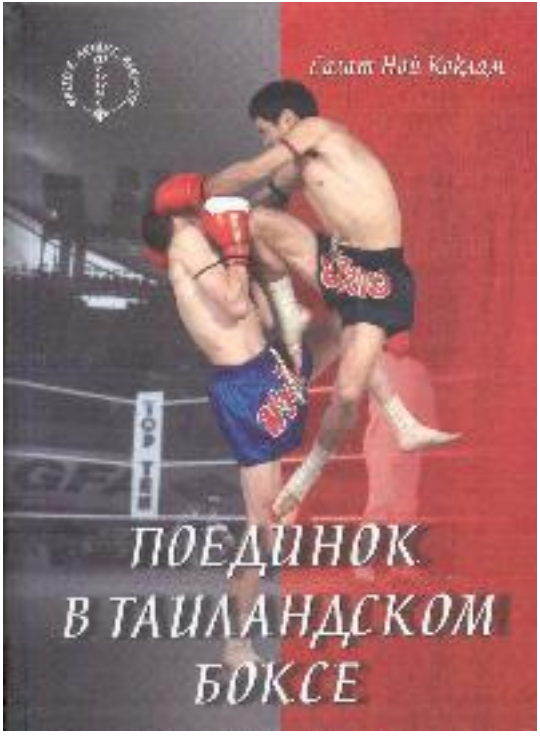

Галат Най Какдан
ПОЕДИНОК
В ТАИЛАНДСКОМ
БОКСЕ

Сагат Ной Коклам
Поединок в таиландском боксе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182384
Сагат Ной Коклам. Поединок в таиландском боксе: Феникс; Ростов-на-Дону; 2002
ISBN 5-222-03067-9

Аннотация

Классическое учебное пособие по таиландскому боксу. В книге изложены и подробно проиллюстрированы основы тактики и техники таиландского бокса в объеме, достаточном для формирования широкого фундамента тактико-технических навыков и умений, с учетом эффективности и целесообразности использования их в боевой деятельности.

Содержание

Глава 1 5
МАГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ 5
ТАНЕЦ РАМ МУАЙ 8
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ 9
АМУЛЕТЫ И ТАЛИСМАНЫ 127
Глава 2 129
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО 134
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 134
Ходьба на носках 134
Ходьба на пятках 136
Конец ознакомительного фрагмента. 137

Сагат Ной Коклам
Поединок в таиландском боксе

Посвящается Утпад Ной Воравуту, выдающемуся спортсмену и замечательному педагогу, известному всем любителям муай тай по боевому псевдониму «золотая нога».

Глава 1
Магические корни тайландского бокса

МАГИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ

История развития таиландского бокса тесно связана с магическими ритуалами, пришедшими из глубины веков. На всем протяжении существования таиландского бокса, от древности до наших дней, магические ритуалы являлись мощным фактором психологической подготовки бойцов муай тай, помогали в формировании несгибаемого духа воина.

Практикуемые в таиландском боксе магические ритуалы берут начало в традиционной тайской системе верований, уходящей своими корнями в глубь веков, которая впоследствии трансформировалась под влиянием буддизма, местных шаманских культов и индуизма в своеобразную, но глубоко почитаемую в тайском обществе, традицию. Даже в наши дни вера в духов и сверхъестественные силы широко распространена во всех слоях тайского общества. По представлениям тайцев, мир населен бесчисленным количеством духов, так или иначе влияющих на судьбу человека в этой или последующих жизнях.

Наибольшим почитанием пользуются духи категории «Пхи», которые являются либо какими-то существами, либо душами умерших людей. Пхи существуют практически везде – в деревьях, животных, земле, реках и могут влиять на человека как положительно, так и отрицательно. Демонические духи пхи поп могут вселяться в человека и питаться его внутренними органами, а духи-охранники чаопхи, наоборот, помогают человеку, оберегая его дом или семью.

Самым распространенным ритуалом в Таиланде является «уай» – ритуал почитания. Простейшей формой ритуала «уай» является складывание ладоней перед грудью в знак приветствия. В таиландском боксе существуют несколько видов ритуала «уай». К ним относят церемонию посвящения ученика – «ёк кру», почитание умерших учителей и наставников – «кру патьяй», почитание живущих учителей муай тай – «уай кру» и ритуальный танец «рам муай», который бойцы муай тай выполняют перед началом поединка.

Слово «кру» переводится как «передающий знания» и применительно к таиландскому боксу обозначает учителей и наставников муай тай. Согласно тайским представлениям, истинный учитель обучает не столько технике муай тай, сколько постижению внутреннего духа приемов таиландского бокса, потому что одна лишь голая техника без духа мертва, и, значит, прием не может быть эффективно использован прежде, чем боец поймет его внутреннюю сущность.

Ритуал «ёк кру», посвящение в ученики, в древности был

обязателен для любого, кто хотел изучать муай тай. Ученик приходил в назначенный день в дом своего учителя, принося с собой подношения наставнику. Он давал клятву быть преданным своему учителю, выбранному пути и соблюдать кодекс школы. Учитель благословлял его и называл своим учеником. После этого ученик совершал обряд подношения даров, сопровождаемый выжиганием благовоний перед домашним алтарем, по бокам которого было развешено снаряжение для занятий муай тай.

Ритуал «рам уай кру» всегда предваряет поединки в таиландском боксе. Под аккомпанемент традиционной музыки тайбоксер медленно обходит ринг против часовой стрелки, при этом правая рука находится над верхним канатом ринга. В каждом углу ринга он останавливается и делает поклон, что символизирует закрытие пространства ринга от злых духов, которые могут помешать его победе. Вернувшись в свой угол, он опускается на колени в направлении своего дома или места рождения, прикрывает глаза перчатками, возносит молитву благодарности своим учителям и выполняет три поклона, касаясь перчатками настила ринга. После окончания ритуала «рам уай кру» тайбоксер выполняет танец рам муай, символизирующий его несгибаемую волю к победе в этом бою.

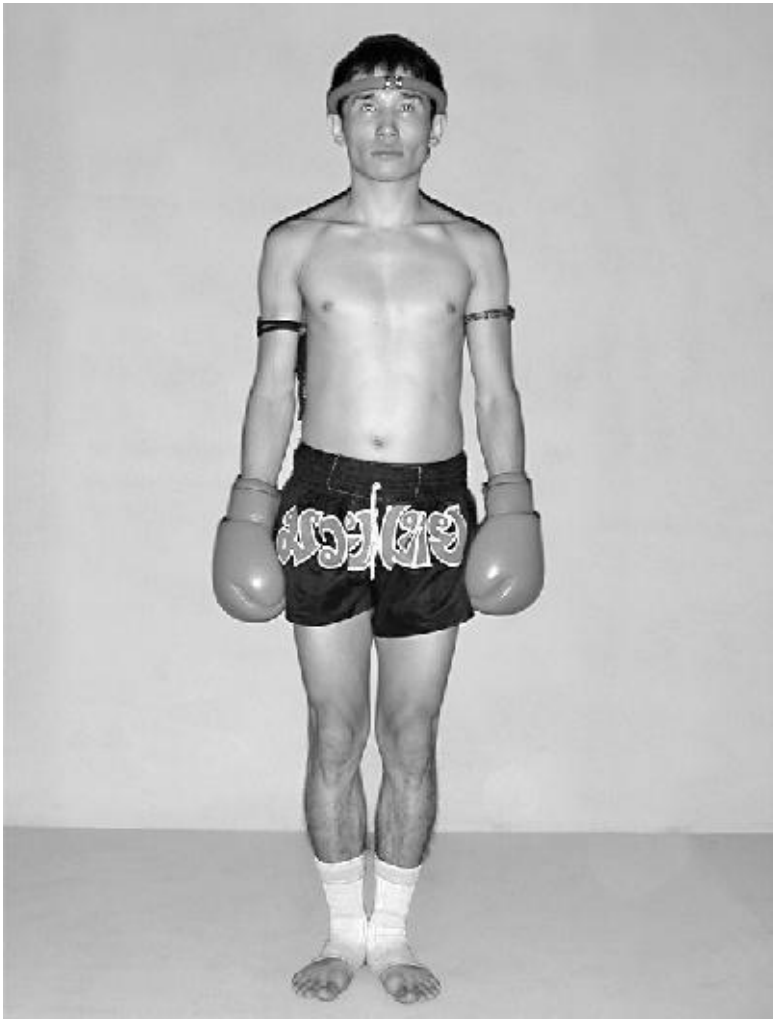
ТАНЕЦ РАМ МУАЙ

Танец рам муай своими корнями уходит в древние ритуалы тайцев. В муай тай его символическое значение многофункционально: это и психологический настрой бойца на поединок, и выражение благодарности богам за дарованную ему жизнь, родителям, воспитавшим его, учителям, которые дали ему знания, противнику, который согласился сразиться с ним в поединке. Кроме того, считалось, что танец рам муай отгоняет злых духов, которые могут помешать победе бойца. Также танец является вариантом разминки перед боем и способом определить качество и плотность поверхности ринга. Тайбоксер может декламировать в ходе танца определенные заклинания и молитвы, отгоняющие злых духов, хотя это необязательно, и многие выполняют танец в полном молчании. Обязательным является сопровождение танца рам муай традиционной музыкой, которую исполняют на флейте, цимбалах и барабанах. Музыкальное сопровождение всегда было и остается неотъемлемой составляющей поединков в таиландском боксе. Движения, из которых состоит танец рам муай, имеют общие корни, но каждый тайбоксер вкладывает в них свою индивидуальность, поэтому, изучив общую последовательность танца рам муай, вы можете вносить в нее изменения, исходя из личных предпочтений и опыта, накопленного в поединках.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

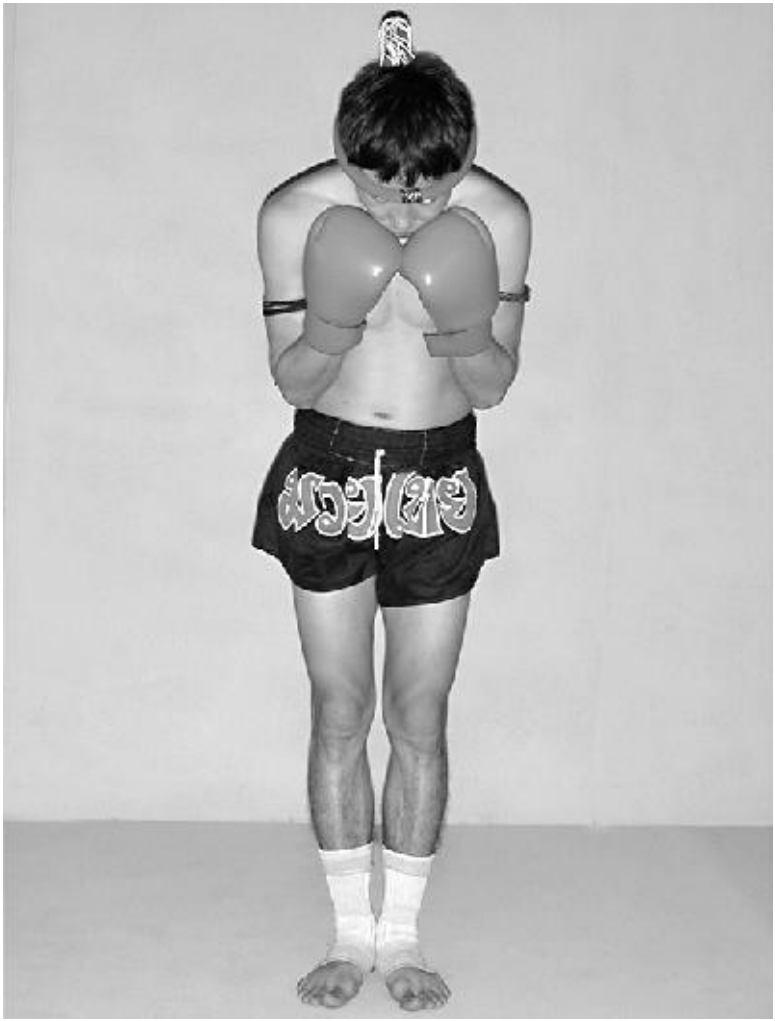
1

Примите исходное положение: туловище естественно выпрямлено, плечи расправлены и не напряжены, руки свободно опущены вдоль туловища, кисти расположены с внешней стороны бедер, ноги выпрямлены, стопы слегка разведены, голова удерживается вертикально, подбородок подобран, взгляд направлен вперед, тайбоксер внутренне сосредоточен и сконцентрирован (фото 1).



1

Расположите руки перед туловищем и выполните легкий поклон. Взгляд направлен вниз (фото 2).



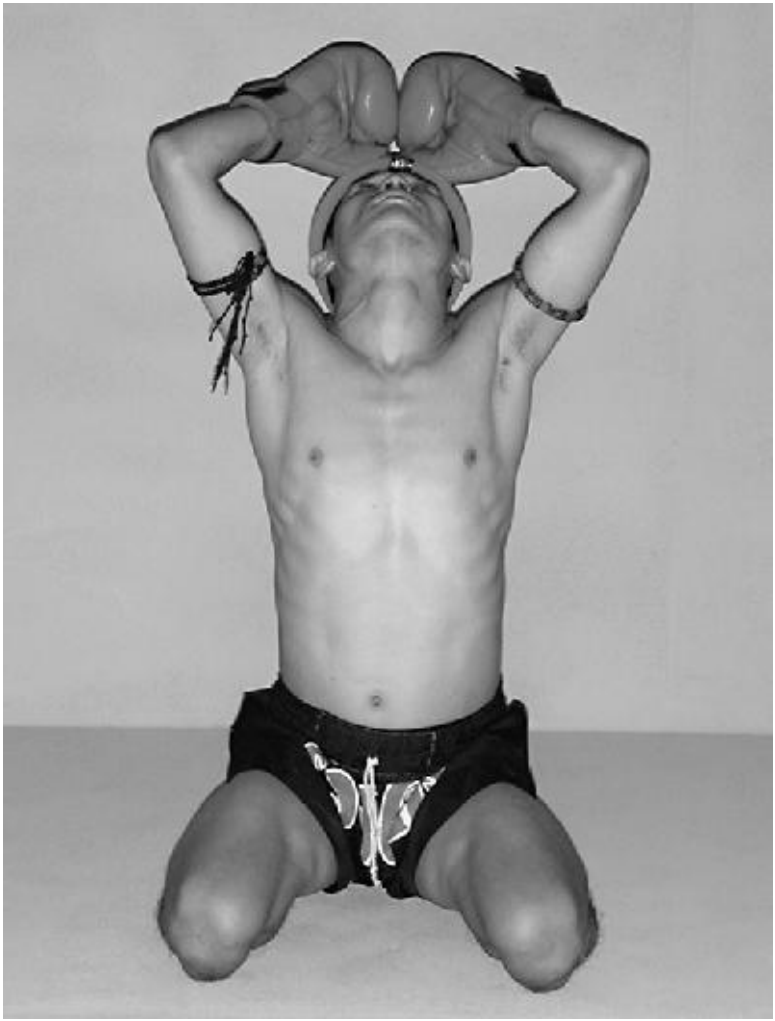
Опуститесь на колени так, чтобы правая ступня располагалась поверх левой. Одновременно выполните движение руками вниз до уровня живота. В этом положении туловище выпрямлено, колени разведены до ширины плеч, взгляд направлен вперед (фото 3).

Опустите сначала правую, затем левую ладони на поверхность ринга. Выполните поклон вперед, при этом лоб должен коснуться поверхности (фото 4).

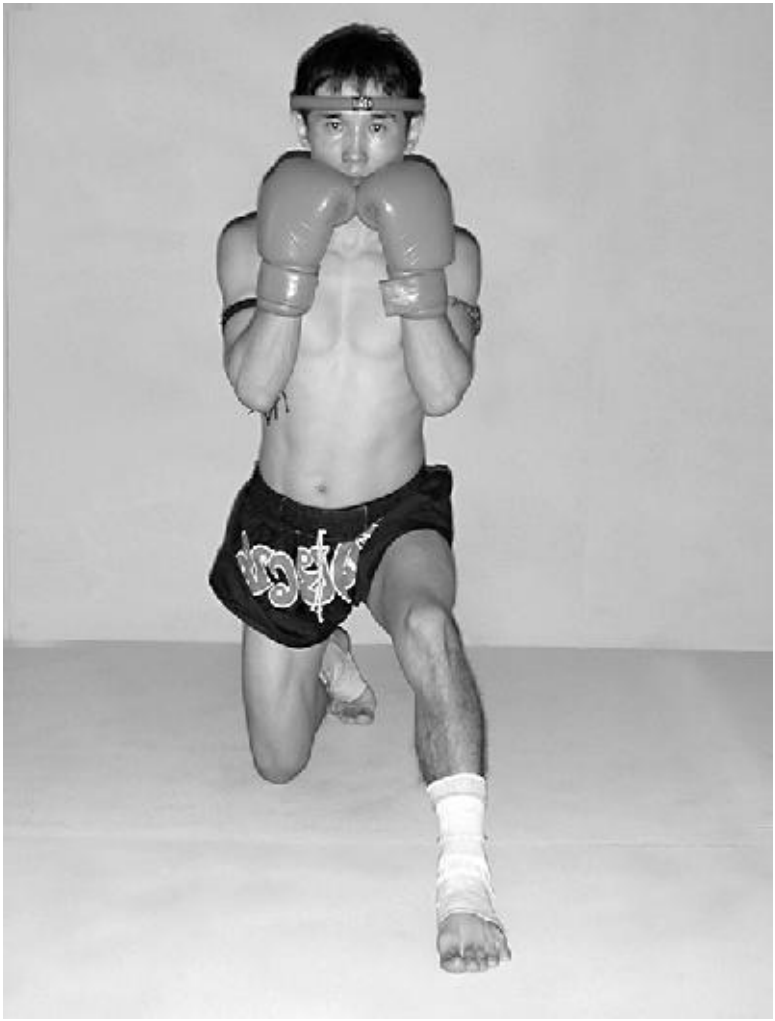
Поднимите туловище, руки расположите на уровне живота (фото 5).

