиться на интернет-странице всемирной федерации по адресу:  
<http://www.wakoweb.com/en/page/wako-rules-and-regulations/32/>

Помощникам тренера и тренерам необходимо усвоить основные правила и положения проведения боев по кикбоксингу, практикуемых в Эстонии татамных и ринговых дисциплин, процедуру взвешивания и регистрации спортсмена, требования к здоровью кикбоксера и оформление соответствующих документов для участия в соревнованиях.

В настоящее время в Эстонии не проводятся соревнования по двум татамным дисциплинам кикбоксинга (музыкальным формам и пойнт-файтингу). Поэтому правила проведения соревнований по этим дисциплинам будут описаны кратко с целью общего ознакомления.

### **Подготовка спортсмена к соревнованиям**

Если по мнению тренера спортсмен готов к выступлению на соревнованиях значительного уровня (начиная с чемпионатов Эстонии и заканчивая чемпионатами и кубками мира и Европы), то тренеру необходимо оформить для такого спортсмена соответствующий паспорт кикбоксера WAKO. Без такого паспорта спортсмен не имеет права принимать участие в соревнованиях такого уровня. В паспорте WAKO фиксируется имя и фамилия спортсмена, его данные о гражданстве и дате рождения, принадлежность к клубу кикбоксинга (являющимся членом Федерации кикбоксинга Эстонии), результаты проведенных боев, спортивный разряд или пояс спортсмена, виза врача о допуске к соревнованиям по кикбоксингу и отметка о приостановке допуска к соревнованиям по травме или нокауту.

## **Возрастные и весовые категории**

### **Татамные дисциплины (Лайт-контакт и кик-лайт):**

Сеньоры (взрослые мужчины и женщины) – от 19 до 40 лет

Весовые категории мужчин

-57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94 и свыше 94 кг

Весовые категории женщин

-50, -55, -60, -65, -70 и свыше 70 кг

Мастер класса (ветераны мужчины и женщины от 41 до 55 лет)

Весовые категории мужчин

-63, -74, -84, -94 и свыше 94 кг

Весовые категории женщин

-55, -65 и свыше 65 кг

Юниоры – от 16 до 18 лет

Весовые категории юношей

-57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94 и свыше 94 кг

Весовые категории девушек

-50, -55, -60, -65, -70 и свыше 70 кг

Старшие кадеты – 13-14-15 лет

Весовые категории мальчиков

-42, -47, -52, -57, -63, -69 и свыше 69 кг

Весовые категории девочек

-42, -46, -50, -55, -60, -65 и свыше 65 кг

Младшие кадеты – 10-11-12 лет

Весовые категории и мальчиков, и девочек

-28, -32, -37, -42, -47 и свыше 47 кг

### **Ринговые дисциплины (фул-контакт, лоу-кик и К-1):**

Сеньоры (взрослые мужчины и женщины) – от 19 до 40 лет и юниоры (юноши и девушки)

– 17-18 лет

Весовые категории мужчин и юниоров

-51, -54, -57, -60, -63, -67, -71, -75, -81, -86, -91 и свыше 91 кг

Весовые категории женщин и девушек-юниоров

-48, -52, -56, -60, -65, -70 и свыше 70 кг

Ветераны мастер класса (мужчины и женщины) в ринговых видах участия не принимают.

Младшие юниоры – от 15 до 16 лет

Весовые категории мальчиков

-42, -45, -48, -51, -54, -57, -60, -63, -67, -71, -75, -81 и свыше 81 кг

Весовые категории девушек

-36, -40, -44, -48, -52, -56, -60 и свыше 60 кг

Старшие и младшие кадеты в ринговых видах участия не принимают.

## **Процедура взвешивания и регистрации**

Тренер должен контролировать действия своего спортсмена в период подготовки боевого веса перед взвешиванием.

В татамных дисциплинах взвешивание происходит за сутки (но не менее, чем за 2 часа) до начала соревнований. Если боец не вошел в вес после первого официального взвешивания, ему дается вторая попытка войти в вес после сгонки веса в период официально отведенного для процедуры взвешивания времени, но не ранее, чем через один час после начала взвешивания. Вторая попытка является окончательной. Если боец и после второй попытки не вошел в заявленный вес, он дисквалифицируется. Заявляться и в татамные и в ринговые виды одновременно запрещено. В различные татамные виды (пойнт-файтинг, лайт-контакт и кик-лайт) заявляться одновременно можно. Но, если бои проходят на разных татами и бойца вызывают на бой одновременно на два (три) татами, он должен выбрать, где будет выступать. Но других татами ему будет засчитано поражение из-за неявки (WO).

В ринговых дисциплинах (как и в татамных) взвешивание производится в официально объявленное в положении о соревнованиях время. Если боец не вошел в вес после первого официального взвешивания, ему дается вторая попытка войти в вес после сгонки веса в период официально отведенного для процедуры взвешивания времени, но не ранее, чем через один час после начала взвешивания. Вторая попытка является окончательной. Если боец и после второй попытки не вошел в заявленный вес, он дисквалифицируется. Необходимо помнить, что участвующий в соревнованиях боец взвешивается каждый следующий соревновательный день утром не менее, чем за 2 часа до начала соревнований. Если боец не вошел в вес после первого официального взвешивания, ему дается вторая попытка войти в вес после сгонки веса в период официально отведенного для процедуры взвешивания времени, но не ранее, чем через 45 минут после начала взвешивания

## **Жеребьевка**

На чемпионатах мира и Европы и Кубках мира жеребьевка официально зарегистрированных спортсменов обычно производится автоматически, с учетом преференций для занявших призовые места на соревнованиях прошлого года спортсменов. На «домашних» соревнованиях (чемпионатах стран, открытых первенствах городов и клубов) тренеру и руководителю команды необходимо присутствовать при жеребьевке, чтобы согласовать переход своего спортсмена в другую категорию в случае отсутствия соперника в той весовой категории, куда он официально зарегистрирован.

## **Форма одежды и экипировка секундантов и спортсменов**

Секунданты (тренер и секундант) у ринга должны быть одеты в спортивные костюмы с национальной символикой, носить длинные спортивные штаны и спортивные кроссовки. Короткие шорты, трусы, лосины, шлепанцы и босые ноги запрещены.

Экипировка и форма одежды в татамных дисциплинах

	Лайт-контакт		Кик-лайт	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Спортивная форма	Футболка и длинные кикбоксерские штаны	Футболка и длинные кикбоксерские штаны	Футболка-безрукавка и короткие кикбоксерские	Футболка-безрукавка и короткие кикбоксерские

			шорты (без символики муайтай)	шорты (без символики муайтай)
экипировка	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы

#### Экипировка и форма одежды в ринговых дисциплинах

	Фул-контакт		Лоу-кик		К-1	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Спортивная форма	Голый торс, длинные кикбоксерские штаны	Спортивный топ или майка без рукавов и длинные кикбоксерские штаны	Голый торс и спортивные шорты без символики муайтай	Спортивный топ или майка без рукавов и спортивные шорты без символики муайтай	Голый торс и спортивные шорты без символики муайтай	Спортивный топ или майка без рукавов и спортивные шорты без символики муайтай
экипировка	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на грудь, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на грудь, защита на голень	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на грудь, защита на голень

Особенно строго пресекается ношение спортивной формы с символикой тайского бокса (любое слово на английском или тайском языке с корнем тай- или муай-). Даже, если спортсмен пришел выступать на соревнования по кикбоксингу из клубу муайтай в своих любимых боевых трусах. Любое заклеивание тайских символов изолентой или выворачивание трусов наизнанку запрещено.

Длинные волосы у спортсменов мужчин и женщин должны быть убраны под шлем. Разрешено использовать для этого бандану или платок.

Ортодоксальным мусульманкам разрешено одевать эластичный костюм, скрывающий оголенное тело и ноги, и платок, покрывающий голову, но оставляющий открытым лицо.

Частичное использование такого одеяния (только ноги или только тело с руками) запрещено.

Защита на голень имеет различное устройство в разных дисциплинах кикбоксинга. За правильной экипировкой должен внимательно следить тренер или секундант.

Лайт-контакт, фул-контакт и кик-лайт	Лоу-кик и К-1
В виде накладки на голень, которая фиксируется эластичными лентами с липучками. Не в виде носка. Не должна покрывать подъем стопы и косточки.	Накладка на голень, покрывающая саму голень и подъем стопы, и застёгивающаяся сзади двумя липучками.

Шлем на голову должен иметь мягкий верх, не покрывать скулы и не плотно закрывать уши, чтобы команды рефери были хорошо слышны спортсмену.

Растительность на лице – борода и усы должны быть до 2 см длиной.

Капа должна плотно держаться на зубах и не мешать дыханию. За торчащую во время боя капу можно получить предупреждения и минус баллы.

Разрешены только мягкие контактные линзы.

Запрещены все виды пирсингов, серьги, цепочки, амулеты и другие украшения.

Запрещены любые пластыри и перевязки, которые могут срывать полученные травмы.

Запрещено укреплять защитную экипировку пластиковой изолентой.

Ногти на ногах должны быть коротко острижены.

Футболки и майки должны быть заправлены в шорты или штаны.

На татами и ринг необходимо выходить без перчаток, но в шлеме.

Разрешенные зоны для атаки в титановых дисциплинах:

	Лайт-контакт	Кик-лайт
Голова	Спереди (лицо, лоб) и боковые стороны	Спереди (лицо, лоб) и боковые стороны
Туловище	Грудь и туловище спереди и сбоку	Грудь и туловище спереди и сбоку
Ноги	Стопа (только для подсечки)	Бедра сбоку изнутри и снаружи (можно использовать для удара голень) и стопа (только для подсечки).

Разрешенные зоны для атаки в ринговых дисциплинах:

	Фул-контакт	Лоу-кик	К-1
Голова	Спереди (лицо, лоб) и боковые стороны головы	Спереди (лицо, лоб) и боковые стороны головы	Спереди (лицо, лоб) и боковые стороны головы
Туловище	Туловище спереди и сбоку выше пояса	Туловище спереди и сбоку выше пояса и низ живота.	Туловище спереди и сбоку выше пояса и низ живота.
Ноги	Стопа (только для подсечки)	Боковые и задняя части бедра и стопа (только для подсечки)	Вся поверхность ноги для круговых ударов и стопа (только для подсечки)

Все зоны, которые не перечислены, запрещены, особенно, затылок, спина, передняя часть бедра для прямых ударов, суставы в лоу-кике.

Разрешенная техника в татамных дисциплинах:

	Лайт-контакт	Кик-лайт
Руки	Боксерская техника рук и бэкфист	Боксерская техника рук и бэкфист
Ноги	Прямой, в сторону, круговой и обратно-круговой (только подошвой), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары	Прямой, в сторону, круговой и обратно-круговой (только подошвой), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары

Разрешенная техника в ринговых дисциплинах:

	Фул-контакт	Лоу-кик	K-1
Руки	Боксерская техника рук	Боксерская техника рук	Боксерская техника рук, бэкфист (с разворотом и без разворота), захват противника двумя руками за шею или за плечи для удара коленом
Ноги	Прямой, в сторону, круговой (можно использовать голень) и обратно-круговой (только подошвой), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары	Прямой, в сторону, круговой (можно использовать голень и обратно-круговой (только подошвой)), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары	Прямой, в сторону, круговой (можно использовать голень и обратно-круговой (только подошвой)), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары, удар коленом в любую разрешенную для атаки зону

За каждую результативную технику в ринговых дисциплинах дается по одному баллу.

В татамных дисциплинах дело обстоит иначе: за каждый результативный удар рукой и ногой в туловище, а в кик-лайте и по бедрам, присуждается один балл, за удар ногой в голову и в туловище в прыжке – 2 балла, за удар ногой в прыжке в голову – 3 балла.

Соревнования по татамным дисциплинам проводятся на каратистском татами (7 X 7 м), а соревнования по ринговым дисциплинам на боксерском ринге (6,1 X 6,1 м). Красная сторона татами или красный угол ринга всегда расположены слева от главного судейского стола. А синие сторона и угол справа. Продолжительность боя во всех дисциплинах кикбоксинга три 2-минутных раунда. Перерыв между раундами – одна минута.

Необходимо помнить о выходе спортсмена за пределы площадки в татамных дисциплинах. Каждый «добровольный» заступ (т.е. без боестолкновения или от удара или толчка соперника) за пределы площадки (хотя бы одной полной ступней) дает один бал от каждого бокового судьи в пользу противника. Сделав четвертый заступ, спортсмен дисквалифицируется.

Также необходимо помнить, что в дисциплине фул-контакт спортсмены должны нанести в течение боя не менее 18 ударов ногами (не менее 6 в каждом раунде). Если спортсмен не

добирает 6 ударов во втором, третьем или и во втором и третьем раундах, он может быть наказан за каждый раунд штрафны баллом от каждого бокового судьи.

Условия победы в татамных дисциплинах:

1. Большее количество баллов за результативную технику
2. Победа за явным преимуществом в технике (преимущество присужденных баллов минимум двумя боковыми судьями с разницей в 15 баллов)
3. Дисквалификация противника
4. Отказ противника от боя
5. Травма соперника, в которой виноват он сам
6. Неявка соперника на бой

Условия победы в ринговых дисциплинах:

1. Нокаут противника
2. Получение противником третьего нокдауна в бою (у младших юниоров – двух)
3. Победа за явным преимуществом
4. Большее количество баллов за результативную технику
5. Дисквалификация противника
6. Отказ противника от боя
7. Травма соперника, в которой виноват он сам
8. Неявка соперника на бой

После того, как спортсмен уяснил, в какой из дисциплин кикбоксинга он принимает участие, какую технику он может и будет использовать, правильно ли он экипирован, он может выходить на бой, четно представляя себе свои обязанности, понимая и беспрекословно исполняя команды рефери. Любые пререкания с рефери и неуважительное отношение к другим официальным лицам и площадке для боя карается вплоть до дисквалификации.

### **Поведение спортсмена во время боя**

Официальным языком кикбоксинга WAKO является английский язык. Поэтому спортсмену необходимо адекватно и четко реагировать на команды рефери, которые он будет давать на английском языке.

**Шейк хэндс!** (Shake hands!) – пожмите руки. Даётся перед началом боя. Спортсмен должен выйти из своего угла в центр ринга (татами) и, протянув перчатки в сторону подошедшего противника, дотронуться до его перчаток.

**Файт!** (Fight!) – бой! Команда к началу поединка. После этой команды можно атаковать противника. До этой команды нельзя.

**Стоп!** (Stop!) Услышав эту команду, необходимо тут же прервать бой.

**Брейк!** (Break!) – Разорвать дистанцию! Услышав эту команду, необходимо тут же прервать бой (оставаясь в защитной боевой стойке), сделать шаг назад и затем продолжить бой (команды файт! Рефери для продолжения боя давать не будет).

**Офишл вонинг!** (Official warning!) – официальное предупреждение! Рефери одновременно с этой командой поднимет указательный палец вверх. Это будет означать, что спортсмен часто нарушает правила, и его официально предупреждают, что его могут дисквалифицировать.

**Фёст майнас пойнт!** (First minus point!) – первое минус очко! Судья одновременно сделает круговое движение предплечьем сверху вниз, снимая у каждого из трех боковых

судей по одному очку за нарушение спортсменом правил и покажет, какое правило нарушает спортсмен. Это значит, что до дисквалификации осталось всего два нарушения. **Секонд майнас пойнт!** (Second minus point!) – второе минус очко! Судья одновременно сделает круговое движение предплечьем сверху вниз, снимая у каждого из трех боковых судей по одному очку за нарушение спортсменом правил и покажет, какое правило нарушает спортсмен. Это значит, что до дисквалификации осталось всего одно нарушение.

**Дисквалификашн!** (Disqualification!) – дисквалификация! Рефери одновременно с командой скрестит руки перед лицом спортсмена. Это значит, что спортсмен закончил бой проигрышем, и награжден не будет.

Если в ринговых дисциплинах спортсмен наносит сильный удар, и рефери начинает отсчитывать нокдаун противнику, необходимо немедленно встать в нейтральный угол и ждать дальнейших команд рефери. Если удар пропускает сам спортсмен и нокдаун отсчитывают ему, то ему необходимо на счету Эйт! (восемь), после которого рефери обязательно сделает паузу, встать в боевую стойку, показывая готовность продолжать бой. Если этого сделано не будет. Рефери досчитает до десяти (тен!) и объявит спортсмена нокаутированным. В этом случае выбрасывание секундантом (тренером) полотенца положение не спасает. Положение не спасает и гонг, возвещающий об окончании раунда или боя.

Полученный в бою нокаут будет зафиксирован в WAKO-паспорте спортсмена, и ему будет запрещено принимать участие в соревнованиях в течение одного месяца. Если по истечении месяца он опять будет нокаутирован на соревнованиях, то запрет будет уже равняться трем месяцам. И, если по истечении этих трех месяцев, спортсмен опять будет нокаутирован, ему запретят участвовать в соревнованиях на один год.

#### **Поведение секунданта (тренера) во время боя**

Секундировать спортсмена могут только два помощника. Оба должны быть одеты в спортивные костюмы (обязательно длинные спортивные штаны) и спортивные кроссовки. В ринг во время перерыва между раундами имеет право входить только один из них. В течение боя секунданты обязаны сидеть в своем углу и молча наблюдать, как выступает их подопечный. Никакие замечания, комментарии и критика словом, жестом или каким либо другим способом действий и решений судейской бригады не допускаются. Это может привести к наказанию не только секунданта (удаление от татами и ринга), но и выступающего спортсмена и всей команды. Если спортсмен в ходе боя получил травму или нокаутирован, секундант имеет право зайти в ринг только по разрешению рефери.

Поведению тренеров и секундантов во время соревнований будет посвящена отдельная статья.

#### **Несогласие с решением судей, протесты, изменение решения судей**

Необходимо помнить, что в случае несогласия с решением судей в отношении результата боя, секунданты, спортсмен и представители команды должны действовать спокойно и квалифицированно. Ни в коем случае нельзя выражать своё несогласие неподобающими жестами, плевками, нецензурной бранью в отношении судейской бригады, рефери, противника и в том числе и зрителей. Нельзя в качестве протестного действия оставаться в ринге, мешая началу следующего поединка, шантажируя этим судейскую бригаду. Все это может привести к наказанию не только спортсмена, тренера и представителя команды, но и дисквалификации всей команды и крупному денежному штрафу клубу или

федерации. Также необходимо помнить, что любые видео-доказательства (предложение просмотреть судьям записанный на камеру поединок и изменить решение) запрещены.

Есть лишь 3 основания для изменения результата поединка:

- обнаружены ошибки в подсчете баллов за результативную технику,
- кто-то из боковых судей ошибся и считал баллы за результативную технику в сторону другого бойца,
- было допущено явное нарушение правил WAKO, и судейская бригада этого не заметила.

Обычно очень трудно найти ошибку судей в несоблюдение правил WAKO. Если же тренер или представитель команды нашел такую ошибку, он должен уметь квалифицированно ее сформулировать с указанием точного времени и обстоятельств ее совершения в письменном виде. Чаще всего основанием для изменения результата являются первые два основания. Поэтому, при относительно равном бое (и особенно, если бой закончился раздельным решением судей), необходимо попросить для ознакомления протоколы боковых судей этого боя или зафиксировать результат на экране монитора при электронном способе судейства. Один из боковых судей мог перепутать углы для баллов за результативную технику или явно выбиться в качестве судейской работы при оценивании (не квалифицированно судил не в ту сторону). В таком случае необходимо немедленно подать письменный протест старшему судье ринга или татами, который будет рассмотрен официально назначенной апелляционной комиссией. Протест подается с определенным положением о соревнованиях денежным залогом, который в случае негативного решения не возвращается. После подачи письменного протеста, он рассматривается немедленно. Протест необходимо подать как можно быстрее, но не позднее, чем через 30 минут после окончания спорного поединка (обещают сократить до 15 минут).

## ЭТИКА КИКБОКСИНГА И БОЕВЫХ ИСКУССТВ (для тренеров 3 категории)

Под этикой обычно понимаются нормы поведения, основанные на морали и нравственности.

Для западного человека, занимающегося восточными единоборствами и кикбоксингом, этические нормы будут представлять собой переплетение восточной и западной этики.

Этические ценности античности и христианства (справедливость, мудрость, храбрость, самообладание, любовь к ближнему, правдивость и искренность, надежда и верность, доверие и вера, скромность, смирение) переплетаются с восточными ценностями (приверженность традиции, почитание старших, верность духовному наставнику и правителью, благородство и гуманность, добродетель, путь и ритуал).

Кикбоксер, как представитель спортивного единоборства, должен быть воспитан своим тренером, как честный спортсмен и гуманный боец.

Спортивная этика выражается в олимпийском принципе «честной игры» (Fair play). Fair play – свод моральных и этических законов, основанных на внутреннем убеждении спортсмена о благородстве и справедливости в спорте. В Олимпийской хартии сказано: «Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам». На самом деле, происхождение понятия не связано со спортом, а скорее с этическими средневековыми понятиями, восходящими к правилам рыцарских поединков.

### **Основные принципы фейр-плей включают в себя:**

- уважение к сопернику
- уважение к правилам и решениям судей (принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке)
- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано
- равные шансы (все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу)
- самоконтроль спортсмена (сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка)

Боевая этика выражается в том, что кикбоксинг, как вида спортивного единоборства, дает опытному и тренированному спортсмену определенные преимущества в решении конфликтных ситуаций за рамками спорта. Хорошо поставленный удар или отработанный борцовский прием всегда приравнивались к оружию. Поэтому задача тренера воспитать такого кикбоксера, который не будет необдуманно применять свои знания и умения в криминальной или околокриминальной ситуации. Традиционное уважение и почитание старших (тренера и более опытных спортсменов своего клуба) помогает сохранять традиции клуба и кикбоксинга, как боевого единоборства, нести с достоинством и честью имя спортсмена-кикбоксера на пути совершенствования спортивного и боевого мастерства.

### **Поведение в ринге**

Четкое соблюдение ритуала боя, основанного на принципах восточной боевой традиции и олимпийских принципах фейр-плей – залог воспитанности спортсмена.

Уважение к месту проведения боя (татами, ринг и помост), уважение к противнику, гуманное отношение к поверженному противнику (не падать на упавшего, не добивать падающего, не бить в спину, затылок, запутавшегося в канатах, не бить в запрещенные зоны, особенно, в пах).

Вежливо приветствовать противника перед началом боя (Шейк хяндс!).

Уважительно и понимающе реагировать на замечания рефери в течение боя.

Спокойно, с достоинством принять решение судей после окончания боя.

Поблагодарить за проведенный бой секундантов противника, рефери за соблюдение правил поединка и противника за полученный в ходе боя опыт боевой практики.

## **Тренер и ученик**

Отношение тренера и ученика регулируется уставом спортивного клуба, принятыми на общем собрании спортивного клуба положениями и правилами, Положением о тренерском совете Федерации кикбоксинга Эстонии.

Каждый настоящий спортсмен мечтает стать чемпионом мира и Олимпийских игр. Тренер, под руководством которого он тренируется, старается привести его к максимальным спортивным достижением, передает спортсмены знания, бесценный опыт, отдает ученику огромные душевые и физические силы. Однако, часто возникает ситуация, когда ученик по тем или иным причинам решил поменять тренера и клуб. Такого рода конфликты регулируются Положением об отношении спортсмена к спортивному клубу, принятому Федерацией кикбоксинга Эстонии в 2006 году и исправленном в 2016.

Решением вопросов, связанных с этикой и режимом спортсменов, занимается Тренерский совет Федерации кикбоксинга Эстонии.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА. ПРОТЕСТЫ**

**(для тренеров 4 и 5 категорий)**

Правила поведения тренера на внутренних и международных соревнованиях при секундировании спортсмена и правила подачи протеста, в случае несогласия с результатом поединка особо обговорены в статье об изменениях в правилах WAKO от 1 августа 2016 года.

Тренер или секундант не имеет права находиться в ринге или на татами во время представления спортсменов или сразу после представления.

Правила поведения секундантов:

1. Тренер / секундант должны сидеть на стуле в течение боя
2. Не должен комментировать решения рефери или боковых судей в течение боя
3. Должен следовать всем правилам и этическим нормам WAKO
4. Не имеет право говорить с рефери до, в течение или сразу после боя и обсуждать бой в какой бы то ни было иной форме
5. Если, по мнению рефери, секундант или тренер не выполняют вышеизложенное, то он имеет право:
  - А. После двух устных предупреждений, если они не отреагировали на предупреждение должным образом, наказать их спортсмена. Остановив бой, он указывает на провинившегося спортсмена трем боковым судьям и информирует об этом старшего, после чего секундометрист вносит штраф в электронную систему.
  - Б. После второго устного предупреждение следует официальное предупреждение и т.д.
6. Поведение на соревнованиях: если спортсмен, тренер/секундант или представитель команды поведет себя недостойно по отношению к официальному

представителю WAKO, делегации участников, спортсмену или волонтеру, включая зрителей в зале, унижая честь WAKO и кикбоксинга в целом, например:

Словом

Делом

Неприличным жестом

Угрозой

Препятствованием проведению соревнований

Манипулированием или влиянием на решение судей и т.д.

Вся делегация такого нарушителя будет наказана одним из или обоими методами:

1. Штрафу в 5000, 10000 или 20000 евро, которые выплатит президент и национальная федерация
2. Вся делегация будет дисквалифицирована на 2 года от участия в международных чемпионатах WAKO.
- 3.

Форма одежды:

1. Тренеры/секунданты должны быть одеты в спортивный костюм с символикой страны или клуба
2. Спортивные штаны должны быть длинные
3. На ногах должна быть спортивная обувь (кроссовки).

### **Порядок подачи протестов**

Протест подается на имя старшего судьи ринга или татами в письменном виде не позднее, чем через 30 минут после окончания боя со спорным решением.

Видеоматериалы в качестве доказательства не рассматриваются.

Протест подается с денежным залогом, на международных соревнованиях в 100 евро. Если протест будет удовлетворен. То залог возвращается. Если нет, то залог остается в техническом комитете.

Подача протеста не должна мешать идущему в это время бою.

Есть лишь 3 основания для изменения результата поединка:

- обнаружены ошибки в подсчете баллов за результативную технику,
- кто-то из боковых судей ошибся и считал баллы за результативную технику в сторону другого бойца,
- было допущено явное нарушение правил WAKO, и судейская бригада этого не заметила.

Обычно очень трудно найти ошибку судей в несоблюдение правил WAKO. Если же тренер или представитель команды нашел такую ошибку, он должен уметь квалифицированно ее сформулировать с указанием точного времени и обстоятельств ее совершения в письменном виде. Чаще всего основанием для изменения результата являются первые два основания. Поэтому, при относительно равном бое (и особенно, если бой закончился раздельным решением судей), необходимо попросить для ознакомления протоколы боковых судей этого боя или зафиксировать результат на экране монитора при электронном способе судейства. Один из боковых судей мог перепутать углы для баллов за результативную технику или явно выбиться в качестве судейской работы при оценивании (не квалифицированно судил не в ту сторону).

## **ОСНОВЫ СУДЕЙСКОЙ РАБОТЫ (для тренеров 4 и 5 категорий)**

Для проведения контрольных спаррингов в клубе в предсоревновательном мезоцикле спаррингующим спортсменам необходимо предоставить качественное судейство. Если же клуб устраивает открытый ринг с привлечением спортсменов из других клубов, то обеспечение качественного судейства становится особенно актуальным.

Для того, чтобы обеспечить судейство и правильно организовать соревнования, надо хорошо знать правила кикбоксинга WAKO.

### **Организация внутриклубных соревнований**

Зачастую помимо контрольных спаррингов руководство клуба устраивает внутриклубные соревнования, или тренер устраивает соревнования внутри руководимой им группы спортсменов. Самый простой вариант, когда на таких соревнованиях отсутствуют боковые судьи, а роль рефери выполняет сам тренер. В таком случае ему необходимо четко знать, как должен вести себя он в качестве рефери в ринге или на татами. Какие команды подавать и как реагировать на нарушения.

1. Необходимо помнить, что первой обязанностью рефери является забота о здоровье спортсменов. Поэтому необходимо очень внимательно следить за тем, чтобы участвующие в спаррингах ученики четко соблюдали правила WAKO в отношении разрешенных и запрещенных ударов, а также разрешенных и запрещенных зон для атаки. Четко подавать команды рефери на английском языке и следить за выполнением этих команд спортсменами.
2. Тренер должен знать и приучить своих учеников понимать, как показываются нарушения судьей во время соревнований и как адекватно нужно на них реагировать.
3. Необходимо приучить спортсменов соблюдать этикет перед началом поединка и после его завершения.
4. Проверить защитную экипировку и форму спортсмена и указать на возможные недочеты.
5. Подсчет баллов за результативную технику можно вести в голове и объявить победителя по своему решению.
6. Время поединка отсчитывать на запрограммированном таймере или секундомере.
7. Назначить секундантов для каждого угла ринга или татами и объяснить правила их поведения.

**Организация соревнований, типа «открытый ринг» и соревнований местного уровня**  
Любое соревнование, в котором по планам организатора должны участвовать приглашенные спортсмены из других клубов, должны быть оформлены по правилам WAKO. Это значит, что должны они начинаться с правильно оформленного приглашения. Минимальные требования к составлению приглашения:

1. Название соревнования
2. Приглашающая организация

3. Время и место проведения
4. Программа мероприятия с указанием точного времени и места взвешивания, регистрации, жеребьевки, начала предварительных боев, финалов и награждения
5. Условия участия (кто допущен до соревнований, например, спортсмены только такого-то спортивного разряда и т.п.), детали о наличии и предоставлении защитной экипировки
6. Весовые / возрастные категории участников и дисциплины
7. Правила и условия, по которым будут проходить соревнования (например, по правилам WAKO)
8. Величина стартового взноса или его отсутствие
9. Награды для участников
10. Условия размещения
11. Детали медицинского обеспечения
12. Форма заявки участников со сроком подачи и адресом, куда она должна быть подана
13. Главный судья соревнований и его контактные данные

Требования к техническому и судейскому обеспечению:

1. Боксерский ринг и/ или татами
2. 2 стула в углах для спортсменов и секундантов
3. 3 стула для боковых судей по сторонам/углам ринга/татами
4. 3 стола для боковых судей по сторонам/углам ринга/татами (для ринговых можно использовать папки)
5. Ведра и бутылки с водой, швабры в каждом углу/стороне
6. Судейский стол
7. Стол для врача
8. 2 секундомера
9. Гонг или колокол
10. Электронная система оценивания с лаптопом и монитором (в случае ее отсутствия, 3 пары кликеров и протоколы боковых судей)
11. Список пар спортсменов (расписание боев)
12. Протокол результатов боев
13. Медали, дипломы, кубки
14. Минимальная судейская бригада состоит из:
  - 14.1.Главный судья (может выполнять функции секретаря)
  - 14.2.Рефери в ринге / на татами
  - 14.3.3 боковых судьи
  - 14.4.Хронометрист (может выполнять функции информатора)
  - 14.5.Врач соревнований или бригада медиков

Взвешивание и регистрация:

1. Перед взвешиванием участникам необходимо пройти предварительный медицинский контроль с предъявлением паспортов спортсмена WAKO, в котором должен быть врачебный допуск к участию в соревнованиях. Спортсмены, имеющие на мед.осмотре травмы, забинтованные раны, плохое самочувствие к соревнованиям не допускаются.

2. Взвешивание производится на проверенных весах. Взвешивание происходит за не менее, чем за 2 часа до начала соревнований. Если боец не вошел в вес после первого официального взвешивания, ему дается вторая попытка войти в вес после сгонки веса в период официально отведенного для процедуры взвешивания времени. Вторая попытка является окончательной. На открытых рингах и соревнованиях местного уровня регистрация в весовую категорию спортсмена может быть свободнее, чем на чемпионатах мира и Европы. По договоренности с участвующими в жеребьевке и составлению пар тренером спортсмена, участник может быть зарегистрирован в категорию, как ниже, так и выше заявленной.

Составление стартового протокола по весовым категориям:

Регистрационный лист

**REGISTREETIMISLEHT KAAL MFC-91KG**

VÕISTLUSED ESTOPEN,2010  
KUUPÄEV 29.01.2010

No	NIMI	KLUBI / RIIK	KAAL	LOOS
82	PETRI SURAKKA	JÄRVENPÄÄ, FIN	90,2	1
132	ANDREI MANZOLO	EAK, EST	90,6	2
167	ANDREI USHAROV	SK KLAN, EST	84,8	3

В регистрационный лист весовой категории обычно вносится регистрационный номер спортсмена, его имя и фамилия, принадлежность к клубу (стране), его фактический вес и жеребьевочный номер.

При отсутствии электронной жеребьевочной системы жеребьевку проводят по билетам, которые тянут присутствующие на процедуре жеребьевки представители команд.

Так как на соревнованиях местного уровня и «открытых рингах» спортсмены одного клуба часто на жеребьевке попадают на одноклубников, тренеры или представители команд могут договориться о замене противника на тот или иной бой.

После того, как все участники расписаны по весовым категориям и из больше, чем двое в каждой из них, все вытащили и договорились о стартовом номере (жребии), их имена вносят в стартовый протокол, где их стартовый номер соответствует номерам в таблице.

Стартовый протокол составлен таким образом, что обычно в части А представлены спортсмены с нечетным стартовым номером, а в части В с четным.

Стартовый протокол

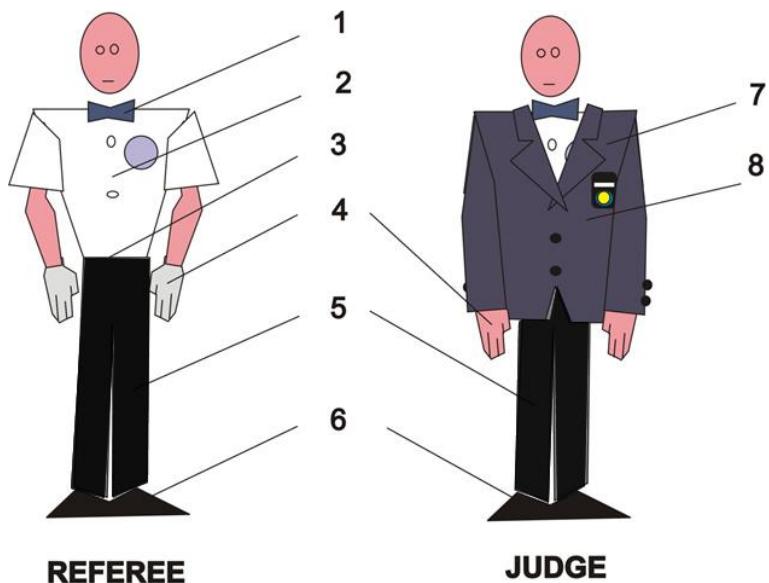
<u>VÕISTLUSED ESTOPEN,2010</u>		KATEGOORIA	
1			
9			
A			
5		5.	
13			
3		3.	
11			
7		7.	
15			
B			
2		2.	
10			
6		2.	
14		6.	
4		4.	
12			
8		4.	
16		8.	
		KUUPÄEV	
		PROTOKOLLIJA	
EESTI KICKBOXINGU LIIT		© DMITRI PETRJAKOV 2008	

После стартового протокола составляется список пар, где указывается порядковый номер выступающей пары, весовая категория и имена спортсменов: слева – бойца красного угла, справа – бойца синего угла.

## Внешний вид судьи

Несмотря на то, что соревнования местного уровня не чемпионаты мира и Европы, судья должен выглядеть на них, как судья, т.е. по крайней мере быть одетым в белую рубашку и черные брюки.

По правилам WAKO судья должен выглядеть следующим образом:



1. Форменная или темно-синяя бабочка
  2. Белая рубашка
  3. Поясной ремень/или без него
  4. Медицинские перчатки у рефери
  5. Черные брюки
  6. Черные спортивные туфли без каблуков и шнурков

На соревнованиях судьи выполняют 4 основные функции:

1. Рефери
  2. Боковой судья
  3. Счетчик ударов ногами (в дисциплине фул-контакт)
  4. Секундометрист

## Рефери

- Следит за тем, чтобы ослабевший спортсмен излишне не страдал от ударов
  - Следит за тем, чтобы строго соблюдались правила
  - Контролирует ход поединка
  - Собирает протоколы боковых судей после окончания поединка и передает их главному судье
  - Поднимает руку победителю после его объявления
  - Имеет право прервать бой досрочно

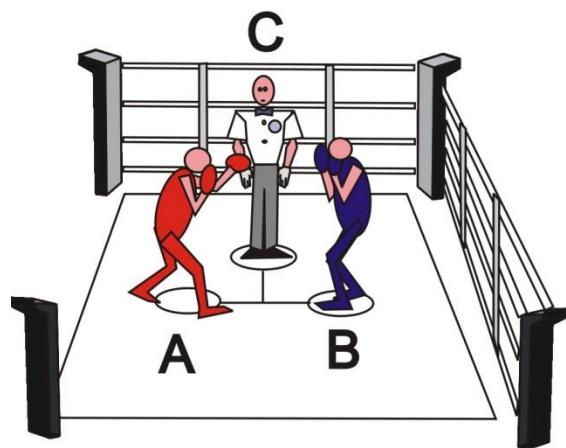
- Использует команды (STOP, BREAK и FIGHT), а также делает провинившемуся спортсмену замечания, предупреждения, снимает баллы

Порядок поверки защитной экипировки и внешнего вида спортсмена перед боем:

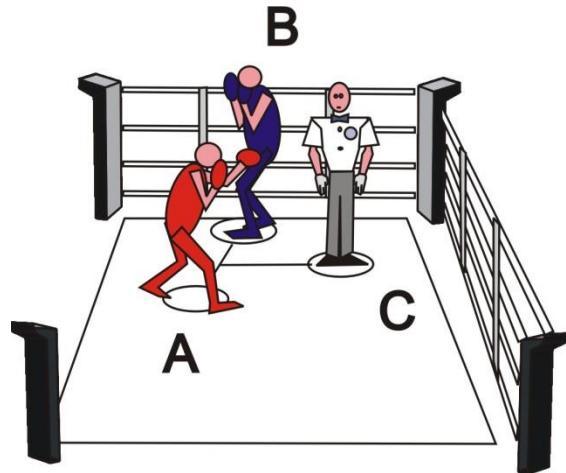
1. Проверить наличие бинтов
2. Состояние и вес перчаток
3. Наличие капы
4. Состояние и правильность шлема
5. Наличие украшений (цепочки, кулоны, серьги, пирсинги)
6. Правильность формы (штаны, шорты, надписи, футболка, майка, топ)
7. Наличие бандажа и защиты на грудь у женщин
8. Правильность защиты на голень, футов
9. Состояние ногтей на ногах
10. Отсутствие пластырей и других перевязок на теле и экипировке

Позиция рефери в ринге в ходе боя в зависимости от расположения спортсменов:

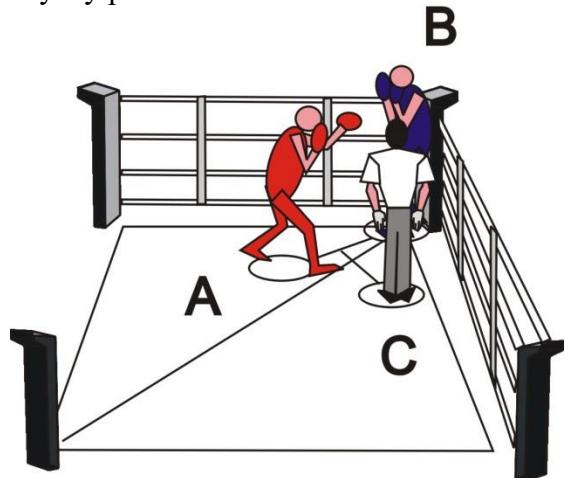
В центре ринга:



У канатов :



В углу ринга :



Команды и жесты рефери:

Официальным языком кикбоксинга WAKO является английский язык. Поэтому спортсмену необходимо адекватно и четко реагировать на команды рефери, которые он будет давать на английском языке.

**Шейк хэндс!** (Shake hands!) – пожмите руки. Даётся перед началом боя. Жест – соединенные перед грудью сжатые кулаки. Спортсмен должен выйти из своего угла в центр ринга (татами) и, протянув перчатки в сторону подошедшего противника, дотронуться до его перчаток.

**Файт!** (Fight!) – бой! Команда к началу поединка. Жест – рубящий удар ладонью между готовыми к бою бойцами. После этой команды можно атаковать противника. До этой команды нельзя.

**Стоп!** (Stop!) Жест – рубящий удар ладонью между сражающимися бойцами. Услышав эту команду, необходимо тут же прервать бой.

**Брейк!** (Break!) – Разорвать дистанцию! Жест отсутствует. Услышав эту команду, необходимо тут же прервать бой (оставаясь в защитной боевой стойке), сделать шаг назад и затем продолжить бой (команды файт! Рефер для продолжения боя давать не будет).

**Стоп тайм!** (Stop time!) – остановить время (секундомер)! Рефери одновременно с командой делает в сторону секундометриста характерный жест двумя ладонями, где одна вертикальна, а другая положена крышей сверху в виде буквы «Т». Секундометрист останавливает текущее время раунда по этому сигналу.

**Тайм!** (time!) – включить время (секундомер)! Рефери одновременно с командой делает в сторону секундометриста характерный жест двумя ладонями, где одна вертикальна, а другая положена крышей сверху в виде буквы «Т». Секундометрист включает текущее время раунда по этому сигналу.

**Офишл вонинг!** (Official warning!) – официальное предупреждение! Рефери одновременно с этой командой поднимет указательный палец вверх. Это будет означать, что спортсмен часто нарушает правила, и его официально предупреждают, что его могут дисквалифицировать.

**Фёст майнас пойнт!** (First minus point!) – первое минус очко! Судья одновременно сделает круговое движение предплечьем сверху вниз, снимая у каждого из трех боковых судей по одному очку за нарушение спортсменом правил и покажет, какое правило нарушает спортсмен. Это значит, что до дисквалификации осталось всего два нарушения.

**Секонд майнас пойнт!** (Second minus point!) – второе минус очко! Судья одновременно сделает круговое движение предплечьем сверху вниз, снимая у каждого из трех боковых судей по одному очку за нарушение спортсменом правил и покажет, какое правило нарушает спортсмен. Это значит, что до дисквалификации осталось всего одно нарушение.

