
ТАЙСКИЙ БОКС

Учебное пособие для высших учебных заведений
физической культуры



ОЛИМПИА-ПРЕСС

Коллектив авторов

**Тайский бокс. Учебное пособие
для высших учебных заведений
физической культуры**

«Спорт»

2006

ББК 75.713

Коллектив авторов

Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Коллектив авторов — «Спорт», 2006

ISBN 5-94299-075-1

В учебнике для студентов академий физической культуры освещаются вопросы техники, тактики, методики обучения и спортивной тренировки спортсменов различной квалификации, организации учебно-тренировочной работы и др.

ББК 75.713

ISBN 5-94299-075-1

© Коллектив авторов, 2006
© Спорт, 2006

Содержание

Предисловие	7
Глава I. Краткие сведения о развитии тайского бокса	8
История развития тайского бокса в различные исторические эпохи	8
Развитие тайского бокса за пределами Таиланда	12
Становление и развитие тайского бокса в России	13
Глава II. Техника тайского бокса	14
Общие положения	14
Стойки и перемещения	15
Боевые стойки	15
Перемещения	16
Перемещение шагом	16
Перемещение скачком	17
Техника нападения	18
Удары	18
Удары кулаками	23
Прямые удары	23
Боковые удары	26
Удары снизу	29
Удары с разворотом	30
Удары и толчки ногами	30
Прямые удары	31
Боковые удары	31
Диагональные удары	36
Удары с разворотом	36
Удары-толчки сверху	37
Толчки	38
Удары коленями	39
Прямые удары	39
Диагональные удары	41
Круговые удары	41
Удары снизу	42
Удары в прыжке	42
Удары локтями	44
Рубящие удары	45
Боковые удары	50
Удары снизу	51
Удары сверху	52
Прямые удары	52
Диагональные удары	53
Удары с разворотом	54
Сочетание приемов в атакующих действиях тайбоксеров	54
Техника обороны	56
Защиты	56
Защиты руками	57

Подставки	58
Блоки	59
Отбивы, отводы	60
Захваты и подхваты ног	62
Толчки	63
Защиты ногами	63
Подставки	63
Блоки	64
Толчки	65
Защиты туловищем	65
Защиты перемещением	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры

Под общей редакцией Заяшникова С. И. и Терехова О. А.

© Заяшников С. И., Терехов О. А., текст, 2006

© Олимпия Пресс, 2006

Предисловие

В учебном пособии рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания тайского бокса как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники предупреждения травматизма, основные средства тайского бокса, формы организации занятий и др.; специальные главы посвящены истории развития этого вида спорта, организации и проведению соревнований, научной работе по тайскому боксу. Книга может представлять интерес также для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

Глава I. Краткие сведения о развитии тайского бокса

История развития тайского бокса в различные исторические эпохи

Не существует подлинных источников, указывающих на корни происхождения тайского бокса, поскольку большая часть исторических записей, находившихся в королевском архиве Сиам, была сожжена бирманскими войсками в 1767 году. Можно только предположить, что тайский бокс существует с тех пор, как тайские племена пришли в Юго-Восточную Азию через Китай с алтайских гор в средние века.

Одно из первых упоминаний о боевом искусстве было составлено в книге «О способах достижения победы на войне», вышедшей во времена правления Рам Канхенга (1275–1317 гг.). В те времена в сиамской армии использовались три вида оружия: копьё или шест, меч и защитный нарукавник, а в рукопашных боях в качестве оружия использовались руки, ноги, колени и локти. Этот вид рукопашного боя называли Пахуют, он и стал началом Муай Тай.

Первые соревнования по пахуюту были организованы в конце X века правителем города Аутонг – пра Панса. В этих поединках не допускались летальные исходы, и они стали называться Муай (бокс).

В то время соревнования проводились на участке, огражденном четырьмя деревянными столбами, высотой до колена. На этих столбах располагались тренеры боксеров, которые принимали ставки у зрителей. Организатором поединков и рефери был всего лишь один человек.

Поединки проводились на народных празднествах под сопровождение музыки, перед боем исполнялись ритуалы.

При правлении короля Пра Чао Прасат Тонге (1630–1655) был построен павильон для тренировок его телохранителей. В этом же павильоне стали проводиться показательные бои с оружием для отбора телохранителей в личную охрану короля. Эти поединки послужили толчком для проведения поединков по рукопашному бою Ти Муай. Для бинтования рук бойцы стали использовать кожаные ремни или конопляные веревки. Так как бинтование рук мешало использовать захваты, из Ти Муай исчезли броски, которые использовались в Пахуюте.

Наиболее популярным Муай Тай стал во времена правления Пра Чао Сиа (1703–1709 гг.). В то время Сиам находился в относительном мире с соседними государствами и все виды развлечений, в том числе и поединки достигли максимальной популярности. Сам же король был страстным поклонником Муай Тай и охотно присутствовал на соревнованиях. Именно с тех времен боксеры стали получать вознаграждения за поединки.

В правила были внесены некоторые изменения: бойцы перед каждым раундом должны были смачивать в воде защитные бинты, чтобы сделать их более мягкими; для предохранения паховой области стали применяться защитные приспособления, сделанные из половинки кокоса или раковины моллюска; площадка для боя приобрела прямоугольную форму; поединок стал проводиться по раундам. Отсчет времени осуществлялся плаванием кокосовой скорлупы, в которой проделывалось отверстие. Когда кокос тонул, били в барабан, сигнализируя об окончании раунда.

Когда Аюдхайа пала в 1767 году нашей эры, многие тайцы стали военнопленными. С этим временем связана известная легенда. 17 марта 1774 года в Рангуне король Бирмы Лорд Мангра организовал семидневное празднование в честь пагоды Чеди, где хранятся остатки Будды, с разными видами развлечений и праздников. Туда были включены и боксерские поединки перед тронем. Принять участие в поединке привели военнопленного Най Каном Дтома. Перед боем в ринге тайский боксер начал танцевать, что удивило бирманских зрителей. Тогда рефери объявил, что танец является тайской традицией, благодаря которой боксер оказывает почтение и уважение своему наставнику. Когда бой начался, Най Каном Дтом бросился вперед, нанося удары противнику, пока последний не свалился с ног. Однако рефери не присудил победу тайцу, так как посчитали, что бирманский боксер был сбит с толку танцем. Так, тайскому боксеру пришлось драться против других девяти бирманцев, которым он нанес поражение. Король Бирмы был так очарован тайским боксером, что предложил ему выбрать для себя награду – деньги или прекрасных жен. Най Каном Дтом без колебаний выбрал жен и с двумя бирманками из племени Мон уехал в Таиланд. Так Най Каном Дтом стал легендой, и 17 марта ежегодно отмечается праздник в его честь.

В 1788 году тайские боксеры впервые приняли участие в поединках с европейцами. Два французских боксера, успешно выступивших в Индокитае получили у короля Рама I разрешение на бои с тайскими боксерами. Король пригласил одного из боксеров – Муан Прлана, который легко одержал победы над обоими иностранцами. Один из первых лагерей для подготовки боксеров Кай Муай Вангланг был создан королем Рамой II. Кай Муай Вангланг использовался также и для проведения боксерских поединков. В этот период боксеров впервые стали сопровождать их представители, прототипы современных менеджеров. Их роль сводилась к оговариванию условий и размеров ставок в тотализаторе и принятие решений о том, в каких боях будет принимать участие их боксер.

В то время бои часто заканчивались смертью одного из участников, поэтому кожаные ремни и конопляные веревки, которыми бинтовали руки боксеры, сменили на хлопковые бинты. Бинтовать также стали и лодыжки.

Период развития Муай тай во время правления короля Рама V получил название «Золотой век Муай Тай». Поединки по Муай Тай стали очень популярными, боксерские матчи проводились для удовольствия короля, а хорошие боксеры получали от короля титулы. Основными центрами подготовки боксеров стали города Корот, Лопбури и Чайя. Члены королевской семьи рассылали талантливых разведчиков, вербуя потенциальных боксеров из внутренних районов страны и организовывали поединки между лагерями. Победители получали деньги и ценные подарки.

Во времена правления короля Рама VI поединки по Муай получили еще большее распространение. Бои, которые раньше проводились на импровизированных рингах, стали проводиться на стандартных поднятых рингах, окруженных канатами. Первый ринг был построен в 1921 году в Суан Кулапе.

В 1912 году тайцы впервые познакомились с европейским боксом. И чтобы избежать путаницы в названиях Муай был переименован в Муай Тай (бокс свободных или тайский бокс), а европейский бокс стали называть Муай Сакон (международный бокс).



Благодаря появлению Муай Сакон в 1919 году в Муай Тай были введены боксерские перчатки, а позже были приняты другие изменения и усовершенствования, например, тип ринга, разбивание боя на раунды, использование минутной системы отсчета времени.

Во время правления короля Рама VII, в революционный период, и в Бангкоке, и в провинциях создавались стационарные боксерские стадионы, однако они понемногу исчезли во время второй мировой войны.