5

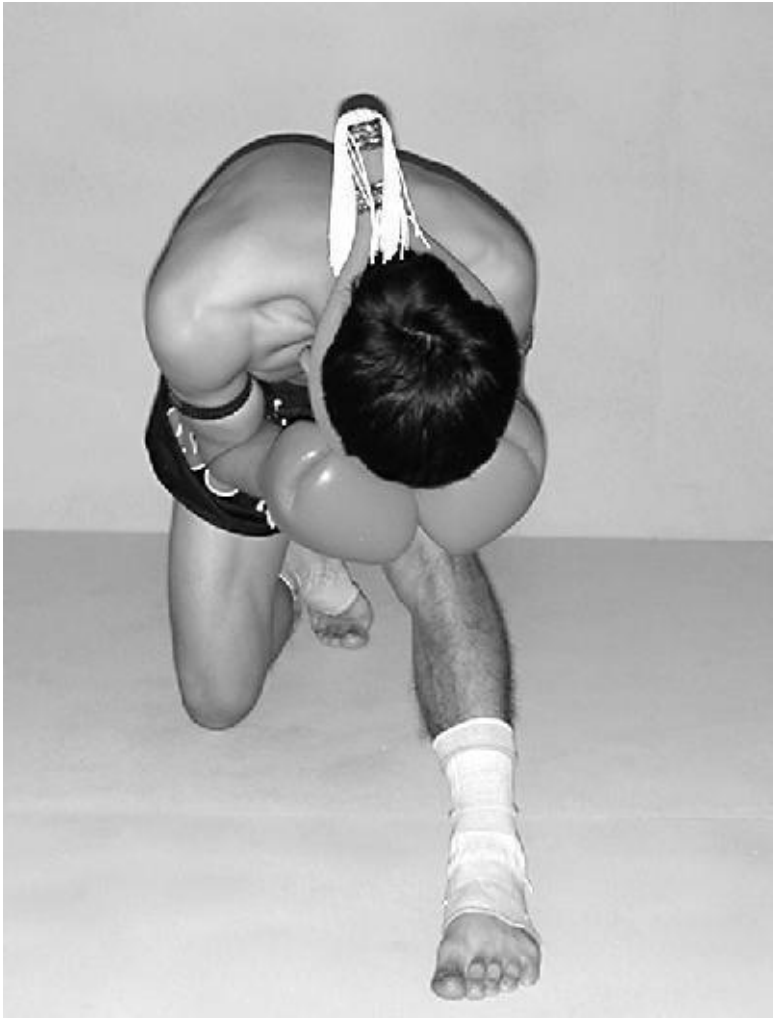
Поднимите руки ко лбу. В этом положении локти естественно разведены, голова слегка отклонена назад, взгляд направлен вверх (фото 6). Выполните этот поклон еще 2 раза.



Из положения сидя приподнимите бедра, поставьте левую ногу, согнутую в колене, вперед, при этом перенесите вес тела на колено правой ноги. В этом положении руки соединены перед грудью, локти прижаты к туловищу, взгляд направлен вперед. Стопа левой ноги плотно прижата к поверхности ринга, стопа правой ноги касается поверхности передней частью (фото 7).

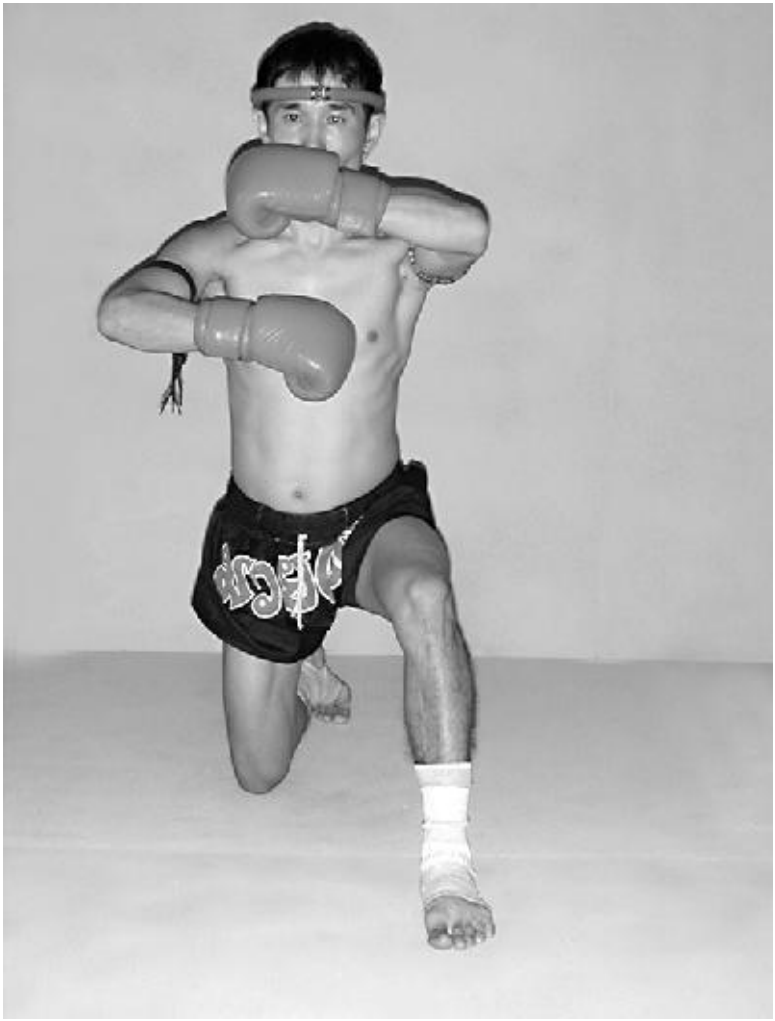


Выполните поклон вперед (фото 8).

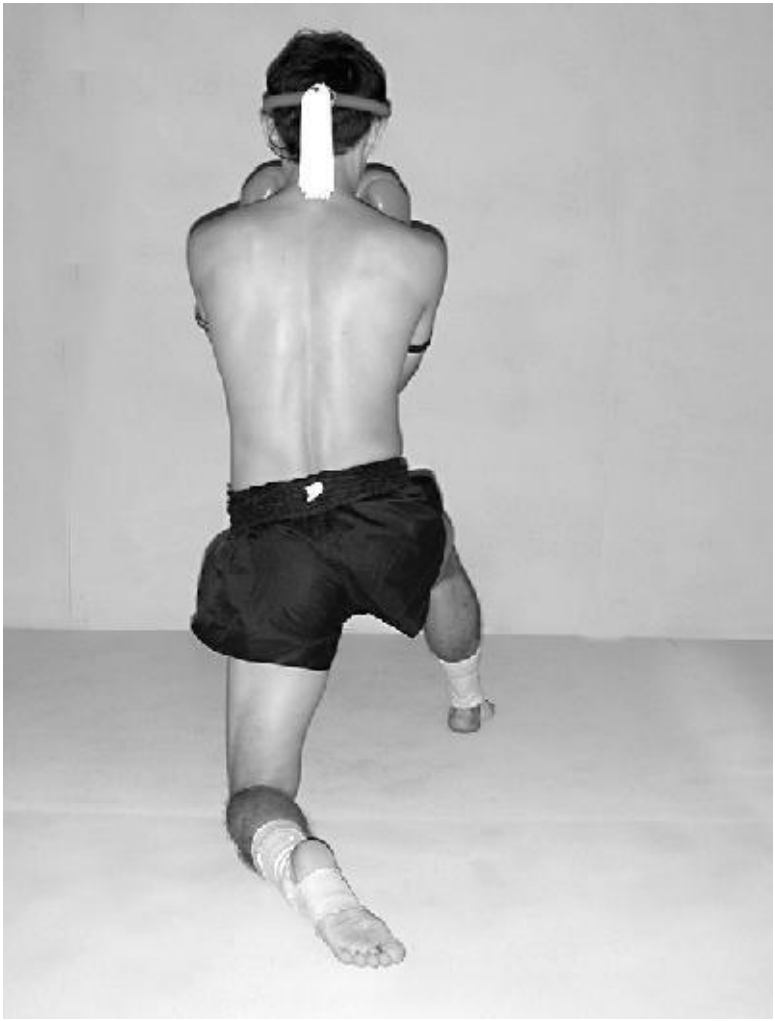


Поднимите туловище. Поставьте стопу левой ноги на носок, слегка приподнимите правую ногу, перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно выполните разведение рук в стороны. Взгляд направлен вперед (фото 9).

Прижмите стопу левой ноги к поверхности ринга, опустите правую ногу. Верните руки в положение перед грудью и выполните круговое движение предплечьями (фото 10).

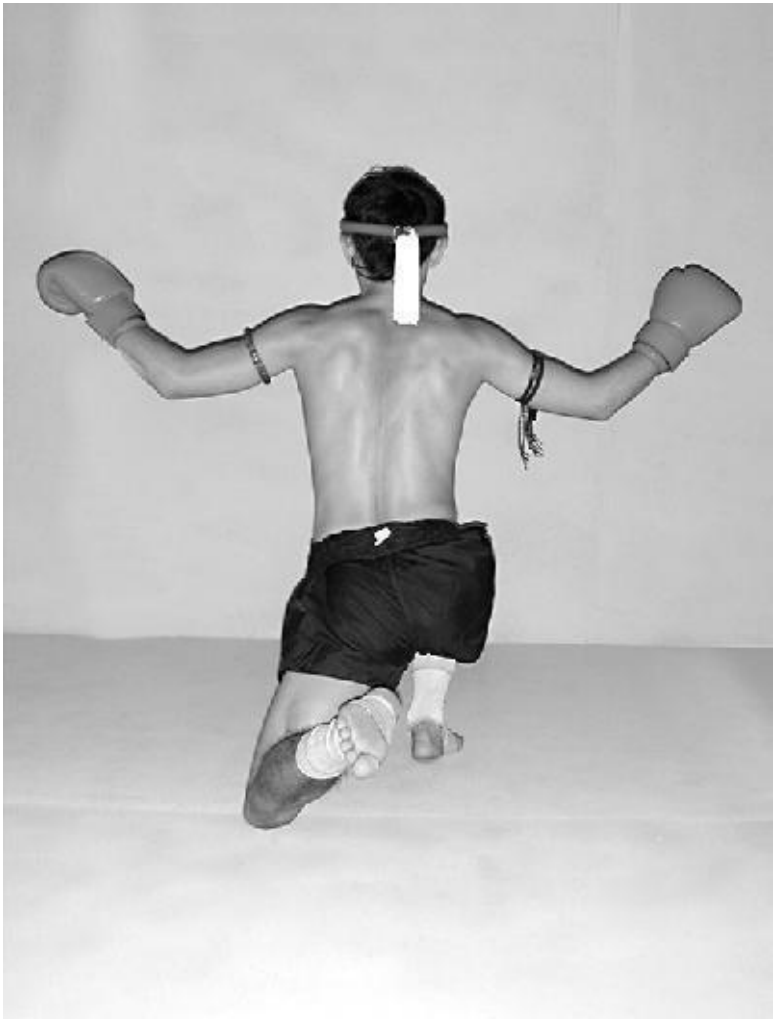


Выполните разворот туловища на 180 градусов назад через правое плечо. Поставьте правую ногу, согнутую в колене, вперед, левая нога касается поверхности ринга коленом. Согните руки в локтях и расположите их перед грудью. Взгляд направлен вперед (фото 11).



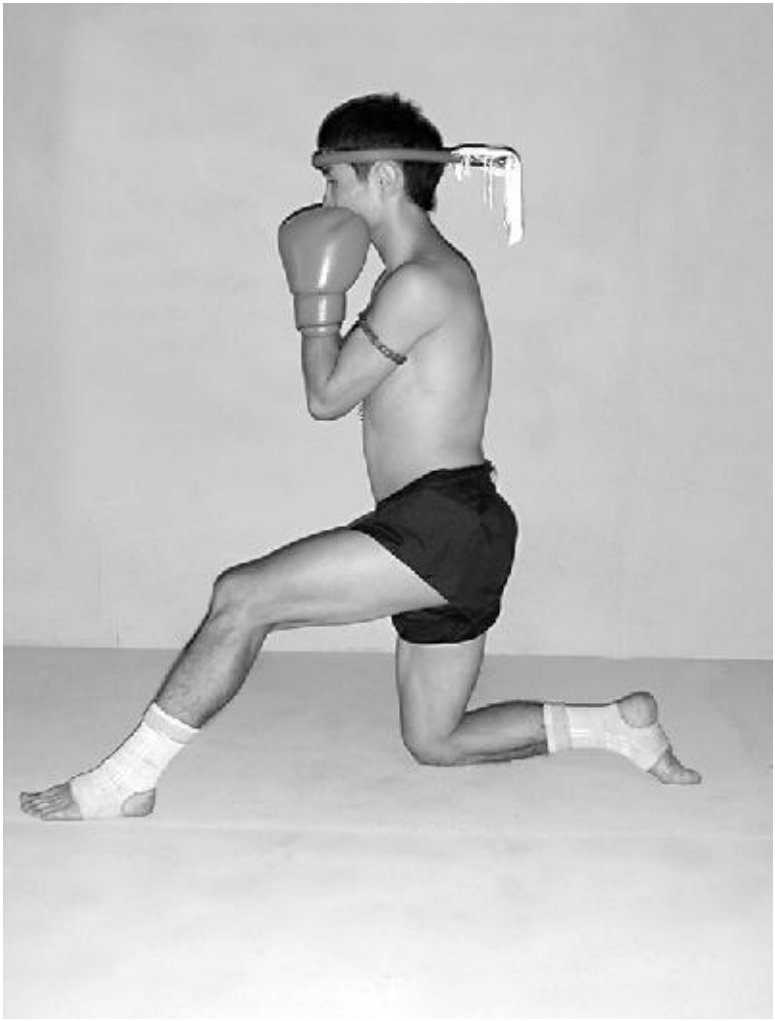
Выполните поклон вперед (фото 12).

Поднимите туловище, перенесите вес тела на впередистоящую правую ногу, слегка приподнимите левую ногу. Одновременно разведите руки в стороны. Взгляд направлен вперед (фото 13).

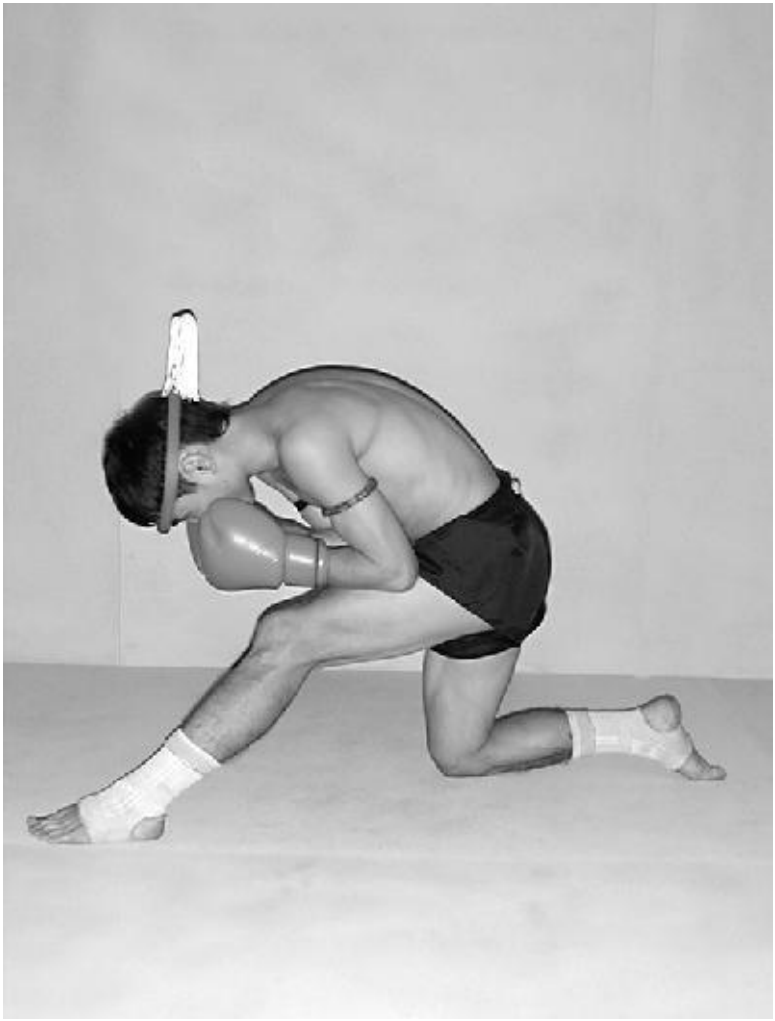


Опустите левую ногу на поверхность ринга, распределите вес тела равномерно между двумя ногами. Верните руки в положение перед грудью и выполните круговое движение предплечьями (фото 14).