**Дисквалификашн!** (Disqualification!) – дисквалификация! Рефери одновременно с командой скрестит руки перед лицом спортсмена. Это значит, что спортсмен закончил бой проигрышем, и награжден не будет.

Если в ринговых дисциплинах спортсмен наносит сильный удар, и рефери начинает отсчитывать нокдаун противнику, необходимо немедленно встать в нейтральный угол и ждать дальнейших команд рефери. Если удар пропускает сам спортсмен и нокдаун отсчитывают ему, то ему необходимо на счету Эйт! (восемь), после которого рефери обязательно сделает паузу, встать в боевую стойку, показывая готовность продолжать бой. Если этого сделано не будет. Рефери досчитает до десяти (тен!) и объявит спортсмена нокаутированным. В этом случае выбрасывание секундантом (тренером) полотенца положение не спасает. Положение не спасает и гонг, возвещающий об окончании раунда или боя.

Жесты, которыми рефери изображает для наглядности то нарушение правил, которое допустил спортсмен при объявлении ему замечания, предупреждения или минус-балла, четко регламентированы. Это сделано для того, чтобы спортсмены, даже не зная английского языка или находясь в эйфории тяжелого боя, могли зрительно понять, что рефери в их поведении не нравится.

**Удар открытой перчаткой** – провести ладонью по внутренней стороне предплечья от кулака до локтя.

**Удар по затылку** – показать ладонью на затылок.

**Удар в спину** – показать ладонью на спину

**Удар в область паха** – отчертить ладонью уровень паха и поднять ее вверх, понуждая наносить удары выше.

**Уход от боя** – круговое движение указательным пальцем по направлению в пол.

**Отворачивание** – поворачивание раскрытой ладони вокруг своей оси пальцами вверх.

**Держать голову выше (опасное движение головой)** – коснуться пальцами лба и сделать понуждающее поднять голову выше движение.

**Запрет на скручивание соперника за шею (борьбу)** – показать раскачивающее движение двумя руками на уровне головы.

**Захват ноги или руки** – захватить под подмышку свою руку.

**Молчать!** – прижать к губам указательный палец.

## Действия рефери после окончания боя:

- Собрать протоколы боковых судей, убедившись, что они правильно заполнены, и отдать их главному судье
  - Вызвать бойцов на середину ринга/татами и взять их за запястья
  - Дождавшись объявления, поднять руку победителю

## Боковой судья

- Проверяет защитную экипировку и форму спортсменов (1-й и 3-й судья)
  - Должен независимо оценить спортсменов, согласно правилам, и определить победителя
  - Не общаться во время боя ни с кем, кроме рефери. Докладывать ему о нарушениях (особенно о застуках в татамных дисциплинах)
  - Оценить каждый раунд по системе набранных очков
  - Правильно заполнить протокол бокового судьи, не забывая, что красный угол всегда слева, а синий справа
  - Не покидать своего места до объявления результата боя

## Протокол бокового судьи WAKO:

Tournament:		Scoring paper		LIGHT - FULL - LOW KICK -		K1 RULES	
		kg	/	Weight category	Fight No.		
						Place: _____ Date: _____	
<b>Red</b>				<b>Blue</b>			
Name: _____				Name: _____			
Club / Nationality: _____				Club / Nationality: _____			
Round	Score	Minus points	Result	Result	Minus points	Score	Round
1		Kicks	Fouls				1
2							2
3							3
<b>Red - total</b>				<b>Blue - total</b>			
Referee: _____				Nation: _____			
Judge: _____				Nation: _____			
DECISION							
Winner: _____				Club / Nationality: _____			
DECISION							
Won by:						Remarks when points equal:	
P	KO/KD	DISQ	RSC	RSCH	W.O.	AB	Better in last round
P	Winner by points		RSC	Referee stop contest			
KO	Knock out		RSCH	Hard blows to the head			
KD	Knock down		W.O.	Walk over			
DISQ	Disqualification		AB	Abandonment			
DECISION							
Judge: _____							
Signature: _____							

Red			Blue			
Round	Total	Remarks	Remarks	Total	Round	
1					1	
2					2	
3					3	
<b>Other remarks:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BETTER IN LAST ROUND <input type="checkbox"/></li> <li>• MORE ACTIVE <input type="checkbox"/></li> <li>• MORE KICKS <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER DEFENSE <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER TECHNICS <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER CONDITION <input type="checkbox"/></li> <li>• BETTER MOVING <input type="checkbox"/></li> <li>• MORE POWER <input type="checkbox"/></li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>BETTER IN LAST ROUND</li> <li>• MORE ACTIVE</li> <li>• MORE KICKS</li> <li>• BETTER DEFENSE</li> <li>• BETTER TECHNICS</li> <li>• BETTER CONDITION</li> <li>• BETTER MOVING</li> <li>• MORE POWER</li> </ul>						
LIGHT CONTACT	FULL LOW / THAI	<b>Technics:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• punch</li> <li>• kick to body</li> <li>• sweep (fighter touches canvas with any part of body)</li> <li>• kick to the head</li> <li>• jumping kick to body</li> <li>• jumping kick to head</li> </ul>				
1	1	point				
2	1	points				
3	1	points				

Лицевая сторона протокола бокового судьи должна быть заполнена аккуратно и без исправлений. Любые недочеты могут стать поводом к протестам и изменению результата боя. Заполнение баллов за результативную технику начинается на обратной стороне и затем переносится на лицевую. Подсказка о порядке начисления баллов за то или иное техническое действие также находится на обратной стороне. Заполнение на лицевой стороне начинается в клетках у номеров раундов (1, 2 и 3) – туда заносятся баллы на кликер, затем учитываются минус-баллы – за каждый минус балл одного спортсмена противнику прибавляется 3 балла, и результат заносится в клетку с названием «result». Результаты всех раундов суммируются и вписываются в клетку «TOTAL». Получивший большее количество очков становится победителем по очкам.

Имя победителя необходимо написать в клетку «Winner», отметить в связи с чем он одержал победу (по очкам, из-за нокаута, дисквалификации соперника, за явным преимуществом, из-за неявки противника или из-за отказа противника/секунданта от боя). Если счет баллов в разделах «TOTAL» одинаковый, то победителя выбирают по преимуществу в баллах в последнем раунде. Если же и там счет одинаковый, то боковой судья определяет, кто из бойцов, по его мнению, был более активным. Затем необходимо расписаться.

Scoring paper		WAKO		Scoring paper		WAKO	
LIGHT - FULL - LOW KICK -		PRO		THAI KICKBOXING		PRO	
MFC-75 kg		Fight No		5		5	
Weight category		Place:		TALLINN		Place:	
Tournament:		Date:		2.02.13			
Red		Blue					
Name: JUSSILA		Name: IVANOV					
Club / Nationality: FIN		Club / Nationality: RUS					
Round	Score	Minus points	Score	Round	Score	Minus points	Score
1	5	-	5	1	3	-	3
2	7	-	10	2	5	-	5
3	3	-	3	3	2	-	2
Red - total		18		Blue - total		10	
Referee:		Nation:					
Judge:		KURENKOVA		EST			
DECISION							
Winner: JUSSILA		Club / Nationality: FIN					
Won by:		Remarks when points equal:					
P	KO/KD	DISQ	RSC	RSCH	W.O.	AB	
X							
P Winner by points		RSC Referee stop contest		RSCH Hard blows to the head		W.O. Walk over	
KO Knock out							
KD Knock down		W.O.		Walk over			
DISQ Disqualification		AB		Abandonment			
Judge:		K.J.		Signature			

### Счетчик ударов ногами в фул-контакте (кик-каунтер)

- Кик-каунтер стоит у нейтрального угла ринга

- Секунданты должны видеть кик-каунтера и число недовыполненных обязательных ударов ногами
- После каждого раунда кик-каунтер обращает внимание рефери на количество недовыполненных ударов ногами

Каждый боец обязан нанести не менее 6 ударов ногами в течение одного раунда. В течение всего боя боец обязан нанести не менее 18 ударов ногами.

Удар ногой засчитывается кик-каунтером, если это технически правильно выполненный удар ногой, который или 1) ПОПАЛ, или 2) ДОЛЖЕН БЫЛ БЫ ПОПАСТЬ в разрешенную для атаки зону, но не попал, в связи с выполненными противником защитными действиями.

### **Секундометрист**

- За 10 секунд до начала раунда он предлагает секундантам покинуть пределы ринга командой «СЕКОНДС АУТ!»
- Бьет в гонг в начале и в конце каждого раунда
- Объявляет номер раунда перед его началом, например: «РАУНД НАМБЕР УАН!»
- Останавливает время по требованию рефери
- Отсчитывает дополнительное время с помощью второго секундометра или наручных часов (например, при медосмотре)
- Бьет в гонг по окончании раунда даже в том случае, если рефери отсчитывает нокаун.

## **ПРАКТИКА СУДЕЙСКОЙ РАБОТЫ** (для тренеров 5 категории)

С правилами проведения соревнований по кикбоксингу WAKO можно ознакомиться на интернет-странице всемирной федерации по адресу: <http://www.wakoweb.com/en/page/wako-rules-and-regulations/32/>

Напомним основные права и обязанности главных членов судейской бригады:

- 1) Рефери
- 2) Бокового судьи и
- 3) Секундометриста или судьи у компьютера

### **Рефери**

- Следит за тем, чтобы ослабевший спортсмен излишне не страдал от ударов
- Следит за тем, чтобы строго соблюдались правила
- Контролирует ход поединка
- Собирает протоколы боковых судей после окончания поединка и передает их главному судье

- Поднимает руку победителю после его объявления
- Имеет право прервать бой досрочно
- Использует команды (STOP, BREAK и FIGHT), а также делает провинившемуся спортсмену замечания, предупреждения, снимает баллы

### **Боковой судья**

- Проверяет защитную экипировку и форму спортсменов (1-й и 3-й судья)
- Должен независимо оценить спортсменов, согласно правилам, и определить победителя
- Не общаться во время боя ни с кем, кроме рефери. Докладывать ему о нарушениях (особенно о застуках в татамных дисциплинах)
- Оценить каждый раунд по системе набранных очков
- Правильно заполнить протокол бокового судьи, не забывая, что красный угол всегда слева, а синий справа
- Не покидать своего места до объявления результата боя

### **Секундометрист**

- За 10 секунд до начала раунда он предлагает секундантам покинуть пределы ринга командой «СЕКОНДС АУТ!»
- Бьет в гонг в начале и в конце каждого раунда
- Объявляет номер раунда перед его началом, например: «ФЁСТ РАУНД !»
- Останавливает время по требованию рефери
- Отсчитывает дополнительное время с помощью второго секундометра или наручных часов (например, при медосмотре)
- Бьет в гонг по окончании раунда даже в том случае, если рефери отсчитывает нокдаун.

В настоящее время с внедрением в судейскую практику компьютерной программы отпала традиционная обязанность секундометриста в управлении большими часами и битью молотком в гонг или колокол в начале и в конце раундов.

Кроме того, секундометрист или судья у компьютера выполняет теперь и секретарские функции, т.е. заполняет протокол соревнований, а в некоторых случаях берет на себя и обязанности судьи-информатора.

Один из примеров дизайна электронного табло:



На таком табло обозначен порядковый номер боя, весовая категория, участники боя и страны участников, количество набранных очков (0 : 0), время до конца раунда, какой из трех раундов оценивается и специальные отметки: KD – нокдауны, KC – 6 зачетных ударов ногами, которые надо провести в каждом раунде, WA – предупреждения и MP – минус-баллы, снимаемые рефери за нарушения.

Вариант электронного табло, используемый в настоящее время Федерацией кикбоксинга Эстонии, выглядит следующим образом:



Здесь виден красный и синий угол, номер боя и раунда, количество очков, выставленных каждым боковым судьей спортсмену в красном и синем углах, а также предупреждения, минус-баллы и нокдауны.

Интерфейс для оперирования общей картинкой выглядит следующим образом:



Перед боем секундометристу надо выставить необходимую весовую категорию, номера судей, расположенных по сторонам ринга, чтобы отслеживать выставление баллов каждым судьей, порядковый номер боя в нижнем левом углу интерфейса, в правом верхнем углу выставить количество раундов (3 или 2, если так обговорено в положении о соревнованиях), продолжительность раунда в минутах (и секундах, если раунд полутораминутный для младших кадетов) и продолжительность перерыва между раундами (1 минута).

Далее необходимо оперировать тремя кнопками с помощью курсора:

- 1) Зеленая кнопка – СТАРТ (одновременно звучит гонг), которая после нажания превращается в СТОП
- 2) Кнопка RESET обнуляет результаты
- 3) Кнопка BEEP таёт звуковой сигнал для привлечения внимания судей, если возникли проблемы с системой и надо ее протестировать

Если необходимо обнулить все данные, то нужно нажать кнопку RESET ALL в нижнем правом углу интерфейса.

В случае необходимости (поданные протесты, проверка главным судьей соревнований) можно посмотреть протокол действий каждого судьи посекундно, нажав кнопку SHOW LOG под окошком списка судей слева.

## ПРАКТИКА

### Практика работы рефери

Для практических занятий приглашаются свободные от тренировок спортсмены, которые имитируют боевую ситуацию той или иной дисциплины. Если на практическое занятие невозможно пригласить спортсменов, то их роль могут выполнять сами семинаристы.

Отрабатывается:

1. Осмотр экипировки и формы спортсменов (порядок, правильное положение рефери по отношению к спортсмену, жесты и движения)
2. Ритуалы начала и завершения боя

3. Передвижение рефери относительно берущихся спортсменов
4. Действия рефери при нокдаунах и нокаутах
5. Жесты и команды рефери при указании на нарушения

### **Практика работы бокового судьи**

Практические занятия проводятся с использованием записей боев с чемпионатов мира и Европы. Бой транслируется на экран, и судьи оценивают бой. Затем оценка судей сравнивается с результатом оценки боя судьями международного уровня на чемпионатах. Оценка производится двумя способами:

- 1) Традиционным (с помощью кликеров и протоколов боковых судей) и
- 2) Электронным (с использованием электронной компьютерной программы).

### **Практика работы секундометриста (компьютерщика)**

Для навыков работы традиционным способом секундометристу предлагается громким командным голосом озвучить команды:

- секондс аут
- фёрст раунд, секонд раунд, тёд раунд
- те виннер из...
- ин те ред конер..., ин те блу конер...

При работе на электронной системе заполнить список судей, выставить параметры боя и отсудить 2-3 боя с боковыми судьями.

Практическая работа рассчитана на 2 часа занятий, из которых первый час – теоретические занятия, и второй час – практика.

## **3. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ КИКБОКСИНГА. МЕТОДИКА**

### **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА** (составление тренировочного плана)

(для тренеров 3, 4 и 5 категории)

План работы тренера включает в себя годичный (макроцикл) план тренировочного процесса в разделе УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА.

## ОБЩИЙ ПЛАН РАБОТЫ

План работы  
тренера \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_ год.

№ п/п	Мероприятие	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
<b>Организационная работа</b>			
1	Составить план работы	Составление именно этой таблицы, плана работы тренера на сезон (МАКРОЦИКЛ)	
2	Провести оповещение о наборе в группы	Кто и как проведет оповещение о наборе. Рекламные мероприятия Приглашение ветеранов	
3	Заключить договор на аренду мест занятий	Проверить арендный договор Заключить новый договор Проверить действительность существующего договора	
<b>Учебно-методическая работа</b>			
1	Разработать годичный план подготовки спортсменов	Годичный план спортсменов общей группы Уровни нагрузки в зависимости от периодов подготовки	
2	Составить индивидуальные планы подготовки для более подготовленных спортсменов	Годичный план наиболее подготовленных (выступающих на соревнованиях) спортсменов. В зависимости от уровня – индивидуальных планов. Разработка общих рекомендаций для главных тренеров сборной команды для подготовки в период предсоревновательных сборов.	
3	Провести тестирование учеников	На выносливость Скорость Силу Контрольные спарринги	
4	Провести беседы и лекции по вопросам методики тренировки	В особых случаях	
<b>Спортивно-массовая работа</b>			
1	Провести внутренние соревнования	Наметить оптимальные сроки проведения контрольных спаррингов Провести мероприятия, имитирующие соревнования (с лекциями о правильном понимании нюансов, возникающих на соревнованиях).	
2	Принять участие в соревнованиях	Выбрать обязательные для участия соревнования Для основной (базовой) группы Для наиболее подготовленных спортсменов	
<b>Медицинское обеспечение</b>			
1	Провести медицинское обследование занимающихся	Если необходимо, то получить мед.справки о состоянии здоровья всех спортсменов клуба. Проверить наличие визы врача в ВАКОвских книжках выступающих спортсменов.	

		Вовремя пройти со спортсменами сборниками медицинское обследование у спортивного врача. (сроки выполнения)
<b>Материально-техническое обеспечение</b>		
1	Учесть имеющийся спортивный инвентарь	Проверить наличие необходимого для тренировочного процесса инвентаря и его исправность. Наличие и состояние экипировки для соревнований. Аптечки с средствами первой помощи в случае непредвиденных травм.
2	Приобрести спортивную форму	Заказ и наличие спортивной формы для участия в соревнованиях. С символикой клуба Согласованность с требованиями ВАКО
3	Заключить договора на обеспечение инвентаря (спонсоры)	Работа со спонсорами, если они есть.

#### Учебно-методическая работа

Цикл – это значит КРУГ, КОЛЕСО. Т.е цикличность работы тренера и тренировочный процесс в целом повторяется из года в год с прогрессивными изменениями. Поэтому план работы и планирование тренировочного процесса остаются похожими. В них нужно вносить небольшие изменения, в сторону прогресса (или регресса), в зависимости от динамики развития спортивного клуба.

Структура годичного цикла и планирование тренировочного процесса.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГОД (МАКРОЦИКЛ) дробится на ПЕРИОДЫ (или, условно, СЕЗОНЫ по несколько месяцев в каждом). ПЕРИОДЫ делятся на месяцы (МЕЗОЦИКЛЫ), МЕЗОЦИКЛЫ делятся на МИКРОЦИКЛЫ (недели), МИКРОЦИКЛЫ делятся на ОТДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ.

Обычно для **базовой подготовки** спортсменов (так называемая «группа здоровья», т.е. спортсмены, тренирующиеся «для себя», ради поддержание тонуса и здорового образа жизни) используется система ТРЕХ ТРЕНИРОВОК в течение МИКРОЦИКЛА.

Для продвинутых спортсменов - могут быть исключения (назначены дополнительные тренировки, если этого позволяет аренда тренировочного зала, или тренировки на улице).

Типы ПЕРИОДОВ в МАКРОЦИКЛЕ.

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Для большинства тренирующихся спортсменов (не участвующих в соревнования) весь календарный год (МАКРОЦИКЛ) превращается в ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД и остается для них БАЗОВЫМ.

Учебно-тренировочный процесс направлен на развитие ОФП через определенную систему (набор) беговых, игровых, силовых упражнений. Упражнений на снарядах и т.д.

Для продвинутым спортсменов ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД обычно делят на два под-периода:

- обще-подготовительный
- специально-подготовительный

Для обще-подготовительного периода надо определить основную задачу и цели, которые необходимо достичь в этот период.

Например:

**Повышение уровня общефизической подготовки специальной направленности в скоростно-силовом режиме концентрированным методом, направленным на развитие групп мышц ног, туловища и рук, задействованных в ударах.**

Специально-подготовительный период.

Считается, что результатом специально-подготовительного периода должно быть приобретение спортсменом первичной спортивной формы.

В этом периоде общеразвивающие упражнения не преобладают.

ОФП – 30%

Специальная техническая подготовка – 35%

Тактическая подготовка – 35%

Специально-подготовительный период составляет примерно 4 недели – один МЕЗОЦИКЛ.

## **СОРЕВНОВАНИЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

В нем обычно выделяют 2 этапа:

1. Повышение специальной физической подготовки (1 мезоцикл или 4 микроцикла)
2. Внимание уделяется развитию специализированных качеств, совершенствованию технико-тактического мастерства, развитию состояния спортивной формы (один микроцикл – неделя)

## **ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД**

Этап восстановления и отдыха. Стандартная форма проведения – физкультурно-тренировочные сборы.

## **ТИПЫ МЕЗОЦИКЛОВ**

Помним, что из МЕЗОЦИКЛОВ состоят ПЕРИОДЫ подготовки спортсменов, а сами они соответствуют календарному месяцу.

**ВКЛЮЧАЮЩИМИ МЕЗОЦИКЛАМИ** могут быть один или два МЕЗОЦИКЛА, которые следуют после ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА (так называемого межсезонья или после участие в каких-либо значительных соревнованиях).

## **БАЗОВЫЕ МЕЗОЦИКЛЫ**

Как уже говорилось, для большей части занимающихся в клубе спортсменов-физкультурников это и есть основная форма тренировочного процесса. Для выступающих

на соревнованиях спортсменов базовая работа тоже составляет один или два мезоцикла в период.

### **КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ**

Его обычно планируют только перед значимыми соревнованиями. Он может накладываться на ПРЕДСОРЕВНОВАНИЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ.

### **ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ и СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛЫ**

В принципе похожи на КОНТРОЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ за исключением контрольного тестирования и проверочных спаррингов.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ**

Обычно начинается переходный период с активного отдыха.

### **МИКРОЦИКЛЫ**

В свою очередь МЕЗОЦИКЛЫ дробятся или состоят из МИКРОЦИКЛОВ (недель), которые имеют сходную с МЕЗОЦИКЛАМИ характеристику и структуру.

Они бывают:

- включающими
- базовыми (развивающими)
- подводящими и
- соревновательными

#### **ВКЛЮЧАЮЩИЙ МИКРОЦИКЛ**

- Маленькая суммарная нагрузка
- Задача: подготовить организм к напряженным тренировкам
- Используется на начальном этапе подготовительного периода
- Обычно с него начинается мезоцикл

#### **БАЗОВЫЙ (или развивающий) МИКРОЦИКЛ**

- Большая суммарная нагрузка
- Цель: подготовка адаптационных процессов организма к выполнению главных подготовительных задач
- Обычно используется в подготовительный период (иногда в соревновательном)

#### **ПОДВОДЯЩИЙ МИКРОЦИКЛ**

- Подготовка к соревнованиям
- Цели: привыкание к соревновательному режиму и психологический настрой
- Часто содержанием микроцикла является активный отдых

#### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ**

- Выстраивается в соответствии с программой соревнований
- Структура и длительность определяются спецификой вида спорта

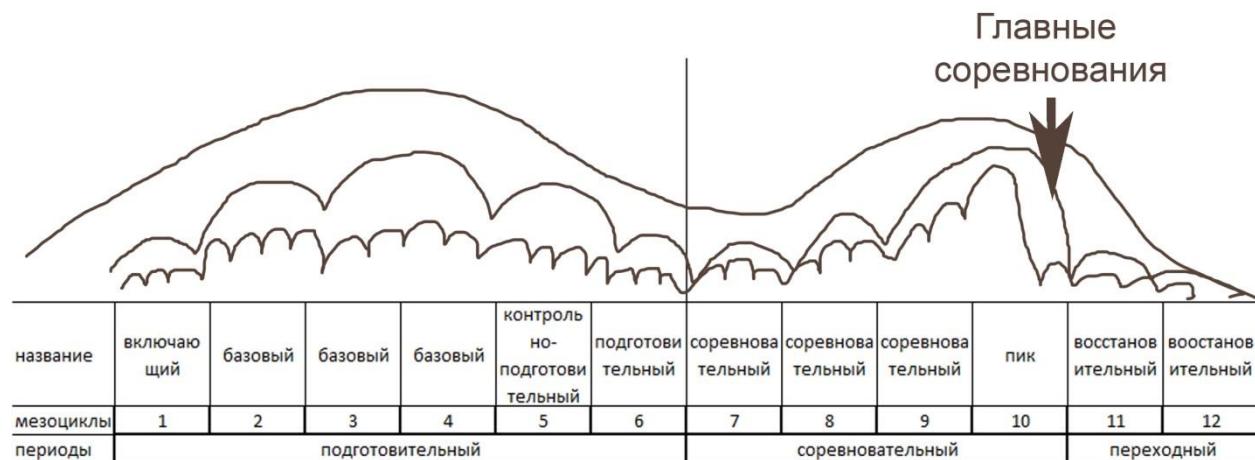
## НАГРУЗКА И ЦИКЛЫ

Здесь мы не будем останавливаться на ТИПАХ нагрузки (аэробная, анаэробная, на взрывную силу). Главное – общая ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Именно нагрузка формирует у спортсмена адаптационную суперкомпенсацию (натренированность). Чем спортсмен и отличается от не спортсмена.

Нагрузка имеет волновую особенность. Нельзя все время нагружать, надо и разгружать. Поэтому она и изображается в виде волны (пика и спада).

Как распределить нагрузку в течение МАКРОЦИКЛА и упрощенной схемы мезоциклов в календарном году.



В отношении перспективных и активно выступающих в течение года спортсменов клуба составляется отдельная шкала нагрузок, зависящая от календаря соревнований.

## СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА РАБОТЫ НА СЕЗОН (УЧЕБНЫЙ ГОД) (для тренеров 4 и 5 категорий)

В предлагаемом варианте таблицы Плана работы клуба на сезон в шапке указаны 5 столбиков (разделов), в которые руководитель клуба/тренер вносит свои заметки по мере выполнения пунктов плана, расписанных в разделе «Мероприятия».

В разделе «Задачи» даны примерные задачи, который должен поставить перед собой руководитель клуба/тренер перед началом сезона и постараться их выполнить.

Сезон (или учебный год) для спортивного года обычно начинается в конце лета (август) / начале осени (сентябрь) и заканчивается весной (май) / летом (июнь/июль). Межсезонье

(восстановительный период) обычно приходится на летние месяцы (июнь/июль), которые могут быть посвящены занятиям в летнем спортивном лагере и спортивным сборам.

## ОБЩИЙ ПЛАН РАБОТЫ

План работы  
тренера \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_ год.

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
<b>Организационная работа</b>				
1	Составить план работы	Составление именно этой таблицы, плана работы тренера на сезон (МАКРОЦИКЛ)		
2	Провести оповещение о наборе в группы	Кто и как проведет оповещение о наборе. Рекламные мероприятия Приглашение ветеранов		
3	Заключить договор на аренду мест занятий	Проверить арендный договор Заключить новый договор Проверить действительность существующего договора		
<b>Учебно-методическая работа</b>				
1	Разработать годовой план подготовки спортсменов	Годовой план спортсменов общей группы Уровни нагрузки в зависимости от периодов подготовки		
2	Составить индивидуальные планы подготовки для более подготовленных спортсменов	Годовой план наиболее подготовленных (выступающих на соревнованиях) спортсменов. В зависимости от уровня – индивидуальных планов. Разработка общих рекомендаций для главных тренеров сборной команды для подготовки в период предсоревновательных сборов.		
3	Провести тестирование учеников	На выносливость Скорость Силу Контрольные спарринги		
4	Провести беседы и лекции по вопросам методики тренировки	В особых случаях		
<b>Спортивно-массовая работа</b>				
1	Провести внутренние соревнования	Наметить оптимальные сроки проведения контрольных спаррингов Провести мероприятия, имитирующие соревнования (с лекциями о правильном понимании нюансов, возникающих на соревнованиях).		
2	Принять участие в соревнованиях	Выбрать обязательные для участия соревнования Для основной (базовой) группы Для наиболее подготовленных спортсменов		

<b>Медицинское обеспечение</b>		
1	Провести медицинское обследование занимающихся	Если необходимо, то получить мед.справки о состоянии здоровья всех спортсменов клуба. Проверить наличие визы врача в ВАКОвских книжках выступающих спортсменов. Вовремя пройти со спортсменами сборниками медицинское обследование у спортивного врача. (сроки выполнения)
<b>Материально-техническое обеспечение</b>		
1	Учесть имеющийся спортивный инвентарь	Проверить наличие необходимого для тренировочного процесса инвентаря и его исправность. Наличие и состояние экипировки для соревнований. Аптечки с средствами первой помощи в случае непредвиденных травм.
2	Приобрести спортивную форму	Заказ и наличие спортивной формы для участия в соревнованиях. С символикой клуба Согласованность с требованиями ВАКО
3	Заключить договора на обеспечение инвентаря (спонсоры)	Работа со спонсорами, если они есть.

## ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК (для тренеров 3 категории)

Нагрузка – это влияние упражнений на организм с последующей функциональной реакцией (адаптацией, т.е. приспособлением к нагрузке и ее преодолением). Вслед за нагрузкой приходит усталость, поэтому тренировочная нагрузка определяется степенью пост-тренировочной усталости.

Чтобы тренер мог точнее и эффективнее манипулировать нагрузкой на спортсмена, выявить правильный момент суперкомпенсации и не привести спортсмена к состоянию перетренированности, необходимо кратко напомнить о механизме нагрузки, пост-тренировочной усталости, суперкомпенсации и росте спортивной формы. Сделаем это на примере статьи Вадима Протасенко.

Организм – саморегулируемая система, стремящаяся к поддержанию постоянства внутренней среды. Физическая нагрузка оказывает воздействие на внутреннюю среду мышц и организма в целом, смешая биохимические процессы от состояния покоя (гомеостаза) к гомеостазу деятельности.

*Гомеостаз* - физиологический процесс поддержания постоянства внутренней среды

организма, при котором различные параметры организма (например, кровяное давление, температура тела, кислотно-щелочное равновесие) поддерживаются в равновесии, несмотря на изменение условий окружающей среды.

Спортивную тренировку можно рассматривать как целенаправленное приспособление (адаптацию) организма к воздействию тренировочных нагрузок.

**Существует два вида адаптации:**

*срочная адаптация* – это ответ организма на однократное воздействие тренировочной нагрузки. Аварийно-моментальное приспособление организма к изменившемуся состоянию внутренней среды. (преимущественно: энергетический обмен и нервная система).

*долговременная адаптация* - это приспособление организма на множество повторяющихся срочных адаптаций, путем суммирования следов повторяющихся нагрузок.

Основные адаптационные реакции развиваются на самые различные раздражители независимо от их происхождения, в случае если сила этих раздражителей превышает определенный пороговый уровень. Происходит это из-за возбуждения двух систем:

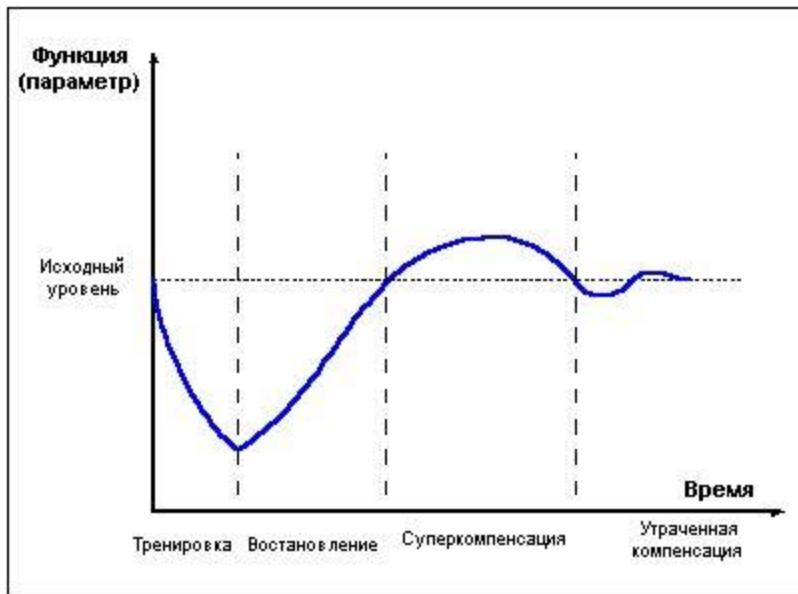
- симпато-адреналиновая
- гипофизарно-адренокартикальная

В результате которых в крови и тканях повышается содержание катехоламинов и глюкокартикоидов, которые стимулируют высвобождение резервных ресурсов организма.

**Суперкомпенсация.**

Необходимо понимать, что организм всегда стремится достичь состояния гомеостаза покоя. Это значит, что он не желает ни в чем напрягаться, и содержит лишь минимальный необходимый запас веществ и органов, чтобы реагировать на раздражения. С этим связана потеря спортивной формы, требующей повышенных резервов. Откуда же берется развитие?

Мышечная работа, в зависимости от интенсивности и длительности, приводит к определенным колебаниям внутренней среды - снижению уровня креатинфосфата в мышцах, истощению запасов внутримышечного гликогена и гликогена печени, резервов жиров. Интенсивно протекающие после прекращения нагрузки процессы восстановления и адаптация к физической нагрузке приводят к тому, что в определенный момент отдыха после работы уровень энергетических веществ превышает исходный до рабочий уровень.



Это явление получило название суперкомпенсация, другое название этого процесса – рост или адаптация к нагрузке.

*Суперкомпенсация* – послетренировочный период, в течение которого тренируемая функция/параметр имеет более высокий показатель по сравнению с исходным уровнем.

Взгляните на график выше, по нему видно в какой момент наступает фаза суперкомпенсации:

- *первая фаза* – тренировка истощает мышечные волокна
- *вторая фаза* – фаза восстановления, во время которой происходит исправление химических повреждений ткани, в течение этого периода функция восстанавливается до исходного уровня
- *третья фаза* – суперкомпенсация, во время которой наблюдается повышенная работоспособность, которая может превысить исходный уровень на 10 - 20%
- *четвертая фаза* – фаза постепенного возвращения к исходному уровню работоспособности.

Когда мышцы подвергаются нагрузкам, они теряют физические и химические ресурсы. Восполнение утраченного идет скорейшим возможным образом. Максимально разгоняется механизм перепроизводства истощенных веществ и потерянных мышечных структур. Торможение восстановительных работ включается только в момент достижения прежних функциональных показателей. Но оно не может произойти мгновенно. В результате происходит *перевоспроизводство* (суперкомпенсация). Таким образом, через некоторый промежуток времени у нас в фазе суперкомпенсации оказывается больше

двигательных ресурсов, чем было до нагрузки.

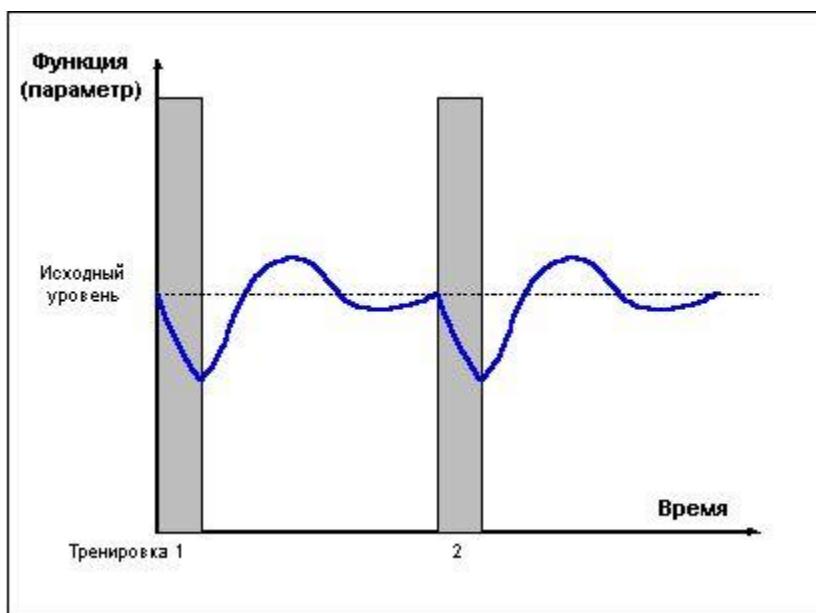
Однако полное торможение процесса восстановления со временем все-таки произойдет.

Организм оценит перепроизводство и начнется сброс излишков – это называется фаза утраты компенсации. При нем организм стремиться к прежнему состоянию покоя.

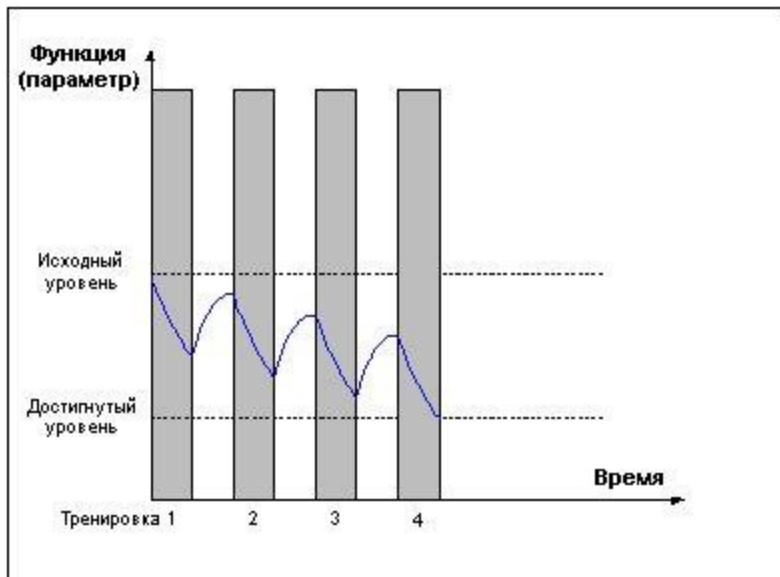
Как мы уже поняли, нам нужно распланировать свои тренировки таким образом что бы они попадали в фазу суперкомпенсации, для того что бы был плавный и постоянный прогресс – долговременная адаптация, как же этого можно добиться ?

### **Оптимальная частота тренировок.**

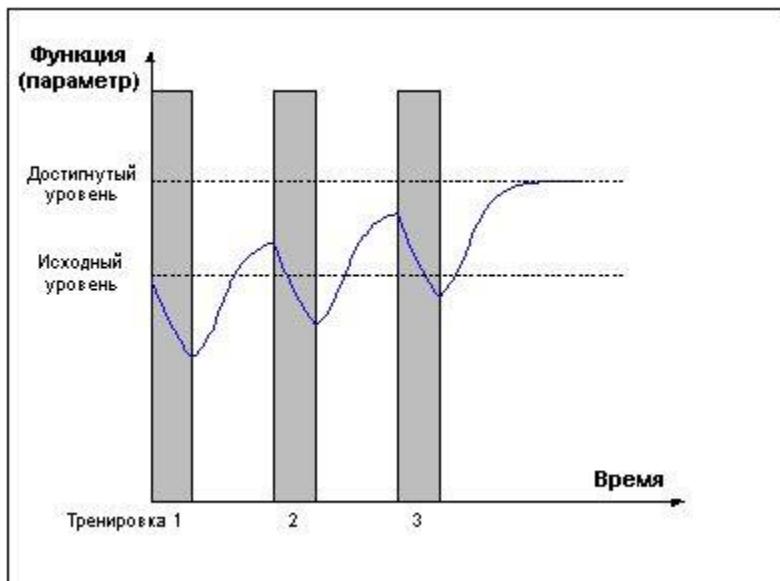
Если тренироваться слишком редко, в фазе утраченной суперкомпенсации, то это не сможет привести к закреплению тренировочного эффекта, так как каждая последующая тренировка проводится после возвращения организма к исходному уровню.



Если тренироваться слишком часто, то организм даже не успеет восстановиться до своего не тренированного уровня, и будет отрицательное воздействие тренировочного эффекта и снижение функциональных возможностей организма. В конце концов это может привести к эффекту – перетренированности.



И только фаза суперкомпенсации приводит к положительному воздействию тренировочных эффектов, закреплению следов срочной адаптации, росту тренируемой функции и формированию долговременной адаптации. Это и является – идеальной частотой тренировок.



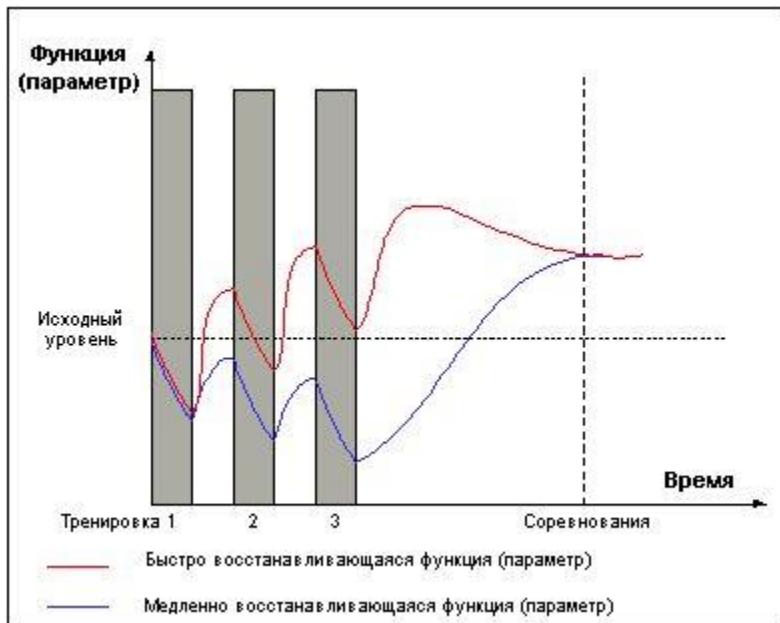
Чтобы тренироваться в фазе суперкомпенсации, надо разобрать некоторые моменты, которые влияют на ее наступление:

- чем *больше нагрузка, тем более выраженный мышечный рост и период суперкомпенсации. (чем больше затраты на тренировке, тем более мощное восстановление после нее)*
- *чем интенсивнее тренировка, тем больше времени требуется до наступления фазы*

суперкомпенсации (большая интенсивность – большие повреждения, и расходы мышечных резервов).

- различные функции имеют разное время восстановления. (восполнение гликогеновых депо происходит в течение нескольких часов а восстановление клеточных микроструктур несколько дней).

В этом заключается некая сложность тренировок, например дожидаешься фазы суперкомпенсации одного параметра, другой параметр уже может выходить из этой фазы.



Рост мышц – это комплексный процесс, затрагивающий восстановление многих параметров, не только мышечных волокон. Существует много мнений по поводу частоты тренировок, одни советуют тренироваться каждый день, другие 1-2 раза в неделю. В среднем большинство склоняется к выводу – оптимальное число занятий в неделю 2-3 дня, на разные группы мышц (так называемая сплит-система).