В 1941 тогдашний премьер-министр фельдмаршал П. Пибулсонгкрам отдал распоряжение о постройке боксерского стадиона на Рачадамнен Авеню. Распоряжение вышло через два года после того, как правительство издало Акт о экспроприации у собственников земли, согласно которому они должны были сдать свои владения вдоль Рачадамнен Авеню с тем, чтобы правительство могло построить свои административные здания в соответствии с планом города.

Сначала стадион хотели построить на площади сада Мисакаван, на пересечении Питсанолоке Роуд и Рачадамнен Нок Авеню. Позднее выбранное поначалу место было перенесено на теперешнее место, так как участок земли был слишком мал для постройки стадиона. Стадион Рачадамнен, сейчас до сих пор стоящий на том же месте, расположен на Рачадамнен Нок Авеню на углу Паниенг Роуд напротив военной академии Чулачомклао.

Контракт на строительство стадиона получила фирма Imprese Italiane All'Estere-Oriente. 1 марта 1941 года был заложен фундамент и началось строительство, которое, не будучи законченным, было остановлено во время второй мировой войны из-за отсутствия ассигнований.

После окончания второй мировой войны в августе 1945 года строительство было возобновлено. Для его завершения потребовалось всего 4 месяца и 23 декабря национальный боксерский стадион был готов к своему первому поединку. Поединки на стадионе проходили под открытым небом до 1951 года, когда было завершено строительство крыши и добавочных мест.

В течение 7 лет стадион, управляемый фирмой Crown Property, терпел убытки. Менеджер стадиона Чалем Чеосакул предложил позволить посторонним организациям управлять

стадионом и 24 мая 1953 года основал Рачадамнен Ко., Лтд., которая до сих пор организует боксерские поединки на этом стадионе.

Одиннадцать лет спустя после открытия стадиона Рачадамнен, 8 декабря 1956 г., был открыт второй крупнейший боксерский стадион Таиланда – Лумпини. Этот стадион был построен для увеличения финансовых поступлений для нужд тайской армии, и там было разрешено участвовать в поединках в свободное время тайским военнослужащим.

В 1962 году были опубликованы официальные правила, в которых бои были разбиты на 5 раундов по 3 минуты каждый с 2-х минутным перерывом между раундами, боксеры были разделены на весовые категории. Каждой весовой категории были даны международные названия, такие как вес петуха, легкий вес и т. д.

Муай Тай развивается и по сей день, но что остается без изменений, так это использование флейт и барабанов в качестве музыкального аккомпанемента поединков, и это считается уникальной характеристикой Муай Тай.

Развитие тайского бокса за пределами Таиланда

После второй мировой войны Муай Тай распространяться в Европе и Америке. Наибольшее распространение Муай Тай получил в Голландии, где пионерами были Ян Плаас и Том Харинк. Не случайно 15 января 1984 г. в Амстердаме была создана Европейская (EMTA) и Всемирная (WMTA) Ассоциации Муай Тай. Но их деятельность не имела должного развития, как и других двух организаций – Международной Ассоциации Муай Тай (IMTA) и Международной Федерации Муай Тай (IMF), созданных позже в Таиланде. Поэтому в 1995 г. в Бангкоке был создан Всемирный Совет Муай Тай (WMTC), который попытался объединить все международные и национальные профессиональные организации Муай Тай.

Любительский Муай Тай получил развитие с 1971 г. Первые соревнования были проведены в Бангкоке с участием боксеров из пяти институтов: Университета Сринакарин, колледжей физического образования Чиангмая, Махасаракама, Ялы и Удорнтани. С целью предотвращения травм в правила были введены защитные приспособления для туловища и головы. Впервые Муай Тай был введен в программу национальных игр Таиланда в 1993 г. в Кон Кэне. Первый международный турнир был проведен в мае 1993 года в Яла, а первый Чемпионат мира был проведен по версии IFMA в декабре 1994 г. в Чантабури (Таиланд). В нем приняли участие команды из 20 стран, в том числе и из России (первый Чемпион Мира 1994 г. – Сергей Митяев, свыше 91 кг., Новосибирск). А в следующем 1995 г. в г. Бангкоке (Таиланд) был проведен чемпионат мира по версии IAMTF – Международной любительской федерации Муай Тай, которая была создана 20 апреля 1993 года.

Становление и развитие тайского бокса в России

В становлении и развитии тайского бокса в России прослеживается три этапа. Первый этап – период зарождения тайского бокса и проведения первых профессиональных поединков. Этот этап тесно связан с Новосибирском, где в 1991 году появился клуб тайского бокса, а в следующем, 1992-ом, по инициативе Сергея Заяшникова там же была создана Российская Лига Муай Тай (РЛМТ). В этот период, пока тайский бокс еще не был официально признан Госкомспортом России, РЛМТ взяла на себя весь груз развития и популяризации тайского бокса в России.

14 декабря 1992 г. делегация РЛМТ выехала по приглашению в г. Бангкок, где, на стадионе Раджадамнын Боксинг состоялась историческая встреча с ведущими промоутерами Таиланда и РЛМТ стала членом Международной организации ИМТА (штаб-квартира в г. Бангкоке, Таиланд).

Четыре года подряд почти ежемесячно вплоть до 1996 года РЛМТ проводила профессиональные и любительские турниры во многих городах Сибири. На эти турниры приглашались спортсмены со всех уголков России, а также Казахстана, Узбекистана, Беларуси. Лучшие новосибирские тайбоксеры выезжали на тренировки в лагеря Таиланда. Для обучения и подготовки новосибирских тайбоксеров, а также спортсменов из других городов в Новосибирск РЛМТ два раза приглашала тренер из Таиланда Санит Конак. Его деятельность оказала большое значение также и на развитие тайского бокса в Узбекистане и Казахстане.

Но на этом этапе руководство РЛМТ столкнулось с рядом проблем. Первая – уровень новосибирских тайбоксеров и спортсменов из других городов России слишком сильно различался. Вторая – ощущался недостаток в квалифицированных спортсменах для участия в турнирах РЛМТ. И третья – не было поддержки государственных органов, без чего нельзя было осуществить многих планов. То есть появилась необходимость в создании всероссийской организации, которая будет развивать тайский бокс в массовом масштабе.

Поэтому по инициативе С. Заяшникова на базе РЛМТ в декабре 1995 г. была создана Федерация тайского бокса России, объединенный офис ФТБР/РЛМТ переносится в Москву, где Заяшников становится Вице-президентом ФТБР и добивается признания тайского бокса в России как официального вида спорта. Федерация была признана Олимпийским комитетом России (ОКР). Знаменательным событием этого года было подписание договора с Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму по условиям которого Федерации были делегированы права по развитию этого вида спорта на территории Российской Федерации. В сентябре 1996 г. ФТБР приняла участие в работе конференции Международной любительской организации IАМТF, и стала полноправным членом этой организации (президент ФТБР Сергей Жуков).

С этого момента регулярно стали проводиться чемпионаты России и другие всероссийские и региональные соревнования. Российские спортсмены ежегодно стали принимать участие на чемпионатах мира и Европы. С каждым годом их выступления становились все более успешными – первые общекомандные места на чемпионатах Европы в 1998 и 2002 годах, на чемпионате мира в 2003 году (1997–2004 гг. – главный тренер России ЗТР Олег Терехов). Большой вклад в эти высокие результаты внесли дагестанские спортсмены, благодаря их тренеру ЗТР Зайналбекову Зайналбеку.

Таким образом, второй этап развития тайского бокса в России был закончен с блестящими результатами.

В настоящее время соревнования как любительские, так и профессиональные проводятся в России на плановой основе.

Глава II. Техника тайского бокса

Общие положения

Для достижения высоких спортивных результатов в тайском боксе первостепенное значение имеет высокий уровень технической подготовки тайбоксера.

Техническая подготовка – это обучение атлета специализированным положениям и движениям (технике), выполняемым на соревнованиях.

Техника тайского бокса – способы выполнения специальных приемов, необходимых тайбоксеру, с помощью которых поставленная задача для успешного ведения боя решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Техническая подготовленность (или техническое мастерство) спортсмена обусловлена двумя факторами: что умеет делать спортсмен и как он владеет освоенными приемами. Первый характеризуется количественными показателями – объемом, разносторонностью и рациональностью технических приемов, второй характеризуется качественными показателями – эффективностью и освоенностью выполнения приемов.

Объем технической подготовленности определяется количеством приемов, которые способен выполнить атлет. Различают общий объем (суммарное число приемов, освоенное спортсменом) и соревновательный объем (число приемов, применяемых в условиях соревнований).

Разносторонность технического мастерства спортсмена – это степень разнообразия приемов, которыми он владеет или которые применяет в соревнованиях. Соответственно выделяют общую и соревновательную разносторонность технической подготовки спортсмена.

Рациональность техники характеризуется возможностью достичь на основе выполняемых приемов высоких спортивных результатов.

Эффективность техники – это степень ее соответствия оптимальному варианту. Она определяется показателями абсолютной, сравнительной и реализационной эффективности.

Абсолютная эффективность отражает близость к эталонному образцу, который определяется на основе биомеханических, физиологических и других критериев.

Сравнительная эффективность основана на сопоставлении техники спортсменов разной квалификации.