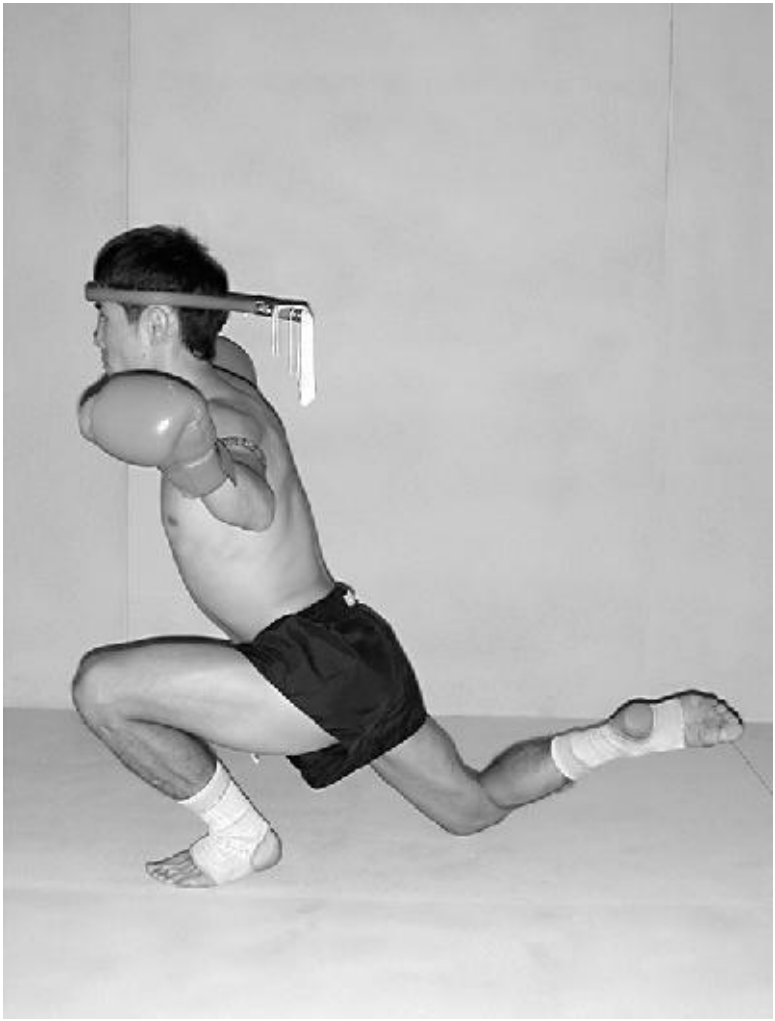
Выполните разворот туловища на 90 градусов влево через левое плечо. Поставьте левую ногу вперед, правая нога касается поверхности ринга коленом. Руки расположите перед грудью (фото 15).



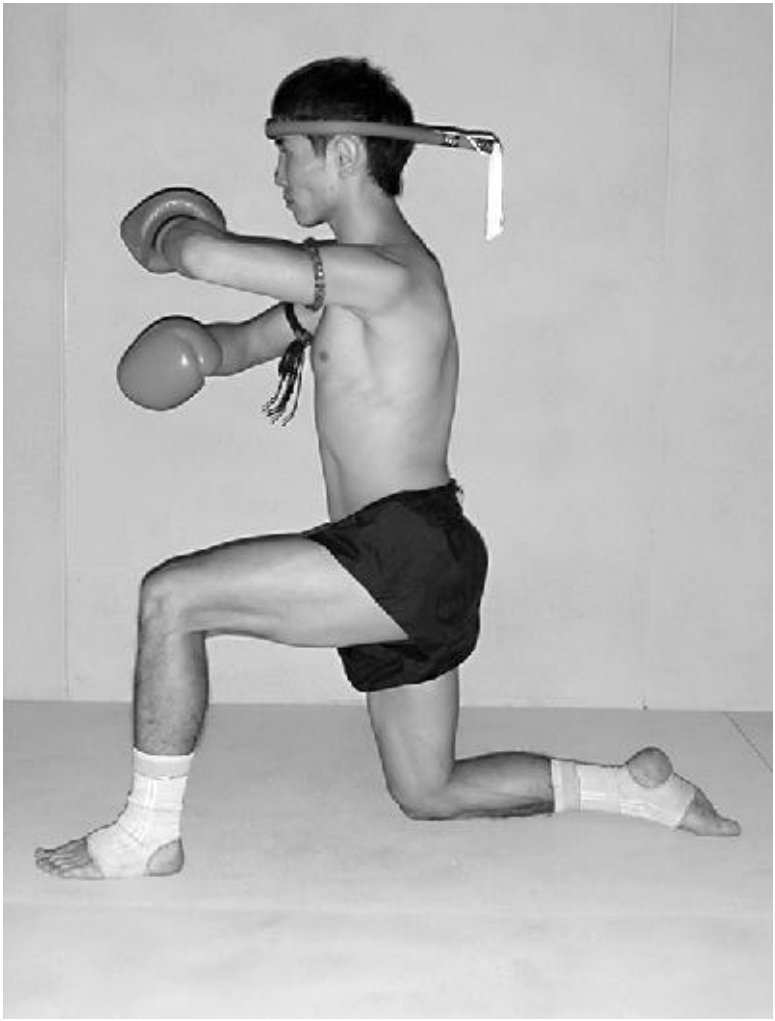
Выполните наклон вперед, слегка переместив вес тела на сзадистоящую ногу. Взгляд направлен вниз (фото 16).



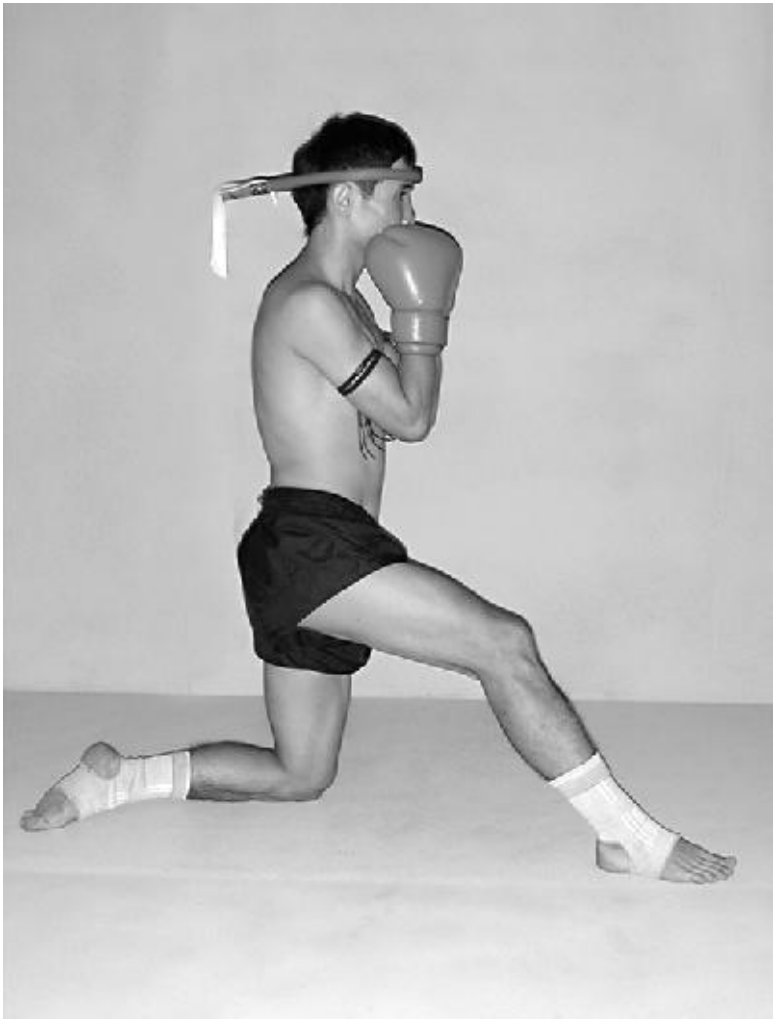
Приподнимите туловище, переместите вес тела на левую ногу, правую слегка приподнимите над поверхностью. Выполните движение руками в стороны. Взгляд направьте вперед (фото 17).



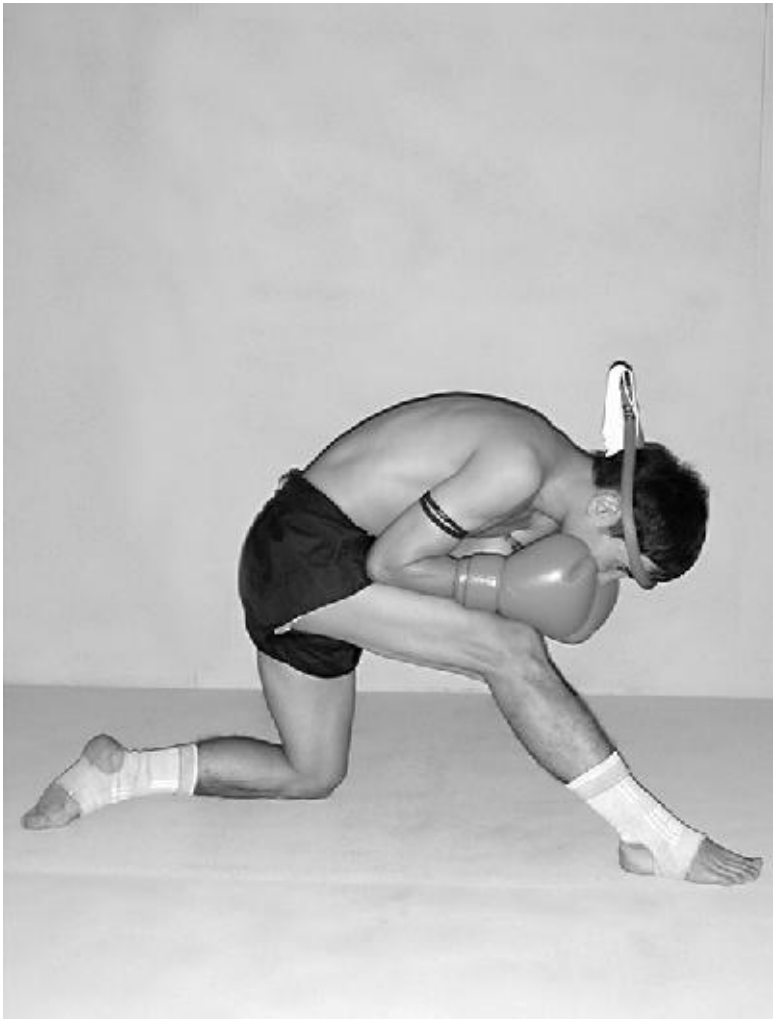
Опустите правую ногу на поверхность. Верните руки в положение перед грудью и выполните круговое движение предплечьями. Взгляд направлен вперед (фото 18).



Выполните разворот туловища на 180 градусов вправо через правое плечо. Поставьте правую ногу вперед, левая касается поверхности ринга коленом. Руки расположены перед собой на уровне груди. Взгляд направлен вперед (фото 19).

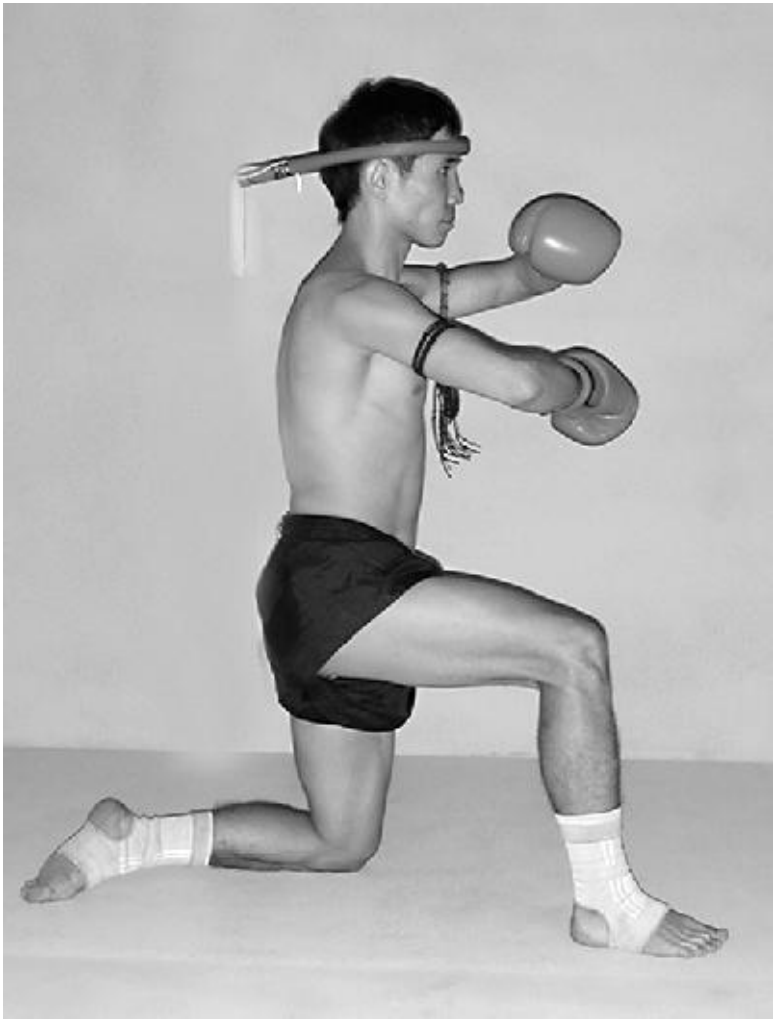


Выполните наклон вперед, слегка переместив вес тела на сзадистоящую ногу. Взгляд направлен на поверхность ринга (фото 20).

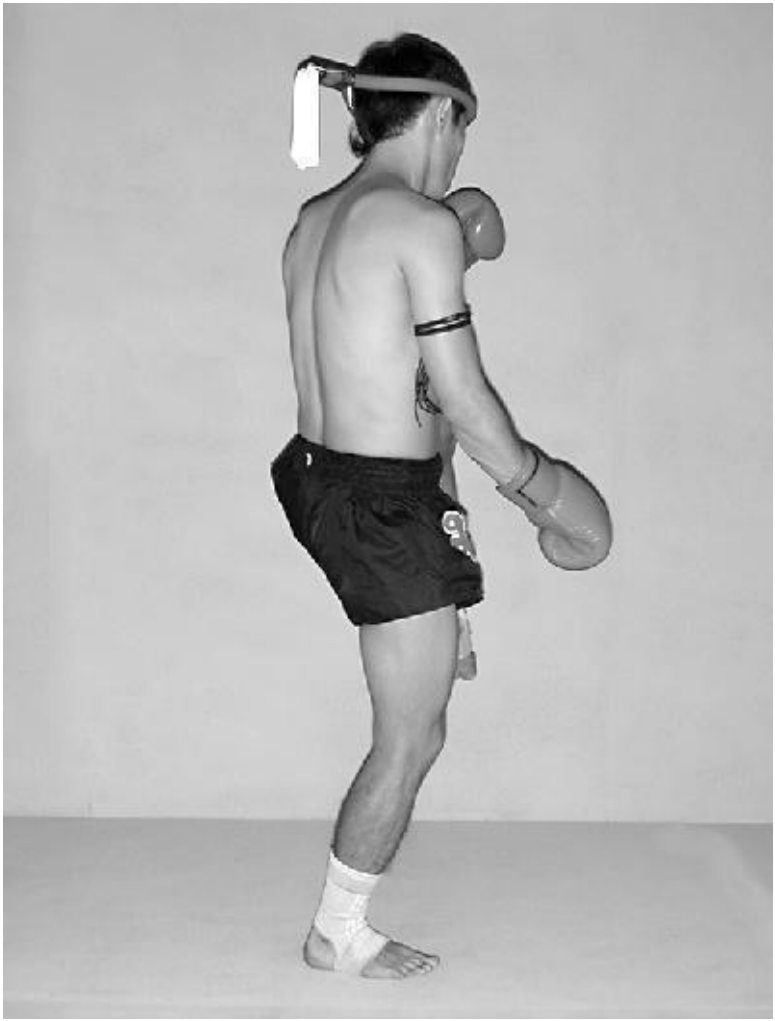


Поднимая туловище, переместите вес тела на впередистоящую правую ногу, слегка приподняв пятку над поверхностью ринга. Незначительно поднимите голень левой ноги. Выполните движение руками в стороны (фото 21).