Научно доказано, что для восстановления мышц, в среднем требуется около **2-4 дней**, а пик фазы суперкомпенсации наступает только на **6-7 день**. Используя сплит-тренинг, спортсмен тренирует одну группу мышц не чаще 1 раза в неделю - такая частота тренировок считается наиболее оптимальной для мышечного роста.

#### Краткий итог:

Для продуктивных тренировок, с положительным результатом, нам необходимо приспособить свой организм к долгосрочной адаптации, добиться которую можно, лишь тренируясь в фазе суперкомпенсации.



Итак, для того чтобы правильно определить для спортсмена этап суперкомпенсации необходимо точно определить время пост-тренировочного восстановительного периода. Сроки восстановления зависят от трех факторов:

1. Степени оказанной на спортсмена нагрузки,
2. Уровня подготовки спортсмена (т.е. его спортивной формы) и
3. Вида оказанной на него нагрузки.

Различают 4 степени нагрузки:



Обычно определяют следующие сроки восстановления:

СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ	СРОК ВОССТАНОВЛЕНИЯ
БОЛЬШАЯ	1 – 3 ДНЯ
ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ	1 – 1,5 ДНЕЙ
СРЕДНЯЯ	10 – 12 ЧАСОВ
СЛАБАЯ	ПАРУ ЧАСОВ

Эти сроки касаются спортсменов с хорошей спортивной подготовленностью. Естественно, что сроки восстановления зависят и от индивидуальных функциональных показателей, но средние параметры укладываются именно в эти пределы. Конечно, сроки зависят и от того, насколько регулярно и серьезно спортсмен принимает участие в тренировках, т.е. спортсмен он или просто физкультурник. Так у подготовленного спортсмена срок восстановления после БОЛЬШОЙ нагрузки составляет обычно от одного до трех дней, а у неподготовленного слабого физкультурника этот срок может составлять до семи дней (одной недели).

Как известно, физические нагрузки бывают трех типов:

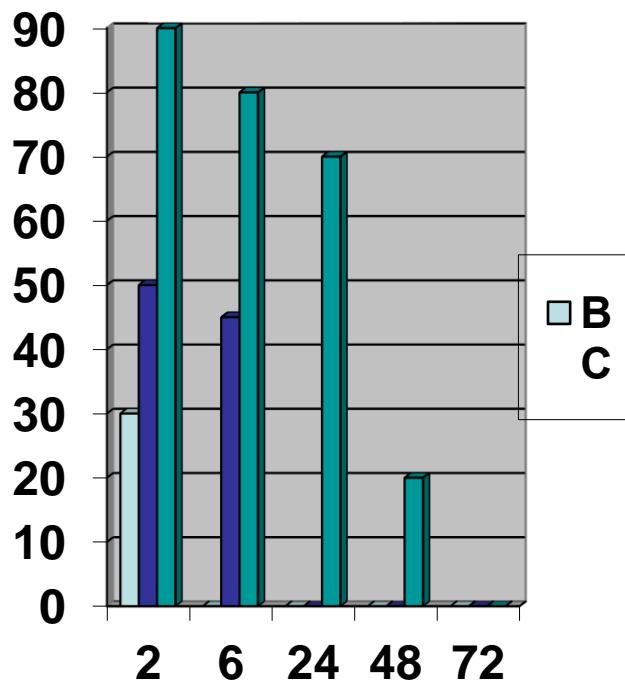
*Аэробная  
Анаэробная и  
На взрывную силу.*

Естественно, что, когда тренер выбирает определенный комплекс упражнений на каждую тренировку, он старается подобрать их так, чтобы за обычную БАЗОВУЮ (или развивающую) тренировку спортсмен получил все три типа нагрузки в определенных им пропорциях. Поэтому спортсмен будет нагружен и аэробно, и анаэробно и взрывно-ускорительно. Во время специальной физической подготовки в тренировках акцент ставится на определенном типе. Но даже тогда в упражнениях присутствуют все 3 типа нагрузки. Естественно, что и пост-тренировочная усталость после специальных упражнений из-за этого будет распределяться по-разному.

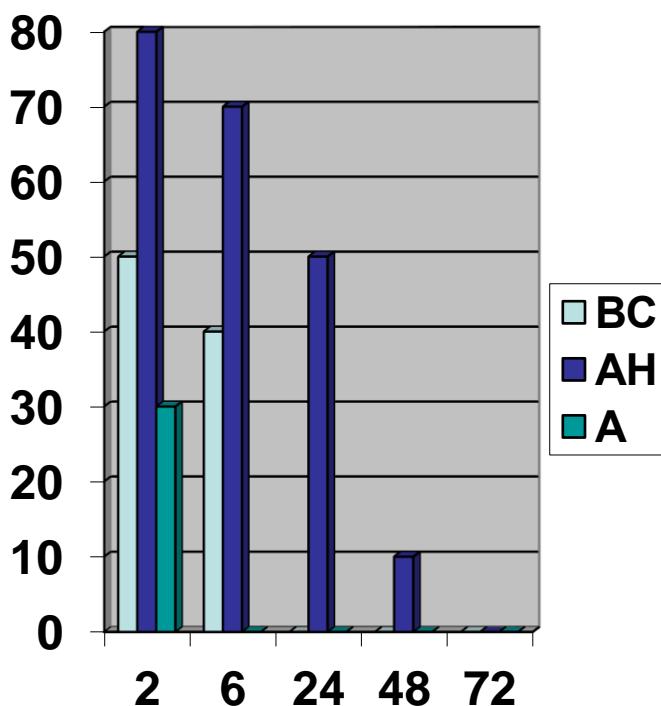
Примеры упражнений для специальной физической подготовки кикбоксера:  
АЭРОБНЫЕ – бег на 5-10 км (кросс), многогорундовый бой с тенью, многогорундовые прыжки на скакалке, долговременная работа на боксерском мешке.  
АНАЭРОБНЫЕ – ОФП (силовая подготовка на снарядах с утяжелениями), борьба, работа в клинче (в стойке и сидя), ближний бой.  
НА ВЗРЫВНУЮ СИЛУ – плиометрические упражнения, спринт, толкание ядра, выталкивание грифа штанги.

Ниже приведены графики пост-тренировочной усталости, в зависимости от типа нагрузочных упражнений. На оси ординат (у) отмечен процент пост-тренировочной усталости, а на оси абсцисс (х) время в часах, в течение которого эта пост-тренировочная усталость проявляется. Обозначение А означает аэробную усталость, обозначение АН – анаэробную и ВС – усталость от упражнений на взрывную силу.

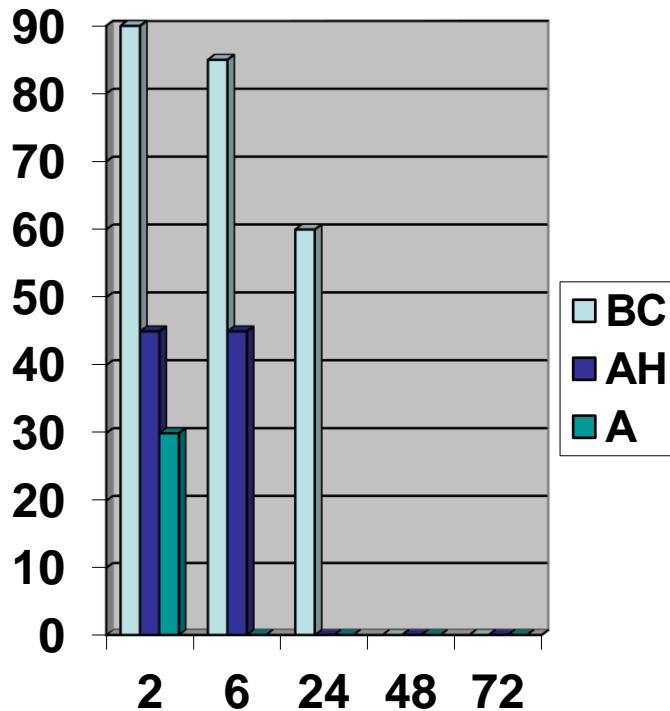
#### АЭРОБНАЯ УСТАЛОСТЬ



#### АНАЭРОБНАЯ УСТАЛОСТЬ



## ВЗРЫВНАЯ СИЛА



## Перетренированность

- Патологическое (болезненное) состояние, развивающееся у спортсмена вследствие хронического физического перенапряжения.
- В основе перетренированности лежит перенапряжение корковых процессов, в связи с чем ведущими признаками этого состояния являются изменения ЦНС, протекающие по типу неврозов.

## Симптомы перетренированности:

- легкая утомляемость;
- увеличение потребности в сне;
- снижение аппетита (анорексия);
- внезапное незапланированное уменьшение веса тела;
- учащение пульса в покое;
- головные боли, более частые, чем обычно;
- нормальная или слегка повышенная температура тела;
- рост давления крови (гипертензия); утреннее давление крови увеличивается примерно на 15% или больше; однако такая гипертензия может быть вызвана также стрессом, болезнью или различными допингами, включая анаболики;
- увеличение времени реакции;
- заметное ухудшение способности выполнять сложные движения (5, 10).

## ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ КИКБОКСИНГА В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ (для тренеров 3 категории)

Правила WAKO строго регламентируют возраст спортсменов, имеющих право выступать на соревнованиях по кикбоксингу.

Так на официальных соревнованиях по татамным дисциплинам разрешено выступать детям, начиная с 10 лет. А в ринговых дисциплинах с 15 лет. Тем не менее, на соревнованиях более низкого ранга организует бои дошкольников и младших школьников (4-7 и 8-9 лет).

Обычно выделяют несколько этапов подготовки кикбоксеров (боксеров):

1. Этап предварительной подготовки (10-12 лет)
2. Этап начальной спортивной специализации (13-14 лет)
3. Этап углубленной специализации (15-16 лет)
4. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (первый 18-20 лет, второй 22-25 лет)
5. Этап сохранения достижений (25-30 лет, редко до 40)

Занятия с детьми раннего, дошкольного возраста (4-7) и начальной школы (7-9 лет) имеют свои особенности. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций. Основные формы занятий – это общефизические упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Считается, что двигательная активность не должна быть специально-направленной, в основе должен лежать принцип гармонического развития, упражнения должны обеспечивать комплексное развитие всех физических способностей ребенка. Однако, так называемое «специальное» направление развитие можно обеспечить через первичное знакомство с экипировкой кикбоксера, знакомство с боевой стойкой, простейшими ударами перед зеркалом и шуточными поединками в игровой форме.

### **Этап предварительной подготовки**

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным упражнениям. Двигательная активность у детей этого возраста резко возрастает. Именно в это время наступает этап запоминания и овладения движениями сложной координации (защита и атака, игровые передвижения, бои в защитной экипировке). Помимо кикбоксинга необходимо заниматься и другими подвижными видами спорта (игровые виды, плаванье, бег, гимнастика). Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1,5 часа.

### **Этап начальной спортивной специализации**

Здесь подготовка, по сравнению с предыдущим этапом, носит более специализированный характер. У серьезно занимающегося спортсмена проявляется интерес к выбранному виду спорта. Участие в соревнованиях и подготовка к ним должны носить системный характер. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Однако необходимо помнить, что адаптационные возможности детей 13-14 лет значительно ниже, чем у юношей 20-летнего возраста.

### **Этап углубленной специализации**

Характеризуется тем, что базовые упражнения уступают место специально-подготовительных. Подготовка специализируется, у молодых спортсменов формируется индивидуальный стиль. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц. Поэтому на этом этапе спортсменам можно давать упражнения на силовую подготовку с утяжелениями (штанга, гири 16 и 24 кг, гантели, ядро). Однако, при работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

### **Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей**

На данном этапе спортивной биографии спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерны углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки; существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Существенным является то, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к максимальным нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

### **Этап сохранения достижений**

На данном этапе подготовка носит в значительной степени индивидуализированный характер. К этому времени спортсмен набирает достаточно богатый опыт в отношении знания своих достоинств и недостатков, наиболее приемлемых для себя средств и методов подготовки, объемов, интенсивности нагрузок, реакции организма на те или иные нагрузки, признаков вхождения в форму и т.д. Важнейшими в этот период средствами поддержания высоких результатов являются рациональная техника, высокая психологическая подготовленность, тактическая зрелость, являющиеся следствием опыта, искушенности в многочисленных испытаниях.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ**

(для тренеров 3 и 4 категорий)

Любая тренировка должна начинаться с разминки. Разминка – это подготовка или «разогревание» опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы организма спортсмена. Цель разминки – это подготовка (или приспособление) этих систем к бесперебойной работе над основным тренировочным заданием и успешному достижению поставленной перед тренировкой цели.

### **Длительность разминки**

В последнее время современные тренера-наставники почему-то придерживаются сокращенного варианта разминки перед тренировкой. По их мнению, долгая разминка крадет ценнное время основного времени тренировки, не позволяя получить ученикам

запланированный для усваивания объем знаний. Поэтому разминка сокращается до 5-10 минут, а дальше следует каша из бесконечного количества интересных и оригинальных упражнений, которую учитель пытается «скормить» группе учеников. Это обычно связано с превращением базовой тренировки в семинарские занятия по кикбоксингу, где наставник пытается продемонстрировать ученикам свою крутость в знании сотни интересных упражнений.

На самом деле у хорошего тренера (тренирующего спортсменов, а не семинаристов) продолжительность разминки зависит от продолжительности (и цели) тренировки.

Так в 1,5-часовой тренировке разминка составляет 1/6 ее часть, т.е. Примерно 15-20 минут, а в 2-часовой тренировке – ¼ ее часть, т.е. примерно 20-30 минут.

### **Задачи разминки**

Что же необходимо подготовить и размять перед началом выполнения основного тренировочного задания?

#### **Структура разминки**

Обычная разминка выполняется либо в виде пробежки по периметру тренировочного зала или на открытом воздухе (разминка на тропе), либо в виде активного подпрыгивания на месте, если размеры зала не позволяют передвигаться по периметру.

Разминка состоит из 4 частей:

1. Общая часть
2. Растижка
3. Тонизирующие упражнения и
4. Специальная часть (в которой более детально прорабатываются определенные группы частей тела, в зависимости от тренировочного задания основной части тренировки, допустим, работа над ударами ногами, руками или боевая практика).

#### **ПОВЫСИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДО РАБОЧЕГО УРОВНЯ**

**НАСЫТИТЬ МЫШЦЫ ДОСТАТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ КИСЛОРОДА ДЛЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ (МЕТАБОЛИЗМ), А ДЛЯ ЭТОГО...**

**УВЕЛИЧИТЬ ЭЛАСТИЧНОСТЬ ТКАНЕЙ МЫШЦ И КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ**

**ПРИВЕСТИ В РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ СУСТАВЫ И СИСТЕМУ СВЯЗОК**

Общая часть разминки состоит из *общих* и *специальных* упражнений.

Общими разминочные упражнения называются потому, что их используют практически во всех видах спорта. Это: бег трусцой, махи руками и ногами, прыжки, вращения в суставах, наклоны, прогибы, приседания, ходьба на корточках, прыжки на скакалке, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса. Специальные упражнения используются в разминке у определенных видов спорта. Они, как правило, включают в себя элементы движений именно того вида спорта, в котором они применяются. В ударных видах спортивных единоборств это: подъемы ног в коленях (имитация ударов и подставок), бег с ударами руками грудью или спиной вперед, упражнение «насос» на согласование шага с ударом и разминкой плечевого пояса, ходьба с поворотами туловища с ударами и без ударов.

Физиологические показатели, которые свидетельствуют о хорошо проведенной разминке:

1. Чувство внутреннего тепла (сырая от пота майка),
2. Пульс (частота сердечных сокращений) от 130 до 180 ударов в минуту,
3. Возбудимость и подвижность скелетных мышц,
4. Боевая готовность.

### **Система выполнения разминочных упражнений**

Необходимо придерживаться общих *принципов*: от простого к сложному и от медленного к быстрому. Кроме обычной разминки, которую можно выполнить самому или под руководством тренера есть еще и игровой **вид** разминки (подвижные игры: футбол, баскетбол). Обычная разминка *по форме* фронтальная. *Методы* подачи упражнений: вербальные (инструкции, команды), и невербальные (примеры, показ).

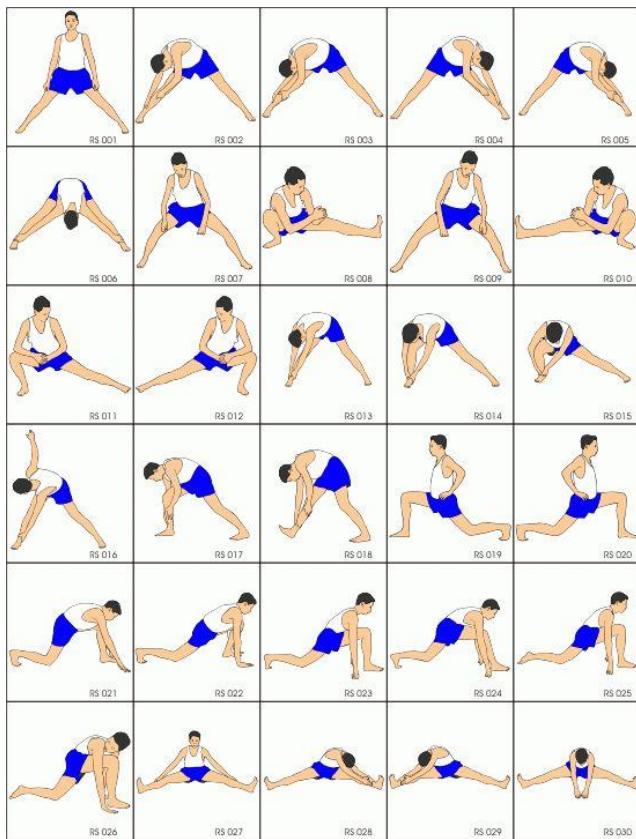
Здесь необходимо отметить, что тренер при использовании вербальных методов подачи упражнений должен овладеть умением чётко формулировать то, что он хочет видеть у разминающего спортсмена (это касается и упражнений, задаваемых и при реализации основного тренировочного задания). Обычно надо объявить исходное положение (ИП) и сформулировать указание к действию. Например: Упор, сия сзади. Подъем выпрямленных в коленях ног.

Примерный набор упражнений для ОБЩЕЙ части разминки:

- БЕГ (3-4 МИНУТЫ)
- НАБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУК (на кисти (1), на локти (1), на плечи (6))
- ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ
- ПРЫЖКИ С ПОВОРОТАМИ
- СКРУЧИВАНИЯ
- НАКЛОНЫ (ПОДОБРАТЬ КАМЕНЬ И БРОСИТЬ)
- НОГИ (3-4 ВИДА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ)
- ПОДЪЕМЫ КОЛЕНЕЙ, КРУГИ КОЛЕНЯМИ
- ГОЛЕНОСТОП
- УСКОРЕНИЯ (бег с ускорениями)

### **Растяжка**

В неспециальной части разминки растягивающие упражнения носят общий характер, отличающийся от тех растягивающих упражнений, которые выполняются в специальной части, посвященной подготовке в тренировке высоких ударов ног. Обычно это наклоны, прогибы, полушпагаты и шпагаты.



### Тонизирующие упражнения

Упражнения, которые приводят скелетные мышцы в боевое состояние, готовность выполнить силовое противостояние или прием на себя удара партнера по тренировке. Обычно это отжимания, упражнения на брюшной пресс, иногда, приседания.

### Специальная часть

Зависит от конкретного тренировочного задания на основную часть тренировки (развитие техники ударов руками, удары ногами или боевая практика).

Так для боксерской техники рук можно выполнить упражнения перед зеркалом с тренировкой прямых, боковых ударов и апперкотов в медленном и быстром темпе (спуртов), челночные перемещения и т.д.

Распределение времени на стандартную получасовую разминку (30 минут):

Общая часть – 15 минут

Растяжка – 5 минут

Тонизирующие упражнения – 5 минут

Специальные упражнения – 5 минут

Рекомендации тренеру, проводящему разминку:

- Разработанный комплекс выучить наизусть
- Вербальные формулировки упражнений должны быть понятны без невербальной демонстрации

- Быть готовым в любой момент показать правильное выполнение упражнения
- Формулировать упражнение на 2 (3) языках (эстонском, русском, английском)

## ЗАЩИТНАЯ ЭКИПИРОВКА И СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ТРЕНИРОВКАХ И НА СОРЕВНОВАНИЯХ (для тренеров 3 и 5 категории)

В «Общем плане работы» на год тренер должен наметить и провести учет имеющегося спортивного инвентаря в разделе «материально-техническое обеспечение клуба». А именно: проверить наличие необходимого для тренировочного процесса инвентаря и его исправность. Наличие и состояние экипировки для соревнований. И, в случае отсутствия чего-либо или несоответствия предъявляемым требованиям, пополнить и укомплектовать необходимый инвентарь.

Любой помощник тренера, младший тренер или просто тренер может и чаще всего оказывается на соревнованиях в роли секунданта своего спортсмена. Именно на секунданта возлагается подготовка и проверка одетой на бойце перед боем экипировки и формы. Если он неправильно экипирован и одет, то проверяющий соответствие правилам экипировку судья, отправляет неподготовленного спортсмена исправить ошибки. На исправление дается всего две минуты. И, если спортсмен за это время не успевает исправить ошибки в экипировке и форме, его наказывают официальным предупреждением. Поэтому необходимо точно знать, как и что должно быть одето на спортсмене до выхода на татами или ринг.

Основные детали спортивной экипировки – это боксерские перчатки и смягчение ударной поверхности ног – защита на голень и футы. Боксерские перчатки, использующиеся во всех дисциплинах кикбоксинга, должны быть весом в 10 OZ (унций) = 283 г и иметь в любительском варианте крепления типа «липучка» (никаких шнурков и пластирея).

Только в дисциплине ПОЙНТ-ФАЙТИНГ (бывшее название - семи-контакт) используются перчатки, отличающиеся от боксерских. Это – 6 OZ перчатки с открытыми пальцами, стилизованные под накладки каратэ.

Об экипировке, форме спортсмена и секунданта уже говорилось в разделе «основные правила кикбоксинга»:

### **Форма одежды и экипировка секундантов и спортсменов**

Секунданты (тренер и секундант) у ринга должны быть одеты в спортивные костюмы с национальной символикой, носить длинные спортивные штаны и спортивные кроссовки. Короткие шорты, трусы, лосины, шлепанцы и босые ноги запрещены.

Экипировка и форма одежды в татамных дисциплинах

	Лайт-контакт		Кик-лайт	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Спортивная форма	Футболка и длинные кикбоксерские штаны	Футболка и длинные кикбоксерские штаны	Футболка-безрукавка и короткие кикбоксерские шорты (без символики муайтай)	Футболка-безрукавка и короткие кикбоксерские шорты (без символики муайтай)
экипировка	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж (не обязателен), защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж (не обязателен), защита на голень и футы

Экипировка и форма одежды в ринговых дисциплинах

	Фул-контакт		Лоу-кик		К-1	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Спортивная форма	Голый торс, длинные кикбоксерские штаны	Спортивный топ или майка без рукавов и длинные кикбоксерские штаны	Голый торс и спортивные шорты без символики муайтай	Спортивный топ или майка без рукавов и спортивные шорты без символики муайтай	Голый торс и спортивные шорты без символики муайтай	Спортивный топ или майка без рукавов и спортивные шорты без символики муайтай
экипировка	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на грудь, защита на голень и футы	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на грудь, защита на голень	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на голень	Боксерские перчатки 10oz, шлем с мягким верхом, капа, боксерские бинты, бандаж, защита на грудь, защита на голень

Особенно строго пресекается ношение спортивной формы с символикой тайского бокса (любое слово на английском или тайском языке с корнем тай- или муай-). Даже, если спортсмен пришел выступать на соревнования по кикбоксингу из клубу муайтай в своих любимых боевых трусах. Любое заклеивание тайских символов изолентой или выворачивание трусов наизнанку запрещено.

Длинные волосы у спортсменов мужчин и женщин должны быть убраны под шлем. Разрешено использовать для этого бандану или платок.

Ортодоксальным мусульманкам разрешено одевать эластичный костюм, скрывающий оголенное тело и ноги, и платок, покрывающий голову, но оставляющий открытым лицо. Частичное использование такого одеяния (только ноги или только тело с руками) запрещено.

Защита на голень имеет различное устройство в разных дисциплинах кикбоксинга. За правильной экипировкой должен внимательно следить тренер или секундант.

Лайт-контакт, фул-контакт и кик-лайт	Лоу-кик и К-1
В виде накладки на голень, которая фиксируется эластичными лентами с липучками. Не в виде носка. Не должна покрывать подъем стопы и косточки.	В виде накладки на голень, которая фиксируется эластичными лентами с липучками. Не в виде гольфа.

Шлем на голову должен иметь мягкий верх, не покрывать скулы и не плотно закрывать уши, чтобы команды рефери были хорошо слышны спортсмену.

Растительность на лице – борода и усы должны быть до 2 см длиной.

Капа должна плотно держаться на зубах и не мешать дыханию. За торчащую во время боя капу можно получить предупреждения и минус баллы.

Разрешены только мягкие контактные линзы.

Запрещены все виды пирсингов, серьги, цепочки, амулеты и другие украшения.

Запрещены любые пластыри и перевязки, которые могут срывать полученные травмы.

Запрещено укреплять защитную экипировку пластиковой изолентой.

Ногти на ногах должны быть коротко острижены.

Футболки и майки должны быть заправлены в шорты или штаны.

На татами и ринг необходимо выходить без перчаток, но в шлеме.

Спортивные штаны и трусы для выступления на соревнованиях должны иметь оптимальную (приличную) длину. Так, штаны должны доходить минимум до щиколоток спортсмена, а трусы покрывать  $\frac{3}{4}$  бедра.

Кроме того, резиночный пояс должен отличаться (контрастировать) по цвету от основного тона штанов (трусов) и, если это татамные дисциплины или женские разделы в ринговых видах, то от тона футболки или спортивной майки.

Футболка для ЛАЙТ-КОНТАКТА и для КИК-ЛАЙТА отличается от футболки для ПОЙТ-ФАЙТИНГА кроем ворота. В ПОЙТ-ФАЙТИНГЕ он V-образный, а в ЛАЙТ-КОНТАКТЕ и КИК-ЛАЙТЕ овальный под горло.

## **Детали официальной защитной экипировки**

На официальных соревнованиях WAKO (чемпионаты мира и Европы) в настоящее время разрешено использовать защитную экипировку только 2-х брендов (ADIDAS и TOP-TEN) на Кубках мира - ADIDAS.

Однако, с течением времени меняется и спонсорская политика руководства WAKO. Поэтому бренды, а отсюда и требования к техническому оформлению защитной экипировки могут меняться.

### **Шлем**

Шлем должен обязательно иметь мягкий верх, т.к. разрешены удары «топор» (ногой сверху вниз по макушке головы). Скулы и подбородок должны быть открыты. Застежка под подбородком должна быть надежной и не расстегиваться в течение боя.

### **Капа**

Капа должна быть изготовлена лично для спортсмена и хорошо сидеть на верхних зубах. Не разрешается снимать капу во время боя с зубов и держать ее вне полости рта, зажатую зубами или губами, тем более ее намеренно выплевывать. Запрещено одевать капу на брекеты без письменного разрешения лечащего дантиста.

### **Нагрудник (для женщин)**

Защита на грудь обязательна во всех дисциплинах.

### **Бандаж**

Бандаж обязательен во всех дисциплинах.

### **Бинты**

По правилам WAKO бинты на руки должны быть матерчатыми, длина бинтов составляет 2,5 м. В настоящее время выпускают бинты большей длины. Они также допустимы. Запрещено укреплять бинтовку медицинским пластырем (тейпирование).

### **Перчатки**

Используются боксерские любительские перчатки весом 10 унций с застежками на липучках. Перчатки должны быть новыми, не сбитыми и не иметь каких-либо дефектов. Укрепление липучек пластырем запрещено.

### **Защита на голень**

В татамных дисциплинах, а также в фул-контакте разрешены мягкие накладки на переднюю часть голени, не закрывающие подъем стопы и крепящиеся 2-мя (3-мя) эластичными резинками на липучках.

В ринговых дисциплинах ЛОУ-КИК и К-1 защита на голень представляет собой эластичный гольф с мягкой подушкой на передней части голени и подъеме стопы.

### **Футы**

Футы применяются только в татамных дисциплинах и фул-контакте. Она охватывают верхнюю и заднюю часть стопы мягкой подушкой и оставляют открытой нижнюю часть стопы.

Ортопедическая поддержка голеностопа (эластичный полуносок с открытыми пальцами и пяткой) разрешен.

## **Экипировка и форма для тренировки**

Тренер должен объяснить спортсменам, какой инвентарь и форма необходимы им для полноценного занятия кикбоксингом.

Форма одежды может быть свободной (если другое не определено в традициях и правилах клуба). Она должна быть удобной, не мешать передвижениям и выполнению характерных для кикбоксинга тренировочных движений, в особенности, махов ногами.

Набор инвентаря для тренировки:

Боксерские перчатки (10 OZ, для тренировки могут быть и более тяжелые – 12, 14 OZ).

Мешковые перчатки (блинчики) для работы на боксерском мешке.

Боксерские бинты

Капа и шлем для спаррингов

Бандаж

Тренировочные накладки на голень

Сменная обувь

Полотенце и души-гель

## ГИГИЕНА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

(для тренеров 3 и 5 категории)

Гигиена – это здоровый образ жизни, правила здорового образа жизни.

Залог здоровья – это чистота и порядок.

**Спортивная гигиена** (гигиена физических упражнений и спорта) — отрасль гигиены, в которой изучаются вопросы влияния условий окружающей среды на оздоровительный и спортивный эффект физических упражнений, разрабатываются рекомендации по улучшению физического воспитания населения, проведения тренировок и режима жизни спортсменов, разрабатываются профилактические мероприятия и принимаются гигиенические нормативы и требования к размещению, сооружению и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

Об общих правилах личной гигиены спортсмена можно прочитать в любом интернет-ресурсе.

### Правила личной гигиены спортсмена:

- Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.
- Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.
- Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (экипировка общего пользования, тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свою личную экипировку, что

значительно снизит риск заражения грибковыми и другими инфекционными заболеваниями.

- После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антбактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

#### **Правила гигиены спортивной одежды, защитной экипировки и обуви:**

1. Заниматься кикбоксингом нужно в специальной одежде (и обуви).
2. Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой.
3. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.
4. После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.
5. В спаррингах и парной работе обязательно использовать капу, защитный тренировочный шлем, бандаж и защиту на голень.

Тренер, сам решивший построить тренировочный зал для занятий кикбоксингом должен по возможности придерживаться следующих критериев:

1. Зал должен быть размещен таким образом, чтобы вибрация и звук от тренировочных ударов по боксерским мешкам и грушам не беспокоил посторонних. Поэтому рекомендуется размещать зал в отдельной пристройке, в подвале или в помещении с хорошей звукоизоляцией.
2. Зал должен быть оборудован системой центрального отопления и вентиляцией.
3. Зал должен быть хорошо освещен (естественное и искусственное освещение).
4. Зал должен быть оборудован раздевалками с горячей водой и канализацией.
5. Помещение, ринг, татами и инвентарь должны содержаться в чистоте и ежедневно обрабатываться моющими средствами.
6. У тренера обязательно должна быть под рукой аптечка для оказания первой помощи при возможных травмах.

Очень важно точно следовать предписаниям и запретам на участие в соревнованиях и спаррингах спортсменам, получившим нокаут (травму) во время соревнований. Такой запрет оформляется секретарем соревнований на 30-ой странице паспорта WAKO. Там четко указывается срок запрета.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ (для тренеров 3 и 5 категории)

Тренеру приходится оказывать первую помощь. Как во время тренировки, так и во время соревнований.

### **Соревнования**

Если говорить о крупных соревнованиях, обеспеченных медицинской бригадой (врачом) и дежурной каретой скорой помощи, то оказание тренеров и бригадой секундантов первой помощи минимально. В случае серьезной травмы или нокаута на соревнованиях первую помощь окажет врач и, в случае необходимости, пострадавшего спортсмена отвезут в травмопункт или госпиталь.

Необходимо помнить, что секундантам в ходе боя строго запрещается входить за канаты на ринг или на татами и самостоятельно принимать какие-либо манипуляции с травмированным спортсменом.

Во время боя (раунда, времени между перерывами) за состоянием спортсменов следит рефери на татами или в ринге и врач соревнований. Если спортсмен травмирован значительно (нокдаун, нокаут, травма, типа перелома и ушиба), рефери останавливает бой и принимает решение о возможности или невозможности его продолжения. Если травма незначительная (рассечение, носовое или какое-либо другое кровотечение), то рефери после остановки боя просит оценить ситуацию (возможности или невозможности продолжения боя) врача соревнований. После осмотра травмированного спортсмена врач делает своё заключение: может или не может спортсмен продолжать бой. При осмотре спортсмена врач не имеет право лечить спортсмена, а лишь оценить возможность продолжения боя. В ринговых дисциплинах врачу разрешается осматривать травмированного спортсмена до 2-х минут, после каждого вызова его для оценки ситуации. В татамных дисциплинах – суммарно 2 минуты. Т.е. после первого вызова врача секундометрист включает отдельный секундомер и засекает время осмотра. Если после нескольких оценок ситуации с травмами врач исчерпал суммарное время в 2 минуты. Травмированный спортсмен снимается, и ему засчитывается поражение.

После осмотра травмированного спортсмена врачом и его разрешения на продолжение боя рефери своим решением имеет право остановить бой.

Если же врач принял решение о прекращение боя, рефери не имеет право продолжить бой.

Помощь спортсмену может быть оказана в перерыве между раундами, как врачом соревнований, так и специальным секундантом (катменом), отвечающим за восстановление спортсмена и обработку незначительных травм.

**Гематомы** обычно разглаживают охлажденным «утюжком», если рефери не останавливает бой из-за заплывающего глаза.

**Рассечения** бровей, скул (если они незначительны, и врач соревнований разрешил продолжить бой) обычно обрабатываются (замазываются) вазелином. В профессиональных боях к ним прикладываются ватные тампоны на палочках с

адреналином (аветином, тромбином, препаратами для свертывания крови), а заiem опять замазываются слоем вазелина.

**Носовое кровотечение** так же останавливается ледяным компрессом и тампоном, смоченным в адреналине.

### **Тренировки**

Несмотря на то, что во время тренировки должны максимально соблюдаться меры предосторожности и быть практически полностью исключены травмоопасные ситуации, иногда несчастья случаются, и тренер должен знать, как на них реагировать.

### **Легкие травмы**

К легким травмам относятся незначительные кровотечения, полученные либо вследствие ударов, либо других повреждений (царапины, ссадины), либо ушибы и растяжения. При кровотечениях необходимо отстранить спортсмена от тренировки, обработать соответствующим образом рану средствами из аптечки и попросить его обратиться к врачу. При носовых кровотечениях необходимо помнить, что нельзя запрокидывать голову травмированного спортсмена. Необходимо наложить на переносицу охлаждающий компресс и отправить в раздевалку к умывальнику до полной остановки кровотечения. При переломах носа – отправить спортсмена в травмопункт. Все кровяные пятна в тренировочном зале необходимо затереть и продезинфицировать.

В случае растяжения или ушиба наложить на травмированное место лед и прекратить тренировку.

### **Тяжелые травмы**

К тяжелым травмам относятся тяжелые нокауты и механические травмы (переломы и вывихи). Они чаще всего являются следствием пропущенных ударов во время спаррингов или отработки ударов, а также неудачно выполненных упражнений на тренажерах, выполнение акробатических упражнений или падения утяжелений (гирь, ядер, штанги и т.д.).

### **Нокауты**

Тяжелые пропущенные удары в голову (в подбородок) рукой или ногой. Их следствием обычно является легкое или тяжелое сотрясение мозга. Спортсмен теряет ориентацию и падает на пол. Необходимо немедленно повернуть его на бок, подложив под голову перчатку или лапу и вынуть изо рта капу. После того, как спортсмен придет в себя, ему надо дать восстановиться в положении сидя и прекратить для него тренировку. После этого запретить спарринги на один месяц. При тяжелых нокаутах, если спортсмен ведет себя неадекватно, если из носа или ушей сочится слизь или течет жидкость, если глаза смотрят в разные стороны (возможен перелом черепа), необходимо немедленно вызвать скорую помощь. Если он не дышит, то сделать спортсмену пассаж сердца и искусственное дыхание (один вдох рот в рот и минимум 30 ритмичных толчков основанием ладоней в область сердца, если не очнулся, то повторить процедуру), вызвать скорую помощь.

Удар в область солнечного сплетения (plexus coeliacus) вызывает резкую остановку дыхания. Это связано с шоковым состоянием нервных узлов, парализующих работу диафрагмы, которая отвечает за работу легких. Нокаутированный спортсмен после

пропущенного удара обычно падает на бок и не может дышать. Тренеру необходимо помочь спортсмену сделать вдох и дать успокоиться.

Удар в область печени вызывает похожие на удар в область солнечного сплетения симптомы. Реакцией на болевой шок (мгновенная деформация перенхимы печени и растяжение переполненной кровью капсулы) передается на весь объем печени. Сердце не успевает откачать кровь из печени, в области печени ощущается резкая боль, болевой шок вызывает остановку дыхания, и спортсмен обычно падает на колени. Травмированному спортсмену также необходимо помочь начать дышать. Его надо усадить или уложить, сделать при необходимости массаж сердца, ни в кое случае не пальпировать (мять) область печени.

Удар ниже пояса иногда приходится не обязательно в область половых органов (как мужчин, так и женщин), но и в область мочевого пузыря, провоцируя опасность его разрыва. Несмотря на то, что на тренировке (и соревнованиях) в бою необходимо использовать защитный бандаж, пропущенные удары в область паха весьма болезненны и могут привести к значительным травмам. У мужчин это обычно контузия яичек, в сложных случаях размежжение яичка, перекручивание семенного канатика, вывих яичек (когда они уходят в паховый канал). В случае пропущенного удара в пах спортсмен обычно хватается руками за пораженную область и сгибается, иногда падает и стонет. Ему необходимо дать время для восстановления. В легких случаях (контузия) спортсмену необходимо дать время на утихания боли. Обычно боль уходит в течение 1-2 минут (на соревнованиях рефери дает 3 минуты на восстановление после удара в область паха). Если боль не походит (особенно, если не проходит долго, в течение часа), спортсмена тошнит. Болит голова, необходимо обратиться к врачу. Вывихи яичка, перекручивание семенного канатика врач вправляет руками (в сложных случаях применяется оперативное вмешательство). Устоявшийся мифический способ воздействовать на контузию с помощью прыганья спортсмена на пятках, похлопывания и постукивания по пяткам, не имеет к лечению и помощи при ударах в пах никакого практического значения.

Вывихи суставов и переломы костей относятся также к сложным травмам. Спортсмена с подобными травмами конечностей необходимо уложить, обездвижить конечность, наложив шину, при открытых переломах, наложив сухую повязку и остановив кровотечение и вызвать врача.

## ПОРЯДОК РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КЛУБА И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СНАРЯДЫ (для тренеров 3 категории)

Что такое спортивный клуб? В Инструкции спортивного регистра Эстонии сказано, что

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ** – это частноправовое юридическое лицо, основной деятельностью которого является развитие спорта и видом (-ами) деятельности которого является предоставление возможностей для занятий спортом, организация соревнований и/или

иная спортивная деятельность. Видом деятельности спортклуба не считается оборот спортивных строений.

Спортивный клуб обычно регистрируется, как некоммерческое объединение (МТҮ).

Законы, на которых основана и которые контролируют спортивную деятельность:

- КОНСТИТУЦИЯ ЭСТОНИИ
- ЗАКОН О НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ (СПОРТКЛУБЫ)
- ЗАКОН О СПОРТЕ
- ДРУГИЕ ЗАКОНЫ

Основная организация, которая занимается спортивными обществами и спортивными клубами в частности – это Целевое учреждение Спортивного обучения и информации, расположенная в Таллине по адресу Sõjakooli 10 и Спортивный регистр Эстонии, расположенный в Тарту по адресу Riia mnt. 181a.

Вся отчетность по деятельности клуба и порядок предоставления документации для ЦУ Спортивного обучения и информации и Спортивному регистру можно найти в интернет-сети по адресу:

[http://www.spordiregister.ee/admin/failid/Venek\\_Juhend\\_spordiorganisatsioon\\_2014.pdf](http://www.spordiregister.ee/admin/failid/Venek_Juhend_spordiorganisatsioon_2014.pdf)

Если спортивный клуб кикбоксинга хочет стать членом федерации кикбоксинга Эстонии, а через него получить доступ к мероприятиям WAKO, он должен быть официально зарегистрирован и предоставлять требуемую отчетность Спортивному регистру Эстонии.

Для осуществления тренировок по кикбоксингу спортивный клуб должен иметь необходимый набор опций:

1. Официальную регистрацию с регистрационным кодом
2. Президента клуба (правление)
3. Сертифицированного тренера (тренеров или помощника тренера)
4. Бухгалтера
5. Тренировочный зал
6. Тренировочные снаряды
7. Учеников (спортсменов)

Хорошо, если спортивный клуб имеет в сети свою интернет страницу.

Порядок работы спортивного зала определяет расписание тренировок. Если в клубе занимается несколько групп (разделение по количеству, по возрасту, полу, уровню спортивного мастерства), то в зале может проходить несколько тренировок в день (1, 2, 3 тренировки на одного тренера).

Обычно тренировки занимают 1,5 часа (2 академических часа) с 15 минутным перерывом. Чаще всего тренировки проходят в вечернее время. Утренние время можно оставлять для профессиональных спортсменов или группы здоровья (пенсионеры). Для базовых тренировок устанавливается периодичность в 3 тренировки в микроцикл. У группы продвинутого спортивного мастерства – до 6 тренировок в микроцикл (неделю).

Требования к спортивному залу можно посмотреть в разделе ГИГИЕНА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ (требования к помещению, освещенности, вентиляции, рекреационных помещениях и тренерской комнате).