Реализационная эффективность определяется путем сопоставления результата, показанного спортсменом с тем достижением, которое он потенциально может показать (по уровню развития физических качеств), либо путем сравнения энергозатрат при выполнении одного и того же упражнения у различных спортсменов.

Степень **освоенности** технических приемов – показатель закрепления двигательного умения и навыка.

Стойки и перемещения

Боевые стойки

Боевые стойки используют, чтобы создать максимальную готовность тайбоксера для последующих действий, т. е. для:

- 1) перемещений любым способом и в любую сторону;
- 2) выполнения ударов и защит в любой избранный момент.

Боевая стойка – это оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению предстоящих двигательных задач. Боевая стойка является исходным положением, из которого тайбоксер начинает боевые действия и в которое возвращается после них.

Боевая стойка – универсальное исходное положение во всех действиях на ринге. Она создает наилучшие условия для организации атакующих и защитных действий.

В зависимости от степени развития функциональной асимметрии и физических данных тайбоксера, различают три разновидности стоек: **правостороннюю**, которые обычно применяют тайбоксеры-правши; **левостороннюю**, которую наиболее часто используют тайбоксеры-левши; **фронтальную**, которая применяется при ведении боксерской борьбы.

При **левосторонней** стойке тайбоксер поворачивается к сопернику левой стороной тела. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах. ОЦТ проецируется на середину площади опоры. Ступня передней ноги направлена на противника. Ноги слегка согнуты в коленях, так, чтобы они были достаточно эластичными, чтобы принять удар ногой противника и достаточно пружинистыми с тем, чтобы выполнять какую-либо работу ногами в связи с внезапными изменениями в ходе боя. Пятки ног слегка приподняты. Левая согнутая рука вынесена перед туловищем боксера. При этом локоть опущен и прикрывает левую сторону туловища и находится от него примерно на расстоянии в 2 ширины кулака, левый кулак находится примерно на уровне глаз. Правая согнутая рука располагается перед грудью тайбоксера. Локоть опущен, правый кулак находится справа на уровне глаз. Кисти рук могут быть сжаты в кулак и обращены тыльной стороной кулака наружу либо раскрыты и обращены ладонями вперед.

При **правосторонней** стойке тайбоксер поворачивается к сопернику правой стороной тела. При этом правая нога ставится впереди, левая – сзади. Положение ног и рук такое же, как и в левосторонней стойке.

При **фронтальной** стойке тайбоксер немного поворачивается к сопернику либо левой, либо правой стороной тела. Такое положение удобно для перемещений в любую сторону и быстрого перехода в право – или левостороннюю стойку по ходу поединка.

В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей тайбоксера боевая стойка может быть индивидуализирована, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Перемещения

Перемещение в нападении служит для быстрого сближения с соперником и выхода на позицию атаки. При движении по рингу необходимо исключить вертикальные колебания общего центра тяжести (ОЦТ) и перемещаться только на слегка согнутых ногах.

Существуют перемещения шагом и скачки.

Перемещение шагом

Существует три способа перемещения шагом: обычный, приставной и вышагивание. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15 %), чем приставным.

Обычный шаг (правой и левой ногой) применяется в том случае, когда расстояние до соперника более 3 шагов. Циклом ходьбы обычным шагом является двойной шаг, который состоит из двух одиночных шагов (вышагиваний), сначала сзади стоящей ногой вперед, затем впереди стоящей ногой вперед.

Передвижение **приставным** шагом имеет тот же цикл, что и обычный – двойной шаг, состоящий из двух одиночных шагов. Перед шагом вперед вес тела на стоящую заднюю ногу не переносится, ОЦТ остается на месте (что не раскрывает сопернику намерения боксера). Когда впереди стоящая нога отрывается от опоры, ОЦТ оказывается за пределами площади опоры и стремится вперед. Это движение усиливается толчком сзади стоящей ноги. Затем стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг, так, что сохраняется положение боевой стойки, ОЦТ тела распределяется равномерно на обе ноги. Перенос ног осуществляется вблизи опоры и перемещение носит «скользящий» характер.

При перемещении вперед шаг выполняется левой ногой, приставляется правая нога; при перемещении назад шаг выполняется правой ногой, приставляется левая. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения (вправо – правой, влево – левой).

Существует вариант перемещения приставным шагом назад, когда первый шаг назад выполняется впереди стоящей ногой, а затем назад выполняет шаг сзади стоящая нога. Чаще всего такое перемещение используется при встречной контратаке двумя ударами руками, сначала левой, затем правой или в сочетании с ударами локтями.

Кроме обычного и приставного шага к перемещению можно отнести **вышагивание**. Вышагивание выполняется как одноактное действие и применяется чаще всего для уточнения дистанции, выполнения одиночных ударов с шагом, смены ног для удара впереди стоящей ногой или коленом. Вышагивание можно рассматривать как первый шаг в приставном или обычном шаге, техника выполнения точно такая же, только действие заканчивается на второй фазе. Вышагивание выполняется в любую сторону обычным способом и с разворотом.

Условия боя не позволяют тайбоксеру долгое время находиться в положении, которое создается после вышагивания, поэтому вернуться в боевую стойку можно, проделав все в обратном порядке или приставив вторую ногу, завершив тем самым вторую часть приставного или обычного шага.

Необходимым условием ведения боя является изменение боевой стойки в зависимости от перемещений соперника. Это достигается использованием поворотов как вперед, так и назад. Поворот можно выполнять на любой опорной ноге, для чего проекция ОЦТ предварительно смещается к этой ноге. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной

ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Чаще с поворотами выполняются вышагивания в сторону: вышагивание вправо с поворотом влево и наоборот; а также приставные шаги, при этом первый шаг выполняется как обычное вышагивание, а второй – как вышагивание с разворотом.

При выполнении вышагивания вперед правой ногой с разворотом тайбоксер выполняет шаг правой ногой вперед-вправо, при этом разворачивает стопу правой ноги так, что пятка оказывается направленной вправо и ставит ногу на носок с последующим опусканием на всю ступню примерно под углом 70–90° к линии атаки. ОЦТ тела переносится преимущественно на правую ногу, при этом опора на левую сохраняется. Левая нога остается на носке. Плечевая ось разворачивается до 135° и становится параллельно линии атаки.

Вышагивание назад правой ногой с разворотом выполняется аналогичным образом, правая нога при этом производит шаг назад-вправо.

Перемещение скачком

Главным отличием передвижения скачком от передвижения шагом – наличие безопрного периода.

Перемещение скачком может осуществляться различными способами:

1. Толчком одной ноги с приземлением на другую.
2. Толчком одной ноги с приземлением на нее же. Этот вариант в случае толчка задней ногой чаще используется при толчках ногами.
3. Толчком одной ноги с приземлением на обе ноги;
4. Толчком двух ног с приземлением на обе. Такое перемещение производится только на небольшое расстояние (полшага).
5. Толчком двух ног с приземлением на одну ногу (в двух вариантах – на заднюю или переднюю);
6. Толчком передней ноги с подтягиванием к ней задней и вышагиванием вперед передней. Этот подскок используется при сокращении дистанции и ударе задней ногой.
7. Толчком задней ноги с подтягиванием к ней передней и вышагиванием вперед задней (перескок). Перескок используется при смене ног, когда необходимо выполнить удар впереди стоящей ногой или коленом, предварительно поставив ногу в заднее положение.

Техника нападения

Удары

Удары в тайском боксе – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащённости боксера. Уровень мастерства спортсмена определяется широким набором вариантов ударов, совершенным и надёжным их выполнением.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Несмотря на некоторые индивидуальные особенности тайбоксера, в основе его атакующих действий лежит типовая техника ударов. Она является фундаментом технической подготовки тайбоксера, и на ее основе можно разрабатывать разновидности ударов с учетом его индивидуальности.

Удары служат с целью:

- 1) попасть в определенное место тела соперника;
- 2) достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на боеспособность соперника.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

На эффективность удара влияет множество компонентов, таких как: физические характеристики (скорость ударного движения, величина ударной массы, жесткость кинематической цепи и т. п.), тактические особенности нанесения удара (подготовительные действия, своевременность применения и др.), технические характеристики (форма ударного движения).

Удар в тайском боксе – сложное двигательное действие, в основе которого лежит поступательное, вращательное или вращательно-поступательное движение.

Кинетическая энергия при поступательном движении определяется по формуле:

$$E_1 = \frac{m \cdot V^2}{2}$$

где E_1 – кинетическая энергия при поступательном движении тела, m – ударная масса, V – скорость поступательного движения.

Кинетическая энергия при вращательном движении определяется по следующей формуле:

$$E_2 = \frac{(m + r^2)\omega^2}{2}$$

где E_2 – кинетическая энергия при вращательном движении тела, m – ударная масса, r – радиус вращения, ω – угловая скорость вращательного движения.

Таким образом, величина кинетической энергии при поступательном движении тела зависит от скорости поступательного движения и массы тела, а при вращательном – от угловой скорости вращения, радиуса вращения и ударной массы. Т. е. увеличение этих компонентов ведет повышению силы и эффективности удара.