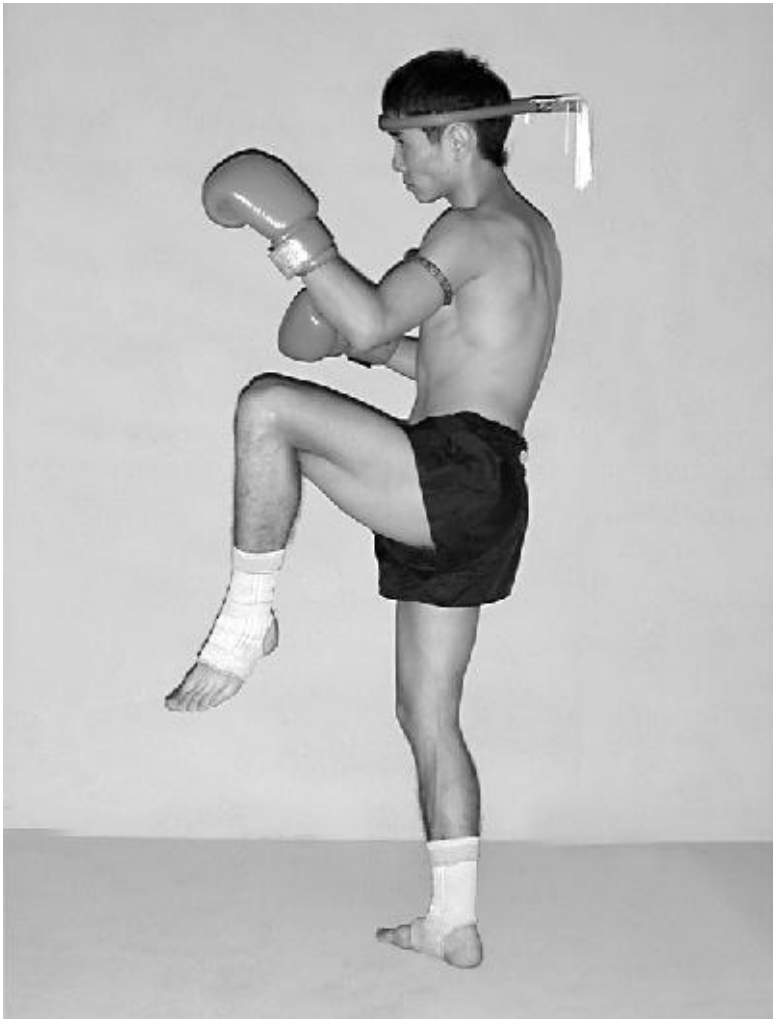
Опустите голень левой ноги и стопу правой на поверхность. Верните руки в положение перед грудью. Выполните круговое движение предплечьями. Взгляд направлен вперед (фото 22).



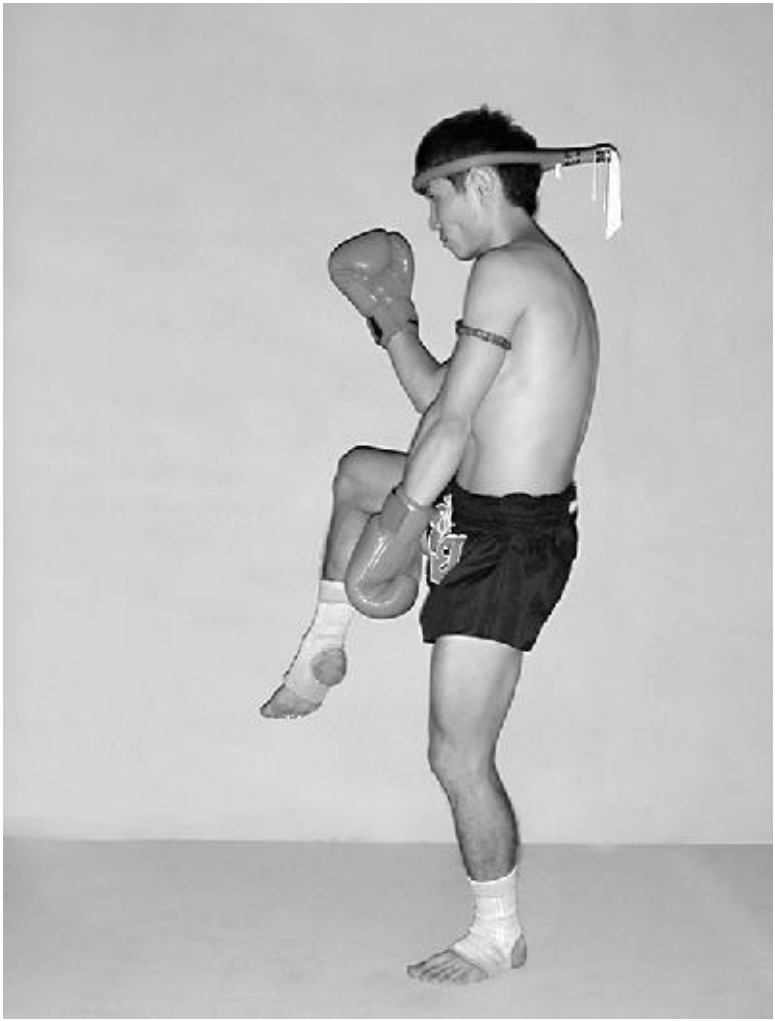
Из положения сидя выполните подъем вверх. Вес тела перенесите на правую ногу и выполните подъем бедра согнутой в колене левой ноги. Бедро слегка развернуто наружу, угол сгибания ноги в колене около 90 градусов. Стопа опорной ноги развернута, передняя часть левой ноги направлена вниз. Одновременно левую руку, согнутую в локте, расположите перед туловищем, правую руку опустите вдоль туловища. Взгляд направлен вперед (фото 23).



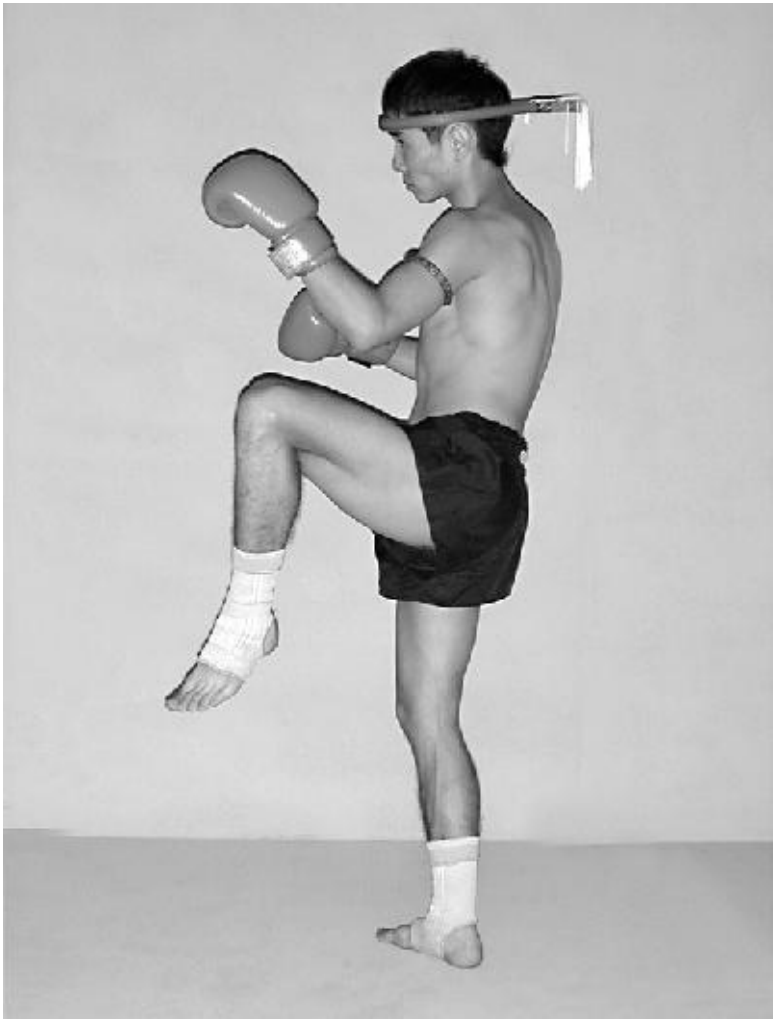
Разверните туловище на 180 градусов влево через левое плечо. Положение ног остается таким же, как на фото 23. Левая рука, согнутая в локте, располагается над бедром левой ноги, правая слегка поднимается вверх и располагается справа, сбоку от туловища, ниже уровня левой руки. Взгляд направлен вперед (фото 24).



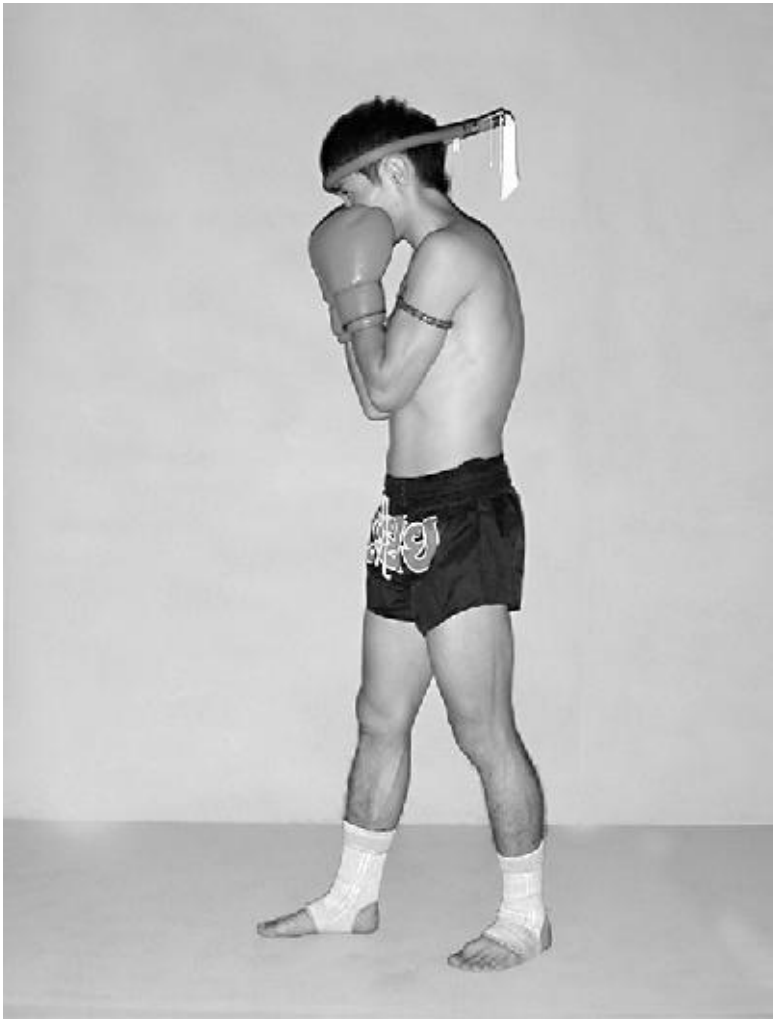
Опустите левую ногу и левую руку и выполните три небольших шага влево. Затем поднимите правую руку и бедро правой ноги. Бедро слегка развернуто наружу, угол сгибания ноги в колене около 90 градусов. Стопа опорной ноги развернута, стопа правой ноги направлена вниз. Одновременно опустите левую руку вдоль туловища, правую слегка согните в локте и расположите над правым бедром (фото 25).



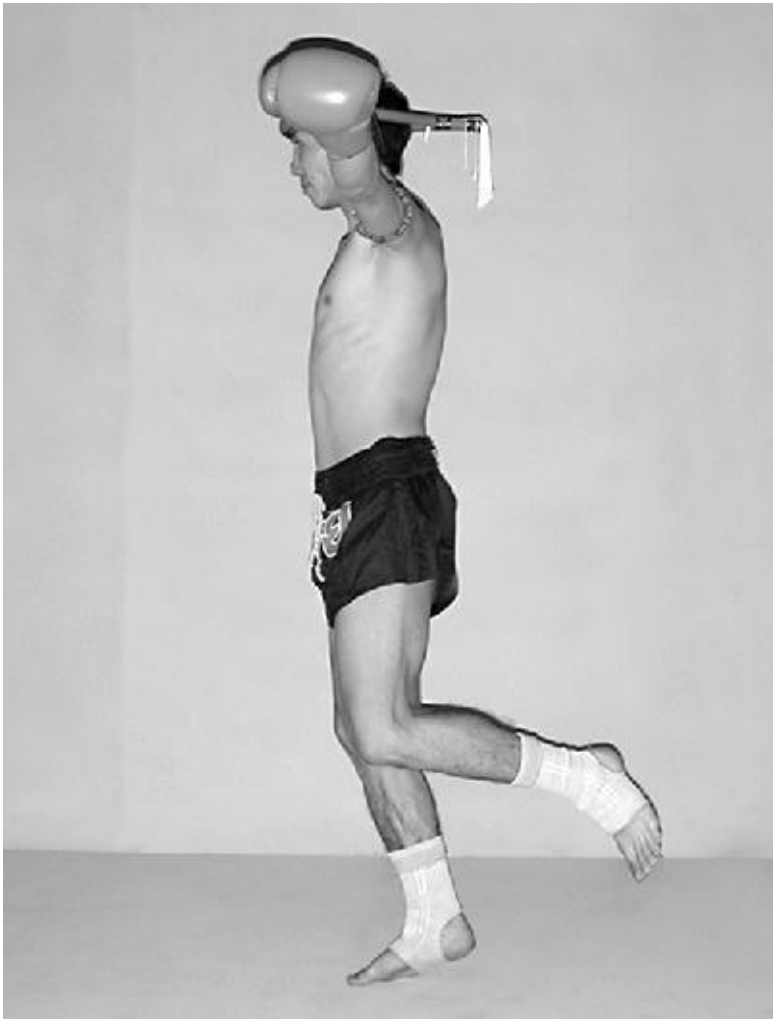
Опустите правую руку и правую ногу и выполните три небольших шага влево. Затем поднимите левую руку и бедро левой ноги. Стопа опорной ноги развернута наружу, стопа левой направлена вниз. Бедро левой ноги развернуто наружу, угол сгибания ноги в колене около 90 градусов. Одновременно левую руку расположите над бедром левой ноги, правую – справа, сбоку от туловища, ниже уровня левой. Взгляд направлен вперед (фото 26).



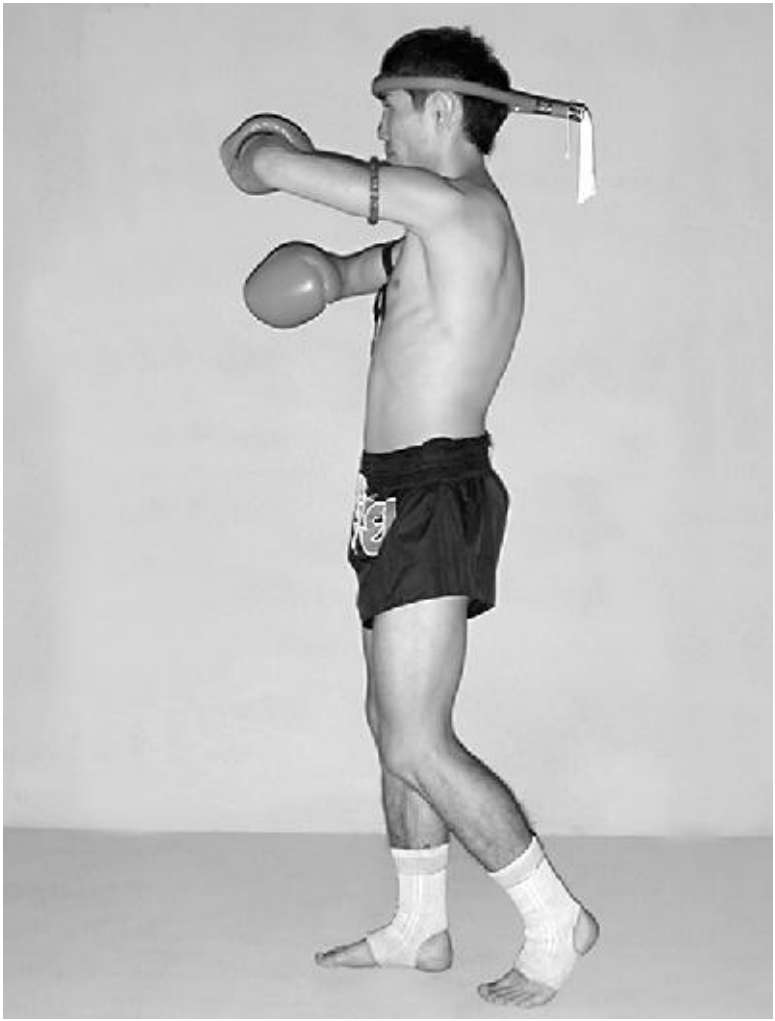
Опустите левую ногу и выполните небольшой шаг правой ногой вперед. Соедините руки вместе и расположите перед грудью. Слегка наклоните голову к рукам. Взгляд направлен вперед (фото 27).