Минимальное оборудование зала и спортивные снаряды для тренировок по кикбоксингу:

1. Тренировочный зал с полом, покрытым ковровым покрытием или покрытием из матов каратистского татами.
2. Боксерский мешок (мешки).
3. Пневматическая груша.
4. Настенная подушка.
5. Боксерский ринг.
6. Уголок с утяжелителями (скамья со штангой, гантелями и гилями).
7. Боксерские перчатки, защита на голень, шлемы
8. Скакалки.
9. Теннисные мячи.
10. Набивные мячи (медицинболы).
11. Боксерские лапы, подушки.
12. Защита для тренера (на бедра, ударный пояс)
13. Секундомер, часы, таймер
14. Аптечка

## ТРЕНИРОВКА ПО КИКБОКСИНГУ (для тренеров 4 и 5 категорий)

Типы тренировки и формы ее организации

По типу тренировка может быть:

- обучающей
- развивающей
- обучающе-развивающей
- восстанавливающей
- моделирующей
- контролирующей

Большой частью в подготовительном периоде тренер пользуется обучающе-развивающим типом тренировки. Чисто обучающей она может быть в период предсоревновательной подготовки для исправления тактических и технических ошибок спортсмена, восстанавливающей после пиковых нагрузок, моделирующей также в предсоревновательный период или микроцикл с элементами моделирования условий предстоящих соревнований, контролирующей в период сдачи контрольных тестов.

По форме:

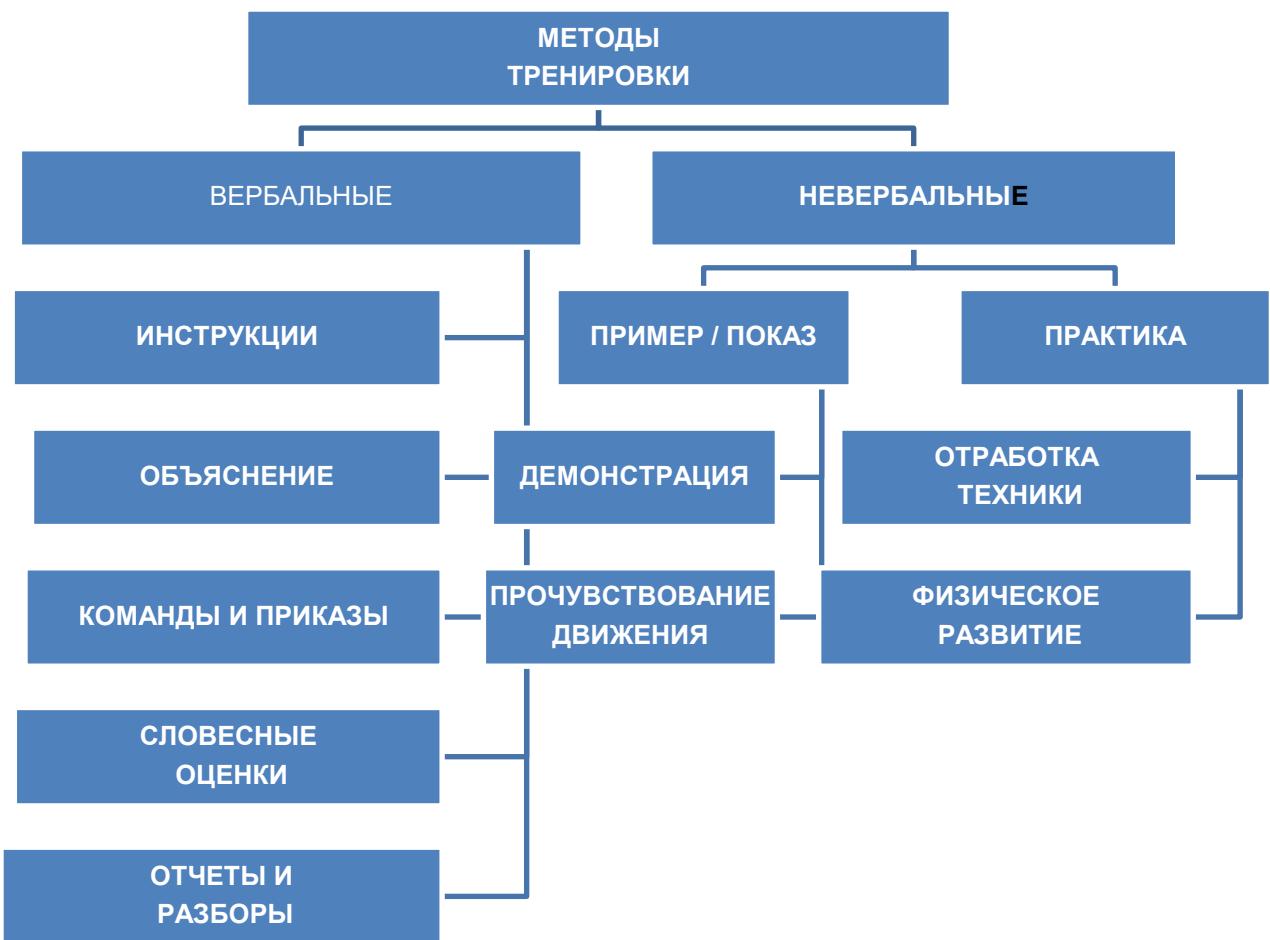
- индивидуальной
- групповой
- фронтальной
- свободной
- круговой

Индивидуально занимаются обычно со сборниками для развития специальных навыков на боксерских лапах или тренировки определенной группы мышц. Иногда индивидуальные тренировки требуются и отстающим в развитии спортсменам.

Основная форма работы тренера в клубе – это фронтальная тренировка, где все спортсмены выполняют один и тот же комплекс упражнений. Иногда можно разделить спортсменов на группы и дать каждой группе разное тренировочное задание. При свободной форме каждому спортсмену дается возможность самому выбрать упражнения и снаряды. Круговая форма обычно используется при выполнении упражнений на ОФП или СФП со сменой снарядов и тренировочных заданий по кругу.

Тренер должен четко знать методы, с помощью которых он наиболее успешно выполнит со своими учениками тренировочное задание и приведет учеников к запланированному результату.

- Метод – это ТОЧНО ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СПОСОБ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ЧУВСТВЕННОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА СО СПОРТСМЕНАМИ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО ПРИВИВАЮТСЯ НОВЫЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ.



## Структура тренировки

Тренировка разделяется на 3 части:

1. Разминка (подготовительная часть)
2. Основная часть
3. Завершающая часть

**Подготовительная часть (разминка)** служит для подготовки спортсмена к выполнению основного тренировочного задания. Разминка делится на две части: общую и специальную.

В **основной части** выполняются основные намеченные задачи тренировочного процесса. Набор упражнений должен быть подобран так, чтобы разносторонне развивать спортсмена и вести его к выполнению намеченных целей.

В **завершающей части** необходимо снизить интенсивность работы, чтобы подвести организм спортсмена к предтренировочному состоянию и создать условия для начала восстановительного процесса.

Тренировки также можно разделить на ОСНОВНЫЕ и ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ.

**Основные тренировки** решают задачу основной подготовки спортсмена и занимают основной объем подготовительной программы.

**Дополнительные тренировки** решают отдельные аспекты подготовки спортсмена, решают проблемы адаптации к соревнованиям, снимают психологическое напряжение, стимулируют восстановительные процессы.

По ВИДУ тренировки можно разделить на **выборочные и комплексные**.

В процессе выборочных (или специальных) тренировок отрабатывается какой-то один аспект подготовки спортсмена (взрывная сила, выносливость, скорость, тактика).

В комплексных отрабатываются сразу несколько аспектов подготовки спортсмена, т.е. решаются комплексные задачи. В свою очередь, комплексные тренировки тоже бывают 2-х типов: 1) состоящие из 2-3 отдельных, следующих друг за другом блоков и 2) параллельная отработка всех запланированных аспектов подготовки спортсмена.

Особенности базовой (основной) тренировки по кикбоксингу

По типу она **обучающе-развивающая**, а по форме – **фронтальная**. Иногда она может быть и **групповой**, где, в зависимости от целей, одна группа занимается по обучающе-развивающему типу, а другая по моделирующему или контролирующему типу.

Задача тренера - развитие основных аспектов подготовки кикбоксера: силы, выносливости, скорости, ловкости и тактической подготовки.

Основная часть тренировки обычно разбивается тренером на раунды (2 минуты раунд с 1-минутным перерывом). Это моделирует условия боя и адаптирует организм спортсмена к адекватным по времени нагрузкам. В среднем в основную часть тренировки укладывается 15-20 раундов тренировочных заданий.

## ВЕС СПОРТСМЕНА И ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (для тренеров 4 категории)

Боевой вес, при котором спортсмен может достичь наилучших спортивных результатов, является одним из показателей спортивной формы и достигается в результате тренировки, гигиенического режима, режима питания и водно-солевого баланса.

Боевой вес соответствует той весовой категории, в которой спортсмену наиболее комфортно выступать на соревнованиях и в которой он побеждает в бою.

Обычно боевой вес спортсмена всегда на 1-2 кг ниже его повседневной массы тела.

Поэтому перед соревнованиями перед спортсменом стоит задача: снизить вес до боевого (войти в весовую категорию) и сохранить его на протяжении соревновательного микроцикла. Сохранение стабильного боевого веса в течение соревнований актуально по причине ежедневного контроля веса в ринговых дисциплинах.

Идеально, если верхняя планка боевого веса идеально совпадает с цифрой весовой категории. Разрешенное пределами весовой категории превосходство в весе дает спортсмену преимущество в силе удара. Некоторые спортсмены ради этого стараются

путем агрессивной сгонки веса перейти на категорию ниже, что часто негативно сказывается на их функциональных возможностях в бою.

## **Питание**

Повседневное питание спортсмена в подготовительный и переходный периоды – его личное дело. Однако и здесь необходимо придерживаться принципов здорового питания. Во-первых, активные занятия спортом требуют гораздо большего количества энергозатрат. Во-вторых, тяжёлые нагрузки и довольно специфические требования к функциональности организма спортсмена требуют особого подхода к составу рациона.

По качественному составу правильное питание для спортсмена должно быть приближено к формуле: 30% — белки, 60% — углеводы, 10% — жиры. Следует помнить также о микроэлементах и витаминах, которые могут поставляться в организм как в составе разнообразной по происхождению пищи, так и в виде специальных лекарственных комплексов.

## **Предсоревновательная диета**

В период соревнований надо особенно тщательно выполнять требования, предъявляемые к объему и калорийности пищи, ее усвояемости. С одной стороны, питание должно обеспечивать энергетические затраты организма, с другой – приблизить фактический вес спортсмена к его боевому весу.

При регулировании и «сгонке» массы тела можно рекомендовать потребление белка 2,4-2,5 г, жиров 1,0-2,0 г и углеводов 4,0-4,5 г в сутки на килограмм веса спортсмена. В отдельных случаях количество жиров может быть уменьшено. Основу питания должны составлять сыры, овощи, фрукты, а также нежирное мясо или рыба. Растительная пища объемиста, малокалорийна и быстро утоляет голод. Кроме того, сырье овощи и фрукты (особенно яблоки) бедны хлоридом натрия и относительно богаты калием, что способствует потере воды организмом. Подбирая ассортимент растительных продуктов, следует избегать фруктов, чрезмерно богатых сахарами (изюм, финики, бананы). Содержание соли (хлорида натрия) в рационе должно составлять не более 5-8 г, включая соль, входящую в состав пищевых продуктов.

Питьевой режим следует ограничить до 0,5-0,6 л в сутки. В эту норму входит чашка бульона (на обед), два стакана молока, кефира (завтрак, ужин). В зависимости от того, насколько надо уменьшить массу тела, режим назначают на 2-7 дней и сочетают с другими средствами (суховоздушные ванны, парная и т. п.). Массу тела следует регулировать заблаговременно и постепенно. Форсированная «сгонка» физиологически менее оправдана. Так называемая неощутимая потеря массы тела происходит круглые сутки в процессе трудовой деятельности, занятий и даже сна и обусловлена физиологическими процессами. Она зависит от индивидуальных особенностей, характера трудовой деятельности. Считается, что неощутимой является потеря 23 г за 1 ч на 1м<sup>2</sup> поверхности тела. За время ночного сна масса тела боксера уменьшается до 1 кг (каждый боксер должен знать свою норму и точно рассчитать ужин). За два дня до соревнований и в течение двух дней после них не рекомендуется включать в рацион рис, студни, заливные и желе, которые богаты гликоколом, угнетающим действие липотропных веществ, снижающим функциональную активность печени, а следовательно, работоспособность спортсменов. Желателен крепкий бульон, вареное мясо или котлеты с

комбинированными овощами. На третье блюдо рекомендуются сладкие витаминизированные фруктовые компоты или кисели.

### **Специальные методы сгонки веса**

Интенсивная тренировка в подготовительном периоде обычно убирают 1 кг массы тела, который затем восстанавливается питанием. В предсоревновательный микроцикл интенсивность тренировочной нагрузки падает, чтобы дать спортсмену восстановиться перед соревнованиями. Но, если масса тела накануне взвешивания (или во время процедуры взвешивание) превышает пороговую на 1 кг, то спортсмен может интенсивной двигательной нагрузкой (бег, скакалка, работа на лапах) убрать лишний кг.

Лишний килограмм веса убирается и посещением парной бани. Однако, как первый, так и второй способ, могут негативно сказаться на самочувствии и спортивной стартовой форме спортсмена. Экстренная потеря жидкости в короткий срок приводит к резкому уменьшению работоспособности, снижению тонуса мышц, потере быстроты, силы и выносливости.

Резкое уменьшение количества выпиваемой перед взвешиванием жидкости (по крайней мере, за 8-10 часов до начала взвешивание), а также сплевывание слюны в специально подготовленную для этого ёмкость, также может помочь снизить вес до 1 кг.

Клизма тоже может помочь выгнать из кишечника застоявшиеся из-за обезвоживания остатки каловых масс.

Если на некоторых соревнованиях местного уровня есть, так называемая, «погрешность» при взвешивании (если весы не точные и допускают колебания стрелки по шкале в пределах от 50 до 100 г), то у спортсмена появляется вариант допуска, где он может войти в вес при превышении веса в 100 граммов.

### **В период соревнований**

В период соревнований надо особенно тщательно выполнять требования, предъявляемые к объему и калорийности пищи, ее усвояемости. Если соревнования состоятся в первой половине дня, на завтрак дают:

- салат из помидоров с луком,
- тушеное говяжье или куриное мясо,
- котлеты,
- яйца всмятку,
- кашу из крупы «геркулес»,
- сливочное масло,
- сладкий чай, кофе или какао.

Обед должен способствовать быстрому восстановлению сил, затраченных на соревнованиях, быть богатым животными белками и углеводами (главным образом крахмалом, чтобы обеспечить постепенное всасывание, полное усвоение и пополнение углеводных запасов печени).

Если соревнование проводится в вечерние часы, обед (не позже чем за 3-4 ч до боя) должен быть легким, легкоусвояемым, малообъемным, но высококалорийным. В него не следует включать жирное жареное мясо, дичь, свиное сало, бобовые, капусту, ржаной хлеб и т. п.

Напомним весовые категории спортсменов (правила WAKO):

Сеньоры

Весовые категории мужчин

-57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94 и свыше 94 кг

Весовые категории женщин

-50, -55, -60, -65, -70 и свыше 70 кг

Мастер класса

Весовые категории мужчин

-63, -74, -84, -94 и свыше 94 кг

Весовые категории женщин

-55, -65 и свыше 65 кг

Юниоры

Весовые категории юношей

-57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94 и свыше 94 кг

Весовые категории девушек

-50, -55, -60, -65, -70 и свыше 70 кг

Старшие кадеты

Весовые категории мальчиков

-42, -47, -52, -57, -63, -69 и свыше 69 кг

Весовые категории девочек

-42, -46, -50, -55, -60, -65 и свыше 65 кг

Младшие кадеты

Весовые категории и мальчиков, и девочек

-28, -32, -37, -42, -47 и свыше 47 кг

**Ринговые дисциплины (фул-контакт, лоу-кик и К-1):**

Сеньоры (взрослые мужчины и женщины)

Весовые категории мужчин и юниоров

-51, -54, -57, -60, -63, -67, -71, -75, -81, -86, -91 и свыше 91 кг

Весовые категории женщин и девушек-юниоров

-48, -52, -56, -60, -65, -70 и свыше 70 кг

Ветераны мастер класса (мужчины и женщины) в ринговых видах участия не принимают.

Младшие юниоры

Весовые категории мальчиков

-42, -45, -48, -51, -54, -57, -60, -63, -67, -71, -75, -81 и свыше 81 кг

Весовые категории девушек

-36, -40, -44, -48, -52, -56, -60 и свыше 60 кг

Таблица продуктов питания для составления правильного рациона:

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Рыба</b>			
Минтай	17	1	
Кальмар	18	2,2	
Креветки	20	1,8	
Путассу	17,9	1	
<b>Мясо/птица</b>			
Говядина нежирная	20,2	7	
индейка нежирная	24	7	
курица без кожи	25	6	
куриная печень	20	6	0,6
куриное сердце	16	10	1
куриные желудочки	18	4	0,6
яйцо 1 шт (отборное)	6	5	0,4
<b>молочные продукты</b>			
кефир, йогурт до 1%	3	1	4
молоко 2,5%	3	2,5	5
творог обезжиренный	18	1,8	3
<b>Крупы/бобовые</b>			
гречка	12,6	2,6	62
пшено	12	2,9	70
овсянка	11,9	5,8	70
чечевица красная	21,6	1,1	48
горох	20,5	5,2	49,5
фасоль красная	8,4	0,3	13,7
перловка	9,3	1,1	73,7

**ПОРЯДОК И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ ДЛЯ КОМАНД  
ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ  
(для тренеров 5 категории)**

Для каждой сборной команды проводят учебно-тренировочные сборы за 20 дней до соревнований.

Во время учебно-тренировочных сборов ставятся задачи повышения спортивного мастерства, главным образом:

- 1) развития специальной выносливости,
- 2) совершенствования излюбленных приемов ведения боя,
- 3) устранения недостатков в технике и тактике;
- 4) психологическая подготовка к турниру.

На сбор спортсмен приезжает подготовленным, с планом тренировки, составленным совместно с личным тренером.

**Тренерский совет сбора** знакомится с планом предварительной подготовки спортсмена и составляет индивидуальный план подготовки на время сбора.

Тренер, который работает с боксером, подбирает упражнения для устранения явных ошибок в технических действиях, развития отдельных качеств, расширяет практику ведения боя со спортсменами разного стиля и т. п.

В индивидуальных планах подготовки боксеров на сборах должны быть подробно изложены рекомендации и требования по совершенствованию технико-тактической, физической, психологической и теоретической подготовок.

Старший тренер составляет **план проведения сбора**. В плане указываются задачи сбора и общие требования к специализированной тренировке сборной.

По технической подготовке особое внимание следует уделить:

- 1) совершенствованию и рационализации **излюбленных боевых действий каждого спортсмена**,
- 2) более экономному выполнению приемов,
- 3) умению расслабляться после боевого эпизода.

Тренеры должны фиксировать удары, которые наиболее часто пропускают их подопечные, установить причины ошибок в защитных действиях и совершенствовать защиты от всех ударов. Чрезвычайно важно акцентировать внимание на активных защитах, на использовании защит как исходного положения для контратакующих действий.

Следует поработать над ликвидацией ошибок, могущих повлечь за собой замечания и предупреждения судьи (удары в запрещенные места, захваты, держания в ближнем бою, опасное движение головой и т. п.).

По тактической подготовке кроме общих заданий, связанных с действиями на различных дистанциях, против противников разного стиля, левшей и т. п.

**По специальной физической подготовке** планируют довести до высшего уровня специальные физические качества каждого боксера — координацию движений, быстроту реакции, силу и точность ударов, способность вести бой в высоком темпе в течение всех трех раундов.

**Психологическая подготовка** на сборах включает овладение навыками психологической подготовки к бою, самовнушения с настройкой на победу, умения объективно оценивать способности и подготовленность соперника. План предусматривает совершенствование психологической устойчивости в преодолении соревновательных трудностей (сбивающих факторов, изменения характера боя по его ходу), концентрацию внимания и т. д.

По теоретической подготовке следует ознакомить участников с планом подготовки сбора, его целями и средствами их достижения; манерой боя, сильными и слабыми сторонами вероятных противников; систематически анализировать учебные бои с различными партнерами (чтобы учитывать и устранять свои недостатки); повысить знания по самоконтролю за состоянием спортивной формы.

Подготовку возглавляет **тренерский совет**, работа которого строится на основе коллегиальных решений.

На сбор привлекаются **тренеры**, ученики которых вызваны на сбор и являются первыми номерами в составе команды.

Руководит работой **старший тренер сбора**, у которого есть тренеры-помощники: один ведет документацию, в том числе протоколы заседаний тренерского совета, второй следит за подготовкой мест занятий, инвентаря.

**Врач** сбора работает в контакте с тренерским коллективом. Он ведет систематическое наблюдение за состоянием здоровья участников сбора, при необходимости оказывает им медицинскую помощь, консультирует тренеров по вопросам влияния тренировочных нагрузок на организм.

В каждой весовой категории выделяют двух-трех спортсменов, равноценных по мастерству.

Обсудив окончательный состав команды, тренерский совет не позже чем за 10 дней до соревнования должен объявить всему сбору, какие спортсмены определены первыми номерами. Вторые и третьи номера помогают первому лучше подготовиться, служат ему партнерами в учебных боях.

Вместе с методическим планом проведения сбора составляется **организационный и рабочий** планы.

**Организационным планом** предусматриваются

- 1) место сбора,
- 2) расчет времени (продолжительность сбора, количество тренировочных дней, количество учебных часов в день, за весь сбор),
- 3) руководство сбором (количество тренеров, старший тренер, начальник сбора, врач),
- 4) материальное обеспечение (перечень оборудования и инвентаря, необходимого для успешной работы сбора),
- 5) учебный план и распорядок дня и
- 6) основные мероприятия воспитательного характера.

На каждое занятие составляются план и конспект, в котором определены задачи, средства и методы тренировки. Кроме того, тренер ведет краткие записи по индивидуальному занятию с боксером.

### **Специальная психологическая подготовка**

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

Контрольные упражнения по ОФП и СФП на примере юниорской сборной к чемпионату мира 2015 года:

№	Контрольное упражнение	Егор Яковлев		Хенри Митт		Астрид Гренц	
		нач.	конец	нач.	конец	нач.	конец
1	бег 100 м		13		13		13
2	Бег (кросс) 3000 м		11		11		11
3	Прыжки в длину		4,8		4,8		4,8
4	Подтягивание на перекладине		15		12		10
5	Толкание штанги (количество раз)		24/20		42/20		24/20
6	Отжимание в упоре лёжа		25		25		25
7	Толкание ядра (7 КГ)		8,5/6,5		9/7		7/5
	Специальная физическая подготовка						
1	Кол-во ударов руками по мешку за 8 сек.		30		30		30
2	Кол-во ударов руками по мешку за 3 мин.		315		320		310
3	Кол-во ударов по мешку ногами за 10 сек.		20		20		20
4	Кол-во ударов по мешку ногами за 1 мин.		70		80		70

Для каждого спортсмена определяется конечный результат каждого контрольного упражнения, который он должен показать в конце сбора. В графу начало заноситься контрольный результат в начале сбора.

Если во время сбора затруднен ежедневный медицинский контроль и анамнез психофизического состояния спортсменов, то участникам рекомендуется завести дневник общего состояния, который должен проверяться тренеров и старшим тренером сбора, и, в случае тревожных симптомов, оперативно на них реагировать.

Пример рассыпаемой сборникам программы сборов перед их проведением:

## ПРОГРАММА СБОРОВ к ЧМ по юниорам

Место проведения: СК Терас (Таллин, Раннамыйза теэ 4)

Время: 7-21 августа 2015 15 дней (из них активных 10, 2 дня на отдых, 2 на сдачу контрольных тестов и 1 на знакомство, лекции и план сборов), 30 тренировочных часов, 2 часа на тесты и 2 часа на планирование и знакомство.

Руководитель сборов: гл.тренер сборной Эстонии Д. Петряков

Помощники: тренер клуба ТТК Тони Хитров, тренер клуба Вортекс Александр Касьянчук  
Инвентарь и тех.поддержка: ринг, снаряды (гантели, штанги, блины, резиновые эспандерв, шина, набивные мячи, боксерские мешки и пневматические груши, лапы для рук и ног, защитная экипировка для спортсменов и тренеров, 12 конусов для бега, ядро 4 кг. Линейка-сантиметр. Секундомеры. Спарринг-партнеры.

Питание: за счет клубов-участников в СК Терас.

### ПЛАН ЗАНЯТИЙ

время	место	занятие	цели	тренер
<b>7.08. Пятница</b>				
10.00	СК Терас	Знакомство, план занятий, о чемпионате мира, поведение спортсмена, ответственность	Сформировать коллектив, определить основные задачи сборов, нацелить на результат	Все тренера
<b>8.08. Суббота</b>				
10.00	Стадион	Тест на контрольные нормативы	Выявить уровень физической подготовки сборников	Все тренеры
9.08. Воскресенье ОТДЫХ, моральная подготовка к основным занятиям				
<b>10.08 Понедельник</b>				
9.00	СК Терас	Кросс 3-5 км	Развитие выносливости, вентиляция легких	руководитель
11.00	СК Терас	Работа на боксерских мешках в свободном темпе 10 раундов	Включение боевого арсенала, наблюдение за техническим уровнем спортсмена	Все тренеры
12.00	отдых	обед	отдых	
18.00	СК Терас	СФП на скорость и взрывную силу (с собственным весом и с утяжелителями).	Развитие взрывной силы и скорости, подготовка к скоростным сериям ударов	Все тренеры

		Тренерам предоставить индивидуальный план тренировки на 12 раундов, имитация ударов, работа на лапах.		
--	--	---	--	--

#### **11.08 Вторник**

9.00	СК Терас	Кросс 3-5 км	Развитие выносливости, вентиляция легких	руководитель
11.00	СК Терас	Имитация ударов 3 раунда Бесконтактный спарринг на дистанции 3 раунда Работа на боксерских мешках в свободном темпе 3 раунда	Включение боевого арсенала, наблюдение за техническим уровнем спортсмена	Все тренеры
12.00	отдых	обед	отдых	
18.00	СК Терас	СФП Выносливость Боксерский мешок 5 раундов, имитация ударов с утяжелителями 5 раундов. Индивидуальная спец.подготовка (с тренеров на лапах, ноги и руки) + выносливость 4 раунда Спарринг со спарринг-搭档 5 раундов	Повышение боевой выносливости по раундовым интервалам, индивидуальная техника, фиксирование и исправление тактико-технических нюансов в спарринге.	Все тренеры

#### **12.08 Среда**

10.00	Стадион	СФП Выносливость Специальные беговые упражнения (равномерный бег, спринт, бег с ускорениями, бег в гору)	Повышение общей аэробной выносливости. Анаэробная и аэробная выносливость.	Все тренеры
-------	---------	---	--	-------------

#### **13.08 Четверг**

10.00	СК Терас	Имитационные упражнения, работа на лапах, легкие спарринги (15 раундов)	Работа над технико-тактическим арсеналом, индивидуальная спец.подготовка спортсмена	Все тренеры
12.00	отдых	обед	отдых	
18.00	Оз.Харку	СФП Кросс вокруг озера Харку	Повышение общей аэробной выносливости.	Все тренеры

#### **14.08 Пятница**

10.00	СК Терас	Имитационные	Работа над технико-	Все тренеры
-------	----------	--------------	---------------------	-------------

		упражнения, работа на лапах, легкие спарринги (15 раундов)	тактическим арсеналом, индивидуальная спец.подготовка спортсмена	
12.00	отдых	обед	отдых	
18.00	СК Терас	СФП на скорость и взрывную силу (с собственным весом и с утяжелителями). Имитация ударов, работа на лапах. Спарринг-партнеры.	Развитие взрывной силы и скорости, подготовка к скоростным сериям ударов	Все тренеры

#### **15.08 Суббота БОЕВАЯ ПРАКТИКА**

9.00	СК Терас	Кросс 3-5 км	Развитие аэробной выносливости, вентиляция легких	руководитель
11.00	отдых	обед	отдых	
18.00	СК Терас	Имитационные упражнения, работа на лапах. Спарринг со спарринг-партнером (имитация различных тактических типов, технический арсенал) 10 раундов. Контроль боевого веса до и после спаррингов.	Работа над технико-тактическим арсеналом, индивидуальная спец.подготовка спортсмена	Все тренеры

#### **16.08 Воскресенье ОТДЫХ. БАНЯ**

#### **17.08 Понедельник**

9.00	СК Терас	Кросс 3-5 км	Развитие аэробной выносливости, вентиляция легких	руководитель
11.00	СК Терас	Имитационные упражнения, работа на лапах, легкие спарринги (5 раундов)	Работа над технико-тактическим арсеналом, индивидуальная спец.подготовка спортсмена	Все тренеры
12.00	отдых	обед	отдых	
18.00	СК Терас	СФП на скорость и взрывную силу (с собственным весом и с утяжелителями), имитация ударов, работа на лапах.	Развитие взрывной силы и скорости, подготовка к скоростным сериям ударов	Все тренеры

#### **18.08 Вторник**

9.00	СК Терас	Кросс 1-3 км	Развитие аэробной	руководитель
------	----------	--------------	-------------------	--------------

			выносливости, вентиляция легких	
10.00	СК Терас	Имитационные упражнения, работа на лапах, легкие спарринги (5 раундов)	Работа над технико-тактическим арсеналом, индивидуальная спец.подготовка спортсмена	Все тренеры
12.00	отдых	обед	отдых	
18.00	СК Терас	СФП Выносливость Боксерский мешок 5 раундов, имитация ударов с утяжелителями 5 раундов. Индивидуальная спец.подготовка (с тренеров на лапах, ноги и руки) + выносливость 4 раунда Спарринг со спарринг-партнером 3 раунда	Повышение боевой выносливости по раундовым интервалам, индивидуальная техника, фиксирование и исправление тактико-технических нюансов в спарринге.	Все тренеры
<b>19.08 Среда</b>				
10.00	Стадион	СФП Выносливость Специальные беговые упражнения (равномерный бег, спринт, бег с ускорениями, бег в гору)	Повышение общей аэробной выносливости. Анаэробная и аэробная выносливость.	Все тренеры
<b>20.08 Четверг</b>				
10.00	Стадион	Тест на контрольные нормативы	Выявить уровень физической подготовки сборников	Все тренеры
<b>21.08 Пятница</b>				
13.00	Мед.центр	Сдача мед.тестов и обследование. Контрольное взвешивание.	Выявить состояние здоровья спортсменов и подготовленность спортсменов к соревновательным нагрузкам.	Все тренера
<b>22.08 Суббота ОТДЫХ</b>				
<b>23.08 Воскресенье</b> Выезд на соревнования. Взвешивание и регистрация.				
<b>25.08 Бой</b>				

Всем тренерам предоставить руководителю конспект с указанием физических и технико-тактических особенностей своих спортсменов:

Боевой вес, рост, право/леворукость, излюбленная манера боя (атакующая, контратакующая, защитная), чаще всего применяемый тактический тип (дистанц., темп.,

силовая, нокаут., контратак., универсальная), физические и физиологические проблемы, травмы. Систему питания для спортсмена во время сборов.

Для индивид. работы со своими спортсменами предоставить конспект занятия по СФП, СТП и ОФП и требуемое оборудование и экипировку.

## ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ И СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТРАНЫ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

(для тренеров 5 категории)

### **Подготовка к соревнованиям команды спортивного клуба**

Обычно у рядового спортивного клуба есть несколько особо одаренных или подготовленных спортсменов, которые принимают участие в календарных соревнованиях Федерации кикбоксинга Эстонии. Весовая категория и дисциплина, в которой выступают такие спортсмены, хорошо известны занимающемуся с ними тренеру. Если исходить из того, часто спортсмены такого уровня выступают на соревнованиях, как минимум, 2 раза за сезон ( в ноябре-декабре и апреле-мае), то специальная подготовка к соревнованиям начинается у них за один месяц до календарных соревнований (в октябре и в марте) и длится один предсоревновательный мезоцикл, где один должны достигнуть соревновательной спортивной формы (пика) к началу четвертого соревновательного микроцикла. В течение предсоревновательного мезоцикла работа с такими спортсменами должна вестись отдельно от основной группы (т.е. по групповому типу), где выступающим спортсменам даются специальные задания на ОФП и СФП.

Необходимые элементы подготовки к соревнованиям:

- 1) Тренер составляет список участвующих спортсменов по весовых категориям и дисциплинам и в конце перед-соревновательного микроцикла следит за боевым весом каждого спортсмена.
- 2) Следует избегать травмирующих спаррингов.
- 3) Тренер проверяет паспорт WAKO с визой врача и, в случае ее отсутствия, отправляет спортсмена к спортивному или семейному врачу.
- 4) Перед соревнованиями проверяется необходимая защитная экипировка и спортивная форма, которая должна строго соответствовать правилам WAKO.
- 5) Секундантам должны быть даны четкие инструкции о правилах поведения секундантов в течение боя.

### **Подготовка к сборной команды страны к ответственным соревнованиям**

Подготовкой сборной команды страны обычно занимается главный тренер сборной страны и старшие тренера сборных по дисциплинам (категории ст.тренеров или мастер-тренер). Однако, в экстренных случаях подготовка сборной команды может быть возложена и на тренера 5-ой категории.

Состав сборных команд (сеньоров и юниоров) формируется весной после окончания спортивного сезона на основании рекомендаций тренерского совета и старших тренеров по дисциплинам. Если спортсмены являются призерами чемпионатов мира и Европы предыдущего года, то финансирование их поездки берет на себя Федерация кикбоксинга. Если спортсмен впервые выдвинут кандидатом в сборную страны, то расходы на его поездку несет спортивный клуб, к которому он принадлежит. И, в случае его успешного выступления на соревнованиях, федерация компенсирует расходы на поездку и берет на себя обязанность финансирования участия этого спортсмена на следующий чемпионат.

В связи с заблаговременной регистрацией участников чемпионатов мира и Европы (от 3 месяцев до начала соревнований), тренеру, занимающемуся подготовкой сборной команды, необходимо заблаговременно подать список участников на утверждение Правлению Федерации кикбоксинга Эстонии.

Для этого необходимо разослать клубам членам федерации письмо с требованием предоставить список кандидатов в сборную страны. В заявке должны быть указаны имена, дата рождения, дисциплина и весовая категория кандидата. В заявке от руководителя клуба должны быть письменные гарантии о финансировании командировки кандидатов на соревнования.

Поступившие списки обсуждаются на Тренерском совете федерации и отправляются на утверждение Правления ФКБЭ.

Отобранные кандидаты немедленно должны пройти предварительный медицинский контроль у спортивного врача федерации и получить допуск к спортивным предсоревновательным сборам.

Подготовка к соревнованиям может проходить, как на специальных сборах кандидатов, так и индивидуально со своими личными тренерами под контролем главного тренера сборной команды.

**Индивидуальная подготовка** проводится в случае небольшого количества кандидатов-участников на базе своих клубов по индивидуальному плану подготовки. Личные тренеры кандидатов предоставляют главному тренеру индивидуальные планы подготовки. После внесения необходимой корректуры, планы принимаются, и главный тренер следит за подготовкой сборников по утвержденным планам.

### **Учебно-тренировочные сборы**

Как известно, во время учебно-тренировочных сборов ставятся задачи повышения спортивного мастерства, главным образом:

- 5) развития специальной выносливости,
- 6) совершенствования излюбленных приемов ведения боя,
- 7) устранения недостатков в технике и тактике;
- 8) психологическая подготовка к турниру.

Сборы проводятся по согласно порядку и методике проведения сборов для команд перед соревнованиями. Главный тренер сборной, как старший тренер учебно-тренировочного сбора составляет организационный и учебный план работы. В соответствии с утвержденным планом кандидаты сборники походят сборы.

После завершение индивидуальной подготовки или учебно-тренировочных сборов члены сборной команды еще раз проходят врачебно-медицинский контроль, по результатам которого принимается окончательное решение об участие кандидата в сборную в предстоящих соревнованиях.

Кандидатам в сборную запрещено принимать участие в каких-либо иных соревнованиях по спортивным единоборствам после зачисления их кандидатами в сборную команду страны по кикбоксингу WAKO.

Практическое занятие по составлению организационного плана учебно-тренировочных сборов на базе клубов участников семинара:

## ПРОГРАММА СБОРОВ

Место проведения:

Время:

Руководитель сборов:

Помощники:

Инвентарь и тех.поддержка:

Питание:

## ПЛАН ЗАНЯТИЙ

время	место	занятие	цели	тренер
<b>день</b>				
<b>день</b>				
<b>день</b>				

Всем тренерам предоставить старшему тренеру сбора конспект с указанием физических и технико-тактических особенностей своих спортсменов:

Каких?

### **3. УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС И ПРЕПОДАВАНИЕ КИКБОКСИНГА**

#### **ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ РУКАМИ (для тренеров 3 и 4 категории)**

Тренер помни 5 критерииев правильного СПОРТИВНОГО удара:

1. Правильная форма ударного движения
2. Должная энергия удара (сила и скорость)
3. Должная готовность к нанесению удара (полная концентрация)
4. Правильная дистанция и время нанесения удара
5. Спортивное отношение к противнику во время нанесения удара.

Согласно правилам кикбоксинга:

Разрешенная техника ударов руками в татамных дисциплинах:

Лайт-контакт	Кик-лайт
Боксерская техника рук и бэкфист	Боксерская техника рук и бэкфист

Разрешенная техника ударов руками в ринговых дисциплинах:

Фул-контакт	Лоу-кик	K-1
Боксерская техника рук	Боксерская техника рук	Боксерская техника рук, бэкфист (с разворотом и без разворота)

Итак, несмотря на то что боксерская техника рук включает в себя достаточно широкий набор ударов с различными вариациями (например, прямой удар может быть джебом, панчом и коротким прямым ударом), здесь мы подробно остановимся лишь на 4 ударах:

1. Прямой
2. Боковой
3. Снизу
4. Бэкфист (удар внешней стороной перчатки)

Обычно обучение ударам руками начинается из учебной стойки перед зеркалом.

Учебная (фронтальная) стойка: ступни параллельно на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кулаки перед лицом на уровне носа, локти перед грудью, опущены вниз.

Ученику необходимо объяснить и показать правильное боевое положение кулака: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца, ударную поверхность кулака – головки пястных костей (для ясности спортивные перчатки часто окрашиваются таким образом, чтобы ударная поверхность перчатки была выделена другим цветом). Удар внутренней (тыльной) стороной кулака («открытой перчаткой») строго запрещен.

Перед ударом в учебной или боевой стойке кулаки не стоит держать напряженными, а сжимать их лишь в конечной точке приложения удара.

Основными динамическими принципами любого удара является последовательность из трех факторов, которые необходимо объяснить ученикам перед началом упражнения:

1. Отталкивающее разгибание ноги, от которого зависит вынос массы тела в направлении удара,
2. Вращательно-поступательное движение туловища и
3. Ударное движение и усилие мышц руки при движении к цели.

Таким образом, сила и правильность удара является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела – ноги, туловища и руки. Надо иметь в виду, что последовательный разгон звеньев тела осуществляется снизу вверх.

У начинающих кикбоксеров характерной ошибкой является игнорирование первых двух факторов ударного движения. Они выпрямляют или делают маховое движение рукой, забывая толкнуться с ноги и повернуть туловище.

Вторая характерная ошибка – неправильное положение кулака и его траектория во время движения к цели. Начинающие кикбоксеры часто выполняют характерное движение «кошачья лапа», что квалифицируется, как нанесение удара открытой перчаткой.

### **Прямой удар**

Ударное движение начинается с толчка разноименной ноги и переноса веса тела на одноименную с бьющей рукой ногу. Одновременно с переносом массы тела необходимо выполнить поворот туловища в сторону опорной ноги и выбросить вперед разноименную с опорной ногой руку.

Рука должна совершить толчковое движение по прямой линии, костяшки направлены прямо вперед. После завершения ударного движения вернуться в исходное положение.

### **Боковой удар**

Ударное движение начинается с толчка разноименной ноги и переноса веса тела на одноименную с бьющей рукой ногу. Одновременно с переносом массы тела необходимо выполнить поворот туловища в сторону опорной ноги.

Рука должна выполнить тянувшее (срыв) движение в сторону опорной ноги, локоть при этом поднимается до уровня плеча и согнут под прямым углом. Костяшки направлены в сторону.

## **Удар снизу**

Ударное движение начинается с толчка разноименной ноги и переноса веса тела на одноименную с бьющей рукой ногу. Одновременно с переносом массы тела необходимо выполнить поворот туловища в сторону опорной ноги.

Рука опускается до уровня живота и одновременно с толчком ноги и поворотом туловища выбрасывается вверх и вперед. Локоть бьющей руки направлен вниз, а костяшки кулака вверх.

## **Бэкфист без разворота туловища**

Ударное движение начинается с замаха бьющей руки к разноименному плечу и выносом вперед локтя бьющей руки и поворота туловища ударной стороной к противнику (в сторону зеркала), бьющий кулак находится в замахе у разноименного плеча. Вторым движением бьющий кулак выбрасывается от плеча в сторону противника хлестким движением.

## **Бэкфист с разворотом туловища**

Ударное движение начинается с замаха бьющей руки к разноименному плечу и выносом вперед локтя бьющей руки. Так как удар будет выполнен с разворотом туловища на 180° (т.е. если бьющий кулак правый, то условное место мишени находится слева от бьющего и наоборот), необходимо резко развернуться через спину, перенося вес тела на одноименную с бьющей рукой ногу, и маховым горизонтальным движением выбросить кулак в сторону мишени. Ноги при таком ударе остаются скрещенными. Бэкфист с разворотом можно выполнить и с зашагиванием одноименной с бьющей рукой ноги за опорную ногу. Тогда в момент удара и после разворота ноги будут параллельны.

После того, как ученики освоили технику удара из фронтальной стойки (учебной стойки), можно переходить к изучению ударов руками из боевой стойки. Боевая стойка (правосторонняя или левосторонняя) предполагает наличие у спортсмена передней и задней руки, в зависимости от того, каким боком спортсмен стоит перед противником в стойке. Обычно переднюю руку называют «слабой», а заднюю руку «сильной рукой». Это обусловлено тем, что нанесение удара сильной рукой добавляет удару из условного замаха (заднего положения) большую амплитуду вращательно-поступательного движения и большую дистанцию для разгона. Слабая рука находится ближе к противнику, поэтому время подлета кулака к цели меньше. Здесь сила компенсируется скоростью, поэтому передняя рука называется быстрой. Передней рукой обычно производят разведочные и раскрывающие действия, а задней рукой решающие исход атаки удары.