В тайском боксе характер действия ударных сил целиком зависит от условий формирования удара. Мерой взаимодействия в этих условиях служит импульс; при этом силы действуют в течение малого времени и достигают таких больших значений, что ударный импульс является конечной величиной.

$$S = \int_0^{\tau} F \cdot dt,$$

где F – ударная сила, t – время действия этой силы.

Существует некоторое оптимальное время соударения, при котором развивается наибольший импульс силы. За это время оба соударяющихся тела проходят определенный путь ударного взаимодействия: расстояние, преодолеваемое во время контакта кулака (ноги и т. д.) с ударяемым объектом. Основная часть пути ударного взаимодействия падает на деформацию соударяющихся тел, при этом оба тела движутся разнонаправлено и передачи количества движения не происходит. Классическая механика исходит из того, что кинетическая энергия ударяющего тела полностью переходит в кинетическую энергию ударяемого тела.

В реальных спортивных движениях не действуют такие тела, которые бы при соударении обменивались энергиями. Современное понимание механики удара базируется на том, что в соударяющихся телах от места контакта мгновенно распространяются с конечными скоростями напряжение и деформация.

С повышением скорости соударения повышается и величина потенциальной энергии деформации системы. Эта величина пропорциональна квадрату относительной скорости движения тел.

Изложенное дает основание утверждать, что одним из факторов, определяющих формирование удара, является жесткость соударяющихся тел. Под жесткостью понимается способность тел сопротивляться деформации.

Рассматривая удар в тайском боксе, следует установить степень жесткости соударяющихся тел:

а) ударяющим телом в тайском боксе является кулак, локоть, колено или нога, усилие которых передается ударяемому объекту:

– через систему костей, соединенных между собой связками и мышцами; в суставах кости покрыты слоем упругого хряща, суставная сумка заполнена суставной жидкостью;

– через боксерскую перчатку, протектор на голень, локоть туловища или боксерскую маску;

б) ударяемым объектом может быть:

– голова, жесткость которой определяется костями черепа;

– туловище, имеющее грудную клетку как замкнутую систему костей, связанных между собой хрящевой тканью и покрытых мышечной оболочкой;

– нога, жесткость которой определяется костями таза, бедра и голени и имеющая в зависимости от обстановки более или менее плотный контакт с полом.

Так жесткость боксерской перчатки, маски и протекторов – величина не регулируемая, повысить жесткость можно, в частности, используя механизм предупредительного торможения бьющего тела (кулака, ноги и т. д.). Это приводит к тому, что рука перед ударом превращается в жесткий рычаг, что приводит к повышению ударной массы за счет включения большого числа звеньев тела.

Другим средством повышения жесткости суставных соединений может служить мгновенная блокировка движения в суставах в заключительной фазе удара за счет одновременного волевого напряжения мышц синергистов и антагонистов, окружающих эти суставы.

Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность удара, является определенная согласованность движений ног, туловища и рук.

Эффективность ударов во многом обусловлена опережающим движением таза по отношению к плечевому поясу или таза по отношению к бедру (при ударе ногой), что приводит к предварительному растяжению мышц туловища или бедра. При этом образуется энергия упругой деформации мышц, участвующих в ударном движении, что способствует возникновению силы тяги на концах мышц. После чего, движение ударного тела к цели обеспечивается за счет перехода потенциальной энергии в кинетическую энергию движущегося звена.

Установленный механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара в литературе сравнивается с «волной» или «движением кнута».

Следовательно, правильное использование энергии упругой деформации мышц туловища и плеча в ударном движении является существенным и дополнительным фактором, повышающим финальную скорость и эффективность удара.

С учетом вышеизложенного, можно заключить, что эффективность ударов зависит от следующей последовательности, включения звеньев тела в ударное движение:

1) отталкивающего разгибания ноги, создающего опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу;

2) вращательно-поступательного движения туловища, обеспечивающего выдвигание вперед плеча бьющей руки или вращательного движения бедра (при ударе ногой);

3) ударного движения руки или ноги к цели.

Таким образом, сила удара является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела – ноги, туловища и руки. При этом каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения.

Удары кулаками

Прямые удары

Из всех ударов кулаком прямые удары наиболее часто применяются в тайском боксе благодаря их координационной простоте, кратчайшему пути до цели, а вследствие этого – быстрой и точности. Основой структуры является поступательное движение кулака.

Так как **прямой удар левым кулаком в голову** наносится рукой, находящейся ближе к сопернику, он наиболее быстрый и точный, чаще используется в бою для начала атаки в качестве ложного или первого удара в серии, а также в качестве разведывательных действий.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Удар наносится из боевой стойки. Перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Левая рука, разгибаясь в локтевом суставе, выполняет ударное движение к цели. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола, а кулак головками пястных костей поражает цель. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Правая нога подтягивается, и вес тела распределяется на обе ноги. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука разогнута в локтевом суставе и касается кулаком цели. Кулак может быть при этом обращен пальцами вниз или вправо, что в равной степени естественно и удобно и зависит от индивидуальных особенностей боксера. Правая рука прикрывает туловище и голову.

При выполнении удара с шагом вперед кулак цели и нога пола касаются одновременно.

При выполнении удара с максимальной силой необходимо предварительно выполнить замах, повернув туловище влево вокруг вертикальной оси.

Прямой удар левым кулаком в туловище довольно редко используется в поединках по тайскому боксу вследствие его низкой эффективности и высокой опасности пропустить удар ногой или коленом. Техника выполнения этого удара та же, что и прямого удара левым кулаком в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище соперника и наносится с уклоном туловища вправо.

Прямой удар правым кулаком в голову принадлежит к числу наиболее сильных, так как ударный кулак находится дальше от цели, чем левый. Однако более длинный путь движения правого кулака до цели позволяет сопернику организовать эффективную оборону. Поэтому одиночные прямые удары правым кулаком используются реже, чем прямые левым.

Перед ударом вес тела переносится на заднюю ногу. Затем производится взрывное отталкивающее разгибание правой ноги от опоры, сообщающее телу тайбоксера поступательное движение и способствующее переносу веса тела с правой ноги на левую. Активный толчок сзади стоящей ноги создает опережающее движение таза (относительно верхнего плечевого пояса), которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины. Затем следует мощное вращательное движение туловища справа налево, которое заканчивается переносом веса тела с правой ноги на левую (ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется на центр стопы стоящей впереди левой ноги), при этом вертикальная ось вращения обязательно должна проходить через левую ногу и левое плечо. Завершается эта фаза ударного движения выводом вперед плеча бьющей руки, которое в это время опережает предплечье и кисть. Конечной фазой ударного движения является взрывное разгибательное движение руки к цели и полная фиксация суставов верхней конечности путем максимально сильного сжатия кисти непосредственно перед касанием цели перчаткой.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

В конце ударного движения тайбоксер опирается на левую ногу, слегка повернут правой половиной туловища к сопернику, правое плечо выведено вперед и находится на уровне передней границы опоры, рука развернута в локтевом суставе и касается кулаком цели. При этом левой рукой он страхуется от встречных ударов, прикрывая туловище и голову.

Прямой удар правым кулаком в туловище по технике выполнения близок к прямому удару левым кулаком в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище соперника и поворот туловища делается одновременно с уклоном влево.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Боковые удары

Боковые удары являются одними из самых сильных ударов кулаком в тайском боксе. В основе этих ударов лежит вращательное и вращательно-поступательное движение.

Боковой удар левым кулаком. Из боевой стойки туловище боксера вращается справа налево, и вес тела переносится на левую ногу, которая несколько сгибается в колене. После этого, левая нога активно разгибается и выводит вперед левую сторону таза, создавая тем самым опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу. Далее выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища с последующим переносом веса тела с левой ноги на правую с целью увеличения радиуса вращения. Затем левая рука начинает движение разгибанием в локтевом и плечевом суставах, кулак движется по дуге снизу вверх-вперед к цели. При этом вертикальная ось вращения проходит через правую ногу и правое плечо. Удар наносится согнутой рукой, рука параллельна полу и согнута в локтевом суставе не менее 90° , кулак во время удара обращен пальцами к себе либо вниз. В момент касания цели, кисть максимально сильно сжимается, и все суставы руки блокируются. В конце ударного движения боксер опирается на правую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Одним из вариантов является удар, при котором вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Такой удар не является таким сильным как удар, рассмотренный выше.

Боковой удар правым кулаком относится к числу самых сильных ударов кулаком. Этот удар проводится обычно после удара левым кулаком (прямого или бокового), раскрывающего защиту соперника.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Техника выполнения начала атаки сходна с техникой выполнения начала прямого удара правым кулаком в голову. Вначале выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую. Затем в работу включается правая рука, выполняя движение по дуге небольшой кривизны. При этом кулак поворачивается пальцами внутрь. Одновременно с разгибанием руки боксер продолжает поворот и отталкивание ногой от опоры и вперед выводится правое плечо. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Удар наносится согнутой рукой, рука параллельна полу и согнута в локтевом суставе не менее 90° , кулак во время удара обращен пальцами к себе либо вниз. Движение кулака к цели совершается по большому радиусу вращения. В момент касания цели, кисть максимально сильно сжимается, и все суставы руки блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Удары снизу

Удары кулаком снизу используются преимущественно на средней и ближней дистанциях, причем на ближней дистанции эти удары являются основными из техники ударов кулаком. Удары кулаком снизу используют как в атаке или контратаке, так и в качестве средства для освобождения от захватов за шею.