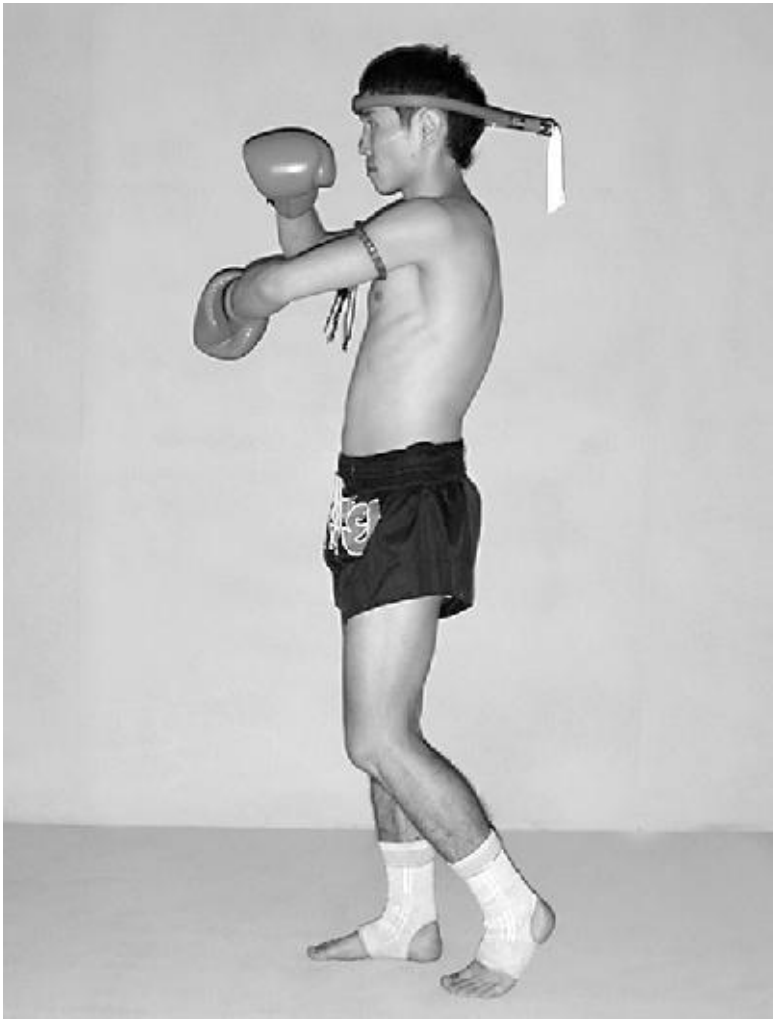


Перенесите вес тела на правую ногу, приподнимитесь на носке. Одновременно согните левую ногу в колене и отведите назад. Выполните движение руками в стороны. Взгляд направлен вперед (фото 28).

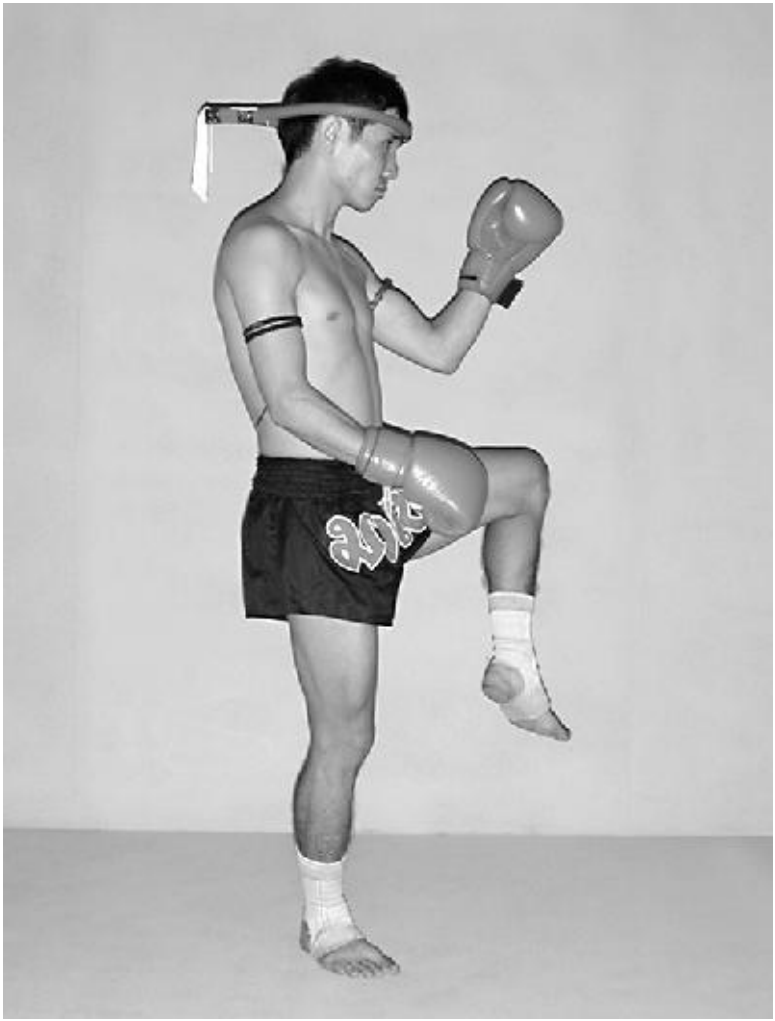


Опустите стопу правой ноги на поверхность ринга, стопу левой ноги поставьте сзади на носок. Верните руки в положение перед грудью и выполните круговое движение предплечьями (фото 29-30).

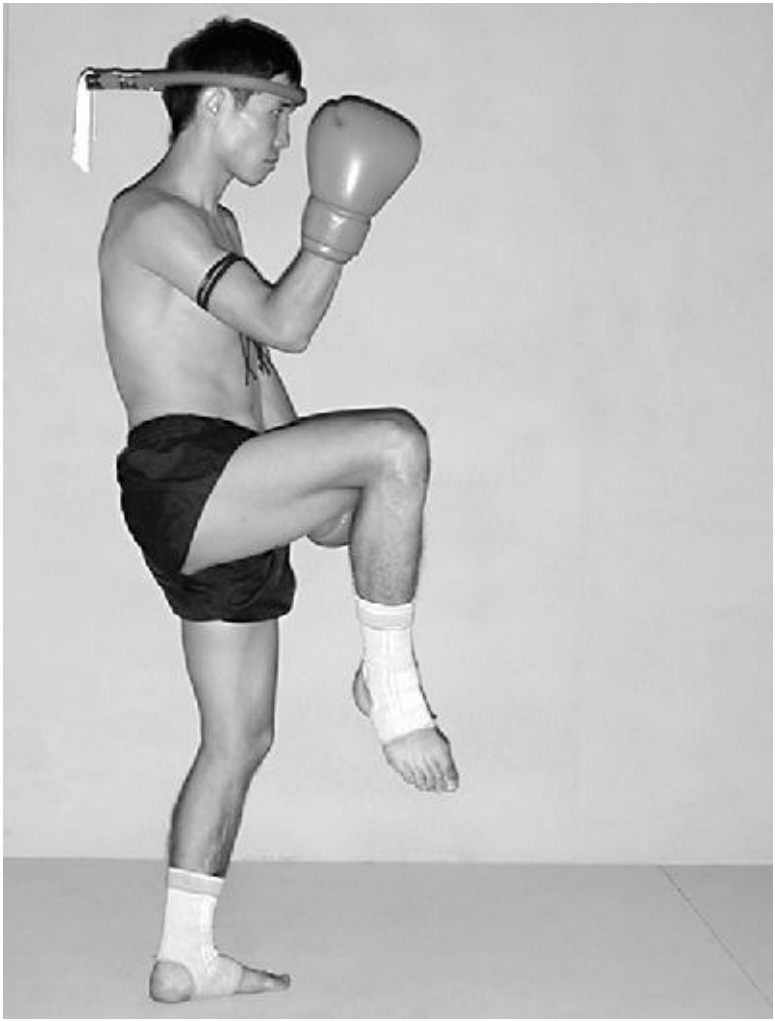




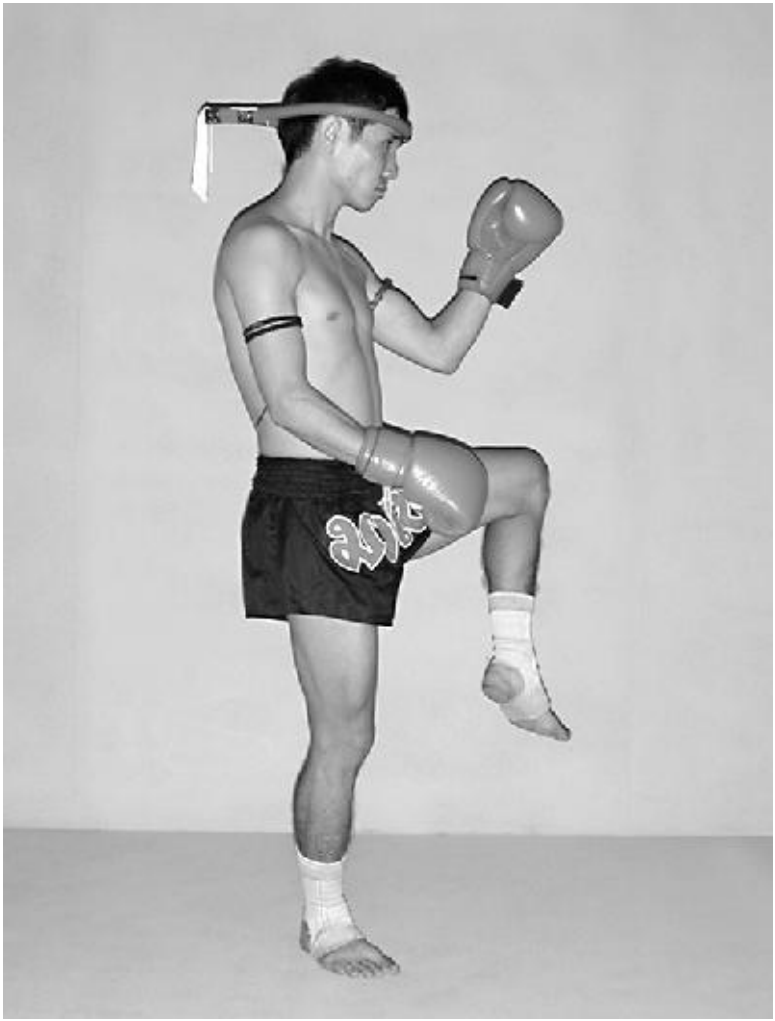
Выполните разворот туловища вправо на 180 градусов через правое плечо. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Стопа опорной ноги и бедро левой ноги слегка развернуты, угол сгибания в колене поднятой ноги около 90 градусов. Одновременно левая рука, согнутая в локте, располагается над бедром левой ноги. Правая расположена справа и впереди, ниже уровня левой. Взгляд направлен вперед (фото 31).



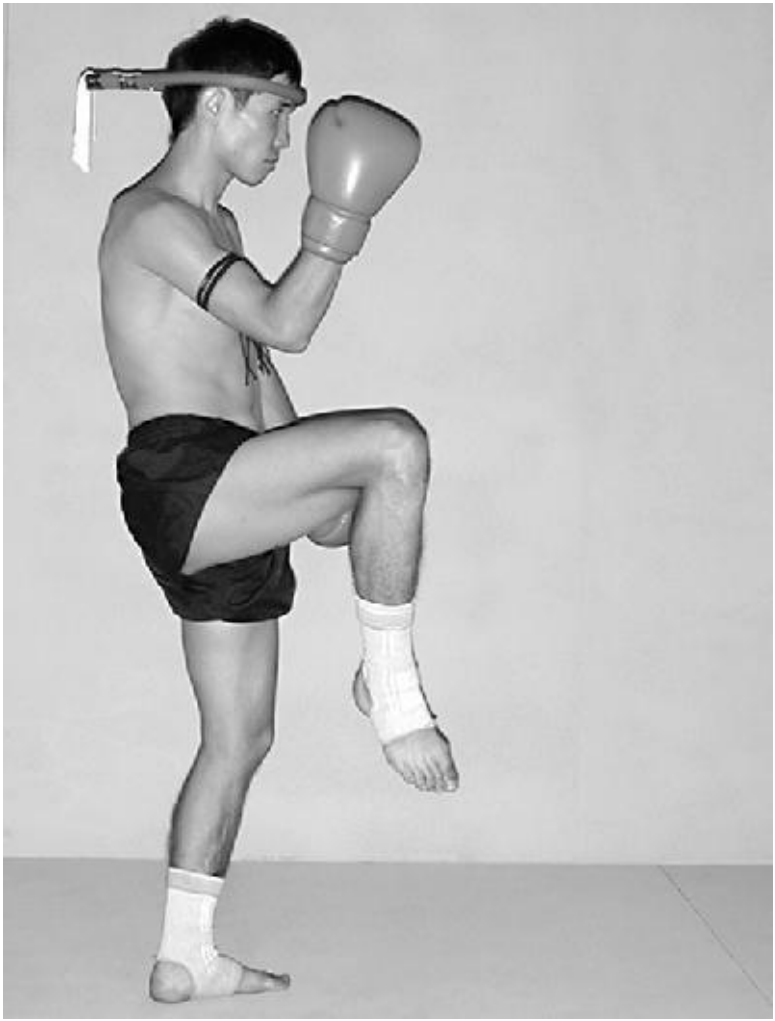
Опустите левую ногу и левую руку вниз. Выполните три небольших шага вправо. Поднимите вверх бедро правой ноги и правую руку. Бедро правой ноги и стопа левой ноги слегка развернуты. Одновременно правую руку, согнутую в локте, поднимите над бедром правой ноги, левую руку расположите слева, впереди туловища, ниже уровня правой. Взгляд направлен вперед (фото 32).



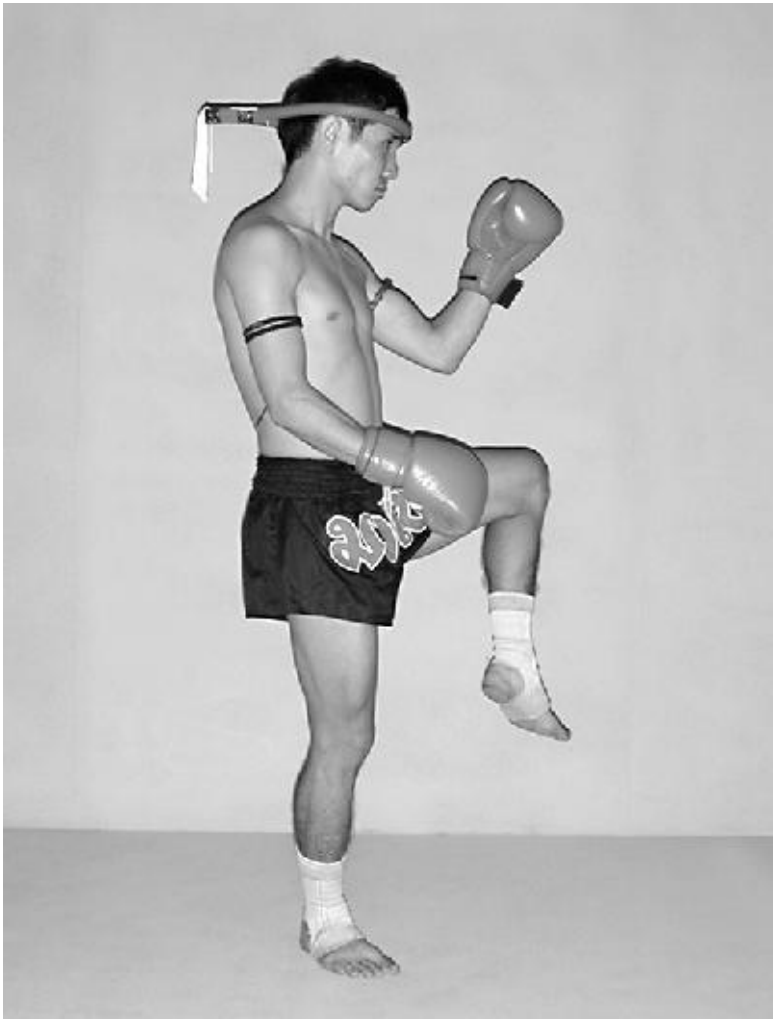
Опустите правую ногу и правую руку вниз и выполните три небольших шага вправо. Поднимите вверх левую руку и бедро левой ноги. Стопа опорной ноги и поднятое бедро слегка развернуты. Одновременно расположите поднятую вверх левую руку над бедром, согните в локте. Правую руку опустите вдоль туловища чуть ниже левой руки. Взгляд направлен вперед (фото 33).