Обычно методика обучения ударам руками состоит из нескольких этапов:

1. Формирование правильного ударного движения
2. Работа на лапах
3. Работа на набивном мешке или настенной подушке
4. Условные упражнения с противником
5. Условный бой
6. Свободный спарринг

**Формирование правильного ударного движения** производится с помощью упражнений перед зеркалом и упражнений с заданием на отработку конкретного удара в бое с тенью. В упражнениях в бое с тенью тренеру необходимо следить за тем, чтобы ударное движение при перемещениях начиналось с толчка (упора) одноименной с бьющей рукой ноги и вращательно-поступательным движением туловища.

**Работа на лапах** дает ученику представление о правильном выборе дистанции для удара, о правильном положении бьющей руки и положении ударной поверхности кулака в момент попадания в цель.

**Работа на набивном мешке или настенной подушке** позволяет спортсмену правильно подобрать и развить силу удара в зависимости от веса и жесткости мешка или настенной подушки.

**Условные упражнения с противником** позволяют спортсмену войти в условно-боевую ситуацию, где роль тренерской лапы выполняют подставляемые под его удары перчатки, локти и туловище противника (например, удары в подставляемую раскрытою перчатку, в глухую защиту, в подставленный локоть, в туловище спарринг-партнера).

**Условный бой** предполагает создание для спортсмена боевой ситуации, при которой он отрабатывает атакующие или контратакующие ударные действия в ситуациях, которые ему намеренно создает по предварительной договоренности спарринг-партнер.

**Свободный спарринг** дает возможность спортсмену проверить полученные навыки в условиях, приближенных к соревновательным. Несмотря на то, что бой максимально приближен к реальному, у спортсмена всегда есть возможность его прервать, проработать неправильно выполненный удар в похожей ситуации.

Упражнения и методика развития силы и скорости ударов относятся к специальной физической подготовке и будут рассмотрены в соответствующем разделе.

## ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ НОГАМИ (для тренеров 3 и 4 категории)

Тренер помни 5 критерии правильного СПОРТИВНОГО удара:

6. Правильная форма ударного движения
7. Должная энергия удара (сила и скорость)
8. Должная готовность к нанесению удара (полная концентрация)
9. Правильная дистанция и время нанесения удара
10. Спортивное отношение к противнику во время нанесения удара.

Если исходить из утверждения, что «кикбоксинг – это синтез классического бокса и каратэ», то корни технических тонкостей нанесения удара и его тактические предпосылки надо вроде бы искать в японской традиции и терминологии. Тем не менее, традиция техники ног в кикбоксинге в настоящее время очень разнородна и в первую очередь зависит от того, к какой традиционной школе боевого искусства принадлежит тренер того или иного спортсмена и руководитель клуба.

Разрешенная техника в татамных дисциплинах:

Лайт-контакт и Кик-лайт

Прямой, в сторону, круговой и обратно-круговой (только подошвой), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары

Разрешенная техника в ринговых дисциплинах:

Фул-контакт и Лоу-кик	К-1
Прямой, в сторону, круговой (можно использовать голень) и обратно-круговой (только подошвой), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары	Прямой, в сторону, круговой (можно использовать голень и обратно-круговой (только подошвой), удар-топор, полумесяц и прыжковые удары, удар коленом в любую разрешенную для атаки зону

Таким образом, в кикбоксинге обычно говорят о семи (7) ударах ногами:

1. *прямой удар (frontkick)*
2. *боковой удар или удар в сторону (sidekick)*
3. *круговой удар (roundhousekick)*
4. *обратно-круговой или удар пяткой (heekick)*
5. *сметающий удар «полумесяц» (crescentkick)*
6. *рубящий удар или «топор» (axekick)*
7. *удары ногой в прыжке (jumpkicks)*

### ПРЯМОЙ УДАР (Frontkick)

**Прямой удар или удар вперед** (мае-гери – яп., даньтуй – кит., дае-тееп – тайск., апчаги – кор.) – пожалуй, один из самых «старых» традиционных ударов ногой в боевых искусствах. Он применялся для атаки в основном среднего уровня, как останавливающий и толчковый (отталкивающий). В качестве ударной поверхности используется основание пальцев ноги, вся ступня или пятка. В кикбоксинге использование той или иной техники ног подчинено вариативности тактики. Прямой удар чаще всего используется при разведочных действиях или, как начало входа в атаку, а также как останавливающий встречный удар при контратакующей тактике. Иногда он используется и как основной нокаутирующий удар, когда противник дезориентирован, ошеломлен и раскрыт для его нанесения.



Рис.1. Прямой удар передней ногой.

Для разведочных действий и входа в атаку обычно используется прямой удар передней ногой (в нашем стандартном случае – левой, здесь и далее). Нередко такой разведочный удар является началом серии комбинированных ударов.



Рис.2 Прямой удар задней ногой.

Прямой удар задней ногой выгоднее бить навстречу, контратакуя, а удар передней ногой выполнять как разведочный, атакуя или выискивая удобный момент для атаки.

### БОКОВОЙ УДАР (Sidekick)

**Боковой удар** (йоко-гери – яп., йопчаги – кор., цечуай-туй – кит.). Боковой удар, как и прямой, относятся к разряду проламывающих или толчковых ударов. Только положение туловища в момент нанесения удара и ударная поверхность другие. Еще одно название этого удара – удар в сторону, т.к. стоя во фронтальной стойке, атакующий спортсмен бьет ногой либо вправо, либо влево. Естественно, что в ходе боя кикбоксер должен оказаться перед своим противником именно в таком боковом положении, чтобы нанести удар (sidekick). Поэтому удар в сторону чаще всего наносится передней ногой, т.е. той ногой,

которая ближе расположена к сопернику.



Рис.3 Боковой удар передней ногой.

Теоретически же боковой удар можно нанести, как передней, так и задней ногой. При этом считается, что исходным положением для бокового удара должна быть обычная боевая стойка. В различных учебниках и методичках описывается, как сначала необходимо развернуть туловище так, чтобы оказаться боком к сопернику, и уж затем выбрасывать в сторону ногу. Еще сложнее и дольше бьется боковой удар задней ногой. Здесь для удара необходимо развернуться практически на  $135^{\circ}$ , что естественно дает сопернику достаточно времени на подготовку адекватной защиты. Таким образом, лучше и выгоднее всего бить в сторону, когда уже стоишь к сопернику боком, и бить именно передней ногой (с подшагиванием или без подшагивания).

Нужно сказать, что в сторону удар гораздо более мощный, чем прямой. Кроме вкладываемого в удар веса тела и разгибания коленного сустава, в боковом ударе используется также и разгибание тазобедренного сустава в финальной фазе, чем выполняется одно из 5 главных технических элементов удара ногой «составление с туловищем прямой линии».

#### КРУГОВОЙ УДАР (Roundhousekick)

**Круговой удар** (маваши-гери – яп., долёчаги – кор., хенсао-туй – кит.) – один из самых эффектных, универсальных и в настоящее время широко используемых в боевых единоборствах ударов ногой. Он относится к так называемым *сметающим* ударам, т.к. основной его особенностью является срезающее, сметающее движение голени/стопы по дуге на всех трех уровнях (верхнем – хай-кик, среднем – миддл-кик и низком – лоу-кик).



Рис.4 Круговой удар.

Удар осуществляется только снаружи вовнутрь. А движение изнутри наружу относится уже к следующему удару, который в кикбоксинге называется *хайл-киком*, или ударом подошвой. Ударной (сметающей) поверхностью ноги в круговом ударе может быть как **стопа**, так и **голень**.

#### ОБРАТНО-КРУГОВОЙ УДАР или УДАР ПЯТКОЙ (Heelkick)

**Обратно-круговой удар** (урамаваши-гери – яп., панде долё-чаги – кор., вайсаотуй – кит.), с английского языка обратно-круговой удар переводится, как удар ПЯТКОЙ. В кикбоксинге “**Heel-kick**”-ом называется именно обратно-круговой удар стопой.



Рис.5 Обратно-круговой удар с разворотом через спину.

Обратно-круговой удар чаще всего выполняется передней ногой непосредственно из стойки или задней ногой с разворотом через спину. Удар передней ногой из стойки более быстрый, но и более слабый, он обычно используется, как неожиданный шокирующий удар, чтобы затем развить атаку, сокращая дистанцию до «шокированного» этим ударом соперника. Удар с разворотом через спину более мощный, так как здесь используется

импульс вращения (маховик). Такой удар наносится, как встречный или как завершающий атаку удар.

Необходимо помнить о запрете нанесения этого удара непосредственно ПЯТКОЙ. Несмотря на то, что это - его прямое английское название, а также пятка защищена мягким футом (бутом), правила WAKO требуют от спортсменов нанесения обратно-кругового удара незащищенной голой СТУПНЕЙ.

#### СМЕТАЮЩИЙ УДАР «ПОЛУМЕСЯЦ» (Crescentkick)

Удар «полумесяц» - это прародитель кругового и обратно-кругового ударов (микацуки и урамикацуки-гери – яп., лихэтуй и вайбайтуй – кит.).



Рис.6 Сметающий удар «полумесяц» снаружи-вовнутрь.

Особенности его исполнения – сохранение прямой стойки и характерная дуговая траектория удара по восходящей (микацуки) в виде «полумесяца» (crescent). Удар наносится стопой. При ударе *снаружи-вовнутрь* (микацуки, лихэтуй) подошвой, при ударе *изнутри-наружу* (урамикацуки, вайбайтуй) внешней стороной стопы. При этом бьющий сохраняет прямую, практически фронтальную стойку.



Рис.7 Удар «полумесяц» снаружи-вовнутрь подошвой.

#### РУБЯЩИЙ УДАР ИЛИ «ТОПОР» (Axekick)

Рубящий удар - это несколько видоизмененный по траектории и направлению приложения силы удар «полумесяц». Для того, чтобы нанести **рубящий удар или удар-топор** (какатогери – яп., нерёчаги – кор., титуй – кит.) необходимо вначале резко вынести вверх прямую ногу справа или слева от соперника (изнутри или снаружи по более узкой круговой траектории ), а затем обрушить ее сверху вниз на соперника по прямой.



Рис.8 Рубящий удар или «удар-топор».

#### УДАРЫ НОГОЙ В ПРЫЖКЕ (Jumpkicks)

Любой из вышеописанных ударов можно нанести в прыжке.



Рис.9 Удар в прыжке с разворотом.

#### УДАРЫ КОЛЕНЯМИ

Коленями можно атаковать **ноги, туловище и голову** соперника. Даже в прыжке



Рис.10 Атака коленом в область печени и тазовой кости..

Универсальные технические требования к нанесению удара ногой (или его основные элементы):

1. Использовать полную силу только при максимальном распрямлении,
2. Высоко поднимать колено бьющей ноги,
3. Туловище с бьющей ногой должны, по возможности, составлять прямую линию,
4. Максимально использовать разгибание коленного сустава опорной ноги,
5. Опорная нога должна обеспечивать хорошее равновесие.

Обычно методика обучения ударам ногами, как и руками, состоит из нескольких этапов:

7. Формирование правильного ударного движения
8. Работа на подушках и по защитам на бедра
9. Работа на набивном мешке
10. Условные упражнения с противником
11. Условный бой
12. Свободный спарринг

**Формирование правильного ударного движения** производится с помощью упражнений перед зеркалом (многократное повторение с контролем формы движения в отражение во фронтальном и боковом положении к зеркалу) и упражнений с заданием на отработку конкретного удара в бое с тенью.

Тренеру необходимо следить за правильной динамикой выполнения удара, высоким выбросом колена и поворотом бедра.

**Работа на подушках и по защитам на бедра** дает ученику представление о правильном выборе дистанции для удара, о правильном положении бьющей ноги и положении ударной поверхности стопы и голени в момент попадания в цель.

**Работа на набивном мешке** позволяет спортсмену правильно подобрать и развить силу удара в зависимости от веса и жесткости мешка, а также «набить» ударную поверхность голени.

**Условные упражнения с противником** позволяют спортсмену войти в условно-боевую ситуацию.

**Условный бой** предполагает создание для спортсмена боевой ситуации, при которой он отрабатывает атакующие или контратакующие ударные действия в ситуациях, которые ему намеренно создает по предварительной договоренности спарринг-搭档.

**Свободный спарринг** дает возможность спортсмену проверить полученные навыки в условиях, приближенных к соревновательным. Несмотря на то, что бой максимально приближен к реальному, у спортсмена всегда есть возможность его прервать, проработать неправильно выполненный удар в похожей ситуации.

Важное значение для результативных упражнений с ударами ногами имеет хорошая растяжка спортсмена.

## БОЕВАЯ СТОЙКА. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В РИНГЕ И НА ТАТАМИ (для тренеров 3 категории)

Боевая стойка кикбоксера практически не отличается от стойки классического боксера. Боевая стойка может быть левосторонней и правосторонней, в зависимости от того, какая рука и нога (сторона) у спортсмена является сильной. Сильную сторону для качественного «замаха» всегда оставляет сзади, а «слабую» сторону (руку/ногу) выносят вперед. Следовательно, если спортсмен в стойке развернут к противнику левой стороной, то говорят, что он стоит левосторонней стойке, и, если правой, то соответственно в правосторонней.

Боевая стойка в кикбоксинге отличается от стойки в боксе положением передней ноги. Носок передней ноги в кикбоксинге обычно развернут в сторону противника, что позволяет быстрее реагировать на его лоу-кики и подсечки своевременной подставкой колена. Как влево, так и вправо. В дисциплине К-1, которая развила из традиции тайского бокса, часто вес тела практически переносится на заднюю ногу, а передняя касается пола лишь носком.

Основные требования к правильной боевой стойке:

1. Разворот туловища из фронтальной стойки в боковую примерно на  $45^{\circ}$
2. Кулаки (перчатки) подняты до уровня лица
3. Локти опущены и не расставлены в стороны
4. Локоть сильной руки прижат к области печени, а кулак (перчатка) прикрывает переднюю и боковую часть головы
5. Кулак (перчатка) слабой руки вынесен вперед на уровень лица, согнутый локоть смотрит вниз
6. Плечо слабой руки поднято
7. Подбородок опущен и прижат к плечу слабой руки
8. Ступни на ширине плеч

**Защитная боевая стойка (глухая защита):**

1. Туловище сохраняет практически фронтальное положение
2. Обе руки согнуты
3. Кулаки (перчатки) прижаты к лицу, закрывая его почти полностью
4. Локти сведены и прижаты к туловищу
5. Подбородок опущен и прижат к груди.
6. Ступни на ширине плеч или чуть шире

### **Отработка сохранения правильной боевой стойки**

Пока спортсмен остается в боевой стойке, он относительно надежно защищен от ударов противника. Любое перемещение, защитное или атакующее действие нарушает боевую стойку и дает возможность противнику атаковать открывшуюся зону. Обычно провоцирование на движение (раздёргивание) и является основной целью противника перед атакой.

Типичные ошибки спортсмена при передвижениях на татами и в ринге в боевой стойке:

1. Опускание рук на средний уровень, оставляя незащищенной голову
2. Отведение локтей в сторону, оставляя незащищенным туловище (особенно локтя правой руки при левосторонней стойке)
3. Опускание плеча слабой руки, оставляя незащищенным подбородок для атаки противником через слабую руку
4. Подъем подбородка или отведение (отворачивание) головы в сторону при атаках противника в голову
5. Чрезмерное разворачивание в боковую стойку по отношению к противнику, оставляя незащищенными для лоу-кика задние поверхности бедер и бедро передней ноги.
6. Слишком узкое / широкое расположение ступней
7. Неумение быстро возвращать руку или ногу в исходное положение после нанесения удара и, как следствие, «проваливание» и тем самым раскрытие для противника зон для атаки

Тренеру необходимо следить за тем, чтобы спортсмен при выполнении ударных упражнений сохранял боевую стойку. А при смене стороны стойки в боевой ситуации (с левосторонней в правостороннюю и наоборот), например, при ударах ногами, особенно, при проваливании, быстро возвращался в привычную защитную боевую стойку.

### **ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

Спортивный поединок предполагает активное перемещение соперников по татами и в ринге. Способ ограничения площадки для боя диктует для татамных и ринговых дисциплин свою специфику. Если в ринговых дисциплинах площадка для боя естественно ограничена канатами, которые не дают спортсмену покинуть ринг естественным образом, то в татамных дисциплинах площадка ограничена лишь очерченной линией, случайный или намеренный заступ за которую может привести к наказанию спортсмена. Поэтому передвижения на татами вблизи ограничительной линии должны внимательно контролироваться спортсменом.

Правильное перемещение (маневрирование) спортсмена – залог успеха в бою. Уверенное и быстрое маневрирование позволяет спортсмену вовремя атаковать или уходить от атаки противника, сохраняя уверенность и равновесие при проведении атакующих или защитных действий.

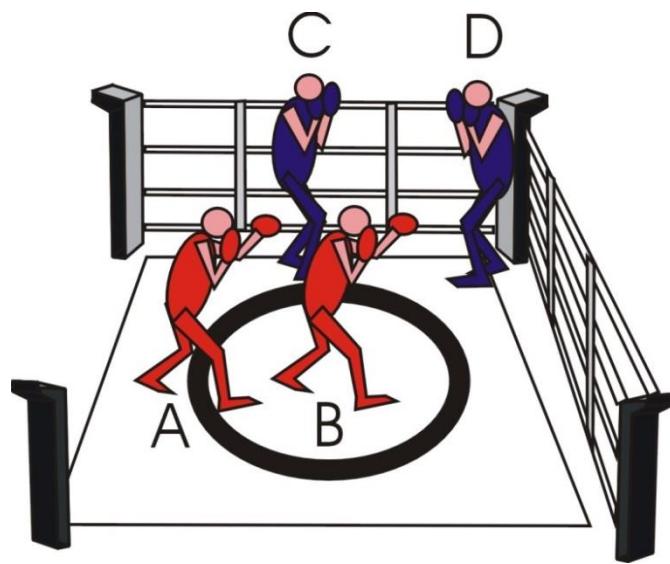
Упражнения на ловкость в маневрировании даются тренером уже на этапе разминки. Это передвижение приставным шагом (галоп) правой и левой стороной, скрестный шаг, передвижение спиной вперед и т.д. Все эти упражнения выполняются в виде подскоков на носках. Приучить спортсмена упруго двигаться на носках (полупальцах) приучают и частые упражнения на скакалке.

Спортсмена необходимо приучить ступать и отталкиваться, используя носки ступней.

В бою используются три основных варианта перемещения:

1. Маневрирование вокруг противника
2. Атакующее сокращение дистанции
3. Оборонительное отступление (разрыв дистанции)

Обычно маневрирование начинается с передвижения по кругу в центральной части ринга или татами (A) с целью захвата доминирующего положения (B) с последующим выдавливанием соперника к канатам (на край татами) (C) или в угол ринга (D).



В случае, если противник стоит в левосторонней стойке, то считается, что передвижение должно осуществляться вправо, а, если в правосторонней (левша), то влево. Это позволяет уходить от возможных ударов сильной рукой и ногой противника в мертвую зону «за спину» противника и в удобной момент атаковать.

Атакующее сокращение или разрыв дистанции обычно бывает одношаговым, двушаговым и, редко, если атака длинная, трехшаговым. Спортсмену необходимо чувствовать выгодную для себя дистанцию. Для этого тренеру необходимо провести ряд упражнений на чувство дистанции, где один из партнеров сокращает или разрывает дистанцию, а другой старается вовремя среагировать и сохранить заданную тренером дистанцию.

Шаги бывают: простыми (боксерский или скользящий шаг), слитными и обычными. Простое вышагивание (передней ногой) применяется при атаке одним ударом для сокращения дистанции на ударную. Также делается и отшагивание для разрыва дистанции при атаке противника одиночным ударом. При нанесении удара «двойки» делается два шага: вышагивание передней ногой и второй подтягивающий шаг задней с упором на носок. Назад на два шага передвигаются, начиная с отшагивания задней ногой и подтягивания передней.

Слитный шаг – это скачок на двух ногах вперед (или назад) при атаке или отходе.

Обычный шаг – это перемещение вперед или назад обычным беговым шагом с ударами разноименной рукой.

Сайд-степ (отшагивание в сторону) обычно применяется для ухода в сторону от атаки противника, но сохранения ударной дистанции для нанесения встречных контратакующих ударов.

Упражнения для овладения передвижениями и перемещениями, производимыми о боевой стойке.

- 1) Перемещения веса тела в стойке в передне-заднем направлении,
- 2) Перемещения веса тела при помощи наклонов туловища в правую и левую сторону,
- 3) Перемещения веса при помощи уклонов вправо, влево, назад.
- 4) Перемещения веса при помощи поворотов туловища справа налево и слева направо с переносом веса тела на правую и левую ногу,
- 5) Передвижение по кругу небольшого диаметра влево и вправо приставным шагом.
- 6) Передвижения по квадрату: а) вперед, вправо, назад, влево, б) вперед, влево, назад и вправо.
- 7) Передвижение по прямоугольному треугольнику: вперед, влево, назад-вправо (в первоначальное положение).
- 8) Упражнение «диагональ». Делается шаг вперед левой ногой, потом правая подтягивается и ставится с ней на одну линию на ширине плеч, затем левая нога делает шаг назад в исходное положение, и на прежнее место ставится правая нога.
- 9) Передвижения вперед — назад с поворотом тела направо на левом носке при движении вперед и с поворотом налево на правом носке при движении назад.
- 10) Для тренировки сайд-степов движение справа налево с последующим поворотом на передней части ступней направо и переносом веса тела на левую ногу и движение слева направо с таким же поворотом налево и переносом веса тела на правую ногу и т. д.

## ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ (для тренеров 3 категории)

Как и все другие технические действия в спортивных единоборствах, защитные действия от ударов руками отрабатываются индивидуально и в парах.

Вначале отрабатывается форма технического действия контролем правильного положения перед зеркалом, имитируя пример тренера.

Затем отработка переносится в парную работу, где у партнеров распределены роли (номера). Допустим, первый номер выполняет удар, а второй номер выполняет защитное действие. На начальном этапе отработки защитных действий происходит на месте, без маневрирования и финтов для облегчения автоматического реагирования определенным защитным действием на конкретный атакующий удар противника. Затем те же защитные действия отрабатываются с перемещениями в зале или на ринге. И на последнем этапе в условном бою.

Тренеру необходимо контролировать правильность движения спортсмена, следить за контролем над силой удара при работе в парах и, при необходимости, исправлять неправильно выполненные защитные действия в тренировочных спаррингах.

Упражнения в защите от прямого удара левой (передней) рукой в голову:

1. Подставка правой ладони или левого плеча
2. Уклоны вправо или влево
3. Отбивы правой рукой влево или вправо
4. Шаг вправо с поворотом влево или вправо
5. Шаг влево с поворотом влево
6. Отход назад

Упражнения в защите от прямого удара правой (задней) рукой в голову:

1. Подставка правой ладони или левого плеча
2. Уклон вправо
3. Отбив левой рукой вправо
4. Уход влево или назад

Упражнения в защите от прямого удара правой (задней) рукой в туловище:

1. Подставка согнутого локтя левой руки, прижатой к телу
2. Отбив левой рукой вправо
3. Шаг влево, соединенный с отбивом левой рукой
4. Отход назад

Упражнения в защите от бокового удара левой (передней) рукой в голову:

1. Отклон назад
2. Подставка предплечья согнутой в локте правой руки
3. Нырок с выпрямлением вправо
4. Подныривание головой под удар
5. Отход назад быстрым шагом с правой ноги

Упражнения в защите от бокового удара левой (передней) рукой в туловище:

1. Подставка под удар правого локтя, прижатого к телу
2. Отход назад

Упражнения в защите от бокового удара правой (задней) рукой в голову:

1. Подставка под удар левой ладони
2. Подставка левого плеча, поворачиваясь вправо и перенося вес тела на правую ногу
3. Подныривание под бьющую руку

4. Отклон назад
5. Отход назад

Упражнения в защите от бокового удара правой (задней) рукой в туловище:

1. Подставка под удар согнутого локтя левой руки, прижатой к телу
2. Отход назад

Упражнения в защите от удара левой (передней) рукой снизу в голову:

1. Отклон назад
2. Подставка предплечья правой руки
3. Отход назад

Упражнения в защите от удара левой (передней) рукой снизу в туловище:

1. Подставка под удар локтя правой руки, прижатой к телу
2. Отход назад

Упражнения в защите от удара правой (задней) рукой снизу в голову:

1. Подставка раскрытой правой ладони
2. Подставка предплечья левой руки, накладываемой на предплечье бьющей руки противника
3. Отклон назад

Упражнения в защите от удара правой (задней) рукой снизу в туловище:

1. Подставка под удар согнутой и прижатой к телу левой руки
2. Отход назад

## ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ (для тренеров 3 категории)

Как и все другие технические действия в спортивных единоборствах, защитные действия от ударов ногами отрабатываются индивидуально и в парах.

Вначале отрабатывается форма технического действия контролем правильного положения перед зеркалом, имитируя пример тренера.

Затем отработка переносится в парную работу, где у партнеров распределены роли (номера). Допустим, первый номер выполняет удар, а второй номер выполняет защитное действие. На начальном этапе отработка защитных действий происходит на месте, без маневрирования и финтов для облегчения автоматического реагирования определенным защитным действием на конкретный атакующий удар противника. Затем те же защитные действия отрабатываются с перемещениями в зале или на ринге. И на последнем этапе в условном бою.

Тренеру необходимо контролировать правильность движения спортсмена, следить за контролем над силой удара при работе в парах и, при необходимости, исправлять неправильно выполненные защитные действия в тренировочных спаррингах.

Упражнения в защите от прямого удара левой ногой в туловище:

1. Сбив ноги правым предплечьем влево
2. Защита крестом (левая рука у живота, правая у левого плеча)
3. Отход назад

Упражнения в защите от прямого удара правой ногой в туловище:

1. Сбив ноги левым предплечьем вправо
2. Защита крестом (левая рука у живота, правая у левого плеча)
3. Отход назад

Упражнения в защите от удара в сторону левой или правой ногой в туловище:

1. Подставка правого локтя, прижатого к туловищу
2. Отход назад

Упражнения в защите от кругового удара правой ногой в голову:

1. Подставка левого плеча и предплечья со страховкой правой перчаткой
2. Поворот влево и подставка под удар предплечьев обеих рук
3. Подныривание влево под удар
4. Отклон назад
5. Отход назад

Упражнения в защите от кругового удара левой ногой в голову:

1. Подставка правого предплечья со страховкой левой перчаткой
2. Поворот вправо и подставка под удар предплечьев обеих рук
3. Подныривание вправо под удар
4. Отклон назад
5. Отход назад

Упражнения в защите от кругового удара правой ногой в туловище:

1. Подставка левого локтя, прижатого к туловищу
2. Отход назад

Упражнения в защите от кругового удара левой ногой в туловище:

1. Подставка правого локтя, прижатого к туловищу
2. Отход назад

Упражнения в защите от кругового удара правой ногой в бедро:

1. Подставка левой голени
2. Отшагивание левой ногой назад
3. Отход назад

Упражнения в защите от кругового удара левой ногой в бедро:

1. Подставка левой или правой голени
2. Отход назад

Упражнения в защите от обратно-кругового удара ногой:

1. Подставка обеих предплечий справа или слева, голени
2. Резкое сокращение дистанции
3. Отход назад

Упражнения в защите от удара ногой в прыжке:

1. Уход вправо или влево
2. Резкое сокращение дистанции
3. Отход назад

## КОМБИНАЦИИ УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ

(для тренеров 4 категории)

Кикбоксинг поэтому и назван кикбоксингом, что в этом виде спорта необходимо активно сочетать в атаке удары ногами и руками.

В определениях некоторых дисциплин кикбоксинга прямо указывается на то, что во время поединка бойцы **ДОЛЖНЫ** в равной степени пользоваться, как техникой рук, так и ног. В дисциплине фул-контакт существует особое правило о нанесении обязательных 6 ударов ногами в одном раунде, как минимум. Всё это заставляет спортсмена-кикбоксера обращать внимание на использовании в атаке комбинаций из ударов руками и ногами.

Обычно комбинации ударов руками и ногами (серии ударов) бывают двухударными, трехударными и редко четырехударными.

Серии могут начинаться с ударов руками и заканчиваться ударами ногами.

Серии могут начинаться с ударов ногами и заканчиваться ударами руками.

Серии могут начинаться с ударов руками и заканчиваться ударами руками.

Серии могут начинаться с ударов ногами и заканчиваться ударами ногами.

Более длинные серии или атаки используются редко и требуют особой физической и функциональной подготовки или благоприятной ситуации во время боя.

Основным правилом серии ударов является скручивание туловища перед нанесением следующего удара. Т.е., если после первого удара рукой или ногой впереди осталась левая сторона туловища, то следующий удар должен наноситься с выносом правой стороны туловища и одноименной конечностью.

## Классические комбинации ударов руками

**Двойка** – нанесение удара передней, а затем задней рукой на месте или с двумя шагами (раздельным, слитным или обычным) в сторону противника. Классически исполняется прямыми ударами, но могут быть использованы и другие варианты.

**Тройка** - нанесение удара передней, затем задней рукой и снова передней на месте или с тремя шагами (раздельным, слитным или обычным) в сторону противника. Иногда последний третий удар наноситься с отходом или отклоном назад, как встречный при возможной контратаке противника. Классической серией является удары прямой-прямой-боковой. Но могут быть и другие варианты.

**Четверка** – нанесение четырех ударов попеременно то одной, то другой рукой в один или разные уровни головы и туловища противника. Обычно используются боковые удары.

### **Классические комбинации ударов ногами**

**Двойки** – прямой ногой в туловище и второй круговой в любой из трех уровней (хай-кик, миддл-кик или лоу-кик), два круговых удара по разным уровням, удар в сторону передней ногой в туловище и удар с разворота в голову или туловище.

**Тройки** – прямой удар в туловище, круговой лоу-кик и круговой хай-кик; круговой лоу-кик передней ногой по внутренней части бедра, удар в сторону в туловище той же ногой и удар с разворота другой ногой в туловище.

### **Классические комбинации ударов руками и ногами**

**Двойки** – джеб-лоу (прямой передней рукой в голову и круговой удар задней ногой лоу-кик по внешней стороне бедра противника); круговой удар передней ногой лоу-кик по внутренней стороне бедра противника и удар задней рукой в голову; круговой удар задней ногой лоу-кик по внешней стороне бедра противника и удар передней рукой в голову; прямой удар передней рукой в туловище и удар в прыжке с разворота задней ногой в туловище.

**Тройки** – двойка руками в голову с передней руки и круговой удар ногой в любой из трех уровней; двойка руками в голову с задней руки и круговой удар ногой в любой из трех уровней; прямой удар ногой туловище и двойка руками в голову; двойка руками в голову с передней руки, захват шеи двумя руками и удар коленом.

**Четверки** - джеб-лоу и двойка руками в голову; двойка руками в голову с передней руки, захват шеи двумя руками, удар коленом и удар рукой в голову на отходе.

Комбинаций ударов руками и ногами великое множество. Некоторые справочники перечисляют до 100 комбинаций.

Главное правило: не бить в запрещенные для атаки зоны и помнить, что коленом в дисциплине К-1 можно наносить в серии только один удар (не несколько повторных), а затем разбавить серию любым другим ударом.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СПАРРИНГОВ (для тренеров 3 категории)

**Тренировка на снарядах и лапах развивает только технику.  
Тренировка в ринге развивает бойцовские навыки.**

Существует несколько видов спарринга:

1. без контакта,
2. с легким контактом,
3. с ограниченным контактом и
4. с полным контактом.

По характеру проведения спарринги бывают:

1. Условными и
2. Свободными.

При проведении спаррингов тренер должен учитывать следующие моменты:

1. Всегда использовать защитное снаряжение, включая шлемы и защиту на голень, капу и бандаж
2. Четко и ясно объясняйте изучаемый материал, убедитесь, что спортсмен полностью понимают, что от них требуется.
3. Каждый спортсмен должен в равной степени уделять внимание как сильным, так и слабым сторонам своего технического мастерства.
4. Все приемы должны отрабатываться с полной концентрацией внимания. Не допускайте появления автоматизма в действиях учащихся.
5. Скорость выполнения действий наращивайте постепенно.
6. При изучении техник последовательно переходите от простых к более сложным.
7. Отрабатывайте техники с активной работой ног, чтобы с самого первого занятия спортсмены учились выполнять приемы в движении.

Проводить спарринги можно с учениками, которые достаточно овладели атакующими и оборонительными действиями, а также могут уверенно перемещаться по площадке (рингу или татами).

Выбор тренером вида спарринга диктуется конкретной задачей тренировки и периодом учебно-тренировочного процесса.

### **Бесконтактные спарринги**

Задачей бесконтактного спарринга является тренировка внимательности спортсмена к атакующим действиям соперника и его перемещениям. Во время такого спарринга спортсмен должен среагировать на атаку противника защитным движением и, по возможности, провести контратаку. Бесконтактные спарринги можно использовать и как разминочные упражнения перед реальным боем между членами одной команды, а также для сгонки лишнего веса на взвешивании.

При бесконтактном спарринге тренер задает дистанцию между спортсменами на один-два шага длиннее дальней дистанции, которую один должны сохранять постоянно, несмотря на активные перемещения.

По характеру проведения бесконтактные спарринги могут быть как условными, так и свободными.

**Спарринги с легким контактом** также могут быть по характеру проведения условными и свободными. Например, тренер может дать задание на условный спарринг с легким контактом – работать только передней рукой, или только ногами. Условным заданием для легкого спарринга может быть и попеременная работа в атаке двойками или трехударной серией и т.д. Такие спарринги могут использоваться, как упражнение на завершающем этапе базовой тренировки, как упражнения на выносливость или как разминочные перед свободным спаррингом.

**Спарринги с ограниченным контактом** по характеру обычно бывают только условными. Здесь тренер может поставить задачу работать в голову легкими ударами, но туловище атаковать акцентированными сильными ударами. Или работать легкими ударами руками, но наносить сильные удары ногами или наоборот. При отработке серии ударов (особенно в нокаутирующей манере ведения боя) акцентировать только последний завершающий атаку удар.

**Спарринги с полным контактом** обычно используются на предсоревновательном этапе, но не позднее, чем за месяц (один мезоцикл) до начала соревнований. Проведение таких спаррингов имитирует боевую соревновательную ситуацию. Тренер должен внимательно отнестись к подбору спарринг-партнеров для своих спортсменов, а также контролировать бой и остановить его при появлении излишней агрессии со стороны спарринг-партнера. Помимо вживания спортсмена в атмосферу реального боя, умелый подбор спарринг-партнеров дает возможность спортсмену прочувствовать вероятных противников на соревнованиях и построить тактику будущих поединков.

Начинающие неопытные спортсмены не должны выходить на свободный спарринг, особенно с неравным, более сильным и опытным противником. Такие поверки «на вшивость» не приносят пользы для начинающего спортсмена.

Если спарринг с легким или дозированным контактом проводится фронтально для всей группы, необходимо дать задание более опытным спортсменам работать в щадящем для молодых и неопытных спортсменов режиме, а также попросить опытных спортсменов давать неопытным советы и делать замечания, в случае их ошибочных действий.

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ И ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ (для тренеров 3 категории)

Спортсмен должен помнить, что **ЛЮБОЙ УДАР, ПРОВЕДЕНИЙ ПОСЛЕ КОМАНДЫ РЕФЕРИ «СТОП!», ЯВЛЯЕТСЯ ЗАПРЕЩЕННЫМ.**

Строго говоря, все удары, которые не разрешены правилами, являются запрещенными.

То же самое касается и зон поражения.

Однако, тренер должен особенно обратить на тренировке внимание учеников на характерные ошибки при нанесении ударов, которые на соревнованиях могут привести к наказаниям, снятию баллов и дисквалификации. Такие запреты особо обговорены в правилах WAKO, на эти нарушения чаще всего обращает внимание на соревнованиях рефери в ринге, делая спортсменам замечания.

Вот самые характерные примеры таких нарушений:

### **Удар ниже пояса в область паха**

Чаще всего на соревнованиях это нарушение происходит случайно при нанесении прямого удара в туловище (уставшим спортсменом), при лоу-кике в бедро передней ноги изнутри или ударов коленом в туловище или бедро (неаккуратным спортсменом). Реже в область паха бьют рукой при неудачной попытке атаковать низ живота или печень. Бывают и намеренные удары в пах, если спортсмен дезориентирован и измотан и применяет запрещенный прием для выведения из строя доминирующего соперника.

### **Удар в область затылка**

Удар в эту запрещенную зону происходит по трем причинам: неправильного положения кулака бьющей руки при проведении боковых ударов, непреднамеренное попадание в затылок в тот момент, когда противник отворачивается или поворачивается, а рука или нога атакующего уже вылетела, и намеренные удары по затылку в клинче или в отвернувшегося соперника.

### **Удар по спине**

Самая частая ошибка при нанесении кругового удара правой ногой в туловище в тот момент, когда противник стоит в боковой левосторонней стойке. Такой удар чаще всего не попадает в разрешенную для атаки зону – боковая поверхность туловища, а ложится точно на поверхность спины. Особую опасность представляют намеренные удары в область позвоночника или ненамеренные в момент проведения противником удара с разворотом через спину.

### **Удар «открытой перчаткой»**

На самом деле, таким ударом называется любой маховой или боковой удар рукой, где ударной поверхностью является тыльная сторона кисти или предплечья.

### **Прямой удар ногой в ногу соперника**

По правилам WAKO такой удар запрещен. В муай-тай и некоторых других версиях кикбоксинга и боевых единоборств он разрешен. Поэтому тренеру WAKO необходимо объяснить своим ученикам о строгом запрете на использовании такого удара на тренировках и соревнованиях.

### **Повторный удар коленом в дисциплине К-1**

Как известно в дисциплине К-1 разрешен одиночный удар коленом, после которого необходимо сделать какое-либо отличное от него техническое действие (отход назад, удар рукой или ногой и т.д.), а затем уже можно его повторить. Это нарушение характерно для выступающих по правилам WAKO тайским боксерам.

#### **Лоу-кик в колено или ниже в дисциплинах лоу-кик и кик-лайт**

Перед выступлением спортсменов в этих дисциплинах тренеру необходимо обратить внимание своих учеников на возможность такого нарушения.

#### **Рубящие удары ногой (axe-kicks) по плечам**

Можно бить только по голове и груди. Однако, иногда попадают по ключице, что может привести к серьезной травме и дисквалификации.

#### **Удары ногами с переворотом и упором руками в пол (somersault kicks)**

Такие удары запрещены. Несмотря на то, что упоминание о запрете на такие удары дается только в разделе К-1, они запрещены по умолчанию и во всех других дисциплинах WAKO.

Необходимо отметить, что запрещенной зоной для поражения является вся шея (горло, боковые и задняя ее части). Несмотря на то, что удары в эту область приходятся редко и чаще всего по вине пострадавшего из-за неправильного положения головы во время боя, тем не менее попадание в эту зону является грубым нарушением и может привести к дисквалификации нарушителя.

Намеренная подставка запрещенной зоны для атаки (поворачивание спиной и любое другое подобное этому действие) запрещено правилами.

Спортсмен может быть наказан и за так называемую «слепую технику», которая может привести к атаке запрещенной зоны для поражения и, как следствие, к травме. Это - атака противника с закрытыми глазами или отвернувшись в сторону.

### **ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ (для тренеров 4 категории)**

Разрешенная защитная техника в кикбоксинге: подставки, блоки, сбивы, уклоны, отклоны, нырки, накладки, уходы и глухая защита.

Защитные действия от ударов руками и ногами в верхний и средний уровень (голову и туловище) во многом схожи. Как писал мастер К. Градополов: «Защита, как правило, требует меньшей амплитуды и напряжения, чем удар. Роль зрительного контроля сводится в основном к тому, чтобы определить начало и форму удара, который должен быть предотвращен данной защитой». Начало защитного действия должно быть точно скоординировано с началом атакующего действия противника. Слишком позднее

реагирование приведет к пропущенному удару, а слишком раннее – к возможности изменения противником варианта атаки и заменой данного атакующего действия на другое. На этом основана техника ложного удара (финта).

Зашитные действия можно разделить на два типа

1. Действие, помогающее избежать удара (уходы, уклоны, нырки) и
2. Действия, блокирующие или парирующие удар (подставки, блоки, сбивы)

### **Подставка локтя (локтей)**

Согнутую в локте руку подставляют как от прямых, так и от боковых ударов руками и ногами. Под прямые удары обычно подставляют окололоктевую часть локтевой кости, а под боковые – локтевой сгиб. Под прямые удары локоть выносится несколько вперед (с возможностью контратаки другой рукой), под прямые – прижимается к голове или туловищу, чтобы не пропустить обводящего локоть удара.

### **Подставка голени**

Подставкой голени парируются круговые удары ногами (лоу-кики) по бедрам. Иногда подставка голени, точнее, верхней его части (колена) используется для блокировки ударов в средний уровень по туловищу. Голень необходимо подставлять строго перпендикулярно направлению удара противника (если удар наносится по внешней части бедра, то подставленную голень необходимо развернуть наружу, если по внутренней – то вовнутрь). В противном случае, существует опасность сбива подставленной ноги и возможность подсечки. При подставке голени необходимо также точно определить высоту подъема колена. При недостаточном подъеме можно пропустить удар в бедро, а при чрезмерном – пропустить удар по опорной ноге.

### **Подставка плеча и ладони**

Традиционная защита «крестом», при которой передняя рука прижата к туловищу (животу), а задняя находится перед лицом (подбородком) с развернутой в сторону противника ладонью. Обычно применяется от прямых ударов в голову и туловище и дает возможность для моментальной контратаки прижатой к туловищу передней рукой.

### **Блоки и сбивы**

Обычно сбивы применяются для перенаправления удара противника в сторону. Сбивы руками выполняются основанием ладони (блоки вовнутрь), либо тыльной стороной кисти и основанием предплечья (блоки наружу и вверх). Применяются преимущественно от прямых ударов руками и ногами. Движение сбива должно быть экономичным (не размашистым), встречая тыльную сторону кисти, предплечья, стопу или голень противника и смещая их в сторону. Правильный сбив закручивает противника и дает возможность построить свою контратаку из более выгодного положения.