При ударе снизу левым кулаком в голову вес тела переносится на левую ногу (ОЦТ смещается к левой границе опоры), туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Создается положение замаха. Затем левая нога резко разгибается в коленном суставе с одновременным поворотом туловища вправо, при этом левое плечо быстро выводится вперед. Рука вращается в плечевом суставе, кулак по дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью движется к цели, разворачиваясь пальцами к груди. Увеличению

силы удара способствует рывок левым бедром и вращение туловища слева направо с резким выпрямлением. В конце ударного движения боксер опирается на левую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, кулак касается цели. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Техника выполнения удара снизу левым кулаком в туловище отличается тем, что перед выполнением удара тайбоксер делает уклон влево, поворачивая туловище вниз-влево. Кулак движется к цели в области правого подреберья снизу-вперед с пологим уклоном вверх.

При выполнении удара снизу правым кулаком в голову в начальной стадии тайбоксер с одновременным толчком стоящей сзади правой ногой от опоры переносит вес тела на левую ногу и поворачивает туловище влево вокруг вертикальной оси. Правое плечо выводится вперед. Одновременно согнутая в локте рука движется вперед, причем кулак движется по дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью, разворачиваясь пальцами к груди. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах заблокированы, что создает жесткий ударный рычаг. Увеличению силы удара способствует рывок правым бедром и вращение туловищем справа налево с резким выпрямлением. В конце ударного движения боксер опирается на левую ногу, туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, кулак касается цели. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Удары с разворотом

Удары кулаком с разворотом в бою применяются очень редко и обычно как одиночные удары с дальней дистанции в атакующей и встречной контратакующей форме. В связи с тем, что их доля в общем количестве ударов невысока, они являются неожиданными и часто доходят до цели. Эти удары обычно производятся с предварительным шагом.

Перед ударом с разворотом правым кулаком левая нога делает шаг вправо – вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую, при этом создается опережающее движение таза (относительно верхнего плечевого пояса), которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины. Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Как только туловище поворачивается правой стороной назад, правый локоть поднимается так, что рука, согнутая в локтевом суставе находится параллельно полу. Кулак при этом разворачивается пальцами к груди. Продолжая поворот туловища вправо, тайбоксер разгибает правую руку в локтевом суставе. Движение кулака к цели совершается по большому радиусу вращения. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

Удар с разворотом левым кулаком. В связи с тем, что предварительное движение для удара с разворотом левым кулаком (шаг ногой) слишком заметное, это удар очень редко применяется в бою как одиночный в атакующей форме. Наиболее удобно его использовать при промахе после бокового удара правой ногой или правым кулаком.

Техника выполнения удара с разворотом левым кулаком та же, что и при ударе правым кулаком. Различие составляет лишь более длинный шаг перед ударом. Движения производятся в другую сторону.

Удары и толчки ногами

По удельному весу ударов, применяемых в поединке по тайскому боксу, удары ногами занимают первое место. Неоспоримое достоинство этих ударов заключается в том, что с помощью них тайбоксер может атаковать с дальней дистанции, находясь вне зоны нанесения ударов кулаком, локтем или коленом, а также в большой мощи этих ударов благодаря большой массе ноги.

Прямые удары

Прямые удары ногами применяются чаще всего в атакующей или встречной контратакующей форме боя на дальней дистанции в голову. Эти удары часто достигают цели вследствие того, что защиты с помощью рук, которые удобнее всего применить от ударов в голову, оказываются низкоэффективными.

При выполнении **прямого удара правой ногой** вес смещается на левую ногу с одновременным движением вперед-вверх правой ноги, согнутой в коленном суставе и выведением вперед правого плеча. Как только правое бедро оказывается направленным вперед, правая нога разгибается в коленном суставе, посылая стопу вверх-вперед к цели. Увеличению силы удара способствует движение тазом вперед. Удар наносится основанием пальцев стопы, при этом стопа вытянута, а пальцы оттянуты на себя. В момент касания цели, стопа максимально напряжена, все суставы ноги блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Прямой удар левой ногой выполняется двумя способами: когда ударная нога начинает движение после предварительной постановки назад (из правосторонней стойки) или без смены боевой стойки.

В первом варианте исполнения удара делается предварительный шаг правой ногой вперед, либо смена боевой стойки производится за счет перескока. Техника выполнения удара та же, что и при ударе правой ногой.

При выполнении второго варианта перед нанесением удара вес тела смещается на правую ногу. Затем левое бедро поднимается вверх с одновременным разгибанием ноги в коленном суставе и стопа движется вверх-вперед к цели. В конце ударного движения нога выпрямлена, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед, ладонь правой руки прикрывает голову от возможного удара.

Боковые удары

Боковой удар ногой чаще всего используется в поединках по тайскому боксу. Благодаря большому радиусу вращения (расстоянию от оси вращения до части тела, которой наносится удар) и большой массе ноги этот удар является самым мощным в тайском боксе. Боковые удары наносятся в туловище, голову и ногу.



Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении **бокового удара правой ногой в туловище** вес тела смещается на левую ногу. Затем сначала правое плечо, а потом таз выводятся вперед, совершая круговое движение вправо вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ногу. При этом создается опережающее движение плечевого пояса по отношению к тазу, а таза – по отношению к бедру, которое приводит в действие механизм растягивания мышц туловища и передней части таза и бедра. Одновременно правая нога отрывается от пола, левая приподнимается на носок, а правое бедро начинает вращательное движение по дуге справа налево. Во время движения к цели нога разгибается в коленном суставе. Удар наносится нижней частью голени. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая нога полностью выпрямлена, приподнята на носке и слегка развернута влево. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.



Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении **бокового удара правой ногой в голову** голень совершает большую амплитуду движения, удар наносится стопой или нижней частью голени в голову или шею соперника.



Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Боковой удар правой ногой в ногу выполняется после предварительного разворота левой ступни влево (с шагом или без него) и переноса веса тела на немного согнутую левую ногу. Удар наносится нижней частью голени по ноге соперника.



Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Екатеринбурге, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Герман Титов.

Боковые удары левой ногой наносятся после предварительной смены ног (перескока) или шага вперед правой ногой или назад левой ногой.

Диагональные удары

Диагональный удар ногой по технике выполнения схож с боковым ударом ногой с той лишь разницей, что бьющая нога описывает траекторию по дуге под углом примерно 45 градусов по отношению к полу. Удар наносится в подмышку или голову соперника. Обычно этот удар применяется как встречный контратакующий удар на удары соперника кулаком.

Удары с разворотом

Благодаря большой амплитуде движения ноги и ее большой массе этот удар является очень мощным, однако из-за сложности в исполнении удар ногой с разворотом применяется очень редко в поединках по тайскому боксу.

Перед ударом с разворотом правой ногой левая нога делает шаг вправо-вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую, при этом создается опережающее движение плечевого пояса относительно таза, и таза – относительно бедра, которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины и задней части бедра. Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Затем правая нога отрывается от

пола и начинает вращательное движение по дуге к цели. Удар наносится пяткой в туловище, голову или шею соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.



Так как удар с разворотом левой ногой слишком заметен из-за предварительного длинного шага правой ногой, его очень редко применяют в бою как одиночный в атакующей форме. Чаще его используют при промахе после бокового удара правой ногой, или в тех ситуациях, когда правая нога оказывается спереди.

Техника выполнения удара с разворотом левой ногой та же, что и при ударе правой. Различие составляет лишь более длинный шаг перед ударом (правой ногой вперед-влево). Движения производятся в другую сторону.

Удары-толчки сверху

Удар ногой сверху можно классифицировать и как толчок. Этот удар является неожиданным, и тайбоксеры обычно теряются при выполнении защитных действий, единственными из которых являются защиты перемещением.



Удар-толчок сверху правой ногой может выполняться как после выноса ноги вверх справа, так и слева. Из боевой стойки вес тела переносится на стоящую впереди левую ногу. Правая нога, немного согнутая в коленном суставе выносится вверх немного справа или слева от центральной оси. Достигнув максимально высокого положения бедра, нога, разгибаясь в коленном суставе, опускается вниз. Таким образом, одновременно производится ударное движение сверху вниз с толчком вперед. Удар наносится пяткой или стопой в голову, ключицу или верхнюю часть груди.

Удар-толчок левой ногой выполняется после переноса тела на правую ногу. Далее техника выполнения удара идентична удару правой ногой.

Толчки

Толчки ногами являются очень эффективным средством во встречных контратаках при ударах соперника ногами и кулаками.