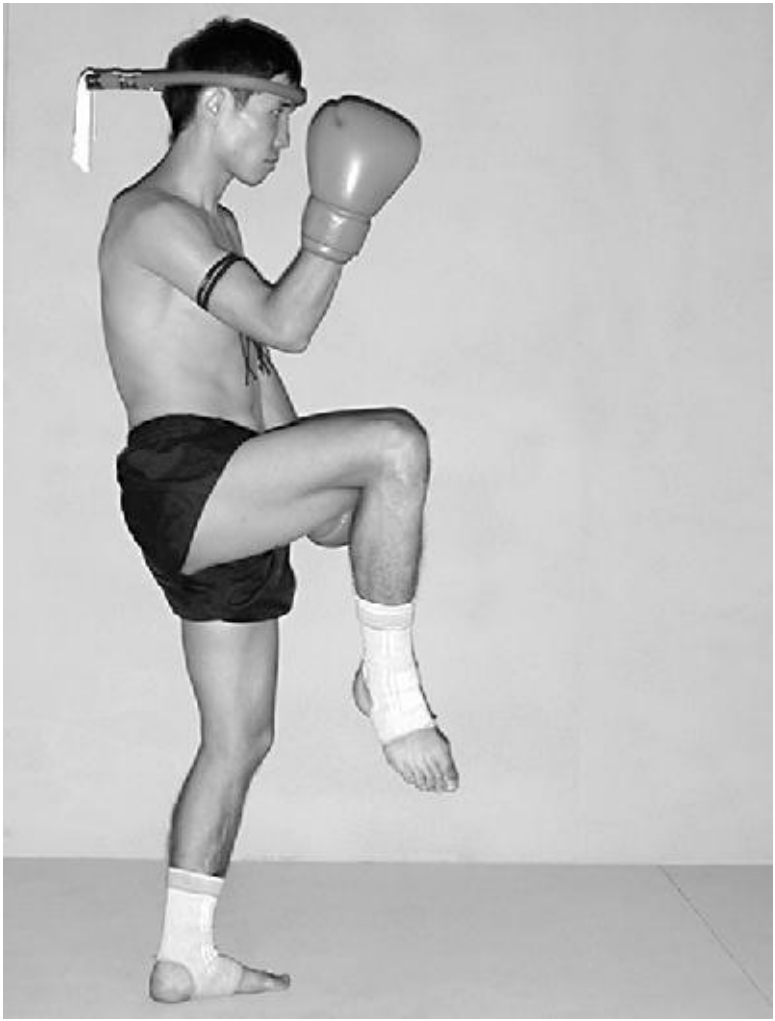
Опустите левую ногу и левую руку вниз, выполните три небольших шага вправо. Поднимите правую ногу и правую руку вверх. Бедро правой ноги и стопа левой ноги развернуты. Угол сгибания правой ноги в колене около 90 градусов. Одновременно расположите поднятую вверх правую руку над поднятым бедром, согните в локте. Левую руку опустите вдоль туловища чуть ниже уровня правой руки (фото 34).



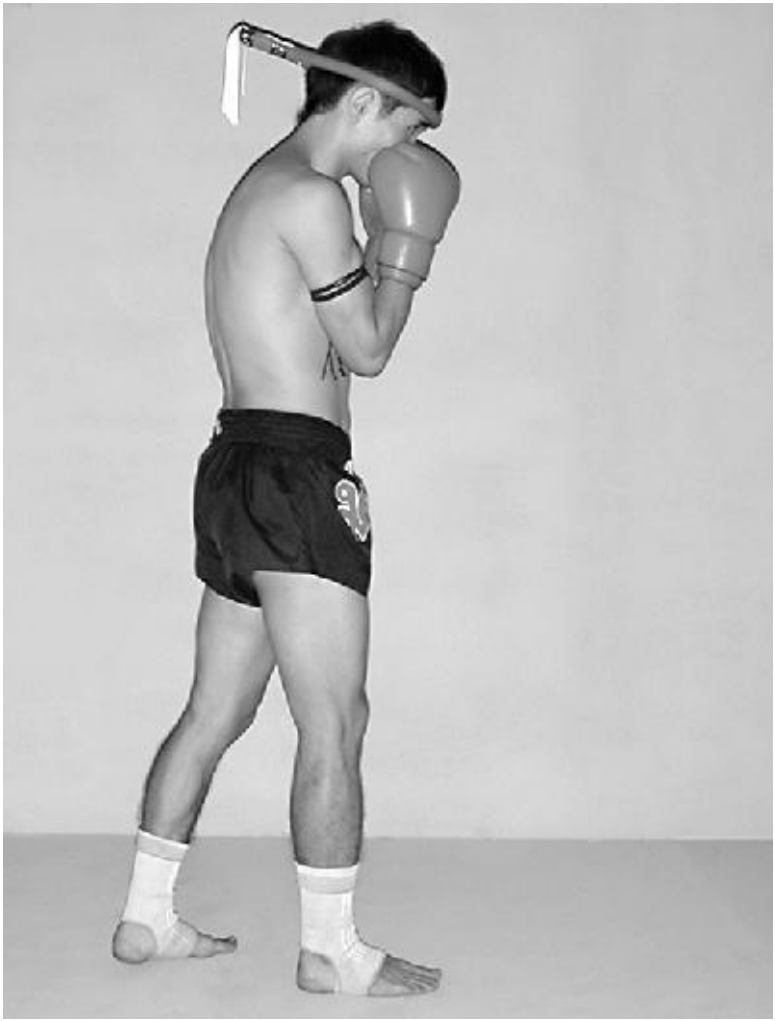
Опустите правую ногу и правую руку вниз, выполните три небольших шага вправо. Поднимите левое бедро и левую руку вверх. Стопа опорной ноги и бедро поднятой ноги слегка развернуты. Угол сгибания в колене левой ноги около 90 градусов. Одновременно расположите левую руку, согнутую в локте, слева над поднятым бедром, а правую опустите вдоль туловища справа, чуть ниже уровня левой руки. Взгляд направлен вперед (фото 35).



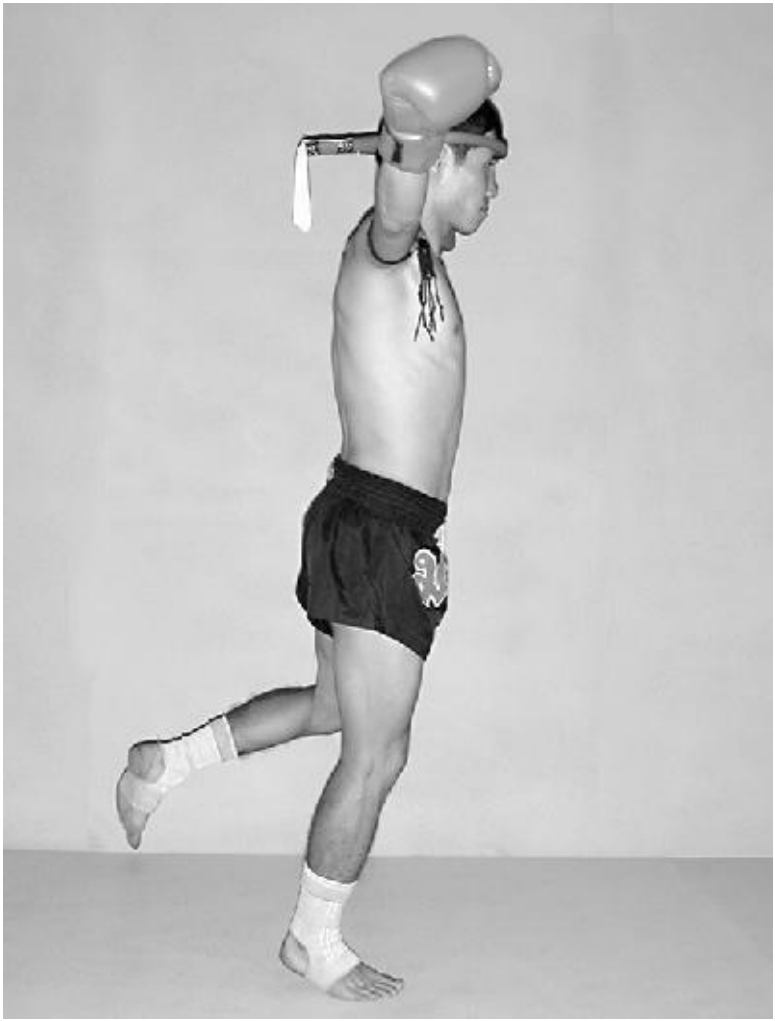
Опустите левую ногу и левую руку и выполните три небольших шага вправо. Поднимите вверх правую руку и бедро правой ноги. Угол сгибания ноги в колене около 90 градусов. При выполнении разворачиваются бедро поднятой ноги и стопа опорной ноги. Одновременно расположите согнутую в локте правую руку над бедром правой ноги, левую опустите вдоль туловища слева, чуть ниже уровня правой руки. Взгляд направлен вперед (фото 36).



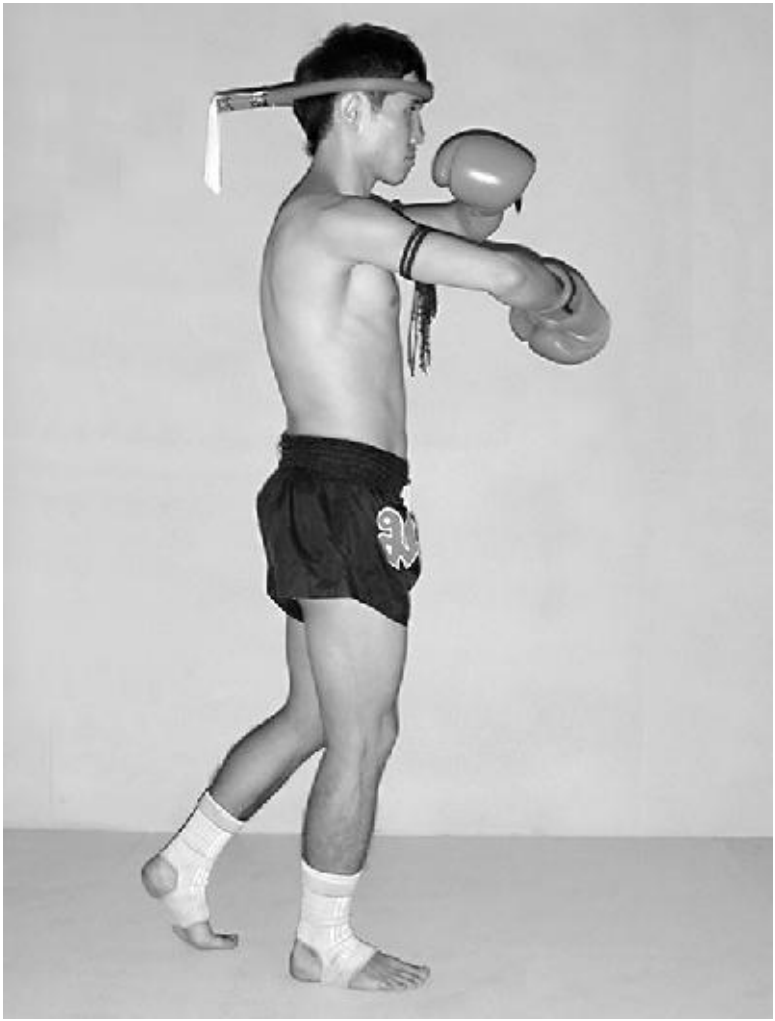
Опустите правую ногу вниз. Соедините руки вместе и расположите перед грудью. Стопы прижаты к поверхности ринга. Голова слегка опущена к рукам (фото 37).



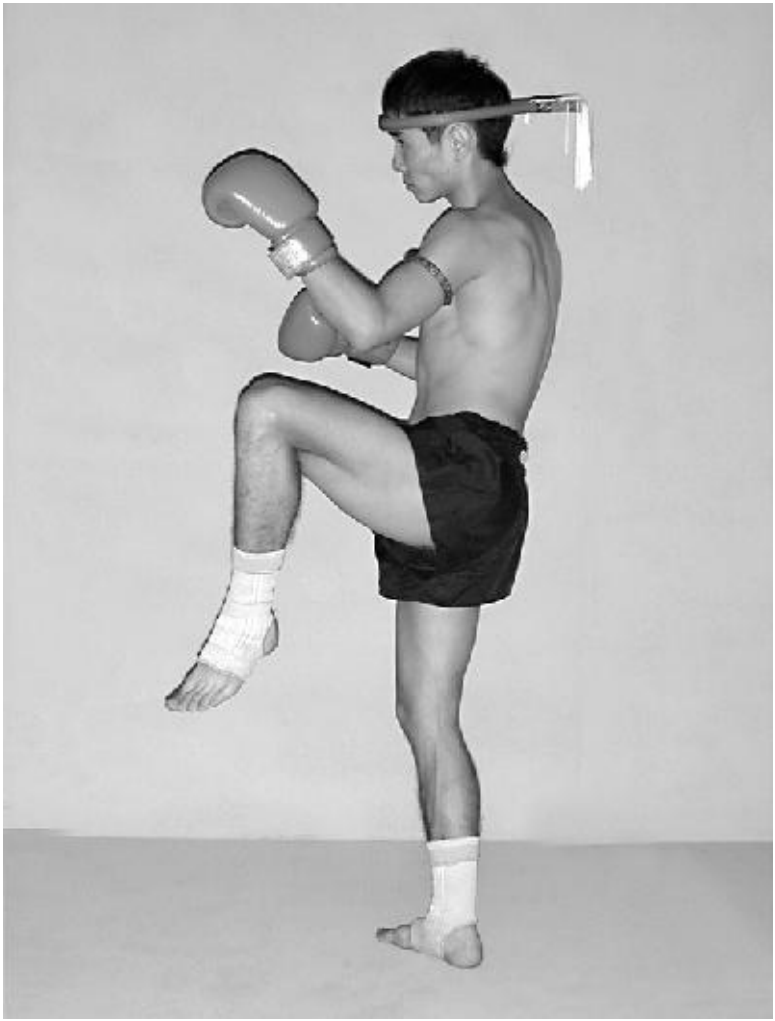
Перенесите вес тела на правую ногу, приподнимитесь на носке. Одновременно согните левую ногу в колене и отведите назад. Выполните движение руками в стороны. Взгляд направлен вперед (фото 38).



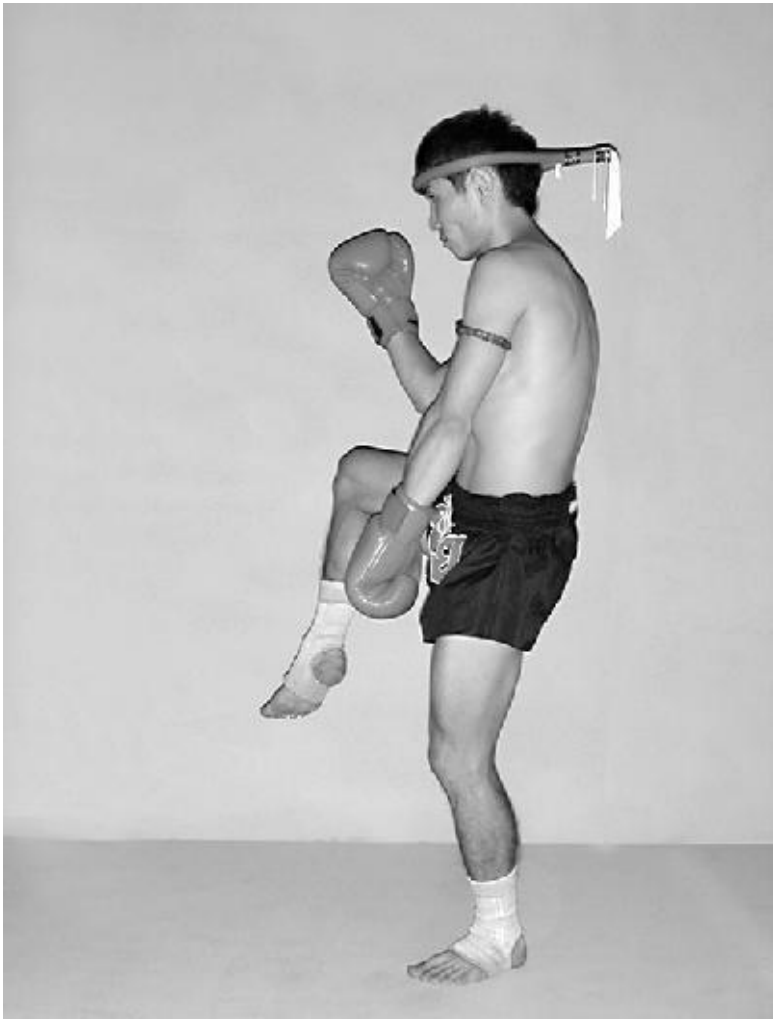
Опустите пятку правой ноги на поверхность ринга, стопу правой ноги поставьте сзади на носок. Верните руки в положение перед грудью и выполните круговое движение предплечьями (фото 39).