### **Уходы**

Уход от атаки – имеет для спортсмена первостепенное значение и показывает его мастерство передвижения и чувство дистанции. Любое атакующее действие связано с

сокращением дистанции противником с целью выхода на ударную дистанцию. Поэтому своевременный уход не позволяет противнику достать спортсмена атакующим ударом. Защиту уходом различают по направлению движения: назад, вправо, влево и вперед. Чаще всего используется уход назад (отшагивание задней ногой назад с последующим возвращением для контратаки). Уходы вправо или влево выполняются с шагом одноименной ноги в сторону от атаки противника. При шаге в сторону возможно скручивание туловища вправо или влево. Если туловище после ухода повернуто к противнику развернутым плечом («спиной»), то это контратакующее положение для атаки стороной в замахе. Если же туловище с шагом в сторону разворачивается к противнику грудью, то такое положение обычно называют «сайд-степом» (шагом в сторону), и оно используется для нанесения встречного удара. Уход вперед (или резкое сокращение дистанции) в момент начальной фазы нанесения противником атакующего удара применяется для прекращения атаки противником в самом ее начале. Такая защита не дает противнику выполнить нужную форму ударного движения. Защита уходом вперед обычно выполняется шагом передней ногой вперед-влево или вперед-вправо.

### **Уклон**

Уклоны бывают трех типов: право, влево и назад (отклон). Применяется исключительно от ударов в голову. Уклон позволяет избежать удара, не увеличивая дистанцию боя, что создает благоприятную позицию и ситуацию для контратаки. Если уклоны вправо и влево обычно применяются для защиты от прямых ударов в голову, то уклон назад (или отклон) применяется от боковых ударов руками и круговых ногами. Техника уклона выполняется двумя способами: 1) поворотом туловища и легким наклоном головы вправо или влево и 2) поворотом туловища и легким наклоном головы вперед с легким приседанием. Отклон назад (отклон) выполняется прогибом в пояснице и отводом головы с линии атаки с последующим возвращением в исходное положение. Иногда уклон сочетают с небольшим шагом в сторону, что делает его похожим на уход в сторону.

### **Нырок**

Нырок выполняется слитно одним круговым движением головы и туловища. Применяется против боковых ударов руками и высоких круговых ударов ногами. Спортсмен подныривает под атакующую конечность противника. Нырок может выполняться вправо, влево и просто вниз. Нырок вправо и влево обычно заканчивается выходом в сторону под бьющую конечность противника.

### **Глухая защита**

Глухая защита – это один из вариантов подставки локтей. Локти расположены параллельно и прижаты к туловищу, предплечья развернуты тыльной стороной к атакующему противнику, кулаки (перчатки) находятся у скул или упираются в лоб. Глухая защита применяется, как против одноударных атак противника, так и против агрессивных многоударных атак в положение и канатов или в угол ринга. В ситуации ближнего боя и клинча спортсмены тоже чаще всего стоят в глухой защите. Необходимо помнить, что при защите от многоударных атак противника прижатые к туловищу локти должны менять положение, в зависимости от направления удара противника, чтобы удар не был нанесен в обход подставленного локтя или между локтями.

Отличительной чертой защитных (или оборонительных) действий в спорте, является то, что на одной обороне боя не выиграть. Поэтому оборонительная техника и тактика должна заключать в себе контратаки или потенциальную готовность к ответной атаке, чтобы набрать необходимое для победы количество очков.

## ОТВЕТНЫЕ УДАРЫ (для тренеров 4 категории)

Ответные удары относятся к контратакующим действиям и наносятся после атакующего удара противника. Каждый контрудар наносится в комбинации с каким-либо видом защиты. Т.е., если условно отобразить атакующий и контратакующий удары в последовательности «один-два», то на счет «один» противник наносит атакующий удар, а защищающийся спортсмен производит защитное действие против этого удара, на счет «два» защитившийся спортсмен наносит контратакующий удар. Конечное положение защитного действия должно быть стартовым положением для нанесения ответного удара.

Несколько классических комбинаций ответных ударов:

### Ответные удары от атаки рукой

1. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо выполнить уклон вправо (влево) и ответить прямым (боковым, снизу) в голову или туловище.
2. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо выполнить уход назад и ответить прямым ударом левой (правой) руки в голову или туловище («челнок»).
3. При нанесении противником прямого удара передней (или задней) рукой необходимо выполнить уход назад и ответить прямым ударом ноги в туловище.
4. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо выполнить уход вправо и нанести ответный боковой (или снизу) удар правой рукой в голову (через руку или под руку) или туловище.
5. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо выполнить уход влево и нанести ответный боковой (или снизу) удар левой рукой в голову (через руку или под руку) или туловище в область печени.
6. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо выполнить уход вправо и нанести ответный круговой удар правой ногой по внешней стороне бедра (лоу-кик).
7. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо выполнить уход влево и нанести ответный круговой удар левой ногой по внутренней стороне бедра (лоу-кик).
8. При нанесении противником бокового удара передней или задней рукой в голову необходимо выполнить нырок вправо или влево (в зависимости от бьющей руки противника) и нанести ответный боковой в голову или туловище.

9. При нанесении противником бокового удара передней или задней рукой в туловище необходимо выполнить подставку правого или левого локтя (в зависимости от бьющей руки противника) и нанести ответный боковой удар рукой в голову или туловище.
10. При нанесении противником прямого удара передней (или задней) рукой необходимо выполнить сбив правой или левой рукой руки противника и ответить боковым ударом руки в голову.

#### Ответные удары от атаки ногой

1. При нанесении противником прямого удара передней или задней ногой необходимо выполнить уход назад и ответить прямым ударом левой (правой) руки или ноги в голову или туловище («челнок»).
2. При нанесении противником удара в сторону (сайд-кик) передней ногой необходимо выполнить уход назад и ответить ударом ноги в сторону (сайд-кик) в голову или туловище («челнок»).
3. При нанесении противником прямого удара правой ногой необходимо выполнить уход влево со сбивом левой рукой ноги противника вовнутрь и нанести ответный боковой удар правой рукой в голову.
4. При нанесении противником прямого удара левой ногой необходимо выполнить уход вправо со сбивом правой рукой ноги противника вовнутрь и нанести ответный боковой удар левой рукой в голову.
5. При нанесении противником кругового удара правой ногой (лоу-кик) в бедро с внешней стороны необходимо выполнить подставку левой голени и нанести ответный круговой удар правой ногой в левое бедро противника с внешней стороны.
6. При нанесении противником кругового удара правой ногой (лоу-кик) в бедро с внешней стороны необходимо выполнить отшагивание левой ноги назад и нанести ответный круговой удар левой ногой в правое бедро повалившегося противника с внешней стороны.
7. При нанесении противником кругового удара левой ногой (лоу-кик) в бедро с внутренней стороны необходимо выполнить подставку правой наружу или левой голени вовнутрь и нанести ответный круговой удар левой или правой ногой в правое или левое бедро.
8. При нанесении противником кругового удара левой ногой (лоу-кик) в бедро с внутренней стороны необходимо выполнить отскок назад и нанести ответный круговой удар правой ногой в заднюю часть обеих бедер провалившегося противника.
9. При нанесении противником кругового удара правой ногой (хай-кик) в голову необходимо выполнить подставку левого локтя и нанести ответный боковой удар правой рукой в голову или туловище противника.
10. При нанесении противником кругового удара левой ногой (хай-кик) в голову необходимо выполнить подставку правого локтя и нанести ответный боковой удар левой рукой в голову или туловище противника.

Контратакующий ответный удар – это всего лишь начало контратаки. В случае его успешного проведения обычно следует развитие атаки серией ударов.

## ВСТРЕЧНЫЕ УДАРЫ

(для тренеров 4 категории)

В тактике оборонительного боя встречные удары являются основными ударами, останавливающими и парализующими наступательные действия противника.

«Встречными называются удары, опережающие (во времени) атаку противника. Они наносятся в самом начале движения удара и, благодаря своей неожиданности для атакующего, расцениваются, как наиболее действенные удары. Они могут быть соединены почти со всеми видами защиты, и умение пользоваться ими дает возможность боксеру держать инициативу боя в своих руках, не теряя темпа» (К.Градополов).

Несколько классических комбинаций встречных ударов:

Встречные удары от атаки рукой

11. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный прямой удар передней рукой в голову или туловище противника с небольшим шагом навстречу влево.
12. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный прямой удар задней рукой через переднюю руку противника («кросс») в голову с уклоном влево.
13. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный прямой удар задней рукой под переднюю руку противника («кросс») в голову с уклоном влево.
14. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный удар снизу задней рукой под переднюю руку противника («кросс») в голову с сайд-степом вправо.
15. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный боковой удар задней рукой через переднюю руку противника («кросс») в голову с сайд-степом вправо.
16. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный прямой удар задней рукой в туловище с уклоном влево.
17. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо нанести встречный прямой удар задней рукой под бьющую руку противника («кросс») в голову с уклоном влево.
18. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо нанести встречный прямой удар передней рукой под бьющую руку противника («кросс») в голову с уклоном вправо.
19. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо нанести встречный прямой удар задней рукой в туловище с уклоном влево.

20. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо нанести встречный удар снизу передней рукой под заднюю руку противника («кросс») в голову с сайд-степом влево.
21. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо нанести встречный боковой удар передней рукой через заднюю руку противника («кросс») в голову с сайд-степом влево.
22. При нанесении противником прямого удара передней или задней рукой необходимо нанести встречный прямой удар передней или задней ногой в туловище.
23. При нанесении противником прямого удара передней или задней рукой необходимо нанести встречный удар в сторону (сайд-кик) передней ногой в туловище.
24. При нанесении противником прямого удара передней или задней рукой необходимо нанести встречный круговой удар (лоу-кик) передней или задней ногой в бедро передней опорной ноги противника.
25. При нанесении противником прямого удара задней рукой необходимо нанести встречный круговой удар (миддл-кик) передней ногой в область печени противника.
26. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный круговой удар (хай-кик) передней ногой в голову противника.
27. При нанесении противником прямого удара передней или задней рукой необходимо нанести встречный удар с разворота задней ногой (сайд-кик) в туловище противника (можно с прыжком).
28. При нанесении противником прямого удара передней рукой необходимо нанести встречный удар с разворота задней ногой (хиил-кик) в голову противника (можно с прыжком).

#### Встречные удары от атаки ногой

11. При нанесении противником прямого удара передней или задней ногой необходимо нанести встречный прямой удар ногой в голову или туловище.
12. При нанесении противником прямого удара передней ногой необходимо нанести встречный удар с разворота задней ногой (хиил-кик) в голову или туловище противника (можно с прыжком).
13. При нанесении противником кругового удара правой ногой необходимо выполнить встречный боковой удар левой ногой в голову или туловище противника.
14. При нанесении противником кругового удара правой ногой необходимо выполнить захват шеи противника и нанести встречный удар правым коленом в туловище противника.
15. При нанесении противником кругового удара левой ногой необходимо выполнить захват шеи противника и нанести встречный удар левым коленом в туловище противника.

Необходимо помнить, что любой встречный удар наносится в соединении с каким-либо видом защиты, чтобы избежать атакующего удара противника.

Встречный удар всегда должен ОПЕРЕЖАТЬ атакующий удар противника.

## ОСНОВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ (нападение и оборона) (для тренеров 4 и 5 категории)

Сунь Цзы «Искусство войны»

*Непобедимость есть оборона; возможность победить есть наступление.*

*Когда обороняются, значит, есть в чем-то недостаток; когда нападают, значит, есть всё в избытке.*

### ОТЛИЧИЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ В СПОРТЕ И В ЖИЗНИ

Пассивная защита невозможна в спорте. Если на улице можно убежать или спрятаться за закрытой дверью от агрессивно нападающего врага, то с боксерского ринга или с татами убежать невозможно. Нужно принимать бой.

В спортивном поединке победа является результатом поражения противника либо по количеству набранных очков (т.е. дошедших до цели ударов), либо неспособности противника продолжать бой в результате нокаута или травмы.

Поэтому для спортсмена защита не является пассивным уходом от боевого столкновения, но обязательно должна быть активной, чтобы, защищаясь, контратаковать, тоже набирать очки и, при возможности, из защиты самому нокаутировать или травмировать соперника.

Спортивное мастерство кикбоксера определяется умением сделать каждый защитный прием активным, представляющим собой структурный элемент атаки.

### НАБОР ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ И НАПАДЕНИИ

В чистом виде и ОБОРОНА и НАПАДЕНИЕ имеют определенный набор (боевых) действий. В нападении УДАРЫ, в обороне ЗАЩИТА от этих ударов.

#### УДАРЫ

Разрешенная ударная техника в кикбоксинге:

**Боксерская техника рук** плюс бэкфист (с разворотом и без него). Обычно под боксерской техникой рук понимают комбинацию из трех основных ударов: прямой, боковой и снизу. На самом деле каждый из этих трех ударов подразделяется на три-четыре специфических разновидности, имеющие свою особенность и область применения. Например, прямой удар может быть выполнен, как панч (прямой сильный удар) или джеб (прямой быстрый удар), прямой удар может быть длинным (кросс) или коротким, может быть нанесен вертикальным кулаком (джолт), боковой удар может быть выполнен, как сильный или, как короткий хук или, как длинный свинг и т.д.

**Семь ударов ногами** (прямой, в сторону, круговой, полумесяц, топор, обратно-круговой и с разворотом или в прыжке).

## ЗАЩИТА

Разрешенная защитная техника в кикбоксинге:

Подставки, блоки, сбивы, уклоны, отклоны, нырки, накладки, уходы и глухая защита.

## ОБОРОНИТЕЛЬНАЯ И НАСТУПАТЕЛЬНАЯ ТАКТИКА

Тактика НАСТУПЛЕНИЯ (атаки) или ОБОРОНЫ (защиты) предполагает работу спортсмена в том или ином тактическом ключе.

Вполне естественно, что оба спортсмена, встретившись на ринге или татами, хотят одержать победу в бою. Для этого нужно набрать необходимое для победы количество очков, большее, чем наберет соперник. Очки даются судьями только за ударную, а не оборонительную технику. Поэтому, в каком бы тактическом ключе ни работал спортсмен, он обязательно должен проводить атакующие или контратакующие действия, т.е. результативные удары.

Наступательная тактика – это всегда агрессивное сокращение дистанции с дальней на среднюю или ближнюю дистанции, оборонительная – разрыв и увеличение дистанции.

Часто говорят, что атакующий спортсмен наносит удары первым номером, а обороняющийся вторым номером (контратакует).

Основные характеристики наступательных действий:

- атака выполняется с дальней, средней и ближней дистанции,
- успех атаки заключается в своевременности и неожиданности,
- атаку следует готовить, раскрывая защиту противника ложными действиями и отвлекая его внимание,
- атака обычно начинается с одиночных ударов,
- развитие атаки производится серией ударов,
- применяется также несколько атак подряд,
- результатом атаки может быть захват инициативы в ходе поединка,
- результатом атаки может быть подавление противника, изматывание его и разрушение его замыслов и изменение программы его действий,
- атакующие действия сочетаются с разнообразными защитными действиями в начале атаки и при выходе из нее.

Основные характеристики защитных действий:

- оборонительные действия производятся также на трех дистанциях (дальней, средней и ближней),
- защита используется для того, чтобы выбрать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке,
- в основе обороны лежит умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная контратака,
- оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и в то же время неосторожность,
- защитные действия могут выполняться руками и ногами, когда они направлены на нейтрализацию ударных действий противника. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки и накладки,

- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции,
- эффективным средством защиты является встречный контрудар. Необходимым его условием является своевременность и скорость (он должен быть нанесен за долю секунды до атакующего удара противника),
- глухая защита.

## ОСОБЕННОСТИ ОБОРОНЫ И АТАКИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

Одним из основных условий спортивного поединка является ограничение площади для его проведения. В данном случае мы рассмотрим ограничение площади в виде боксерского ринга или площадки в виде татами. Как известно, ринг представляет собой квадратную площадку для боя с размером стороны от 4 до 6 метров, ограниченную натянутыми канатами по ее периметру, не позволяющими боксеру уклоняться от боя непрерывным отступлением. Чем меньше сторона ринга, тем плотнее бой и ограниченнее маневрирование.

Чем агрессивнее атакующий спортсмен, тем меньше ему нужно пространства для маневра и, соответственно, защищающемуся этого пространства нужно больше. Поэтому оба спортсмена стремятся к тому, чтобы находиться в выгодной для себя пространственно-маневренной ситуации. Атакующий спортсмен стремится с помощью соответствующего маневра сократить пространство до минимума, а обороняющийся любыми средствами попытается оставаться на максимально свободном для маневра и сохранения дальней дистанции пространстве.

Выделим 4 основные положения боксера на ринге:

- A. Орбита флангового маневрирования.
- B. Центр ринга
- C. Канаты ринга
- D. Угол ринга

Считается, что борьба за пространство начинается с захвата центра ринга. Т.е. в начале поединка наиболее активный (агрессивный) боксер смещается с орбиты флангового маневрирования (A) и захватывает положение B – центр. Более пассивный боксер соответственно уходит за орбиту A.

Если он отходит за орбиту флангового маневрирования, то он начинает работать вторым номером, т.е. уходит в оборону.

После того, как борьба за центр в основном определила атакующего и обороняющегося, начинается борьба за сохранение выгодного положения для маневра и максимального улучшение положения для атаки. Любое активное действие направлено на ограничение маневра (вытеснение соперника за пределы орбиты маневрирования, где конечной задачей является приведение его к положениям C и D, где возможность второго номера контратаковать сведена до минимума). Любое пассивное действие направлено на сохранение свободного для передвижения пространства орбиты флангового маневрирования A.

## ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОТРАБОТКИ АТАКУЮЩИХ И ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

1. Отработка быстрого одиночного удара рукой для входа в атаку.
2. Отработка одиночного удара ногой для входа в атаку.
3. Удержание на руке и вход в ближний бой.
4. Сайд-степы на выталкивание на канаты.
5. Работа в углах ринга.
6. Ближний бой в положении сидя.
7. Предугадывание атаки и нанесение опережающего удара.
8. Переход от защитных действий к контратакующим (руки против рук, ноги против ног, руки против ног, ноги против рук).
9. Защита от атаки коленями.

## ПЯТЬ ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ (порождение и угнетение) (для тренеров 4 и 5 категорий)

### МАНЕРА ВЕДЕНИЯ БОЯ И ТАКТИЧЕСКИЙ ТИП

Очень часто индивидуальную манеру ведения боя принимают за заранее запланированный тактический план поединка. Вот, что писал о манере ведения боя Константин Васильевич Градополов: «Индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера в состязаниях и, конечно, в тренировке. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксера и получает индивидуальное выражение в технике и тактике».

Индивидуальная манера ведения боя чаще всего в обобщенном виде выступает, как присущий тому или иному боксеру настрой боевого духа (агрессивный, пассивный или выжидательный). Поэтому ее часто путают с упрощенной системой тактики (наступательной, оборонительной и контратакующей).

МАНЕРА ведения боя является **одной из** типологических характеристик тактики. Ее можно определить, как оформленный боевой дух, выражение в действиях внутреннего настроя или сформировавшегося характера, психического типа.

Итак, в самом обобщенном понимании МАНЕРА ведения боя может быть пассивной, агрессивной или выжидательной. Все остальные ее виды являются формами переплетения этих трех основных типов действия.

ТАКТИКА отдельно взятого боя – это конкретное воплощение стратегического плана. В свою очередь СТРАТЕГИЮ можно определить, как способ определения задачи, подход к выявлению цели, сортировку целей по приоритетам, основные принципы и направления действия (образ действия). Когда цели определены, остается применить ТАКТИКУ.

### ТАКТИКА

Проще всего разделить тактику на наступательную и оборонительную. Нападает – отступай, отступает – нападай. Когда в эти две взаимно противоположные тактические схемы вклинивается оборонительно-наступательная тактика (контратакующая), то дело становится немного сложнее. И совсем уже исчезает иллюзия простоты, когда в дело вступают другие элементы, характеризующие тактический тип. Простое деление противников на атакующих и защищающихся усложняется и вырастает в целую систему тактических типов и методов борьбы с ними.

К.Градополов вделял 6 тактических типов:

1. Нокаутер
2. Темповик
3. Бурно атакующий сильными ударами (силовик)
4. Предпочитающий контратаки (контратактер)
5. Технически искусный боксер (универсал)
6. Левша (отдельно от других)

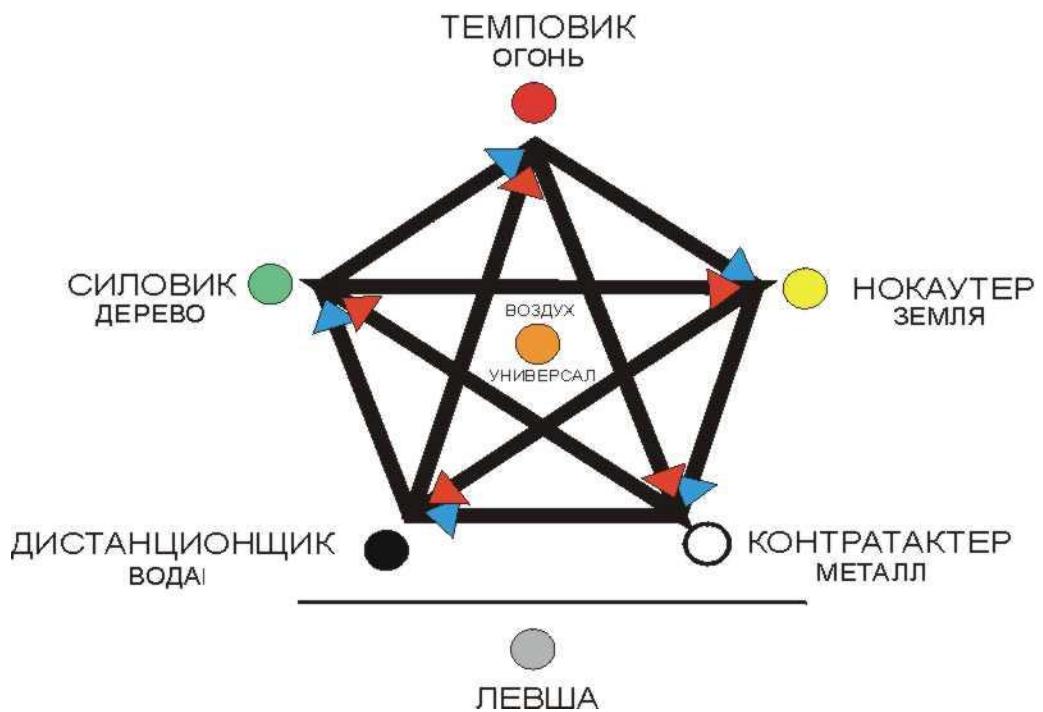
Р. Камалетдинов 12 :

1. Темповик
2. Силовик
3. Боксер дистанционного плана ведения боя (дистанционщик)
4. Боксер контратакующего плана (контратактер)
5. Игровик (боксер комбинационного плана)
6. Нокаутер
7. Нокаутер атакующей манеры ведения боя (?)
8. Нокаутер контратакующего плана (?)
9. Боксер ближней и средней дистанции боя
10. Боксер-левша
11. Боксер индивидуальной манеры боя (самобытный)
- 12.Боксер-универсал

В нашей системе тактических типов семь.

Где пять типов укладываются в систему порождения и угнетения (т.е. какой тип из какого «вызревает» в процессе занятия кикбоксингом, и какой тип тактики может одержать победу в бою над другим тактическим типом), один является универсальным, т.е. включает в себя все особенности вышеуказанных пяти, и один является зеркальным отражением предыдущих 6 типов, т.е. левша.

## ТИПОЛОГИЯ ТАКТИКИ



На схеме эффект порождения обозначен стрелками с синим наконечником, а эффект угнетения – с красным.

## ПОРОЖДЕНИЕ

Путь постижения искусства боя связан с определенным типом выбираемой тактики. Поэтому овладение техническим арсеналом, возрастающая уверенность поведения в ринге и приобретение боевого опыта в ходе соревнований в значительной степени видоизменяет тактическую схему поведения боксера. На влиянии физических данных и психического типа боксера на тактику боя мы остановимся позже. За редким исключением боксеры-новички обычно начинают боевую практику с тактики дистанционного ведения боя. Они еще неуверенно работают на ближней и средней дистанции, не могут бить сериями, поэтому в бою предпочитают держаться подальше от противника и не идут на обострение. С ростом общей физической подготовленности и повышением ударной техники боксер начинает больше атаковать. Причем атакующие срывы часто не подкрепляются уверенной защитой. Из разряда дистанционщика боксер переходит к силовой тактике и пытается добиться превосходства редкими бурными сериями в подходящий по его мнению момент боя. *Вода порождает дерево.*

С повышением функциональной работоспособности, выносливости, динамики, скорости и серийности ударов боксер начинает атаковать чаще, выбирает ближнюю дистанцию, подавляет и утомляет противника своей энергией, удачно комбинируя защитные и атакующие действия при относительно небольшом вложении силы в многочисленные удары. Игровой стиль делает из него темповика с неуемным желанием работать. *Дерево рождает огонь.*

Пик работоспособности сменяется спадом при появлении рационального мышления, которое приходит с боевым опытом. Боксер укорачивает серии и избирательно вкладывает силу только в один результативный удар, идущий в незащищенную зону противника. Дистанция увеличивается до средней, где опытный боксер уходит от атак противника нырками и уклонами и, в то же время, точно и своевременно наносит хорошо подготовленные серии, часто заканчивающиеся точным, нокаутирующим ударом. Темповик развивается в твердо стоящего на земле нокаутера. *Огонь порождает землю.*

С развитием чувства своевременности нокаутирующего удара и феноменальной реакции боксер становится еще более экономным в трате сил на лишние движения (финты, маневр и отвлекающие удары). Он увеличивает дистанцию на дальнюю и ждет атаки противника, чтобы на встречном или ответном движении точно и своевременно поразить его незащищенную зону железным ударом контратактера. *Земля рождает металл.*

Далее у боксера два пути к совершенствованию своего тактического рисунка боя: либо стать универсалом (воздух), который сочетает в себе характеристики всех вышеперечисленных тактических типов, либо повторить круг порождения, но на качественно более высоком или низком уровне, в зависимости от стремления к совершенствованию тактического мастерства или деградации способности тактической мысли.

Как было сказано выше, боксеру совсем не обязательно начинать путь постижения тактического мастерства с тактического типа дистанционщика. Круг порождения может начаться с какого угодно элемента и типа. Определенную роль в этом может сыграть, как физическое развитие боксера, так и его тип характера. Кроме того, в бою тактика может кардинально меняться в зависимости от силы тактического плана противника. Именно поэтому необходимо стремиться к тактическому типу универсала, который может работать против любого типа противника и гибко менять тактику в ходе боя. Как сказал профессор Градополов: «Тактика – враг всякой стандартизации боевых действий. В каждом отдельном случае она строится в зависимости от особенностей данного боксера и его противника». Чаще, однако, устоявшийся тактический тип превращается у не думающего боксера в тактический штамп, манеру. Это обусловлено зависимостью тактики от физики и техники боксера. «Любой боксер строит свою тактику, опираясь на комплекс технических навыков, физических возможностей и волевых качеств» (К.Градополов). Но «даже при установившейся тактике, в действенности которой боксер убедился на практике, он не должен забывать о гибкости, позволяющей ему перестраиваться в бою, если избранная им тактика не приносит успеха» (тоже К.Градополов).

## УГНЕТЕНИЕ

Термин «угнетение» означает в типологии тактики наиболее эффективный вариант противопоставления тактике противника своей тактики.

Безусловно, главная задача боксера в поединке – навязать противнику свою тактику, устоявшуюся манеру ведения боя, к которой боксер привык и в которой может до конца (до победы) реализовать весь свой технический потенциал. Однако не всегда это получается. Коса находит на камень (а в нашем структурном варианте элемент на

элемент). Именно тогда боксеру необходимо научиться гибко перестраивать тактику поединка, согласуясь с выработанной схемой угнетения одного тактического типа другим. И именно поэтому боксеру в ходе тактической подготовки необходимо дать простую и реально действующую схему гибкой смены выбранной или изначально присущей ему, но переставшей действовать в силу более сильной тактики противника, новой тактики в отдельно взятом поединке.

Основными элементами, характеризующими тактический тип, являются:

1. ДИСТАНЦИЯ
2. ТЕМП
3. МАНЕРА
4. ХАРАКТЕР УДАРОВ
5. СКОРОСТЬ

А основным принципом: создание невыгодной ситуации для противника в использовании этих пяти элементов тактики.

#### ДИСТАНЦИОНЩИК ПРОТИВ ТЕМПОВИКА (вода угнетает огонь)

Сохранение дальней дистанции, используя маневр отходом назад и в сторону (сайд-степ) с нанесением одиночных (иногда двоек) останавливающих и удерживающих на дистанции ударов, прямых и боковых (снизу) на сайд-степах. Утомить провалами, погасить агрессию и скорость. Атаковать, сокращая дистанцию, одним-двумя ударами и снова уходить назад и в сторону. Оказавшись в положении, лишенном возможности маневра, сковать противника, развернуть и уйти в свободную для маневра зону. Вода должна погасить огонь и найти лазейку, чтобы просочиться и вытечь.

#### СИЛОВИК ПРОТИВ НОКАУТЕРА (дерево разрушает землю)

Против опытного нокаутера трудно что-либо противопоставить. Среднюю дистанцию он не отдаст. Однако выработанная осторожность заставит его уйти от мощной силовой атаки в защиту. Именно тут силовику дается шанс одолеть нокаутера: он должен максимально вложить в каждый удар всю свою силу, чтобы сломать ушедшего в защиту нокаутера, даже если эти удары приходятся в подставки противника, игнорируя его ответные удары. В то же время серия из сокрушающих ударов не должна превышать 4-5, после чего следует прекратить атаку для восстановления сил и дыхания, и выбора следующего благоприятного момента для бурной атаки. Дерево должно разрыхлить и разрушить покой земли.

#### ТЕМПОВИК ПРОТИВ КОНТРАТАКТЕРА (огонь расплавит металл)

Контратактеру необходима дальняя (иногда средняя) дистанция для нанесения встречного удара или маневра для нанесения ответного удара. Темповику необходимо войти в ближний бой и длинными сериями ударов лишить возможности контратактеру спланировать встречный или ответный нокаутирующий удар, заставить его перейти к сложной защите и позиционному обмену сериями ударов. Войти в ближний бой можно,

переиграв контрактера финтом и входом с встречным ударом шагом вперед под его контрудар на финт. Стабильность железа должна быть расплавлена обжигающим огнем.

### НОКАУТЕР ПРОТИВ ДИСТАНЦИОНЩИКА (земля засыпает воду)

Главная задача нокаутера: сократить дальнюю дистанцию на среднюю и лишить дистанционщика маневра, не дать ему найти лазейку и вытечь, а затем засыпать окончательно. Постоянный прессинг передвижением не должен быть порывистым. Варианты для отхода (или ухода) должны быть перекрыты шагом в сторону отхода и ударом в том же направлении. Сократив и стабилизировав дистанцию на среднюю (в ближней возможен захват со стороны дистанционщика, разворот и уход в свободную зону) в сочетании с подвижной защитой туловищем, подготовить и нанести серию из 2-3-4 ударов, где только один будет значимым (нокаутирующим), а остальные раскрывающими и подготовительными. Высушить землей разлившуюся воду.

### КОНТРАТАКТЕР ПРОТИВ СИЛОВИКА (металл срубает дерево)

Характерной особенностью атакующей техники силовика является использование крюковых ударов сбоку и снизу, часто с силовым замахом для придания им наибольшей разрушительной силы. Как известно, прямой удар чаще всего перебивает боковой. Более короткая траектория позволяет прямому удару быстрее поразить цель при одновременности начала проведения бокового и прямого удара. Поэтому контратактеру необходимо чаще пользоваться именно прямыми встречными ударами рук (а в кикбоксинге и ног), за исключением некоторых ответных контратак, а также использования встречных ударов на сайд-степах, где необходимо применение крюков через или под руку противника. Прямые же встречные удары используются контратактером во время атакующего сокращения дистанции силовиком, что позволяет значительно экономить энергию, затрачиваемую на ударное действие из-за использования кинетической энергии встречного движения. Для осуществления своего тактического плана контрактеру необходимо «выдернуть» (выманить) силовика на атаку, создавая мнимость благоприятного момента для бурной атаки силовика ложным раскрытием. Именно в момент бурного атакующего срыва острым металлическим топором срубить падающее навстречу ветвистое дерево.

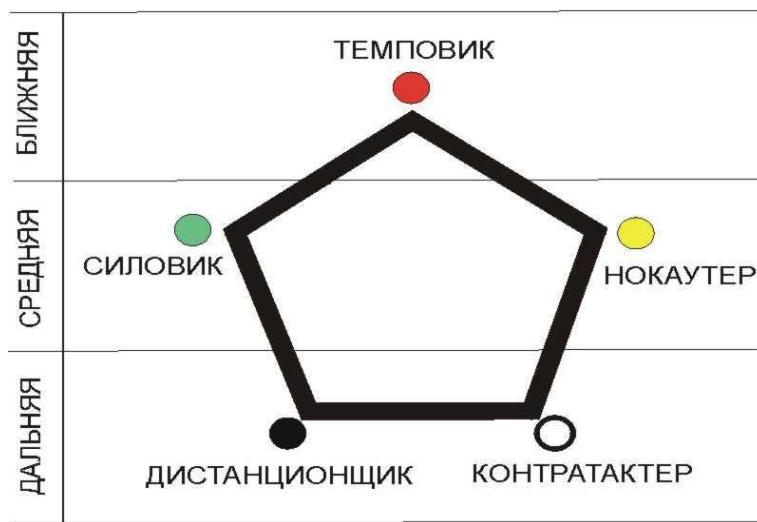
### РАБОТА ПРОТИВ УНИВЕРСАЛА И ЛЕВШИ

Универсальный боксер – самый сложный противник, так как по выражению К.Градополова, способен быстро принимать решения, обладает хорошей подвижностью, что позволяет ему легко переходить в бою от одних действий к другим. Поэтому в бою с таким противником надо самому быстро менять тактику, навязывая свой вариант решения тактической задачи, к которой уже придется приспосабливаться универсалу. Но для такого варианта надо самому развиться и стать универсалом. И именно поэтому знать и уметь использовать в бою структуру и взаимодействие тактических типов.

Техника боксера-левши достаточно хорошо описана Градополовым, Огуренковым и Камалетдиновым, составлены таблицы технических контр-приемом, где основными советами специалистов являются более частая работа правой рукой (в кикбоксинге – и ногой), защита передвижением влево с защитой выше и дальше выставленной правой рукой. Тактически же левша является зеркальным отражением всех вышеперечисленных шести тактических типов. Главный козырь левши – неудобство и непривычность ведения с ним боя правшой. Бой на ближней дистанции стирает позиционное ориентирование на левую и правую сторону, поэтому темповик на близкой дистанции с левшой лишает последнего его главного козыря, непривычности ориентации. В принципе темповик, используя советы по техническим приемам до входа в ближний бой, может успешно противостоять левше, навязав ему свою тактику.

## УДАРНАЯ ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ 5 ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ

### ДИСТАНЦИЯ



Мы будем определять тактические типы по основным **пяти** (5) параметрам. Это:

1. ДИСТАНЦИЯ
2. ТЕМП
3. МАНЕРА
4. ХАРАКТЕР УДАРОВ
5. СКОРОСТЬ

### ДИСТАНЦИОНЩИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Дальняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Пассивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Несильный
5	СКОРОСТЬ	Высокая

### СИЛОВИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Средняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Агрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный
5	СКОРОСТЬ	Низкая

### ТЕМПОВИК

1	ДИСТАНЦИЯ	Ближняя
2	ТЕМП	Быстрый
3	МАНЕРА	Агрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Слабый
5	СКОРОСТЬ	Высокая

### НОКАУТЕР

1	ДИСТАНЦИЯ	Средняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Агрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный
5	СКОРОСТЬ	Высокая

### КОНТРАТАКТЕР

1	ДИСТАНЦИЯ	Дальняя
2	ТЕМП	Медленный
3	МАНЕРА	Пассивно-аггрессивная
4	ХАРАКТЕР УДАРОВ	Сильный
5	СКОРОСТЬ	Высокая

Для того, чтобы выявить тактику противника, необходимо провести ряд подготовительных, а затем и разведывательных действий. Обычно они представляют собой следующую систему:

**Подготовительные действия** - разведывательные, обманные, маневренные, предшествующие нападению или обороне.

**Разведывательные действия** - направленные на выявление возможной тактики и манеры ведения боя противника, его излюбленных комбинаций, дистанции его сильного удара, физической подготовки и т.д.

**Обманные действия** - финты, имитация ложных ударов, преднамеренное открытие уязвимых мест с целью вызова противника на активные действия или отвлечения от своих атак или контратак.

**Маневренные действия** - передвижения в сочетании с защитами с целью выбора удобного исходного положения и момента для своих активных действий. Маневр в зависимости от характера и направления движения может быть дистанционным, фронтальным, фланговым.

Весь этот классический набор технических действий можно уложить в следующую трехступенчатую схему выявления тактического типа:

## 1. ПОСМОТРЕТЬ

### 1. ИЗМЕРИТЬ

### 2. ПРОЧУВСТВОВАТЬ

Каждое действие дает информацию о предполагаемом тактическом типе противника и возможность выбора приемлемой тактики для успешного ему противодействия.

#### ПОСМОТРИ

Опыт визуального наблюдения за противником непосредственно перед боем дает значительную информацию о его предполагаемой тактике.

#### Рост

Высокий противник скорее всего будет придерживаться тактики дистанционного ведения боя. Низкий – темпового боя на ближней дистанции.

#### Конституция тела

Физически хорошо развитый противник скорее всего может быть силовиком, нокаутером (иногда – контратактером).

#### Психическое состояние

Спокойствие и уверенность противника перед боем говорит о его опыте и технической подготовленности. Это может быть нокаутер, контратактер или универсал.

Несколько подробнее об этом будет сказано ниже.

#### ИЗМЕРИТЬ

С первых же секунд начала поединка необходимо «измерить» дистанцию ведения боя противником с помощью **маневренных действий**. Активно сокращать дистанцию с атакующими действиями будут силовик, темповик и нокаутер. Держать дистанцию – дистанционщик и контратактер.

#### ПРОЧУВСТВУЙ

Завершающим звеном выявления тактики является боевое столкновение (разведка боем), где определяется характер наносимых противником ударов, скорость его работы и манера ведения боя, используя **разведывательные и обманные действия**. Особенno этот этап важен при агрессивной манере ведения боя противником на сокращенной до средней и ближней дистанции.

Длинные серии несильных ударов говорят о темповой тактике.

Серии из 2-4 ударов, проведенных с максимальной силой и агрессией с паузами для концентрации энергии на удар – о силовой. И серии из 3-4 ударов, где только один удар (редко два) акцентирован – о нокаутере.

Вот только один из схематических примеров выявления тактики противника:

ПОСМОТРИ	Результат	ИЗМЕРИТЬ	результат	ПРОЧУВСТВУЙ	Результат
Низкий Коренастый спокойный	Темповик Нокаутер Контрата	Близкая Средняя	Темповик нокаутер	Медленный темп с высокой скоростью нанесения ударов, с	НОКАУТЕР

	ктер			одним акцентированным	
--	------	--	--	--------------------------	--

В различных вариантах современного боя на определение тактики противника отводится разное время. Классическим вариантом временного лимита в условиях 4-раундового любительского боя является один (первый) раунд. В условиях 3-раундового боя в кикбоксинге, а иногда и 2-раундовых квалификационных боев, это время сокращается до первой минуты первого раунда, а то и еще меньше. В самооборонительных рукопашных поединках на улице, время сжимается до нескольких секунд.

После того, как успешно определена стартовая тактика противника, необходимо действовать. И вариантов действия два:

1. Если вы полностью уверены в полноценности и победоносности своей *манеры* ведения боя (привычной вам тактики), то работайте именно в ней, навязывайте ее противнику и побеждайте. *«Тот, кто хорошо сражается, управляет противником и не дает ему управлять собой.» (ТРАКТАТ СУНЬ-У «СУНЬ-ЦЗЫ»)*.
2. Если же противник технически и тактически подготовлен лучше и навязывает вам свою тактику, приходится выбирать путь алгоритмической системы угнетения тактических типов. Этот алгоритм угнетения при его правильном и бескомпромиссном использовании обязательно приведет к положительному результату (победе), практически без всяких условий. За исключением уж очень явного превосходства противника в классе.

## БИОМЕХАНИКА УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ, ШЛИФОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА (для тренеров 5 категории)

Удар можно определить, как сочетание взаимодействия отдельных звеньев тела, включающихся в работу в определенной последовательности.

Основными фазами ударного движения являются:

- 1) Отталкивающее разгибание ноги
- 2) Вращательно-поступательное движение туловища
- 3) Ударное движение руки или ноги к цели

Отталкивающее разгибание ноги обеспечивает поступательное движение туловища, а его вращение ускоряет и усиливает за счет центробежной силы ударное движение конечности к цели. Этот механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара часто называют волной или движением пращи или кнута.

Ударом в механике называется кратковременное взаимодействие тел, в результате которого изменяются их скорости. Ударная сила зависит, согласно закону Ньютона, от эффективной **массы** ударяющего тела и его **ускорения**:  $F=ma$ .

В ударных действиях различают:

1. Замах – движение, предшествующее ударному движению и приводящее к увеличению расстояния между ударным звеном тела и предметом, по которому наносится удар.
2. Ударное движение – от конца замаха до начала удара.
3. Ударное взаимодействие (или собственно удар) – столкновение ударяющихся тел.
4. Послеударное движение – движение ударного звена тела после прекращения контакта с предметом, по которому наносится удар.

Удары руками и ногами могут быть по форме **прямыми и круговыми**.