При выполнении толчка вперед правой ногой вес смещается на левую ногу, правое бедро выносится вперед. Одновременно с движением бедра правая стопа движется вперед по прямой траектории по направлению к цели. Нога, разгибаясь в коленном суставе, производит толкающее движение вперед. Увеличению силы толчка способствует движение тазом вперед. Толчок наносится основанием пальцев стопы либо подошвой в нижнюю или верхнюю часть туловища или бедро. В конце толчка туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Толчок вперед левой ногой наиболее быстрый, так как производится ногой, стоящей ближе к сопернику. Он применяется либо после смены ног (шага, перескока), подскока или с места из боевой стойки. Из боевой стойки вес тела переносится на правую ногу. Левое бедро выносится вверх, а стопа движется вперед к цели, описывая в начале движения небольшую

дугу. Увеличению силы толчка способствует движение тазом вперед. В конце толчка туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед. Левая ладонь прикрывает голову от встречного удара.

Толчок ногой в сторону применяют в тех случаях, когда соперник оказался сбоку. Из фронтальной позиции вес тела переносится на левую ногу, правое бедро поднимается вверх. Одновременно правая стопа начинает движение в правую сторону по прямой траектории, описав дугу в самом ее начале. Затем нога выпрямляется в коленном суставе, производя толчок. Идентично выполняется толчок влево.

Толчок ногой назад применяется тогда, когда соперник оказался сзади. Из боевой стойки вес тела переносится на левую ногу, правая нога поднимаясь, сгибается в коленном и тазобедренном суставах. Затем стопа, описывая дугу в начале траектории, по прямой движется к цели. Нога, разгибаясь в коленном суставе, производит толчок. В конце толчка правая сторона туловища развернута в пол-оборота к сопернику, стопа параллельна полу. Техника выполнения толчка левой ногой та же.

Удары коленями

Благодаря большой массе ноги, малому количеству суставов, задействованных в ударном движении, удары коленями являются очень мощными и жесткими и применяются как в атакующей, так и в контратакующей форме на средней и ближней дистанциях. Эти удары являются единственным средством атаки при ведении боксерской борьбы, когда руки находятся в положении захватов. Благодаря особенностям строения костно-связочного аппарата, травмы ударных частей при нанесении ударов коленями наряду с ударами локтями занимают последнее место.

Прямые удары

Прямые удары коленом применяются на средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей форме боя. Во встречной форме боя они используются против ударов кулаками и локтями.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении прямого удара правым коленом вес тела переносится на левую ногу. Затем правое бедро начинает движение вверх-вперед по направлению к цели, при этом правое плечо разворачивается вперед, левая нога приподнимается на носок и разгибается в коленном суставе. В конце ударного движения тайбоксер повернут правой стороной туловища к сопернику, правая нога максимально согнута в коленном суставе, стопа оттянута назад; опорная нога находится на носке и выпрямлена в коленном суставе. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Аналогично после смены ног шагом или перескоком выполняется **прямой удар левым коленом**.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Диагональные удары

Диагональные удары коленом используются на средней и ближней дистанциях. Чаще всего их применяют после «провалов» соперника, когда его туловище слегка наклонено вперед или в сторону.

Диагональный удар правым коленом наносится идентично диагональному удару правой ногой, стой лишь разницей, что нога при ударе не разгибается в коленном суставе. Из боевой стойки вес тела смещается на левую ногу. Затем правое плечо выводится вперед, правая нога отрывается от пола, а левая приподнимается на носок. Затем правое бедро движется к цели по круговой траектории справа налево-вверх под углом 45° к полу. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Правая нога максимально согнута в коленном суставе. Левая нога полностью выпрямлена, поднята на носке и слегка развернута влево. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Диагональный удар левым коленом наносится из правосторонней стойки.

Круговые удары

Круговые удары коленями используются на ближней и средней дистанциях только тогда, когда тайбоксер произвел захват. Они незаменимы в тех ситуациях, когда спортсмены плотно прижаты друг к другу.

При выполнении **кругового удара правым коленом** из фронтальной стойки вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в коленном суставе отводится вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища справа налево с движением правого колена к цели по траектории, параллельной полу, при этом левая нога поднимается на носок либо отрывается от пола. Удар наносится внутренней частью коленного сустава в туловище или бедро. Аналогично выполняется **круговой удар левым коленом**.

Удары снизу

Удары коленями снизу применяются тогда, когда соперник наклонен вперед.

Удар снизу правым коленом наносится, когда правая нога находится позади левой. Вес тела переносится на левую ногу. Правое бедро поднимается вверх с одновременным приподниманием на носок и выпрямлением в коленном суставе левой ноги. Удар наносится коленом в голову или туловище соперника.



Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Техника выполнения **удара снизу левым коленом** та же, левая нога перед ударом находится позади правой.

Удары в прыжке

Удары в прыжке в тайском боксе используют с целью сокращения расстояния за счет прыжка. Чаще их применяют как одиночные удары с дальней или средней дистанции. По технике движения колена эти удары могут быть как прямые, так и диагональные.



Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL»-2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Удар правым коленом в прыжке выполняется из боевой стойки. Левая нога делает шаг вперед. Затем правое бедро выводится по траектории, зависящей от способа нанесения удара. Одновременно левая нога производит отталкивающее движение вверх-вперед, разгибаясь в коленном суставе.

Удар левым коленом в прыжке наносится после шага вперед правой ногой.

Удары локтями

Как и удары коленями, вследствие малого количества суставов, задействованных в ударном движении и особенностей строения костно-связочного аппарата, удары локтями являются очень жесткими и менее травматичными для самого тайбоксера. Удары локтями применяются как в атакующей так и в контратакующей форме на средней и ближней дистанциях.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Рубящие удары

При нанесении **рубящего удара правым локтем** вначале выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища влево с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Затем в работу включается правая рука, выполняя движение по дуге небольшой кривизны. Одновременно в работу включается правая рука, согнутая в локтевом суставе. Локоть начинает описывать дугу сначала вправо-вверх, затем по диагональной траектории вниз-влево по направлению к цели. Кисть подтягивается к груди, рука максимально согнута в локтевом суставе. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В момент касания цели все суставы руки блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Перед нанесением **рубящего удара левым локтем** вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Далее выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую, левая рука, согнутая в локтевом суставе выполняет ударное движение, при этом локоть движется по дуге влево-вверх и затем вправо к цели. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука максимально согнута в локтевом суставе. Правая рука прикрывает туловище и голову.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Боковые удары

Боковой удар правым локтем на средней дистанции выполняется из боевой стойки. Вначале выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища влево с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую. Затем в работу включается правая рука, согнутая в локтевом суставе. Локоть выполняет движение по дуге вправо-вверх до уровня плеча, а затем справа налево к цели по траектории, параллельной полу. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Боковой удар правым локтем на ближней дистанции выполняется только за счет вращательного движения туловища, без переноса веса тела на левую ногу.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При **боковом ударе левым локтем** вначале выполняется вращательно-поступательное движение туловища вправо с переносом веса тела на левую ногу. Затем левый локоть выполняет ударное движение по дуге сначала влево-вверх до уровня плеча, затем слева направо к цели. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения туловище повернуто левой стороной к сопернику, правая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Удар может наноситься и с переносом веса тела на правую ногу. Вертикальная ось вращения при этом проходит через правую ногу и правое плечо. Удар на ближней дистанции

выполняется только за счет вращательного движения туловища, без переноса веса тела на какую-либо ногу.

Удары снизу

Удары локтем снизу применяются в основном на ближней дистанции.

При выполнении удара **снизу правым локтем** вес тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Одновременно согнутая в локте правая рука движется по дуге вверх-вперед к цели. Удар наносится локтем в подбородок соперника. В конце ударного движения тайбоксер опирается на левую ногу, туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука максимально согнута в локтевом суставе, локоть касается цели. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При ударе **снизу левым локтем** вес тела переносится на слегка согнутую в коленном суставе левую ногу (ОЦТ смещается к левой границе опоры), туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Создается положение замаха. Затем левая нога резко разгибается в коленном суставе с одновременным поворотом туловища вправо, при этом левое плечо быстро выводится вперед. Рука вращается в плечевом суставе, локоть по дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью движется к цели. В конце ударного движения боксер опирается на левую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику,

левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, локоть касается цели. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Удары сверху

Удары локтем сверху используются в основном на ближней дистанции, когда соперник произвел захват туловища либо после предварительного прыжка с дальней или средней дистанции в атакующей или контратакующей форме боя.

При ударе **правым локтем сверху** правая рука поднимается вверх и сгибаясь в локте с силой опускается вниз к цели. Удар наносится в ключицу, плечо, голову или бедро (при захвате ноги) соперника. Аналогично выполняется удар левым локтем сверху.

Парный удар локтями сверху выполняется обоими локтями. Для этого обе руки одновременно выполняют удары локтями сверху.

Прямые удары

Прямые удары локтями (тычки) имеют то же предназначение, что и толчки ногами, являясь очень эффективным средством во встречных контратаках на средней дистанции при ударах соперника кулаками локтями и коленями, а также при попытках соперника произвести захват.

Ввиду того, что левый локоть находится ближе к сопернику, **прямой удар левым локтем** более быстрый и чаще используется в бою.

Удар наносится из боевой стойки. Перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Левый локоть поднимается до уровня плеча с одновременным вращательно-поступательным движением туловища влево. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Локоть движется по прямой траектории в цель. В конце ударного движения тайбоксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Правая рука прикрывает туловище и голову.