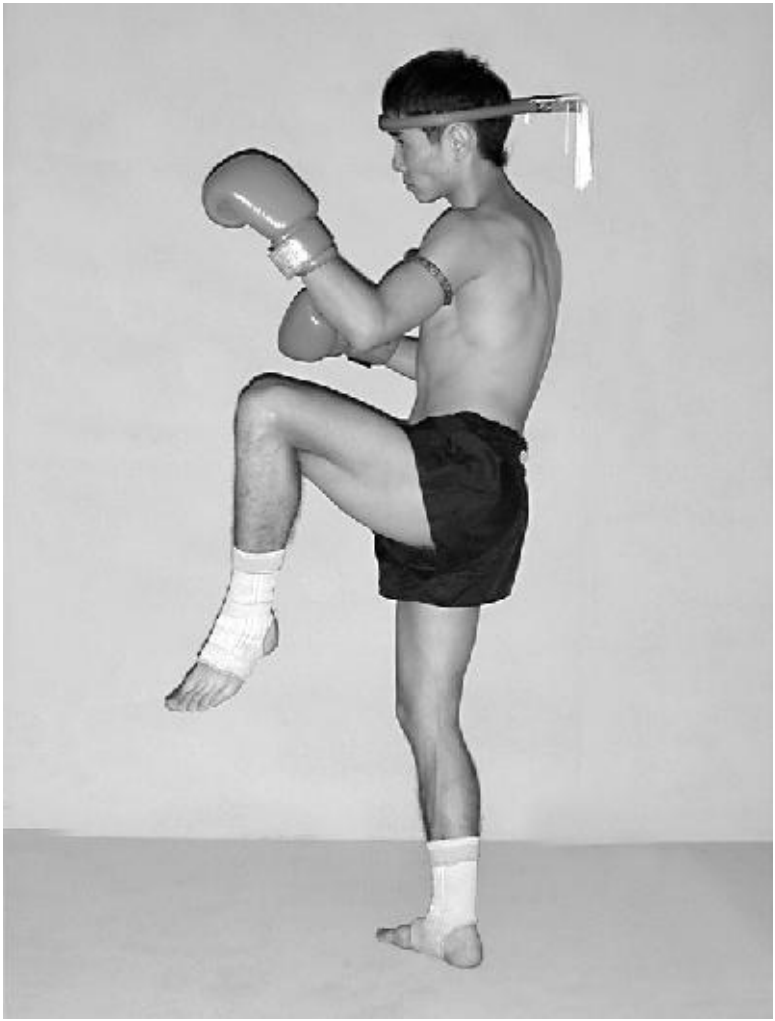
Выполните разворот туловища на 180 градусов влево через левое плечо, одновременно поднимите вверх бедро левой ноги и левую руку. Стопа опорной ноги и бедро левой ноги слегка развернуты. Угол сгибания в колене около 90 градусов. Расположите левую руку над поднятым бедром, правую – ниже уровня левой. Руки согнуты в локтях (фото 40).



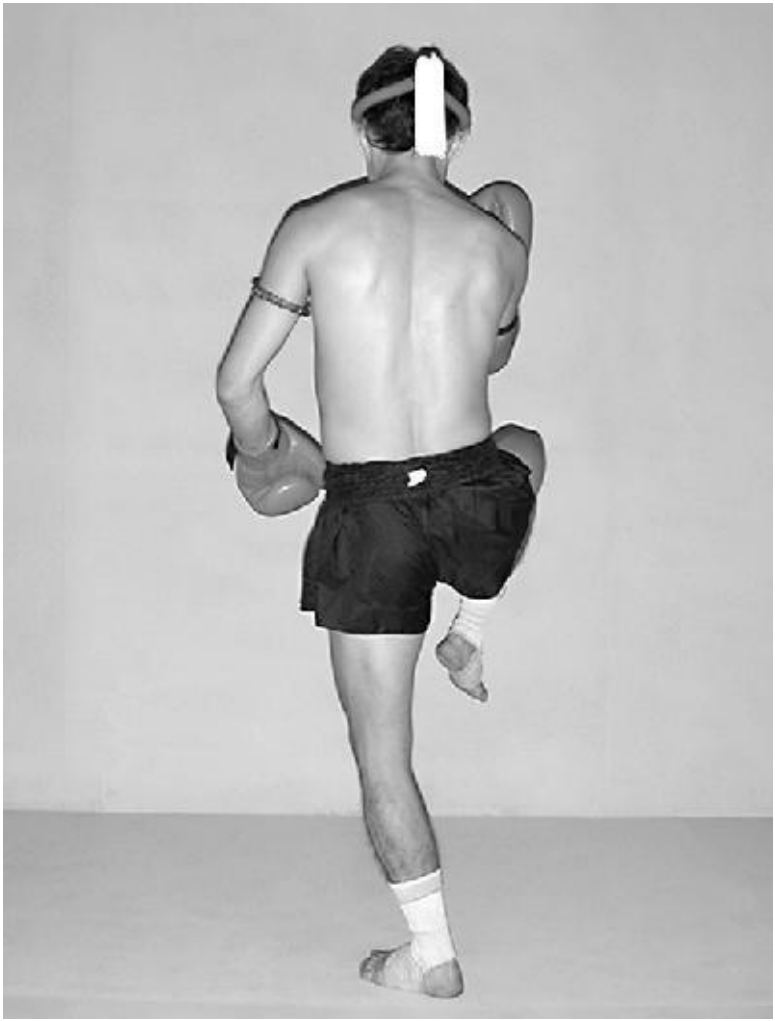
Опустите левую ногу и левую руку вниз и выполните три небольших шага влево. Поднимите правую руку и бедро правой ноги. Стопа левой ноги и бедро правой ноги слегка развернуты. Одновременно расположите левую руку слева внизу от туловища, правую руку, согнутую в локте, – над поднятым бедром. Взгляд направлен вперед (фото 41).



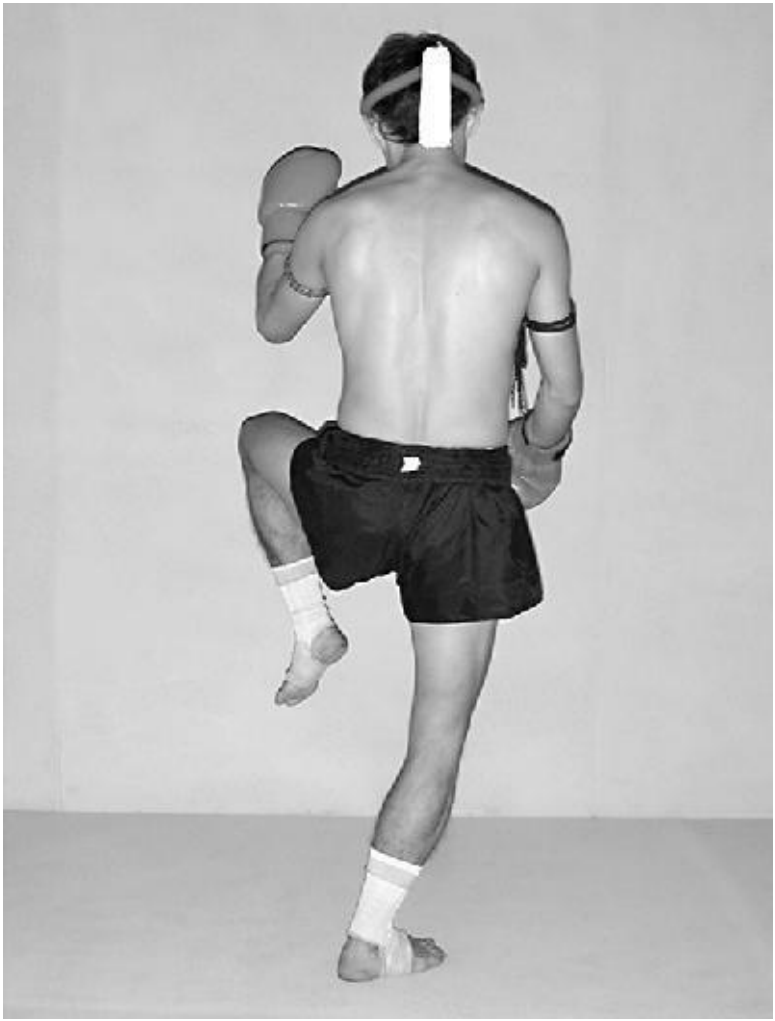
Опустите правую ногу и правую руку вниз, выполните три небольших шага влево. Поднимите вверх бедро левой ноги и левую руку. Стопа опорной ноги и бедро левой ноги слегка развернуты. Угол сгибания в колене около 90 градусов. Одновременно располагайте левую руку, согнутую в локте, над левым поднятым бедром, правую, согнутую в локте, – справа, чуть ниже уровня левой. Взгляд направлен вперед (фото 42).



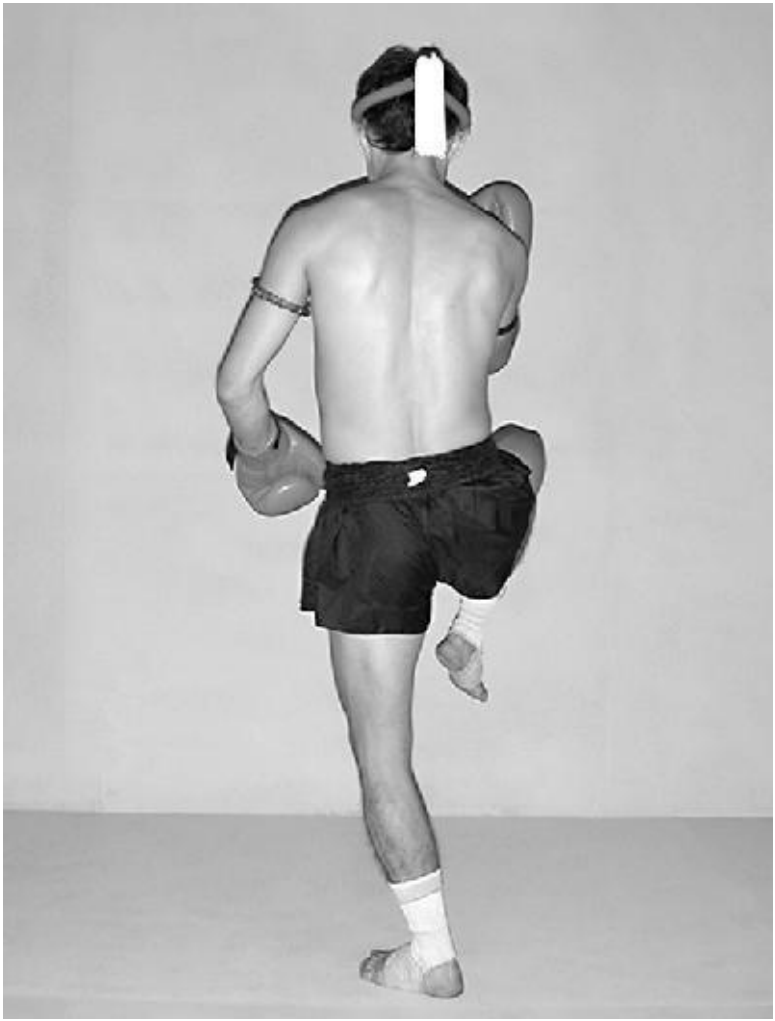
Опустите левую ногу и левую руку вниз, выполните разворот туловища на 90 градусов через правое плечо. Одновременно поднимите вверх правую руку и бедро правой ноги. Стопа опорной ноги и бедро правой ноги слегка развернуты. Угол сгибания в колене около 90 градусов. Одновременно расположите согнутую в локте правую руку над бедром правой ноги, левую руку опустите слева вдоль туловища. Взгляд направлен вперед (фото 43).



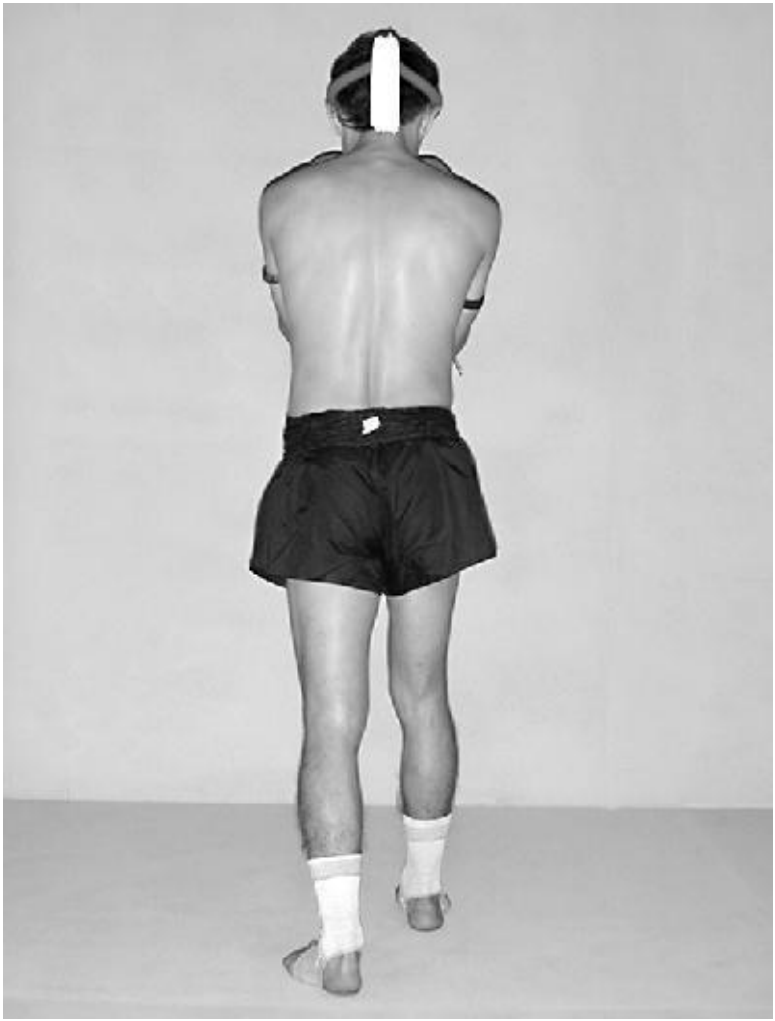
Опустите правую ногу и правую руку, выполните три небольших шага назад. Поднимите бедро левой ноги и левую руку. Слегка разворачивайте бедро левой ноги и стопу опорной ноги. Одновременно расположите левую руку, согнутую в локте, над левым бедром, правую – справа вдоль туловища. Взгляд направлен вперед (фото 44).



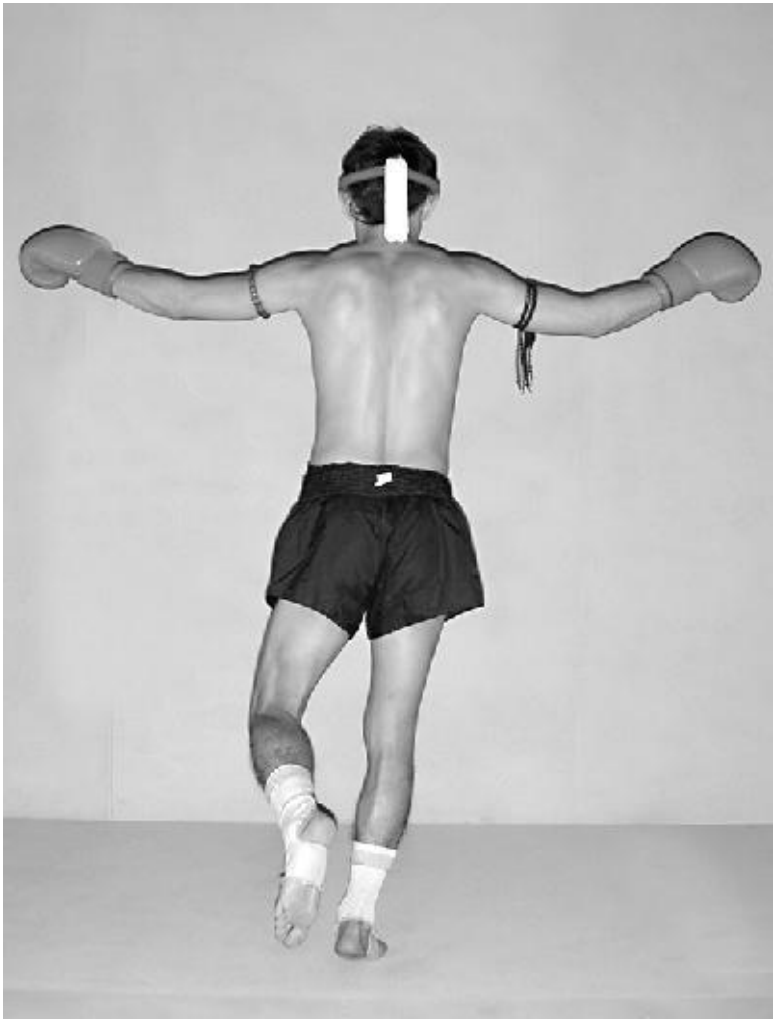
Опустите левую ногу и левую руку, выполните три небольших шага назад и поднимите правую руку и бедро правой ноги. Слегка разверните бедро поднятой ноги и стопу опорной ноги. Угол сгибания в колене 90 градусов. Одновременно расположите правую руку, согнутую в локте, над правым бедром, левую руку – слева вдоль туловища (фото 45).