Вторая фаза ударного движения (вращательно-поступательное движение туловища) сообщает бьющей конечности (руке или ноге) центробежное поворотное ускорение. Дело в том, что кулак или стопа (голень) жестко не связаны с центром вращения (позвоночником). Жесткая связь с позвоночником имеется у плеч и таза. А у кулака и стопы имеется в запасе свобода выхода из системы вращения на длину руки и ноги. В момент наибольшего центробежного ускорения кулака или стопы бьющий спортсмен должен максимально расслабить фиксирующие в системе вращения мышцы, чтобы освободить кулак или стопу и придать им линейную скорость к цели поражения. В момент ударного взаимодействия система должна мгновенно приобрести жесткость.

При **прямых ударах** вектора силы, направленные к месту ударного взаимодействия, должны максимально сложиться по прямой (ключица, плечо, локоть и кисть, или таз бедро, голень и стопа).

При **круговых ударах** (ударах сбоку) опережающее вращательное движение таза и плеч с задержкой бьющего кулака или стопы на более длинной траектории вращения, а затем взрывное усилие втягивания в орбиту вращения с расслабленным плечевым или тазобедренным суставом и последующей резкой их фиксацией в момент ударного взаимодействия требует сложения векторов сил локтя и кисти, а при ударе ногой, опять же, жесткости таза, бедра и голени. Энергия упругой деформации мышц, участвующих в ударном движении, образуется в результате их натяжения и способствует возникновению силы тяги на концах мышц.

Удар наносится с некоторой дистанции. Нет дистанции - нет удара.

Удар, нанесенный с маленькой дистанции или, если в него не загружена масса, называется **тычком**.

Если ударная поверхность не развивает достаточной скорости, а после ударного взаимодействия нет жесткого отскока, то удар переходит в толчок.

В современных дисциплинах спортивных единоборств во главу угла ставится безопасность спортсмена. Поэтому травмирующие удары не приветствуются. Тем не менее, нокауты и технические нокауты (травмы, приводящие к досрочному прекращению

поединка – сотрясения мозга, поражения нервов солнечного сплетения, ушибы ног) являются условием чистой победы и негласно ценятся больше, чем победы по очкам. Поэтому для спортивных состязаний придуманы защитная экипировка, перчатки, не позволяющие в момент ударного взаимодействия жестко сжать кулак и дисциплины с легким контактом, где запрещено жесткое ударное взаимодействие.

Однако, для того чтобы удар был нанесен правильно и быстро, необходимо правильно подойти к технике последовательного разгона звеньев тела снизу-вверх, где каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения. С ростом мастерства увеличиваются и значения максимальной скорости движения отдельных звеньев тела. Сила удара увеличивается пропорционально включению в ударное движение отталкивающего разгибания ноги, вращательного движения туловища и разгибательного движения руки.

Если рассматривать биомеханику удара классической левосторонней стойки, то

- 1) **удар рукой** начинается с резкого отталкивания носка правой ноги от опоры, продолжается резким поворотом туловища вокруг позвоночника в момент вышагивания вперед левой ноги (пока она еще в воздухе и не коснулась опоры) и заканчивается разгибательным движение руки к цели с последующим ударным взаимодействием. Левая нога в завершающей фазе ударного движения выполняет стопорящую функцию, которая предупреждает заваливание спортсмена вперед. Она ставится на носок с последующим опусканием на стопу. Постановка ноги на носок осуществляется в момент ударного соприкосновения.

Вклад в ударное движение рукой звеньев тела 50-25-25

- 2) **удар ногой** начинается с резкого отталкивания носка правой ноги от опоры и выносом колена в направлении удара, продолжается резким поворотом туловища вокруг позвоночника, выносом и поворотом таза и бедра бьющей ноги и заканчивается разгибательным движением ноги к цели с последующим ударным взаимодействием. В данном случае стопорящую функцию выполняет само ударное взаимодействие, предупреждающее заваливание спортсмена и позволяющее вернуть бьющую ногу в стартовое положение. Особенностью прямого удара ногой является перенос отталкивающей и опорной функции с одной ноги на другую. Если в первой фазе удара правая (или задняя) нога выполняет толчок с целью выноса вперед бьющей конечности, то левая (передняя) нога выполняет функцию опоры и выноса вперед массы тела, а при круговых ударах и оси вращения. Вращение при круговых ударах ногой целесообразно выполнять на носке с последующим опусканием на стопу. При круговых ударах через спину целесообразно придать центробежное поворотное ускорение с опережающим предварительным махом руками и последующим освобождением зафиксированной бьющей ступни для ударного движения.

Тренировка для повышения силы и скорости ударов осуществляется с помощью упражнений с отягощениями и эспандерами. Тренируются отдельно три звена ударного движения: ноги, туловище и руки.

Упражнения для разгибателей ног:

- 1) Приседания со штангой
- 2) «Разножка» со штангой
- 3) Разгибание ног на тренажере с отягощением сидя

Упражнения для туловища:

- 1) Повороты туловища со штангой на плечах
- 2) Повороты туловища с прижатым к груди блином от штанги

Упражнения для разгибателей рук:

- 1) Жим штанги лёжа
- 2) Выпрямление руки с гантелями из-за головы
- 3) Выталкивание грифа от штанги вперед двумя руками из фронтальной стойки
- 4) Выталкивание вертикального грифа от штанги вперед одной рукой из боевой стойки

Упражнения набивным мячом:

- 1) Толчки набивного мяча левой (правой) рукой из положения сидя
- 2) Толчки набивного мяча вращательным движением туловища и разгибательным движением руки из положения сидя
- 3) Толчки набивного мяча из стойки с акцентированным разгибанием сзадистоящей ноги
- 4) Броски мяча в сторону с вращательным движением туловища в положении сидя из замаха
- 5) Броски мяча в сторону с вращательным движением туловища в положении стоя из замаха и акцентированным разгибанием сзадистоящей ноги
- 6) Толчок мяча двумя руками от груди
- 7) Повороты туловища с мячом в вытянутых руках

Упражнения с гантелями:

- 1) Нанесение ударов прямых, боковых и снизу с гантелями из боевой стойки
- 2) Нанесение ударов прямых, боковых и снизу с гантелями, сидя на скамейке за счет вращательного движения туловища
- 3) Нанесение ударов прямых, боковых и снизу с гантелями без вращения за счет разгибательного движения руки
- 4) Вынос вперед колена с утяжелителями на голеностопе
- 5) Выброс вперед стопы с утяжелителями на голеностопе.

Практика на лапах и настенной подушке

**На лапах:**

Нанесение прямых, боковых и ударов снизу по лапе с последовательным включением всех трех звеньев цепи ударного движения. Контроль над правильностью включения, правильным положением руки или ноги.

**На настенной подушке:**

Выполнение прямых, боковых и ударов снизу по подушке с последовательным включением всех трех звеньев цепи ударного движения в полную силу с периодичностью 1 удар в 3 секунды. Нанести по 100 ударов.

## ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ НА ЛАПАХ И ПОДУШКАХ (для тренеров 5 категории)

Работу на лапах следует начинать только после того как спортсмен усвоил боевую стойку, основы передвижений и варианты защиты.

Тренировка на лапах является индивидуальной по форме. Поэтому такую тренировку проводят со спортсменами, которые выступают за клуб на соревнованиях. Если в клубе немного занимающихся спортсменов, и у тренера есть возможность провести тренировку на лапах со всеми присутствующими на тренировке спортсменами, то тренировка становится групповой по форме, где тренер держит лапы для одного спортсмена в то время, как другие спортсмены выполняют другие тренировочные задания в ожидании своей очереди.

В современном тренерском инвентаре насчитывается много разновидностей боксерских лап, подушек и надеваемых на туловище и ноги защитных приспособлений, выполняющих также функцию подушек, предназначенных для отработки ударов руками и ногами. Основные 5 снарядов:

- 1) Боксерские лапы различных модификаций
- 2) Ручные подушки для отработки ударов ногами
- 3) Тренерский пояс для отработки ударов по туловищу
- 4) Набедренные подушки на отработки круговых лоу-киков
- 5) Флажки для отработки круговых хай-киков

Последние 3 снаряда (пояс, набедренные подушки и флажки) не требуют особой методики применения. Их основная функция – быть пассивно подставленными под удар. Работа же с лапами и ручными подушками предназначены не только для подставок и выработки правильного точного удара в разрешенную зону, но и различных упражнений на передвижение, тактику, скорость и выносливость.

Задачи работы на лапах и подушках:

1. Изучить и закрепить технику бокса.
2. Овладеть тактикой бокса.
3. Развить молниеносную реакцию.
4. Повысить физическую выносливость.
5. Овладеть чувством дистанции и времени.
6. Сформировать чёткие координированные движения.
7. Выработать умение правильного распределения мышечных усилий и научиться расслабляться тогда, когда это необходимо.

Цели:

1. улучшить ударные навыки (техника, мощь, скорость, выносливость, точность, тайминг)
2. улучшить атакующие навыки (углы, комбинации)
3. улучшить защитные навыки (блоки, сбивки, уклоны, нырки)
4. практиковать движения против живого соперника (работа ног, стратегия, вырабатывание стиля, контрудары)

Тренер может ставить лапы под удары ученика, отходя от него или наступая, слегка передвигаясь вперед, назад, в стороны и в промежуточных направлениях. Он может демонстрировать удары, заставляя ученика применять защиты, а затем переходить в контратаку, т.е. может создавать обстановку близкую к боевой, но исключающую момент опасности. Главная задача тренера - поставить с помощью лап удары, комбинации и серии, а для этого лучше всего использовать упражнения на месте, без передвижений.

Основные требования к положению лап при подставке их под удар:

1. Лапы должны ставиться близко друг другу и располагаться в сфере нанесения ударов
2. Не нужно отводить лапы в стороны и вперед
3. Важно умение амортизировать действие ударов, не отводя руки назад и не бросать навстречу удару
4. Лапы следует располагать под определенным углом относительно удара, наносимого для ударов снизу целевой точкой вниз, для боковых ударов в середину и для прямых ударов вперед
5. Ученику необходимо объяснить, что обычно удары наносятся «накрест» в одноименную бьющей руке подставленную лапу

Ошибки при работе на лапах:

1. На лапах нельзя работать в мешковых перчатках («блинчиках») и, тем более, голым кулаком.
2. Нельзя делать лапами движение навстречу наносимому по ним удару, создавая ложное представление ученика о силе и мощи удара
3. При изучении техники ударов нельзя «набрасывать» лапу на бьющий кулак ученика, это отвлекает его от точности ударного движения.

Методика применения лап в тренировочном процессе

1. Тренировки перемещений с ударами
2. Тренировка правильных ударов и серий ударов без перемещений
3. Тренировка правильных ударов и серий ударов с перемещениями
4. Отработка приемов защиты и контратаки
5. Отработка боя в различных тактических типах
6. Отработка выносливости
7. Тренировка скорости
8. Скоростная работа на тактических лапах

### **Тренировки перемещений с ударами**

Спортсмену необходимо научиться передвигаться с ударами, сохраняя правильную дистанцию. Тренер передвигается вперед или назад с подставленными лапами или одной лапой, а спортсмен, сохраняя дистанцию, наносит легкие удары по подставленным лапам. То же при передвижении по кругу в правую или левую сторону. Тренер указывает спортсмену направление перемещения рукой.

### **Тренировка правильных ударов и серий ударов без перемещений**

Отработка ударного движения начинается с одиночных ударов: прямой левый или правый в голову, боковой левый или правой в голову, удары снизу левой или правой рукой. Необходимо обратить внимание спортсмена на правильное взаимодействие рук, ног и туловища; создание необходимых исходных положений и страховки; выработку быстрого и резкого удара; постановку дыхания; выработку умения расслабляться; развитие чувства дистанции. После завершения удара надо приучить спортсмена быстро возвращаться в боевую стойку для страховки от возможной контратаки, которую можно имитировать ответным движением лапы в сторону ученика. Необходимо контролировать четкость попадания по точке лапы ударной поверхностью перчатки, исключить «смазывание» ударного движения для предотвращения проваливания.

Затем можно приступить к отработке простейших серий: двоек и троек. Двойка – прямые левой-правой, прямой правый-левый боковой, два боковых в голову (и в туловище), два снизу в туловище, боковой в голову-снизу в туловище и т.д. Обычно тройку после завершающего бокового удара передней рукой в голову усложняют имитацией бокового удара в голову для тренировки страховки нырком. Потом отрабатываются повторные удары: два прямых, два боковых (оба в голову или один в туловище, другой в голову), один сбоку, другой снизу и т.д.

### **Тренировка правильных ударов и серий ударов с перемещениями**

Отработка ударного движения также начинается с одиночных ударов с шагом вперед или назад. При сохранении боевой дистанции нужно следить, чтобы ноги у ученика не были широко расставлены (это затрудняет передвижение и уменьшает силу удара). Затем перемещения усложняются до двоек (два шага) и троек (три шага). Важно при завершении серии ударов по лапам сочетать удары с шагами в стороны с поворотами и без поворотов туловища. Эти движения призваны помочь ученику выйти из сферы ударов воображаемого противника.

Более сложные четырех- и более ударные комбинации:

- левый прямой-уклон влево-левой снизу-левой сбоку-правый прямой
- два прямых вперед-два прямых назад-ход в сторону-два прямых вперед
- уклон влево-двойка боковых с левой рукой-уклон вправо-тройка боковых с правой рукой
- уклон влево-двойка боковой-снизу с левой рукой-уклон вправо-тройка боковых с правой рукой

### **Отработка приемов защиты и контратаки**

Самое простое упражнение – членок. После прямого удара рукой в голову тренер имитирует ответный прямой в голову спортсмена, тот уходит назад и возвращается с прямым ударом в голову. Другие варианты упражнений:

- имитация левого прямого-уклон вправо-ответ правым прямым (боковым или снизу)

- имитация правого прямого-уклон влево-ответ левым прямым (боковым или снизу)
- имитация левого прямого-сайд-степ со встречным правым через или под руку
- имитация правого прямого-сайд-степ со встречным левым через или под руку
- имитация бокового-нырок под руку-боковой в голову или туловище
- двойка боковых-два нырка под имитационные боковые
- имитация удара левой в туловище-подставка правого локтя-ответ левой боковым в голову

### **Отработка боя в различных тактических типах**

Тренер имитирует 5 тактических типов, двигаясь перед спортсменом с подставленными лапами, по которым тот наносит удары и серии ударов, характерные для тактики подавления. Например, на имитацию активно сближающегося темповика, спортсмен должен активно перемещаться, сохраняя дальнюю дистанцию и нанося опережающие одиночные удары (или двойки) по лапам тренера, а также активно применять удары с сайд-степом. Или, если тренер имитирует отходящего дистанционщика, активно обрезать углы, выходить на среднюю дистанцию с уклонами и нырками под имитационные удары тренера и пробивать обусловленную серию или 2-3 ударов. Вход в ближний бой и выход из него. Вход осуществлять после уклонов, нырков и подбивов имитирующих ударов тренера, вход и маневр на ближней дистанции с последующей серией коротких ударов в подставленные лапы. Выход из ближнего боя с нырком под имитирующий удар и уход за спину тренера, отталкивание от плеч тренера с последующей комбинацией ударов по лапам.

### **Отработка выносливости**

Для развития выносливости обычно используют 3-4 ударные силовые серии в течение одного раунда. Особенно часто силовые серии на выносливость тренируют на подушках с повторяющимися ударами ногами, понуждая уставшего спортсмена на новые и новые атаки.

### **Тренировка скорости**

Скорость нанесения ударов тренируют легкими скоростными сериями, а также специальными упражнениями на одиночные быстрые удары, где тренер поднимает опущенную лапу на долю секунды, а спортсмен старается по ней попасть.

Скорость прямых ударов (особенно джеба) тренируется и особым упражнением, где тренер стоит фронтально по отношению к траектории удара со стороны бьющей руки, держит подставляемую лапу, а другую заносит для удара сверху по бьющей руке спортсмена. Спортсмен должен попасть по подставленной лапе, но избежать попадание по руке тренером (он может и должен использовать финты).

### **Скоростная работа на тактических лапах**

Особенностью скоростной работы на тактических лапах является акцент на быстрых сериях и наработке механики рук, а также темповой работе в стиле Мейвезера и Ломаченко. Темповые лапа всегда меньшего размера, чем традиционные лапы. Удары по лапам наносятся несильно, но быстро и точно. Тренер должен здесь «подыгрывать» ученику, накидывая лапы на его бьющие руки. Главное в темповой работе – разработка раскрепощенных плеч и нанесение серии ударов с быстрой и разнообразной сменой углов

атаки. Самое простое упражнение: набивка повторяющейся серии с увеличивающейся скоростью. Например, левой-правой-левой-левой. Теперь то же, но с правой рукой, и т.д. Длительность упражнения до 10 минут. Второе упражнение на имитацию смены угла атаки, где последний удар в серии выполняется с поворотом кулака в положение удара снизу. Затем упражнение усложняют с введением в комбинацию защитных элементов: подставки плеча (хлопок лапой по подставленному плечу), отклон назад (выброс лапы в сторону лица), подставка локтя (хлопок лапой по подставленному локтю), нырок (имитация борового удара лапой в голову ученика). Тренер своими движениями задает темп упражнения.

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА РАБОТЫ В БЛИЖНЕМ БОЮ (для тренеров 5 категории)

Ближний бой – излюбленная дистанция темповика. В ближнем бою он может выполнить свою главную задачу – добиться над противником с помощью темповых серий и, в свою очередь, лишив его в преимуществе передвижения, и дистанции для нанесения нокаутирующего удара.

Тактическими приемами ближнего боя являются: атака, контратака, активная защита, маневренные шаги вправо, влево, вперед, назад, занятие руками внутреннего положения в позиции противника.

Боевое положение спортсмена в ближнем бою – соприкосновение с противником, касание локтями, перчатками, плечами и головой с небольшим разрывом дистанции и моментальным сближением. Соприкасаясь с противником, спортсмен ощущает его движения, напряжение и расслабление мышц, чувствует и слышит ритм дыхания. Всё это помогает разгадать намерения и состояние противника. Главная задача – захватить инициативу боя, поразить противника градом эффективных ударов.

«Враг» темповика – дистанционщик, к которому ему трудно подобраться на ближнюю дистанцию боя.

### **Вход в ближний бой**

Очень важное значение для темповика имеет сам вход в ближний бой. Обычно это делается в момент атаки или контратаки соперника. Это наиболее распространенный вход в ближний бой. Т.е. соперника необходимо спровоцировать на атаку (удар), используя который, темповик наносит встречный контрудар и с шагом вперед входит на ближнюю дистанцию. Нанесенный контрудар обычно вызывает кратковременное замешательство противника, дающее возможность захватить инициативу и развить контратаку.

Кроме контрударов для входа в ближний бой может быть использована собственная атака, раскрывающая у соперника туловище для развития атаки в нижний уровень руками или ногами с последующим сближением.

## **Бой на ближней дистанции**

Основная задача – захват инициативы над противником. Т.к. бой проходит на ударной дистанции (средней и ближней) темповику необходимо длинными сериями уплотнить время поединка, не дать противнику время на обдумывание своей контратаки и ее развитие. Каждый удар серии должен заставить противника думать только об обороне и в конечном счете перейти в глухую защиту. На ближней дистанции необходимо захватить руками внутреннее положение в позиции противника, чтобы успешно наносить удары между рук, захватить шею и нанести удар коленом. В случае, если противник переходит в глухую защиту или пытается нанести ответные удары, сбивать подставленные руки, наносить удары в обход подставок сбоку в голову и за локти, активно разбавлять серии рук круговыми лоу-киками.

Также необходимо применять неожиданное изменение дистанции и угла атаки шагом назад или в сторону и снова атаковать серией ударов.

Активно используются резкое изменение темпа, финты и отвлекающие удары, призванные раскрыть защиту противника. В принципе все удары в ближнем бою несильные, однако задачей темповика является набрать в ближнем бою как можно больше очковых ударов, и если из 10 ударов серии в цель попадут 3 – это уже хороший результат.

В ближнем бою важное место имеет ограничение маневрирования противника. Поэтому лучшее место для ближнего боя – это положение у канатов и в углу ринга. В некоторых случаях, когда противник принимает не характерный для его манеры боя ближний бой, важно проваливать его, используя сопротивление соперника при стойке в клинче. Выведение его из равновесия с последующей атакой с неудобного для него угла.

Необходимо помнить о правильном клинче и захватах во время ближнего боя. Судья не останавливает бой в клинче, если спортсмены проявляют боевую активность, т.е. наносят удары. Бой будет остановлен, если удары наносятся с захватом руки, шеи (одной рукой), туловища или подхватом ноги. Поэтому захват в ближнем бою можно применить в виде наложения своих рук на руки противника, сковывая его ударные действия на несколько секунд и отдыха, а также для выполнения подсечек.

Основное положение при выборе момента для атаки в ближнем бою – это глухая защита. В таком положении темповик ищет возможность для сокращения дистанции, активно выполняя финты, нырки и уклоны, для последующей контратаки и ее развития. А также уже в ближнем бою в перерыве между сериями атакующих ударов.

«Друг» темповика – контратактер. Именно этот тактический стиль способен сломить темповик.

Контратактеру необходима дальняя (иногда средняя) дистанция для нанесения встречного удара или маневра для нанесения ответного удара. Темповику необходимо войти в ближний бой и длинными сериями ударов лишить возможности контратактеру спланировать встречный или ответный нокаутирующий удар, заставить его перейти к сложной защите и позиционному обмену сериями ударов.

## **Упражнения для ближнего боя**

1. Упражнения для отработки нырков, сокращения дистанции и захода за спину со сближением. Партнер набегает на спортсмена с широко расставленными руками на уровне плеч с целью захвата спортсмена за шею. Спортсмен делает нырок под

захватывающие руки партнера с шагом в сторону (вправо или влево) и приставным шагом старается оказаться за спиной у партнера.

2. Упражнения для входа на ближнюю дистанцию. Спортсмен по заданию тренера должен нырками, уклонами и сбивами постараться пройти под выставленную в его сторону (или упёртую ему в лоб) руку партнера и обхватить его за туловище.
3. То же упражнение, но партнер наносит легкие останавливающие прямые и боковые удары в голову спортсмена.
4. Работа на мешке в тактическом стиле темповика на ближней дистанции с нанесением длинных легких серий ударов руками и после оттяжки лоу-киков и с захватом за мешок ударов коленом с последующим переходом к длинным сериям руками.
5. Работа на лапах на отработку входа контрударом под имитирующий удар тренера руками и ногами.
6. Скоростная работа на тактических лапах с наработкой долгих серий ударов с разных углов атаки и защитными действиями (нырками и подставками).
7. Работа с партнером в положении ближнего боя обусловленными сериями из четырех ударов (левой-правой в туловище левой-правой в голову) с защитой (две подставки локтя, два нырка). Выполняются по очереди без остановок с возрастающим темпом.
8. Работа в стойке с партнером, где партнер стоит в глухой защите, а спортсмен выполняет длинные серии легких ударов под разными углами атаки в подставленные локти и перчатки партнера.
9. То же, но партнер наносит обусловленные ответные удары или серии ударов, от которых спортсмену необходимо защититься и продолжить атаку.
10. Свободный бой на ближней дистанции в положении сидя на полу.

Свободный бой на ближней дистанции в стойке.

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА РАБОТЫ НА ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ (для тренеров 5 категории)

Дальняя дистанция в бою – это такое расстояние между соперниками, когда для того, чтобы достать своего противника ударом, спортсмену необходимо сделать шаг вперед.

Бой на дальней дистанции – это поединок спортсменов, позволяющий проводить активные действия только с помощью сближения соперников. Дальняя дистанция определяется каждым боксером индивидуально сообразно длине его рук, росту и длине шага.

Считается, что неопытные бойцы начинают свою боевую практику именно с дальней дистанции. Она осторожно фехтуют передними руками, как шпагами, пытаясь сбить препятствие для того, чтобы выйти на ударную дистанцию, или же вообще уйти от боя.

Стойка бойца. Боксирующего на дальней дистанции высокая, более развернутая с выставленной вперед передней рукой (левой или правой, в зависимости от стойки). Передвижения легкие и пружинящие на носках. На дальней дистанции все время работа происходит на ногах. Достал и ушел. Поэтому при подготовке атаки выполняется много финготов, раздергиваний и обманных действий. Тело при передвижениях расслаблено.

Дистанционной манерой ведения боя характеризуются два тактических типа: дистанционщик и контратактер

### **Дистанционщик**

Главной задачей дистанционщика в передвижении по отношению к сопернику становится дистанционный маневр. Успешнее всего дистанционщик может противопоставить свой стиль активно сближающемуся темповику.

Дистанционный маневр – это маневрирование на защитной и ударной дальней дистанции с помощью отходов (назад, в стороны) и сайд-степами (шагами в сторону с поворотом назад влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Осуществляя дистанционный маневр, спортсмен должен быть очень подвижен и чуток к любым перемещениям противника, обычно пытающегося лишить дистанционщика преимущества в оперативном пространстве. В бою спортсмен тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремиться облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов партнера и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

Пассивная манера ведения боя диктует дистанционщику применение большого количества защитных действий в виде останавливающих сближение ударов и в первую очередь маневрирования.

Особенности технического арсенала дистанционщика: опережающие прямые удары передней рукой и ногой, контратакующие удары на сайд-степах, подсечка (подбив) передней ноги противника, удары ногой в сторону (сайд-кики) при более развернутой боковой стойке, повторные удары на челноке.

Упражнения для дистанционщика:

1. Упражнения на маневрирование по рингу: передвижения приставным шагом вдоль канатов (по кромке татами) со сменой направлений по сигналу тренера, передвижение вперед-назад на 3-5 шагов.
2. Упражнения на уход сайд-степом от пытающегося толкнуть на канаты (вытолкнуть с татами) соперника.
3. Сохранение дальней дистанции при перемещении с партнеров, постоянно разрывающим или сокращающим дистанцию (проверка правильной дистанции – касание перчатками вытянутых передних рук).

4. Упражнение «челнок» (передвижение вперед с ударом и назад в защиту) перед зеркалом, на боксерском мешке, на лапах с тренером, с партнером, выполняющим то же задание.
5. Нанесение одиночных ударов (или двоек) по лапам тренера и моментальный отход назад от ответного имитирующего удара тренера. Нанесение повторного удара после отхода.
6. Удержание партнера на руке: партнер пытается сократить дистанцию в глухой защите, активно выполняя уклоны и нырки, а спортсмен уйти от сближения маневрированием, упираясь партнеру в лоб или перчатки передней вытянутой рукой.
7. То же, но с останавливающими прямыми и боковыми ударами передней рукой или ногой.
8. Работа на мешке в стиле дистанционщика: дальняя дистанция (удар по мешку можно нанести только с шагом или скачком вперед), бить по мешку одиночными быстрыми ударами (редко двойками) с последующим отходом назад и в сторону. Маневрировать вокруг мешка, меняя направление, на дальней дистанции.

### **Контратактер**

Контратака с дальней дистанции тоже относится к основным боевым действиям спортсмена и служит средством или активной обороны или наступления. Контратактер, как и дистанционщик, относится к пассивной манере ведения боя.

Однако, контратактер – это спортсмен, с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий. У него, как правило, развито чувство предугадывания на атаки соперника, он имеет хорошие показатели времени реакции. Бой, построенный на контратаках, ведется на дальних (средних) дистанциях. Когда спортсмен действует на контратаках, специалисты говорят: "работает вторым номером".

Контрудар – это удар, наносимый в момент атаки соперника или сразу после ее окончания. Для того, чтобы нанести сопернику решающий контрудар, контратактер должен «укорениться» для его успешного выполнения. Следовательно, его передвижения на дальней дистанции более скучны и рациональны, чем у дистанционщика. Вызов на атаку выполняется в основном ложным раскрытием на дальней дистанции. В момент атаки соперника дистанция быстро сокращается на среднюю при нанесении встречных и ответных контрударов. Напомним, что тактический тип контратактера успешнее всего работает (подавляет) против силовика, который обычно начинает атаку без подготовки.

Упражнения для контратактера:

1. Во время боя с тенью спортсмен выполняет контратакующие удары по сигналу тренера.
2. Условный бой на разорванной дистанции: на каждое отдельное атакующее действие партнера спортсмен старается прореагировать встречным ударом.
3. Отработка встречных ударов с тренером на лапах с дальней дистанции: тренер имитирует удар с шагом вперед, спортсмен выполняет встречный удар рукой или

- ногой с одновременным шагом вперед (или сайд-степом) по подставленной лапе тренера. Встречный контрудар должен наноситься с одновременным защитным движением (уклоном, уходом и т.д.). Правильность защитного движения проверяет тренер.
4. То же, но с передвижением, где перед имитирующим ударом тренер дает возможность бойцу-контратактеру укорениться перед ударом.
  5. Работа с партнером: выполнение встречных ударов на одиночные обусловленные удары партнера.
  6. Работа с партнером: предугадать неожиданную бурную атаку партнера (обычно размашистыми боковыми ударами в голову) встречным контрударом в туловище и уход.
  7. Работа на боксерском мешке: раскачать мешок и выполнять встречные удары руками и ногами по надвигающемуся мешку или удары с сайд-степом, пропуская качающийся мешок мимо себя.

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА РАБОТЫ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ (для тренеров 5 категории)

Бой на средней дистанции может рассматриваться либо как развитие атакующих или контратакующих действий, либо, как вполне определенный, преднамеренный, длительный способ боевых действий, входящих в тактическую задачу стиля.

Требования для входа на среднюю дистанцию с дальней тактическими действиями, как для входа на ближнюю. Нюанс заключается в том, что, если темповику жизненно необходимо постоянное сокращение дистанции для выполнения своих тактических задач, и он это настойчиво делает, то спортсмену, для которого ведение боя в зоне ударов противника является средством для нанесения решающего удара, необходимо оставаться на средней дистанции ровно столько, сколько нужно для успешного завершения атаки этим решающим ударом. Если задача не выполнена, то можно разорвать дистанцию и подготовиться к новому входу.

Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, перемещение туловища с автоматизированным набором защитных действий (нырки, уклоны подставки) с таким же автоматизированным набором серии ударов (двойки, тройки), где последний удар является акцентированным. Или, где все удары серии мощные и сильные, призванные сокрушить соперника.

В бою на средней дистанции спортсмен должен обладать хорошей реакцией. Высокая плотность и частота боевых действий требуют мгновенных переходов от напряжения к расслаблению. На средней дистанции спортсмен должен обладать высокой устойчивостью внимания, а также уметь быстро переключать внимание от ударов к защите.

Именно на средней дистанции пробиваются самые сильные удары. Это обусловлено тем, что положение спортсмена наиболее устойчиво, позволяя эффективно работать туловищем и ногами. Средняя дистанция это в основном широкая стойка, и когда нет возможности для работы туловищем, тогда уже подключаем ноги.

Обычно на средней дистанции ведут бой два тактических типа: силовик и нокаутер.

Им обоим необходимо выйти на среднюю дистанцию для наиболее эффективного нанесения мощных ударов (либо войти с дальней дистанции, либо выйти из ближнего боя).

### **Силовик**

Это боец с низким уровнем скоростных качеств, ведущий бой с установкой на физическое подавление соперника. Спортсмен, не владеющий широким арсеналом тактических приемов, пренебрегающий защитными действиями, стремящийся навязать сопернику бой с установкой на грубый обмен ударами. Тем не менее, именно силовик может физически подавить своего оппонента в системе тактических типов, т.е. нокаутера, который, казалось бы, тоже действует на средней дистанции. Чем же отличаются средние дистанции силовика и нокаутера? Только способом входа на нее из дальней. Если у нокаутера этот выход подготовленный и осторожный, то у силовика он бурный и неожиданный. Кроме того, силовик – это развившийся дистанционщик, который стал более решительным и инициативным, поэтому привычной для него дистанцией была дальняя дистанция. А нокаутер – это бывший темповик, который стал более ловким и умеющим сочетать удары с точной защитой, поэтому привычной для него дистанцией была ближняя, и вход на среднюю дистанцию представляет для него несколько видоизмененный вариант входа темповика на ближнюю дистанцию.

Таким образом, главной особенностью маневрирования силовика является передвижение на дальней дистанции с неожиданным входом на среднюю, где он решает задачу физического подавления соперника. Но, так как удары в серии силовика наносятся с максимальной отдачей, бой на средней дистанции для него скоротечен, и силовику приходится решать проблему выхода на дальнюю дистанцию, где он может восстановить растратченные силы для следующей атаки.

Упражнения для тренировки боя на средней дистанции для силовика и нокаутера в основном проходят с партнером или тренером.

Упражнения для силовика:

1. Упражнения без партнера перед зеркалом на передвижение вперед-назад тремя-четырьмя шагами с ударами (шаги обычные). Спортсмен делает уклон влево, после чего передвигается вперед на 4 шага с ударами (удары наносятся задней рукой в упоре на разноименную ногу). Затем делает 4 шага назад, так же, с ударами. Темп постепенно ускоряется.
2. Упражнение с тренером на лапах: передвижение в ринге на дальней дистанции, по сигналу тренера резкий срыв в атаку на 4 шага с ударами
3. Работа с партнером в ринге у канатов или в углу ринга: отработка техники нанесения 4-ударной силовой серии с вкладыванием веса тела полностью на разноименную ногу (акцент на тренировке ударного движения, а не на силе приложения удара).
4. Упражнение на боксерском мешке: вход с дальней дистанции на среднюю с шагом вперед и защитным действием (уклон) и нанесение 4-5 ударной серии по мешку в

полную силу (руки и ноги), после серии, отход на дальнюю дистанции и подготовка и новой атаке.

### **Нокаутер**

В связи с тем, что на средней дистанции соперники находятся в ударной зоне, эффективно действовать может только ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать удары с точной защитой. Действовать на средней дистанции необходимо в сгруппированной стойке. Как правило, боксер, находясь на средней дистанции, передвигается большей частью одиночными приставными шагами. Все маневренные и обманные движения производятся только перемещениями и движениями туловища. А атака производится серией из 2-3 ударов.

Серия ударов – это сложное техническое действие, при выполнении которого необходимо постоянно и пристально наблюдать за контрдействиями соперника; комбинацию быстрых ударов завершать сильным (акцентированным) ударом; выполняя один удар, немедленно создавать предпосылку для следующего удара, сохраняя устойчивое положение, своевременно принимая исходное положение для выполнения следующего удара, сочетая действия рук с активной работой ног при переходе от одного удара к другому. Удары в серии могут наноситься по разным уровням. Один удар может быть направлен в туловище, другой - в голову и наоборот. При выполнении ударов между ними могут быть паузы и обязательно сделан акцент на выполнение последнего удара.

Итак, основной задачей в маневрировании нокаутера становится выход на среднюю дистанцию и сохранение ее для нанесения решающего удара. И, если в бою против своего основного угнетающего соперника (силовика) его должна выручить приобретенная ловкость и искусная защита (если конечно удары силовика не будут такими, как у легендарного Рокки Марчиано, который пробивал любую защиту), то против дистанционщика на первый план выходит сковывание его активных передвижений: не позволить дистанционщику просочиться на оперативное пространство, но в то же время сохранить необходимую дистанцию для нанесения сильного удара (среднюю), не разрешив сопернику сократить дистанцию до ближней и сковать этим свои действия.

Упражнения для нокаутера:

1. Упражнение на работу туловища в защитных движениях перед зеркалом (у克лоны, нырки, подставки).
2. Передвижение по рингу с партнером или тренером, где партнер изображает дистанционщика и всячески пытается уйти от спортсмена маневренными действиями назад и в сторону, а спортсмен активно сокращает дистанцию до средней и «обрезает» углы отхода для партнера.
3. Работа с тренером на лапах: отработка 2-3-ударных серий с защитами от нескольких имитационных ударов лапами
4. Работа с резинкой: подныривание и удар через резинку (через руку) с передвижениями вперед и назад.
5. Работа с партнером: партнер выбрасывает вперед одиночные прямые левой или правой рукой с периодом в секунду, спортсмен должен уходить от этих ударов защитными действиями и, находясь на средней дистанции, имитировать 2-3 ударные серии по партнеру.

6. Упражнение с партнером в углу ринга: партнер стоит в углу ринга и старается поразить спортсмена одиночными ударами, спортсмен уклоняется от ударов защитными действиями и, сохранив среднюю дистанцию, отвечает 2-3 ударной серией.
7. Условный бой с партнером, где партнер выполняет роль дистанционщика, а спортсмен нокаутера.
8. Работа на боксерском мешке: спортсмен работает по мешку 2-3 ударными сериями, где последний удар акцентированный, в перерывах между сериями выполняя активную защиту туловищем (уклоны, нырки, подставки) и измеряя расстояние до мешка вытянутой рукой.

## ОСНОВЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ СО СПАРРИНГ-ПАРТНЕРОМ (для тренеров 5 категории)

Обычно спаррингом называют учебно-тренировочный бой, а также практический метод овладения тактикой поединка.

Основные виды спарринга:

- 1) Односторонний условный бой
- 2) Двусторонний условный бой
- 3) Свободный бой

Иногда в понятие спарринг включают и так называемый бой с тенью, и работу с тренером на лапах и работу на боксерском мешке. Нас интересует работа с партнером в обусловленной или свободной боевой ситуации для тренировки технических и тактических навыков, где партнер (или спарринг-партнер) экипирован так же, как и работающий с ним спортсмен.

Также говорят и о трех типах спарринга:

- 1) По заданию тренера (задание дает тренер)
- 2) По договоренности партнеров (партнеры сами договариваются, что делать)
- 3) Свободный бой (просто свободный спарринг без задания)

### Техника безопасности

При работе со спарринг-партнером необходимо использовать предусмотренную для этого защитную экипировку: капу, бандаж, перчатки, защиту на голень и специальный тренировочный шлем с закрытыми скулами и подбородком. Иногда, для выполнения специальных задач спарринг-партнер экипируется поясом тренера или нагрудником и набедренными подушками. В свободных спаррингах часто используют перчатки большего веса (12, 14, 16 oz), как для тренировки выносливости, так и для большей площади перекрытия зон поражения.

### Односторонний условный бой

Проводится, когда тренеру необходимо сосредоточить внимание спортсмена на каком-либо техническом приеме. Спортсмену дается задание совершенствовать тот или иной технический прием в боевых условиях, не отвлекаясь на другие действия.

Действия спортсмена ограничиваются каким-либо одним, заранее обусловленным способом атаки, а действия партнера каким-либо одним способом защиты от этой атаки или контратаки. Для удобства в понимании и распределении заданий партнеры договариваются о «номерах» - №1 и №2.

Условный бой – важнейший методический прием тренировки. В упражнении спортсмены свободно передвигаются по отношению друг к другу. Сила контакта – умеренная или слабая (лайт-контакт). Задания для условного спарринга просты и конкретны: для отработки атакующих, защитных и контратакующих действий.

Примеры заданий на условный спарринг:

1. №1 атакуют джебом в голову, №2 защищается.
2. №1 атакуют повторными прямыми передней рукой в голову, №2 защищается.
3. №1 атакую двойкой «раз-два», №2 принимает удары в глухую защиту или защищается другим способом.
4. №1 атакуют прямыми/боковыми ударами в голову, №2 отрабатывает защиту уклоном/нырком и контратакует.
5. №1 атакует круговым лоу-киком переднюю ногу партнера, №2 защищается подставкой голени или отскоком и контратакует
6. №1 атакует прямым ударом ногой в туловище, №2 сбивает удар с сайд-степом и контратакует двойкой руками в голову.
7. №1 атакует одиночным ударом рукой, №2 отвечает двойкой.
8. №1 атакует одиночным ударом ногой, №2 отвечает двумя ударами ног.

### **Двусторонний условный бой**

Этот методический прием дает спарринг-партнерам большую свободу действий. Он переключает внимание на тактические действия с использованием характерных для отрабатываемой тактики технических средств. Иногда тренер может поставить для одного (или обоих) спортсмена конкретную техническую задачу, которую он (или они) должен реализовать в процессе условного боя.

Примеры заданий на двусторонний условный спарринг:

1. Работа на только дальней, средней или ближней дистанции.
2. Работа в тактических стилях, для которых характерна разная дистанция (тамповик-нокаутер-силовик против дистанционщика-контратактера).
3. №1 использует для ударов только руки, №2 только ноги.
4. Оба партнера используют для ударов и защиты руки, но №2 может применять в атаке и ноги.
5. Оба партнера используют для ударов и руки и ноги, но №1 может бить ногами только круговые лоу-кики, а №2 бить ногами только выше пояса.
6. Оба партнера используют в бою только удары ногами.
7. Условный бой только передней рукой.
8. Оба партнера используют в бою только удары руками по туловищу.
9. Оба партнера используют в бою только удары коленями в клинче.

## **Свободный бой**

Свободный бой выражается в произвольных действиях партнеров и ограничивается правилами ведения боя. Оба партнера действуют по своему собственному усмотрению и творчески подходят к решению различных тактических задач. В зависимости от поставленных задач свободный бой может быть очень интенсивным или, напротив, легким.

Свободный бой – упражнение для опытного спортсмена, освоившего основы техники и тактики. В свободном бою формируется психология поведения спортсмена на ринге и татами, раскрываются положительные и слабые стороны в действии спортсменов в боевой обстановке. Опытному тренеру достаточно просмотреть своего ученика в свободном спарринге один раз, чтобы понять и определить степень его подготовки, осознать его способности и волевые качества. Как метод повышения тактико-технической подготовки спортсмена свободный бой используется тренеров в подготовительном и предсоревновательном периоде.

**В подготовительный период** на базовых тренировках упражнение на свободный бойдается в конце тренировки, перед упражнениями на СФП. Спарринг-партнера выбираются произвольно примерно одной весовой категории и уровня подготовки. В случае отсутствия подходящего по этим параметрам спарринг-партнера, тренер может поставить в пару и неравнозначного противника, при этом ограничив свободу в бою для более сильного (тяжелого или опытного) соперника. Сила ударов в таких поединках слабая (лайт-контакт), если конечно тренер не решает этим боем другие, поставленные перед спортсменами задачи.

**В предсоревновательном периоде** спортсмены, участвующие в соревнованиях, в процессе подготовки с начала предсоревновательного мезоцикла должны провести 3-4 боя в полную силу для проверки своего удара и умения выносить удары противника. Свободные бои в полную силу рекомендуется прекратить за полтора микроцикла до начала соревнований.