При прямом ударе правым локтем перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Правый локоть поднимается до уровня плеча с одновременным вращательно-поступательным движением туловища вправо. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Локоть движется по прямой траектории в цель. В конце ударного движения тайбоксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику правой половиной туловища, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Левая рука прикрывает туловище и голову.

Диагональные удары

По назначению и технике выполнения диагональные удары схожи с боковыми ударами локтями. Разница лишь в траектории движения локтя к цели.

При диагональном ударе снизу локоть не выносится на уровень плеча, а сразу из положения боевой стойки начинает движение к цели справа-снизу налево-вверх (при ударе правым локтем) или слева-снизу направо-вверх (при ударе левым локтем).

При **диагональном ударе сверху** локоть выносится в сторону выше плечевого пояса, лишь затем совершает ударное движение по диагонали сбоку вниз.

Удары с разворотом

Удары локтем с разворотом обычно являются неожиданными для соперника и применяются чаще всего во встречной контратакующей форме.

Перед нанесением **бокового удара с разворотом правым локтем** левая нога делает шаг вправо-вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую. Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Как только туловище поворачивается правой стороной назад, правый локоть поднимается на уровень плеча, рука, согнутая в локтевом суставе параллельна полу. Продолжая поворот туловища вправо, тайбоксер наносит удар локтем по круговой траектории в голову или шею соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

При выполнении **диагонального удара правым локтем** левая нога также выполняет шаг вправо вперед, разворачиваясь вправо. Затем с мощным разворотом туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ногу и левое плечо, левый локоть поднимается выше уровня плеча. Продолжая вращательно-поступательное движение туловища, тайбоксер наносит удар локтем по диагонали сверху-вниз и слева-направо в переднюю часть головы соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

Диагональные удары правым локтем снизу и сверху выполняются аналогичным образом. Разница лишь в траектории движения локтя. Удар локтем с разворотом снизу выполняется в туловище или подбородок соперника, а удар локтем сверху – в голову.

Техника выполнения ударов с разворотом левым локтем идентична технике нанесения ударов правым локтем. Отличия состоят лишь в предварительном шаге. При ударах левым локтем выполняется более длинный шаг правой ногой вперед-влево.

Здесь описана техника исполнения ударов из боевой стойки. Удары с разворотом могут наноситься тогда, когда соперник находится сзади. В таком случае удар выполняется без предварительного шага и вращательное движение короче на 135°.

Сочетание приемов в атакующих действиях тайбоксеров

В современном бою тайбоксер должен уметь пользоваться как одиночными ударами, так и различными их сочетаниями.

Сочетания ударов могут включать в себя серии из двух, трех и более ударов. Сочетания из двух ударов могут быть повторными и двойными.

Повторные удары – сочетания, при которых наносятся два одинаковых удара в одну и ту же точку. Чаще всего повторными ударами являются боковые удары ногой в туловище, прямой или диагональный удар коленом с захватом, прямой удар передним кулаком в голову.

Двойные удары – это сочетания разных ударов. Они могут быть односторонними и двусторонними. Односторонние наносятся одноименной ударной частью тела в одну или разные точки (боковой удар правой ногой в туловище – прямой удар правым кулаком в голову или прямой удар левым кулаком в голову – удар снизу левым кулаком в туловище и т. п.). Двусторонние выполняются разноименными ударными частями тела в одну или разные точки (прямой удар левым кулаком в голову – боковой удар правой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в туловище – толчок левой ногой вперед и др.).

Трех и четырех-ударные серии являются сочетанием одиночных и двойных ударов или двух сочетаний двойных ударов и т. п.

В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать следующие обстоятельства:

1. Как правило, удары выполняют в сочетании с перемещениями. Поэтому необходимо изучать перемещения и удары и совершенствоваться в них сначала отдельно, затем целостно.

2. При обучении ударам и перемещениям и совершенствовании в них необходимо основное внимание уделять связкам этих приемов в единое действие с учетом закономерностей сочетания, а также его ритмической структуры.

3. Необходимо учитывать различные типы сочетаний (варианты), имеющие различную двигательную и ритмическую структуру.

В таблице 1 приведены двухударные сочетания чаще всего применяемых ударов.

Техника обороны

Защиты

Одной из важнейших компонентов подготовки в тайском боксе являются защиты. Они используются с целью:

- 1) надежно защищать от ударов уязвимые места тела, противодействовать захватам;
- 2) подготавливать исходное положение для контратаки.

Защитные средства – наиболее сложные для освоения элементы техники тайского бокса. При обучении тайбоксеров необходимо развивать следующее:

1. Умение прогнозировать атакующие действия соперника.
2. Умение определять начало атаки соперника, подмечать его исходное положение.
3. Умение предугадывать развитие атаки соперника, способы, которыми она может быть реализована.
4. Умение рассчитать дистанцию.
5. Умение правильно выбирать наиболее эффективный вид и способ защиты от атаки соперника, используя следующие защитные приемы:

а) защиту руками, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий или препятствия возврата ударной конечности в исходное положение, используя контрудары, подставки, отбивы, блоки, толчки, захваты;

б) защиту ногами, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя толчки, контрудары, подставки, блоки;

в) защиту туловищем, направленную на устранение взаимодействия с соперником, используя уклон, нырок;

г) защиту коленями, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя блоки, контрудары;

д) защиту локтями, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя подставки, контрудары;

е) защиту перемещением, направленную на устранение контакта с соперником, используя шаги и отскоки назад и в сторону, отвод ноги.

ж) защиту или уход от захвата, направленный на противодействие захватам соперника.

Варианты возможных защитных действий от основных одиночных ударов соперника приведены в табл. 2.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

Одним из активных приемов защиты являются встречные контрудары. **Встречный контрудар** – это удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. При этом применяются все варианты ударов, известные в технике тайского бокса. Лучшими вариантами контратакующих ударов следует считать прямой удар кулаком, прямой удар коленом, толчок ногой вперед, прямой удар локтем, останавливающие наступление соперника.

При выполнении контрудара необходимо соблюдать следующее условие: он должен опережать удар, наносимый соперником, так, чтобы достичь цели ранее, чем атакующий удар.

Блок – это встречные воздействия предплечьем, кистью или стопой, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Подставка – это остановка удара соперника за счет подставки неуязвимых мест тела (предплечья, плеча, кисти, колена).

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Защиты руками

Защита руками широко используется в оборонительных действиях. Следует отметить, что использование рук для противодействия ударам в известной степени связывает контратакующие действия кулаками и локтями тайбоксера. Но такая защита высоконадежна и эффективна, особенно при ведении боя в высоком темпе и на ближней дистанции.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Нейтрализовать удар соперника можно:

- 1) в начале удара. В этом случае применяется контрудар или блок;
- 2) в середине удара. При этом используется отбив;
- 3) к конце удара. Здесь применятся подставка, захват и подхват.

Подставки

Подставка правой ладони применяется для противодействия прямым, боковым и снизу ударам кулаком. При выполнении подставки от прямых ударов ладонь тайбоксера повернута вперед; для защиты от ударов кулаком снизу локоть правой руки слегка поднимается, а ладонь поворачивается вниз; при защите от бокового удара правым кулаком правый локоть поднимается вверх до уровня головы и выводится на центральную линию, а кисть прижимается тыльной стороной ладони к левой стороне головы (в этом случае защита является комбинированной – одновременно выполняется подставка локтя от прямого удара кулаком). В тот момент, когда кулак противника соприкасается с перчаткой, боксер напрягает мышцы руки, выполняющей защиту, и кисти руки с открытой ладонью, на которую он принимает удар, делает небольшое поступательное движение навстречу удару.

Подставка левой ладони от прямых ударов используется очень редко, в основном применяется от ударов кулаком снизу и боковых ударов. Техника аналогична защите подставкой правой ладони.

Подставка локтя используется против прямых ударов кулаком. Диагональная подставка локтя и ладони выполняется так же как и при исполнении подставки правой ладони от бокового удара правым кулаком. При выполнении обычной подставки локтя правый локоть поднимается вверх до уровня головы и выводится на центральную линию тела, правая ладонь прижимается к правой стороне головы. Эта защита также является комбинированной, защищая голову и от бокового удара левым кулаком.

Подставка предплечья используется против ударов кулаком в туловище. Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечное сплетение. Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой – правую. Техника этой защиты проста: руку, согнутую в локтевом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом локтя часть туловища, в которую направлен удар. Защиту дополняют уступающим движением, перенося вес тела на правую ногу, и небольшим поворотом (при защите левой рукой вправо и наоборот). В этом движении подставкой преграждают путь удару, а смещением тела ослабляют его действие.

Подставка двух рук применяют от боковых ударов ногой в голову. В этом случае согнутые в локтях руки становятся с той стороны головы, с которой наносится удар. Чаще всего при ударе правой ногой левая рука обращена ладонью вправо, а правая – влево и используется для усиления защиты (и наоборот).

Блоки

Используются от прямых ударов кулаком (на кулак), боковых ударов кулаком (на предплечье), а также двумя руками – от ударов коленями (на талию).



Для того чтобы остановить удар, тайбоксер выдвигает вперед руку, разноименную наносящей удар, и накладывает на плечо (бицепс) соперника открытую перчатку или подставляет предплечье стороной локтевой части. Таким способом можно блокировать два или три удара, следующих один за другим. В бою иногда имеет смысл блокировать и одноименную руку противника (накрест). Таким перекрытием сделанным энергично и быстро, тайбоксер раскрывает соперника для удара другой рукой. Наконец, можно перекрывать разноименную руку соперника, но движением снаружи внутрь. Этим тайбоксер не дает сопернику развернуть туловище для удара, и его легко поразить другой рукой.

При ударах коленями тайбоксер останавливает движение вперед нижней части туловища соперника накладкой обеих рук на туловище соперника в области подвздошных гребней.

Отбивы, отводы

Отбив влево (внутри) правой рукой применяют против прямого удара левым кулаком в голову.

Руку соперника, идущую к цели, тайбоксер встречает правой рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево. Самодвижение отбивающей руки невелико – 20–25 см. Но в то же время туловище защищающийся вращает справа налево, что увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара. Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на левую или правую ногу. Если нужно сблизиться с соперником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от соперника, боксер вес тела перемещает на правую ногу, и вращение происходит в правом тазобедренном суставе.

Отбив вправо (наружу) правой рукой применяют также против прямого удара левым кулаком. Бьющую руку отбивают предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу. Защита эта раскрывает противника для удара, но требует большей точности и быстроты. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с вышагиванием влево.

Отбивы левой рукой выполняются идентично только в другую сторону.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Отбив вверх применяют против прямых и боковых ударов кулаком. Отбив вверх дает возможность сблизиться с соперником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом. Удар соперника тайбоксер отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой противника боксер напрягает руку, выполняющую защиту. После защиты можно нанести любой ответный удар свободной рукой.

Нижний отбив правой рукой вправо (наружу) применяют против толчков ног. При выполнении защиты правая рука совершает вращательное движение в локтевом суставе влево и вниз с одновременным шагом левой ногой влево и поворотом туловища справа налево. Отбив выполняется движением руки вправо внутренней стороной кисти или предплечья. Вес тела при этом переносится на левую ногу. Аналогично выполняется нижний отбив левой рукой влево.

Нижний отбив правой рукой влево (внутри) также применяется против толчков ног. Тайбоксер опускает правую руку по дуге вправо с одновременным шагом правой ногой вправо, перенося при этом на нее вес тела, и разворотом туловища влево. Затем отбивает толчок движением руки влево внутренней стороной кисти или предплечья.

Аналогично выполняется отбив левой рукой.

Во всех защитах, выполняемых с помощью рук, основная ошибка, которая встречается во время обучения, заключается в том, что боксер пытается защититься движением только одной руки, но не делает необходимого перемещения и вращения туловища.

Захваты и подхваты ног

Захваты и подхваты меньше всего относятся к защитным действиям, так как при выполнении этих элементов удар соперника достигает цели. Захваты выполняются от боковых ударов соперника ногой в туловище (реже – в ногу). Они подразделяются на захваты снизу и сверху. Подхваты применяются от толчков ногой. Преимущество захватов в том, что соперник, находясь на одной ноге, не в состоянии эффективно применять защитные действия.

При выполнении **захвата ноги сверху** тайбоксер смягчает удар соперника уходом в сторону от удара и выполняет захват ноги соперника снаружи в районе нижней части голени. При этом вторая рука вытягивается вперед для предотвращения сближения соперника. **Захват ноги снизу** выполняется таким же образом, однако он выполняется изнутри.



Подхват применяется против толчков ногой в туловище. Тайбоксер подхватывает снизу возвращающуюся после толчка ногу соперника.

Толчки

Толчки руками используются против ударов коленями. Толчок выполняется чаще впереди стоящей рукой или двумя руками в голову или грудь соперника в тот момент, как только задняя нога отрывается от пола для нанесения удара.

Защиты ногами

Подставки

Подставка колена (голени) в сторону применяется против боковых и диагональных ударов ногами и коленями. При выполнении защиты тайбоксер поднимает согнутую в коленном суставе ногу таким образом, чтобы бедро было перпендикулярно голени (при ударе ногой) или бедру (при ударе коленом) соперника, а удар соперника пришелся в область верхней части голени (в области коленного сустава). Голень перпендикулярна плоскости пола, носок опущен вниз. При защите от удара соперника в ногу тайбоксер приподнимает ногу высоко на носок, а при ударе в туловище – касается коленом локтя. Локоть и голень создают защитную стену, прикрывая всю правую или левую сторону корпуса.



«RAMTL» – 2004 г.

Подставка колена (голени) вперед применяется против толчков ногой. Тайбоксер поднимает вперед-вверх согнутую в коленном суставе ногу на высоту удара так, что удар приходится в область верхней части голени.

Блоки

Блоки ногами используются боковых, прямых ударов ногой и толчков ногой.

Для выполнения **блока стопой** тайбоксер выставляет вперед ногу, чаще всего разноименную наносящей удар, и накладывает на бедро соперника стопу в самом начале удара, как только нога оторвется от пола.

Блок коленом в сторону применяется от боковых ударов ногами и по технике исполнения аналогичны подставке колена в сторону, только защита выполняется накладкой колена на бедро соперника в районе коленного сустава в самом начале удара.



Блок голенью используется от ударов коленями при ведении боксерской борьбы (в захватах). При выполнении этой защиты тайбоксер накладывает голень следующими способами:

а) голень накладывается на оба бедра соперника таким образом, что колено повернуто наружу, а ступня внутрь;

б) голень накладывается на оба бедра соперника так, что колено повернуто внутрь, а ступня наружу;

в) стопа помещается у промежности соперника, а голень накладывается на тазобедренный сустав одной или другой ноги, блокируя ударное движение колена.

При выполнении блока голенью необходимо постоянно балансировать на опорной ноге.

Толчки

Толчки используются практически от всех ударов соперника. Техника их исполнения описана выше.

Защиты туловищем

Защиты туловищем используются против ударов соперника кулаком, локтем, ногой и коленом. Их достоинство заключается в том, что ударные части тела тайбоксера остаются свободными от противодействия ударам соперника, и это создает возможность для быстрой ответной контратаки. Это защита реализуется следующими способами: уклоном, нырком и поворотом нижней части туловища.

Уклон – это уклонение от удара без изменения места. При этом голова защищающегося тайбоксера находится либо на уровне бьющей руки соперника, либо выше нее. Уклонение от удара назад называют **отклоном**, вперед – **наклоном**.

Уклон в право наиболее употребителен, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу).



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Для того чтобы выполнить уклон вправо, тайбоксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется вправо, уводя голову в сторону от направления удара. Несмотря на то, что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой.

Уклон влево применяют против прямых ударов правой рукой и делают так: боксер переносит вес тела на левую, несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара. Перчаткой правой руки, если ею боксер не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара противника.

Отклон назад применяют от ударов кулаком снизу и сбоку, ударов локтями и боковых ударов ногами в голову. При выполнении отклонения назад, тайбоксер переносит вес тела на правую (стоящую сзади) ногу и делает движение туловищем назад, прогибаясь в пояснице, на расстояние, необходимое, чтобы избежать удара.

Наклон вперед очень редко применяется в бою из-за опасности пропустить удар ногой или коленом в голову. Наклон вперед используется только от боковых ударов ногами в голову. При выполнении этой защиты тайбоксер сгибается вперед, перенося вес тела на переднюю ногу, уходя при этом от удара. Руки страхуют голову от возможных ударов соперника.

Нырок – уклонение от удара с движением боксера вниз (вниз-в сторону) под ударяющую руку соперника без изменения места. При этом голова защищаемого боксера находится ниже бьющей руки соперника.

Эту защиту применяют против прямых и боковых ударов кулаком, боковых ударов локтем и ногой. Наиболее просто нырок выполнять без уклона: при нырке вправо боксер несколько сгибает ноги, посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка сместив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. Боксер должен избежать опасного движения головой,

поэтому ему необходимо не выходить головой за линию носка левой ноги, а выпрямляться после нырка не вперед и вверх, а в сторону, лучше вправо.

При выполнении нырка, соединенного с уклоном боксер сначала слегка уклоняется в сторону, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном в другую сторону, как бы подныривая под бьющую руку.

При выполнении нырка влево сначала делают очень небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему.

Защиты перемещением

С помощью защит перемещением увеличивается надежность оборонительных действий. Способами такой защиты являются: шаг назад (отход), шаг в сторону, скачок назад (отскок) и отвод ноги назад.

Отход и отскок назад – изменение места расположения тайбоксера с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Шаг в сторону – изменение места расположения тайбоксера с помощью шага в сторону для ухода с линии атаки соперника.

Все эти способы перемещения описаны в главе «Стойки и перемещения».

Отвод ноги назад используется от ударов ногой по передней ноге тайбоксера. При выполнении этой защиты тайбоксер отводит переднюю ногу назад по дуге, убирая ее из под удара.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.