Тренер должен правильно подбирать участникам соревнований спарринг-партнеров для свободных боев. Если состав весовой категории, в которой заявлен спортсмен на предстоящие соревнования, неизвестен, то спортсменам необходимо провести 2 свободных боя со спарринг-партнерами из своего клуба в своей весовой категории, один бой с партнером более легкой и один бой с партнером более тяжелой весовой категории. Если будущие соперники известны (легкие и тяжелые веса, где обычно мало участников и они известны, а также профессиональные бои с заранее известным противником), то спарринг-партнера подбираются по сходным с предполагаемыми противниками параметрам: вес, рост, комплекция, право-леворукость. Тренер должен знать или изучить индивидуальную манеру боя соперника (соперников) и предложить спарринг-партнерам действовать именно в этом ключе, исправляя замеченные в ходе свободного боя ошибки своего ученика. При подготовке к профессиональному бою рекомендуется пригласить партнера (или партнеров) из другого клуба, чтобы исключить элемент узнавания своим учеником манеры и техники спарринг-партнера из своего клуба.

## ВАРИАНТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ (для тренеров 5 категории)

Моделирование соревнователей ситуации имеет огромное значение для спортсменов, впервые выступающих на официальных соревнованиях. Значительность предстоящего событие может вызвать у спортсмена-дебютанта острое предстартовое состояние, которое может выражаться в излишней заторможенности или наоборот, излишней суетливости. О таком состоянии говорят, что спортсмен «горит» перед выступлением. В значительной степени это связано с психологической новизной ситуации, с отсутствием у спортсмена наработанной привычки выполнять характерный для соревнований набор действий: взвешивание, разминка, экипировка, выход на ринг (татами), поведение во время боя перед лицом авторитетных судей и зрителей.

Моделирование соревновательной ситуации для участвующих в предстоящих соревнованиях спортсменов необходимо провести в течение специально-подготовительного периода, когда спортсмены набирают необходимую спортивную форму. За это время участники соревнования должны провести 2-4 вольных боя по тем правилам, по которым они будут выступать на соревнованиях.

### **Взвешивание**

Исходя из заявленного боевого веса, спортсменам предлагается к определенному сроку войти в предварительно обговоренный с тренером вес. В клубе моделируется процедура взвешивания со всеми возможными нюансами правил и положения о предстоящих соревнованиях. В случае перевеса, спортсмену предоставляется возможность войти в вес за отведенное для этого время.

### **Разминка**

Тренер предлагает спортсменам самостоятельно выполнить разминку перед тренировкой и отмечает недочеты в ее проведении. Необходимо провести воспитательную беседу со спортсменами об обязательности разминки перед боем, о ее пользе и вариантах проведения в условиях места предстоящих соревнований. Необходимо объяснить, что даже в том случае, если сам тренер будет занят на соревнованиях во время секундирования другого спортсмена, разминку необходимо провести самостоятельно, рассчитывая время начала разминки до выхода к рингу (или татами) в полной экипировке, исходя из стартового протокола.

### **Экипировка**

Со спортсменом необходимо провести ознакомительную беседу о требуемой по правилам кикбоксинга защитной экипировке для участия в заявленной дисциплине. Провести тренировки по правильной и быстрой экипировке. Особенно важно уметь правильно и быстро мотать бинты на руки. В ходе соревнований случаются ситуации, когда организаторы неожиданно меняют стартовый протокол, или в предыдущих боях спортсмены снимаются с соревнований, или кто-то досрочно закончил бой, и спортсмену необходимо выйти на татами (в ринг) раньше запланированного времени, а он еще

полностью не экипирован. Тогда необходимо экипироваться в экстренном порядке и войти в ринг в течение 2 минут с момента приглашения.

### **Выход в ринг, поведение во время боя**

Любой спарринг, любой тренировочный бой и особенно свободные бои в период подготовки к соревнованиям необходимо проводить с ритуалом приветствия спарринг-партнера.

Большое воспитательное значение имеет подготовка и выход на ринг, согласно расписанию боев во время спаррингов. Присутствие в зале товарищей по клубу в роли болельщиков и зрителей. Если свободный спарринг полностью имитирует соревновательную ситуацию с приглашением боковых судей и рефери, то тренеру необходимо провести перед боем психологическую подготовку спортсмена. Такая подготовка называется **ранней психологической подготовкой бойца**. Психологическая подготовка к предстоящему бою диктуется задачами, которые надо решить в соревновании с поправкой на конкретного спарринг-партнера свободного боя.

Это:

- 1) спортивные задачи предстоящего соревнования;
- 2) изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- 3) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- 4) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим боем и соревнованием в целом, и создание состояния психологической готовности к бою;
- 5) приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- 6) умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях. Перед боем спортсмен переживает или сильное возбуждение, или, наоборот, апатию. Тренер должен найти средства и методы помочь слишком возбужденному боксеру успокоиться, а пассивного - зажечь. Тренер должен подобрать методы и средства убеждения для создания положительных эмоций.

Положительные эмоции, благоприятная обстановка для тренировки, дружный коллектив - вот залог успеха психологической подготовки в этом периоде.

Во время боя тренеру необходимо приучить спортсмена оперативно реагировать на его подсказки, а также стараться четко выполнять данные в перерывах между раундами рекомендации. После боя разобрать со спортсменом его ошибки и указать на успешные варианты решения поставленных перед ним задач.

## 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

### ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРА (для тренеров 3, 4 и 5 категории)

В методической литературе по обучению кикбоксингу сказано

Общая физическая подготовка спортсменов должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем

**Общая физическая подготовка** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Другими словами, ОФП – это всё то, чем ученики занимаются на тренировке. Любой вид спорта имеет свою специфику с перекосом в специальную физическую подготовку. Но, если результатом СФП является именно хорошо подготовленный КИКБОКСЕР, то результатом ОФП - хорошо подготовленный СПОРТСМЕН, которого можно сразу отличить от НЕСПОРТСМЕНА, как по внешнему виду, так и по функциональным показателям.

ОФП направлено на развитие следующих спортивных качеств, главное из которых:

1. **Выносливость** и сопутствующие ей:
2. Сила
3. Скорость
4. Ловкость
5. Гибкость
6. Равновесие
7. Расслабление

**Выносливость** - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость - это способность противостоять утомлению. Поэтому основой выносливости является **хорошая общая физическая подготовка**. Иногда даже говорят, что ВЫНОСЛИВОСТЬ или (ФУНКЦИОНАЛКА) и есть ОФП. Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом.

Средства для развития выносливости это упражнения на утомление и повышение порога утомляемости. Главные из которых – беговые упражнения (ежедневные пробежки, многокилометровые кроcсы по пересеченной местности, бег с ускорениями, бег в гору, бег по песку или глубокому снегу и т.д.). Упражнения на специальную боевую выносливость – многогорундовая работа на боксерском мешке, многогорундовый условный

спарринг, борьба. Упражнения на разнообразную двигательную активность – длинные серии силовых упражнений на взрывную силу (бурпи), упражнения на скакалке.

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышечная сила - одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Характерное проявление силы у кикбоксера - в импульсных действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости.

**Скорость** - способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

**Ловкость** - это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой (особенно, высокие удары ногами).

**Равновесие** – от него зависит эффективность ударов и защитных действий.

**Расслабления (релаксация)** - чередование напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов и применении защит.

## ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРА И МЕТОДЫ ЕГО ОЦЕНКИ (для тренеров 3, 4 и 5 категорий)

Подготовленность спортсмена к соревнованиям определяет спортивный врач. Для того, чтобы иметь точное представление о физическом состоянии спортсмена, выступающего за тот или иной клуб, тренеру необходимо, по крайней мере, раз в год отправлять такого спортсмена на комплексное медицинское обследование.

Спортивный врач исследует на велоэргометре функциональное состояние организма, сделает кардиограмму и тесты на частоту сердечных сокращений, объем легких, динамометрические силовые показатели, и сделает экспертное заключение, которое будет занесено в спортивный паспорт WAKO.

Однако, в повседневных развивающих тренировках детальное медицинское обследование каждого занимающегося не требуется. Тем не менее, для того, чтобы подобрать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для отдельных групп учеников (более физически подготовленных и новичков), переходя из фронтальной формы тренировки к групповой, необходимо уметь дифференцировать уровень их физической подготовленности.

Основными показателями общей физической подготовки кикбоксера является выносливость и сила скелетных мышц.

**Выносливость** на спортивном жаргоне определяется, как «дыхалка», и визуально определяется тренером, как быстрая утомляемость ученика при выполнении интенсивных физических упражнений и особенно спаррингов. Слабо подготовленный ученик быстро утомляется и прерывает упражнения для необходимого восстановления.

Выносливость спортсмена напрямую зависит от его кардио-респираторной системы и уровня аэробного и анаэробного порогов.

В условиях тренировки нормальный уровень работы сердца определяет тестами на частоту сердечных сокращений - ЧСС (пульс).

- Восстановление ЧСС после тренировочной нагрузки с 150-180 ударов до 60-70 должно произойти через 3 минуты (плохо, если через 10)

- Объем легких тренированного человека составляет от 4000 до 6000 мл. Оптимальную респираторную тренированность проверяют задержкой дыхания. У подготовленного спортсмена задержка дыхания составляет от одной до двух минут и более.

- Аэробный и анаэробный пороги – это уровень не выведенного из тканей объема лактата (молочной кислоты), которая образуется при окислительных процессах в клетке после синтезирования АТФ. Аэробный порог определяется 2 ммоль/л, а анаэробный – 4 ммоль/л. Чем этот показатель выше, тем труднее дышится при выполнении упражнений. Поэтому, чем дальше этот порог сдвигается в сторону анаэробного, тем более вынослив спортсмен. Эмпирически на тренировке при выполнении упражнения, допустим, работа на боксерском мешке это может выглядеть следующим образом: спортсмен работает на мешке и иногда может спокойно спросить о чем-нибудь тренера или дать совет работающему рядом новичку – это уровень аэробного порога; если спортсмен вынужден сконцентрироваться на правильном дыхании с выдохом на каждом ударе, то он подходит к анаэробному порогу; и, если он вынужден делать между сериями ударов значительные безударные заминки (до 5 секунд), то он дошел до анаэробного порога или превысил его.

**Сила скелетных мышц** у спортсменов в спортивных единоборствах обычно определяется кистевой динамометрией (сила сжатия), подтягиванием на перекладине или становой тягой и жимом лежа.

В связи со значительным разбросом показателей роста и веса из-за весовых категорий показатели физического развития кикбоксеров тоже разные:

Показатели	Пределы колебаний
Рост, см	150-200
Вес, кг	48-120
Кистевая динамометрия, кг	30-80
Подтягивания, раз	30-15
Становая тяга, кг	100-250

О нормативах по общей физической подготовке будет сказано в другой лекции.

### НОРМАТИВЫ ОФП И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КИКБОКСЕРА (для тренеров 4 и 5 категории)

Нормативы позволяют оценить отдельные стороны развития наиболее значимых для кикбоксинга двигательных качеств.

Нормативы, данные в таблице указаны для спортсменов высокого уровня подготовки.

Естественно, что начинающие спортсмены при контрольных замерах не покажут указанных в таблице результатов, однако реальный результат начинающего спортсмена в сравнении с нормативами продвинутых спортсменов даст представление об уровне состоянии его ОФП на данный момент времени и задаст определенные ориентиры для совершенствования и повышения своей общей физической подготовленности.

#### Нормативы общей физической подготовленности юниоров

Тесты	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<b>1. Бег:</b>				
100 м (с)	12,2	12,5	12,9	13,3
200 м (с)	28,9	29,7	30,5	31,3
1500 м (мин, с)	4,52	4,59	5,06	5,13
3000 м (мин, с)	10,21	10,57	11,33	12,09
5000 м (мин, с)	18,10	19,00	19,51	20,40
<b>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:</b>				
за 20 секунд (кол-во раз)	33	20	28	20
за 1 минуту (кол-во раз)	73	63	53	43
<b>3. Подтягивание (кол-во раз)</b>				
31	24	17	10	
<b>4. Прыжки с места:</b>				
одинарный (см)	258	239	220	201
пятикратный (м)	12,00	11,51	10,58	9,65
<b>5. Толкание ядра 4 кг:</b>				

сильной рукой (м)	12,59	11,30	10,10	8,81
слабой рукой (м)	10,25	9,35	8,45	7,55

### Нормативы общей физической подготовленности сенюров

Тесты	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
<b>1. Бег:</b>				
100 м (с)	11	11,5	12	13
200 м (с)	27	29	30	31
1500 м (мин, с)	4,30	4,50	5	5,10
3000 м (мин, с)	10	10,30	11	12
5000 м (мин, с)	17	18	19	20
<b>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:</b>				
за 20 секунд (кол-во раз)	40	30	25	20
за 1 минуту (кол-во раз)	75	65	55	45
<b>3. Подтягивание (кол-во раз)</b>				
	35	25	20	10
<b>4. Прыжки с места:</b>				
одинарный (см)	270	245	230	200
пятикратный (м)	13,00	12,00	11,00	10,00
<b>5. Толкание ядра 4 кг:</b>				
сильной рукой (м)	14	13	11	9
слабой рукой (м)	11	10	9	8

### УПРАЖНЕНИЯ ОФП БЕЗ СНАРЯДОВ

(для тренеров 4 и 5 категорий)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков

- Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
- Подготавливает базу для специальной физической подготовки

Для развития общей силы можно применять любые упражнения, направленные на укрепление мышц тела. Упражнение для развития силы мышц должны выполняться во время разминки и в конце каждой тренировки.

Получасовая разминка сама по себе является комплексом из упражнений на ОФП, в котором органически соединяются развивающие силу, скорость ловкость и гибкость упражнения. На завершающей стадии тренировки спортсменам дается возможность самостоятельно или под руководством тренера выполнить упражнения на развитие физической силы.

Обязательными упражнениями в конце тренировки на ОФП без специальных снарядов являются:

- 1) Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- 2) Упражнения для укрепления мышц рук (отжимание от пола или подставок, подтягивание на перекладине)
- 3) Упражнения для укрепления мышц ног (приседания, выпрыгивания, выпады)

#### Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Одним из самых популярных в последнее время упражнений на прямые мышцы живота является «планка» (упор на локти и носки ног с параллельным полу положением туловища)
2. Традиционные подъемы верхней части туловища с упором ног в пол (или зацепом носков за гимнастическую скамейку). Можно выполнять подъемы с имитацией ударов (одиночных и двоек). Упражнение можно выполнять с партнером, зацепившись с ним ногами, и поднимать верхнюю часть туловища попеременно или одновременно.
3. Подъемы верхней части туловища в положении лёжа и голени на стуле
4. Подъем ног в положении упор-сидя-сзади или лежа на спине (с зацепом руками или без него)
5. Подъем ног в положении вис на перекладине или на гимнастической стенке
6. Подъем ног в положении вис на локтевом упоре
7. Скручивания (попеременное поднятие колена к противоположному локтю в положении лёжа)
8. Парные упражнения в толкании поднятых к партнеру ног обратно к полу с зацепом руками за ноги партнера.

#### Упражнения для укрепления мышц рук

1. Отжимания от пола на кулаках и на ладонях
2. Отжимания от скамейки спиной к полу или локтевого упора в висе на трицепс
3. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом
4. Упражнение «тачка» с партнером с удержанием за голеностопы

#### Упражнения для укрепления мышц ног

1. Приседания на полной ступне (на двух или на одной ноге)

2. Выпрыгивания с пола на скамейку (стул, стол)
3. Поднятия с полной ступни на носки
4. Отталкивания ступней партнера в положении стоя с упором в стену
5. Выпады на одну и другую ногу попеременно
6. Хождение на корточках
7. Прыжки с места в длину на мат.

#### Игровые упражнения на ОФП

1. Борьба
2. Подвижные игры (футбол, баскетбол)

На базовых тренировках обычно не выполняются упражнения на выносливость, кроме борьбы. Сама тренировка с выполнением многораундовых тренировочных заданий является комплексных упражнением на развитие выносливости.

Специальные упражнения на выносливость – это повседневная беговая практика (утренний или вечерний кросс на 3-5 км) и плаванье.

#### **Бурпи (burpee)**

Упражнение бурпи развивает взрывную силу, скорость, координацию и баланс.

Классический вариант выглядит так:

1. Глубокий присед, руки на полу.
2. Переход прыжком в упор лежа.
3. Отжимание.
4. Возврат прыжком в присед.
5. Выпрыгивание из приседа вверх.
6. Возврат в присед.

Можно придумать усложняющие варианты этого классического комплекса.

Упражнение можно выполнять с многократным повторением (6-10 повторений, затем отдых, после опять повторения), а можно выполнять по раундам (раунд повторения, минута отдыха, затем следующий раунд и т.д.).

Иногда вместо отдыха вставляют имитационные ударные упражнения.

### УПРАЖНЕНИЯ ОФП С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ (для тренеров 4 и 5 категории)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Помимо обязательных упражнений на развитие ОФП без снарядов в конце тренировки и на специальных тренировках посвященных ОФП выполняются и упражнения на развитие ОФП с использованием утяжелителей и специальных снарядов.

Существует мнение, что упражнения с отягощениями приводят к потере скорости и ловкости и нарушают тонкую координацию мышечных усилий. Поэтому общефизический характер подготовительных упражнений у спортсменов, связанных со спортивными единоборствами, больше смещен в сторону СФП (специальной физической подготовки). Т.е. скоростно-силовые упражнения должны совмещаться с расслаблением.

Однако общее физическое развитие является положительным фактором подготовленности спортсмена. Поэтому в настоящее время занятия в атлетическом тренажерном зале для спортсменов-единоборцев – обычное дело.

Обычно в спортивном зале имеется необходимые спортивные снаряды, гантели, гири, ядра и штанги для упражнений с отягощениями. Если их недостаточно, то спортсмену можно посоветовать дополнительные посещения тренажерного зала. Главное, чтобы занятия на тренажерах не переросло в фанатичное накачивание мышц.

Примерная программа работы над группами мышц в тренажерном зале:

ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	ПЯТНИЦА
<b>РАЗМИНКА</b> <b>ГРУДЬ</b>	<b>РАЗМИНКА</b> <b>ГРУДЬ</b>	<b>РАЗМИНКА</b> <b>ГРУДЬ</b>
<b>ГРУДЬ</b>  1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА 2. ЖИМ ШТАНГИ ПОЛУСИДЯ (ВЕРХ) 3. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА ГОЛОВОЙ ВНИЗ (НИЗ) 4. КРОССOVER. СВЕДЕНИЕ БЛОКОВ СТОЯ	<b>СПИНА</b>  1. ТЯГА БЛОКА ЗА ШЕЮ СИДЯ 2. ТЯГА БЛОКА К ГРУДИ СИДЯ 3. ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА К ЖИВОТУ СИДЯ 4. ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ К БОКУ В УПОРЕ НА СКАМЬЮ	<b>ПЛЕЧИ</b>  1. ЖИМ БЛОКА ВВЕРХ СИДЯ 2. ЖИМ ШТАНГИ ВВЕРХ СИДЯ 3. ТЯГА ШТАНГИ К ПОДБОРОДКУ СТОЯ 4. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ СИДЯ В НАКЛОНЕ 5. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ ВПЕРЕД СТОЯ 6. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ СТОЯ
<b>БИЦЕПС</b>  1. СКАМЬЯ СКОТТА, ШТАНГА ГНУТЫЙ ГРИФ 2. ГАНТЕЛЕЙ НА ОДНУ РУКУ В УПОРЕ НА КОЛЕНО СИДЯ 3. БЛОК СНИЗУ НА ОДНУ РУКУ МАЛЫЙ ВЕС 4. ГАНТЕЛЕЙ НА ДВЕ РУКИ СИДЯ	<b>ТРИЦЕПС</b>  1. ВЫПРЯМЛЕНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ШТАНГИ ЛЕЖА (ГНУТЫЙ ГРИФ) 2. ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА ВНИЗ ДВУМЯ РУКАМИ 3. БЭК-КИК ГАНТЕЛЕЙ В УПОРЕ НА СКАМЬЮ 4. ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА В СТОРОНУ (МАЛЫЙ ВЕС)	<b>НОГИ</b>  1. ЖИМ БЛОКА-ПЛАТФОРМЫ НОГАМИ ЛЕЖА 2. СГИБАНИЕ НОГ НАЗАД НА БЛОКЕ ЛЕЖА 3. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ ВПЕРЕД НА БЛОКЕ СИДЯ 4. ВЫПАДЫ ВПЕРЕД
<b>СПИНА</b>	<b>НОГИ</b>	<b>БИЦЕПС</b>
<b>ЖИВОТ</b>	<b>ЖИВОТ</b>	<b>ЖИВОТ</b>

Работа с отягощениями в спортивном зале:

В наборе необходимых отягощений в обычном бойцовском спортивном зале всегда присутствуют гантели, гири, эспандеры, набивные мячи, канаты и штанга.

В конце тренировки можно предложить спортсменам сделать несколько подходов на

- 1) жим штанги лёжа,
- 2) на приседания со штангой,
- 3) на становую тягу,
- 4) на жим штанги от груди и из-за шеи,
- 5) на тягу штанги узким хватом к подбородку,
- 6) Жонглирование блином от штанги (15 или 20 кг),

- 7) на сгибание рук в локтевом суставе с гантелями (10 кг),
- 8) на разведение рук с гантелями в стороны (для плечевого пояса),
- 9) разгибание рук в локтевом суставе с гантелями из-за головы,
- 10) тяга гири (24 или 32 кг) в упоре на скамью,
- 11) тяга эспандеров на бицепс, грудные мышцы и трицепс,
- 12) жонглирование набивным мячом стоя или сидя,
- 13) накручивание на блок груза (для развития силы кисти),
- 14) упражнения с тренировочными канатами для укрепления рук и плеч (двойная и перемежающаяся волна)

Вне тренировочного зала (на природе) можно использовать всевозможные упражнения с тяжелыми предметами: переноску ведер, перекатку шин большегрузного транспорта, бросание тяжелых камней.

Если упражнения с отягощениями начинают напоминать ударные движения и направлены на развитие тех групп мышц, которые участвуют в ударных движениях, то упражнения и тренировка в целом переходит в разряд СПФ (специальной физической подготовки).

## МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КИКБОКСЕРА (для тренеров 5 категории)

Выносливость спортсмена, наряду с технической подготовкой, является одним из наиболее важных факторов в достижении победы. Выносливостью принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.

Выносливость может быть **ОБЩЕЙ** и **СПЕЦИАЛЬНОЙ**.

**Общая выносливость** – это способность организма спортсмена, а особенно опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, длительное время находиться в состоянии повышенной работоспособности. Иногда общую выносливость называют аэробной выносливостью.

**Специальная выносливость** основана на подготовке нервной системы спортсмена к резким переменам в бою, на концентрации внимания, быстроте реакции, точности проведенного удара, способности долго противостоять усталости, сохранять эмоциональную стабильность и быстро восполнять энергию. Формирование выносливости этого вида предусматривает наряду с физическими способностями боксера, работу и с психологическими. Специальная выносливость в свою очередь также имеет несколько направлений, главным из которых считается усовершенствование силовой выносливости. Иногда специальную выносливость называют анаэробной выносливостью.

### Упражнения для развития **ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Общая выносливость развивается с помощью упражнений, укрепляющих мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В основе этих упражнений лежит

длительная работа. Общая выносливость развивается в результате постоянных, систематических упражнений, используемых главным образом в подготовительном периоде годового цикла тренировок. Они служат базой для развития специальной выносливости.

1. Ходьба и бег на длинные дистанции (походы и кроссы по пересеченной местности)
2. Плаванье на дальние дистанции
3. Гребля
4. Длительные лыжные прогулки
5. Командные игры
6. Длительная физическая работа

#### Упражнения для развития СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Специальная выносливость связана с развитием специальных боевых навыков спортсмена. Специальная выносливость может быть развита с помощью боевых упражнений, и в первую очередь упражнений с партнеров в условном и вольном бою.

**Максимальная интенсивность.** При совершенствовании анаэробной (или специальной) выносливости используют 10-15 секундные интервалы интенсивной работы по 5-6 повторений с 1-2 минутным перерывом.

Силовая тренировка с отягощениями. Достижение спортсменом заданных целей в условиях постепенного повышения силового давления в сжатые сроки. Тренировка проводится интенсивно с отягощениями (манжеты, утяжелители) до тех пор пока не устанет (не выдохнется), затем ему дается 2-3 минуты отдыха, и упражнение повторяется.

1. Работа с партнеров в условном или вольном бою
2. Отработка сильных и точных ударов на боксерском мешке или груше
3. Бег на спринтерскую дистанцию (несколько повторений), интервальный бег, бег в гору (с отягощениями и без, по песку и снегу)
4. Различные варианты отжимания от пола с переходами
5. Рывки, толчки, махи с гирями и со штангой
6. Бег по ступеням, запрыгивания, скакалка
7. Переворачивание автомобильной шины
8. Работа кувалдой по автомобильной шине
9. Работа с канатами
10. Работа со всевозможными «тормозами» (резинками, отягощениями)

Главное условие силовой выносливости – максимум объема нагрузок при более высоком сопротивлении, чем на соревнованиях.

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (для тренеров 5 категории)

Одним из наиболее эффективных методов улучшения скоростно-силовой подготовки спортсмена являются круговые тренировки.

Принципы построения круговой тренировки (кроссфит):

- 1) Каждое упражнение направлено на проработку определенной группы мышц
- 2) Упражнения проводятся в разных частях (местах) спортивного зала или площадки на открытом воздухе - («станциях»)
- 3) Упражнения проводятся интервально по раундам (2 минуты раунд – смена станции 1 минута)
- 4) Каждая станция ориентирована на несколько специальных групп мышц, а может имитировать ударные движения и быть направленной на оттачивание непосредственно технических моментов.
- 5) Группы мышц, на которые необходимо воздействовать групповой тренировкой:
  - плечевой пояс
  - туловище (пресс, спина, мышцы кора)
  - ноги
- 6) Количество станций должно соответствовать числу тренирующихся

Основной набор упражнений для круговой тренировки

### Прыжки через лавку

Требуется лавочка длиной несколько метров. В качестве альтернативы может быть использована, например, невысокая труба, параллельная земле, которую можно найти на любом стадионе. Спортсмен просто перепрыгивает ее из стороны в сторону, последовательно перемещаясь вперед.

#### Техника выполнения:

- ноги сведены вместе;
- прыжок производится обеими ногами одновременно;
- момент касания поверхности земли или пола должен быть максимально коротким (в соответствии с принципами плиометрики);
- высота прыжка должна обеспечивать перелет через лавку (трубу).

#### Что дает упражнение:

- укрепление икроножных мышц;
- усиление связок стопы.

Это отвечает за улучшение координационных навыков, улучшает устойчивость, в том числе, в момент проведения атаки.

Техника и сила ног является очень важным моментом. Прыжки через лавку являются наиболее простым упражнением, которое можно назвать в этом случае базовым. Современные боксеры при своей подготовке используют массу вариаций такой работы.

### Упражнение с резиновым эспандером

При выполнении этого упражнения имитируются удары

#### Техника выполнения:

- поочередная имитация ударов обеими руками в соответствии с правильной техникой;
- максимальное усилие в момент начала движения;
- отсутствие замаха.

**Что дает упражнение:**

- развитие мышц плечевого пояса;
- улучшение ударного навыка;
- увеличение взрывной силы.

**Подъемы туловища на пресс**

Выполняется в условно максимальном темпе на протяжении трех минут.

**Техника выполнения:**

- ноги зафиксированы, руки находятся за головой или скрещены на груди;
- максимальное выключение из работы нижней части туловища;
- резкий выдох в конечной фазе.

**Что дает упражнение:**

- усиливает мышцы брюшного пресса;
- улучшает гибкость позвоночника.

**Выбрасывание грифа или штанги стоя**

Без этого специального упражнения невозможно представить полноценный тренировочный арсенал кикбоксера.

**Техника выполнения:**

- исходное положение – хват приблизительно на ширине плеч, гриф лежит на груди или держится перед ней;
- взрывными движениями штанга выбрасывается перед собой вперед-вверх и так же стремительно возвращается обратно;
- в такт выбросам производится пружинистое движение ногами.

**Что дает упражнение:**

- развитие мышц рук, спины и плечевого пояса, а также увеличение их быстрых сократительных способностей.

Вес штанги подбирается в соответствии с весом и функциональной подготовленностью спортсмена.

**Запрыгивания на тумбу**

В качестве тумбы можно использовать любое устойчивое возвышение.

**Техника выполнения:**

- значение имеет как процедура запрыгивания, так и спрыгивания;
- с плиометрической позиции очень важно минимизировать время пребывания на поверхности пола после спрыгивания с тумбы;
- подпрыгивание должно производиться максимально высоко;
- прыжки могут быть как фронтальными, так и боковыми, как в случае с лавкой.

**Что дает упражнение:**

- укрепление всех тех же икроножных мышц и связок стопы;
- дополнительная отработка техники (в случае периодического добавления элементов боя с тенью в момент пропрыга).

## **Упражнение с набивным мячом**

Работа может быть как самостоятельной, так и производиться в паре. В первом случае нужна стена с амортизирующей поверхностью.

### **Техника выполнения:**

- задача состоит во взрывном усилии во время броска вперед себя;
- броски могут выполняться как двумя руками от груди, так и одной, имитирующей удар.

### **Что дает упражнение:**

- развитие всех целевых боксерских групп мышц, включая кор и ноги;
- улучшение координационных навыков.

## **Кувырки**

Главная задача – нагрузить вестибулярный аппарат. Кувыркаться можно как в ринге по кругу, там и по прямой, туда и обратно. Сохранение устойчивого динамического равновесия – важный параметр в этом виде спорта.

## **Толкание ядра или вертикального грифа штанги.**

### **Техника выполнения:**

- как одной, так и другой рукой, из боксерской стойки имитируются удары;
- максимальный взрывной толчок при отсутствии замаха.

Здесь работает большинство целевых мышц и нарабатывается ударный навык.

## **Прыжки через козла**

На протяжении 3 минут необходимо прыгать через козла в одну и другую сторону. Упражнение направлено в первую очередь на развитие координации движений и функциональную выносливость. Необходимость в постоянном и динамичном изменении направления прыжков заставляет мышцы адаптироваться, как это происходит в условиях боя.

## **Табата**

Пример боксерской тренировки по принципу Табата под музыку, используя формулу в 8 сетов, которые содержат в себе 2 цикла по 4 упражнения. 8 - 1 раунд (для подготовленных - количество раундов 3), отдых между раундами – 1 минута.

20 секунд работы, 10 секунд отдыха:

### **Раунд №1:**

1. Приседания (не менее 18);
2. Отжимания на кулаках (не менее 27);
3. Прыжки через лавку (с максимальной частотой);
4. Попеременное выбрасывание рук с прямыми ударами стоя на месте (90 ударов).

Упражнение в четвертом сете предполагает выброс прямых ударов под работу одноименных ног. После выполнения следует отдых в 10 секунд, и цикл снова начинается с приседаний.

### **Раунд №2:**

1. Выпрыгивания из глубокого приседа (8–10 раз, но прыжки должны быть качественными – далеко и высоко);

2. Работа на пневматической груше;
3. Выбрасывание легкой штанги (степень сложности зависит от веса снаряда, но ориентир на минимум в 20 раз);
4. Разножка в выпадах.

Выпрыгивания можно делать вперед и назад. Лучше всего подойдет вариант с одним направлением в первом сете, с другим – в пятом.

**Раунд №3:**

1. Двойные прыжки на скакалке;
2. Работа на тяжелом мешке (50 ударов);
3. Работа с кувалдой (сет с левой стороны, сет – с правой, либо поочередно);
4. Подтягивания на перекладине (максимальный темп, техникой можно пренебречь).

Таким образом, полный цикл с учетом межраундовых передышек займет ровно 14 минут.

## 5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

### ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СФП КИКБОКСЕРА (для тренеров 3, 4 и 5 категории)

Специальная физическая подготовка (СФП) – важный компонент физической подготовки кикбоксера. Особенностью СФП является практически полное исключение из арсенала упражнений боевой практики и спаррингов с партнером. Это дает возможность спортсмену полностью сконцентрироваться на развитие специальных физических качеств, исключив нервное напряжение, вызванное потенциальной опасностью работы с партнером.

Упражнения по СФП могут быть индивидуальные или с тренером или партнером, с утяжелителями и без них, с использованием специальных снарядов и приспособлений. Основная цель занятий по СФП – развить специальные группы мышц, ответственные за ударное движение и передвижение, мышц, отвечающих за эффективную защиту и противодействие ударам противника, выработку скорости и ловкости.

#### Упражнения с собственным телом (индивидуальные)

1. Отжимания от пола
2. Приседания
3. Укрепление мышц брюшного пресса (подъем туловища или ног)
4. Комплекс бурпи с чередованием серии ритмичных ударных движений с попеременными вставками серий первых трех упражнений.
5. Бой с тенью
6. Бег с ускорениями
7. Запрыгивание на скамейку, тумбу
8. Растяжка
9. Подтягивания на перекладине

#### Упражнения с собственным телом (с партнером)

1. Упражнения на отталкивания с отскоком (в локоть, в грудь, в голову)
2. Упражнения на сопротивление (толчки в ладони, захват за предплечье при боковом ударе, на удар снизу)
3. «Тачка» - хождение на руках, в то время как партнер удерживает спортсмена за голеностопы
4. Укрепление мышц брюшного пресса (подъем туловища или ног с партнером)
5. Бесконтактный имитационный спарринг
6. Растяжка ног

#### Упражнения с утяжелителями (индивидуально)

1. Имитация ударов руками с гантелями
2. Выбрасывание вперед грифа штанги одной рукой с упором другого конца в пол
3. Выбрасывание вперед грифа штанги двумя руками
4. Жим лежа с малым весом
5. Работа кувалдой по покрышке

6. Работа с канатами
7. Толкание ядра

Упражнения с утяжелителями (с партнером)

1. Перебрасывание набивного мяча (медицинбола)
2. Упражнения с набивным мячом для мышц брюшного пресса

Упражнения с предметами (индивидуально)

1. Прыжки на скакалке
2. Работа с эспандерами на ударные движения рук и ног
3. Работа с резинкой на нырки
4. Работа с теннисным мячом
5. Работа на пневматической груше
6. Работа на пневматическом мяче

Упражнения с тренером на боксерских лапах и подушках

Упражнения на боксерском мешке

Упражнения на настенной подушке.

Упражнения на релаксацию

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИЗЛЮБЛЕННОЙ ТЕХНИКИ СПОРТСМЕНА (для тренеров 5 категории)

Современный уровень кикбоксинга требует от спортсменов в бою принятия быстрых решений. Несмотря на широкий арсенал технических приемов и тактических комбинаций, которыми спортсмен высокого уровня овладел в процессе подготовки к соревнованиям и приобретенного на этих соревнованиях опыта, порой для победы на таким же быстрым и опытным соперником этого бывает недостаточно.

На ринге (или татами) необходимо быстро принимать и изменять те или иные тактические решения, моментально наносить удары, опережая защиту противника, или, наоборот, защищаться от его стремительных атак и контратак, точно рассчитывая время и дистанцию.

Кроме того, в процессе тренировок техника спортсмена видоизменяется и становится непохожей на, так называемую «типовую» (или общепринятую, наиболее рациональную). Если она лишь немного отличается от общепринятой, то это вполне естественно и закономерно (если под этим не скрывается просто неумение или нежелание делать правильное ударное движение или защитное действие). Это влияет и на предпочтение тактики. Спортсмен строит свою тактику, опираясь на комплекс технических навыков, физических возможностей и волевых качеств.

Всё это вынуждает спортсменов отрабатывать и шлифовать в процессе тренировок лишь определенные приемы и совершенствовать только ограниченные действия, свойственные его индивидуальности, добиваясь их качественного исполнения. Это приводит к доминированию излюбленной технике спортсмена или к так называемой индивидуальной манере ведения боя. Как только у спортсмена выявляются его индивидуальные черты, общие задания на тренировке необходимо сочетать с индивидуальной работой. Индивидуальные

занятия должны повторяться систематически, пока спортсмен не научится применять совершенствуемые действия в условиях свободного боя.

Тренеру необходимо выявить и определить, как для себя, так и для спортсмена черты его индивидуальной манеры ведения боя. С одной стороны, индивидуальная манера ведет к предсказуемости поведения спортсмена для его потенциальных противников. С другой стороны, оттачивание индивидуальности и ее удачного использования в бою дают спортсмену определенное преимущество и возможность победить.

Выявление индивидуальных особенностей техники строится на наблюдении и анализе боевой практике спортсмена по условным 5 параметрам:

1	дистанция	дальняя, средняя, ближняя
2	темпер ведения боя	медленный, быстрый, взрывной
3	манера	атакующая, защитная
4	характер ударов	сильные, слабые
5	скорость	высокая, средняя, медленная

Однако, долго ограничиваться оттачиванием индивидуальных особенностей ведения боя нежелательно. Необходимо систематически, при определенной последовательности повторять индивидуальные занятия, тогда будут усваиваться и новые навыки. На втором этапе занятий нужно сделать акцент на вариативности тактики, которую спортсмен может в нужный момент применить для достижения победы в бою.

В процессе занятий спортсмен должен овладеть тактическим типом и техникой, которые не свойственны его индивидуальному стилю (или манере). Например,

- дистанционщик должен овладеть техникой и тактикой ближнего боя темповика и т.д.
- в каждое занятие включать новые технические приемы, не свойственные его индивидуальному стилю
- определенное место необходимо отводить повторению пройденного материала.

Чаще всего спортсмен навязывает противнику форму боя, которой он хорошо владеет, или ту, которой хуже владеет противник. Может случиться так, что оба противника хорошо владеют, скажем, ближним боем. Тогда один из них, умеющий в равной степени вести бой на разных дистанциях и не имеющий в данном случае преимущества в ближнем бою, отрывается от противника и навязывает ему бой на дальней дистанции, в которой он может оказаться сильнее.

Применение разнообразной тактики в зависимости от сил и возможностей (своих и противника) составляет тактическое искусство, основанное на техническом разнообразии.

Оттачивание наиболее эффективной индивидуальной техники производится при работе на лапах с тренерами, в условных спаррингах и на снарядах. Тренеру необходимо вовремя указывать спортсмену на недостатки и исправлять их. На учебно-тренировочных сборах устроить учебные спарринги с разными по тактике партнерами, что способствует успешному совершенствованию тактического мастерства.

## **Перспективный план спортивного совершенствования с учетом излюбленной техники спортсмена**

Спортивные успехи выдающихся мастеров достигаются систематической и кропотливой тренировкой, основанной на перспективном плане его спортивного совершенствования.

В перспективном плане индивидуальной тренировки определяются задачи и средства повышения мастерства и достижения наивысшей спортивной формы.

Каждое тренировочное занятие отличается исключительной рациональностью. На базе прекрасной общефизической тренированности проводится филигранная работа над совершенствованием технического комплекса боксера, а также его тактических способностей и волевых качеств.

Тренер составляет индивидуальный план спортивного совершенствования **боксера на основе изучения его боевых особенностей**. При составлении индивидуального плана учитываются все стороны подготовки боксера (физическая, техническая, тактическая и волевая).

<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>
1. Повысить общую физическую подготовленность. Развить силу, быстроту, ловкость и выносливость	Широко использовать в тренировке гимнастические упражнения, длительные прогулки пешком, бег на короткие и средние дистанции, борьбу, легкоатлетические метания, баскетбол и различную физическую работу
2. Развить специальную выносливость	Упражняться в условном бою с разными партнерами по 6—8 раундов в повышенном темпе с различными, широко поставленными заданиями
3. Повысить быстроту (темп) действий в бою	В различных специальных боевых упражнениях стремиться придавать движению большую быстроту. Вольный бой проводить в повышенном темпе, но без суетливости. Уплотнять раунды активными действиями. Стремиться все время набирать очки в наступлении и особенно в оборонительных действиях
<b>4. Развить точность и резкость излюбленных ударов. Усовершенствовать навыки в ударах различной длины</b>	<b>Упражняться с тренером в различных атакующих и контратакующих ударах по лапам, мешку и груше</b>
5. Разнообразить средства техники в атаках и контратаках	Пересмотреть технические

ках	средства. Усовершенствовать в условном бою с партнером боевые навыки
6. Совершенствоваться в тактике искусственного обыгрывания противника. Развить инициативность и активность в бою.	Чаще пользоваться упражнениями с партнером в перчатках. В каждом вольном бою стремиться переигрывать партнера по очкам, разнообразно используя удары и защиту
7. Выработать легкость и непринужденность в ведении боя	Стремиться в тренировочных боях с партнерами вести бой быстро, легко и непринужденно, избегая силового боя. Наряду с искусственной тактикой, направленной на обыгрывание противника по очкам, использовать в нужных случаях сильные акцентированные удары
8. Усовершенствовать навыки маневрирования в бою	Практиковаться в умении маневрировать (в «бою с тенью» и с партнером). Играть на изменении дистанции перед атаками и контратаками. Следить за равновесием во время передвижений
9. Усовершенствовать тактику наступательных и оборонительных действий	Упражняться в вольном бою с установкой на постоянное наступление и искусные переходы к защите и контратаке
10. Совершенствоваться в обманных действиях перед атаками. Придавать атакам большую внезапность	Практиковаться перед зеркалом и в вольном бою в атаках, придавая убедительность обманным действиям, отвлекающим внимание противника от начала атаки
11. Совершенствоваться в умении слитно чередовать удары в развитии атак и контратак	Упражняться с тренером в ударах сериями по лапам и с партнером в тренировочных боях
12. Улучшить умение защищаться	В каждом тренировочном занятии уделять время упражнениям в защите от оди-

	ночных и серийных атак и контратак противника
13. Усовершенствовать навыки ведения ближнего боя	В каждом тренировочном занятии проводить один-два раунда ближнего боя. Научиться входить в ближний бой и выходить из него
14. Повысить общую дисциплину боя	В тренировочных боях тщательно избегать нарушения правил и не допускать технических погрешностей, которые могут вызывать в соревнованиях предупреждения и дисквалификации

Из таблицы видно, что совершенствование излюбленной техники выделено отдельным пунктом (4) в общем плане спортивного совершенствования. Тем не менее, то, что у спортсмена получается лучше всего, зачастую бывает определяющим в ходе боя. Неожиданно «выскочивший» технический или тактический прием, который спортсмен привык использовать в той или иной ситуации, может принести ему победу или переломить ход поединка.