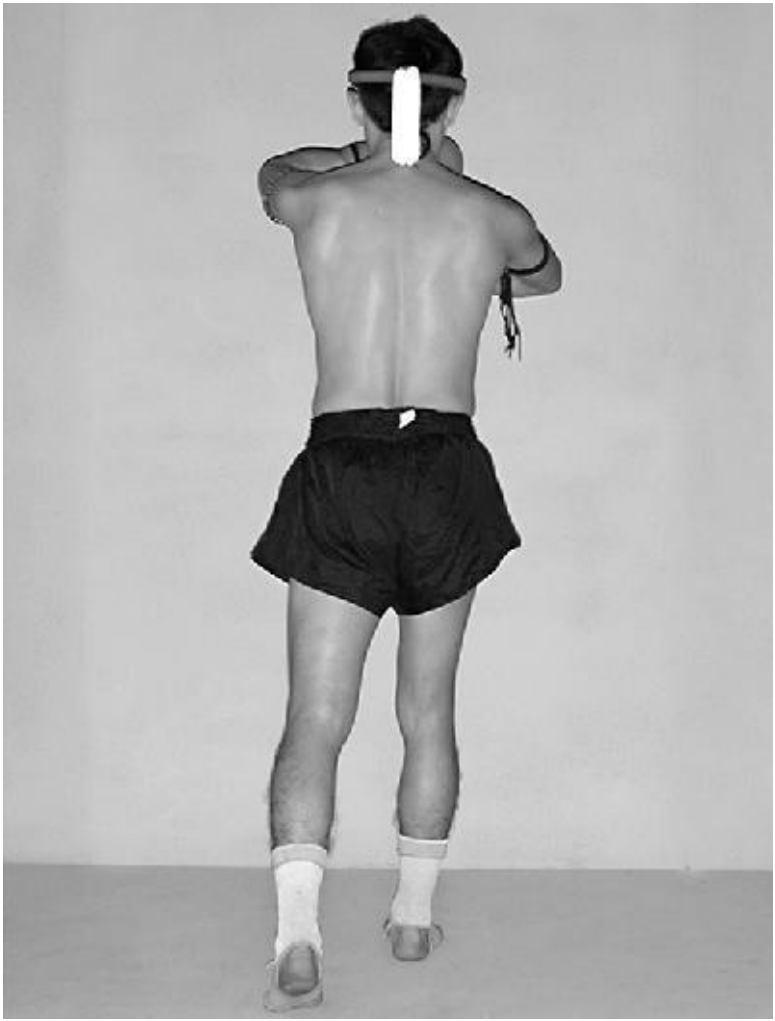
Опустите правую ногу вниз. Соедините руки вместе и расположите их перед грудью. Слегка наклоните голову к рукам. Взгляд направлен вперед (фото 46).



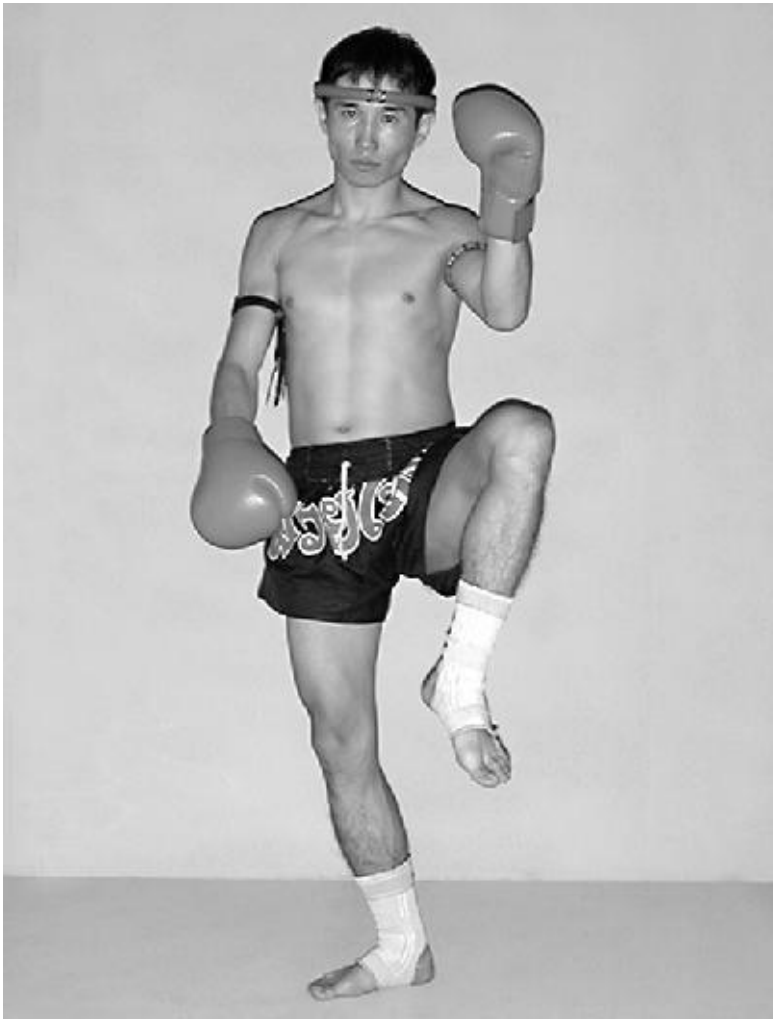
Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно согните левую ногу в коленном суставе и отведите назад. Выполните движение руками в стороны. Взгляд направлен вперед (фото 47).



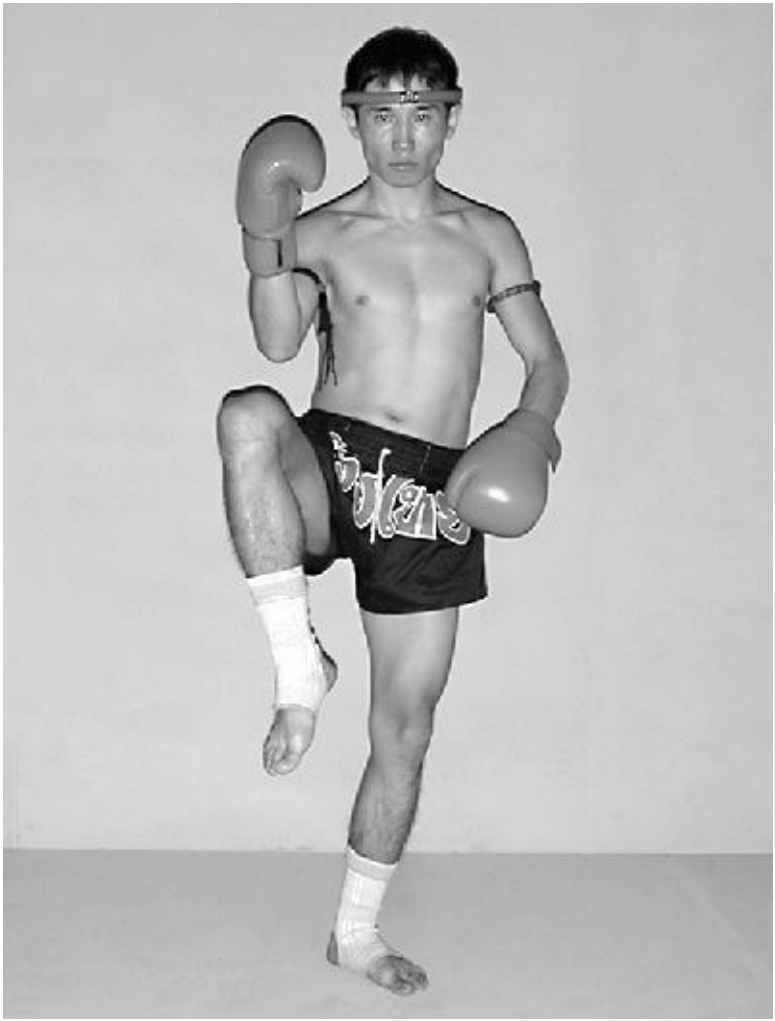
Опустите левую ногу на поверхность ринга. Верните руки в положение перед грудью и выполните круговые движения предплечьями (фото 48).



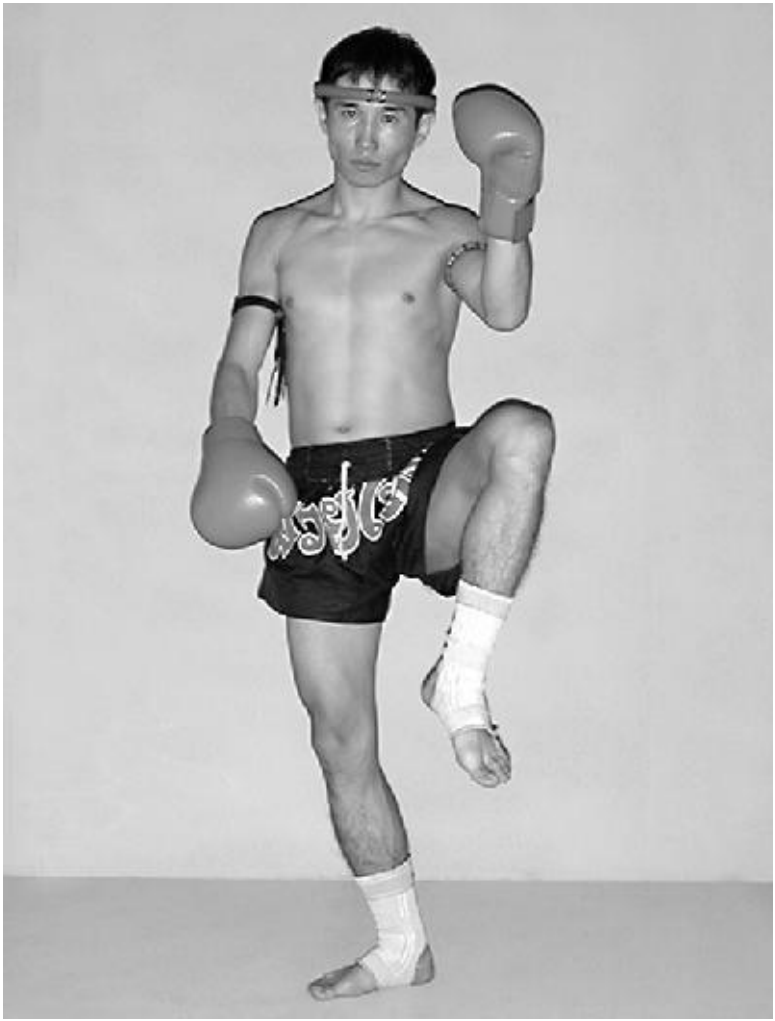
Выполните разворот туловища на 180 градусов через левое плечо. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги и левую руку. Слегка разверните стопу опорной ноги и бедро левой ноги. Угол сгибания ноги в коленном суставе около 90 градусов. Одновременно левую руку, согнутую в локте, расположите над бедром поднятой ноги, правую – справа вдоль туловища. Взгляд направлен вперед (фото 49).



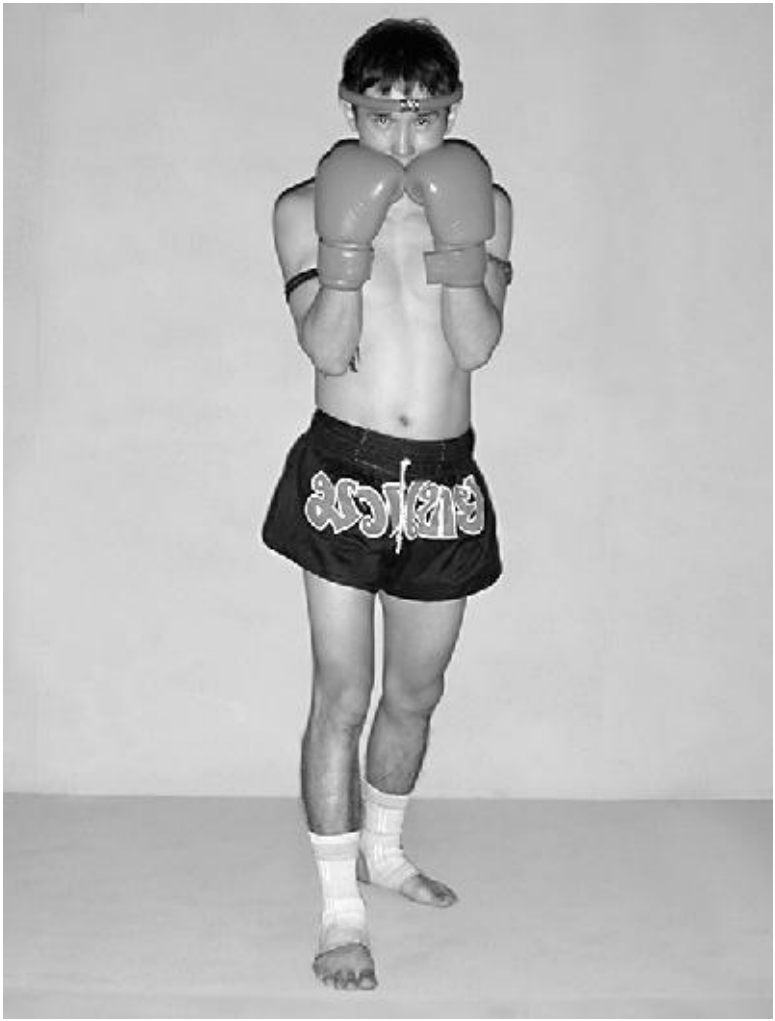
Опустите левую ногу и левую руку, выполните три небольших шага вперед. Поднимите бедро правой ноги и правую руку вверх. Слегка разверните стопу опорной ноги и бедро правой ноги. Угол сгибания в колене около 90 градусов. Одновременно правую руку, согнутую в локте, расположите над бедром поднятой ноги, левую руку – слева вдоль туловища. Взгляд направлен вперед (фото 50).



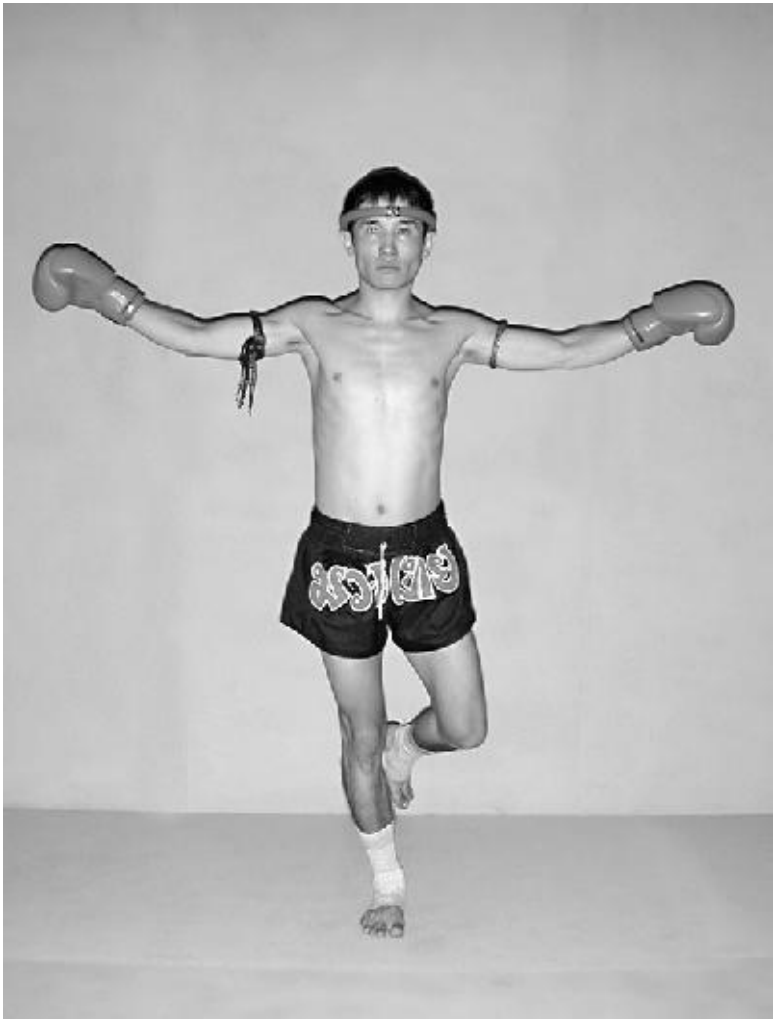
Опустите правую ногу и правую руку вниз, выполните три небольших шага. Поднимите бедро левой ноги и левую руку. Угол сгибания ноги в колене около 90 градусов. Стопа опорной ноги и бедро поднятой ноги слегка развернуты. Одновременно левую руку, согнутую в локте, расположите над левым бедром, правую – справа вдоль туловища. Взгляд направлен вперед (фото 51).



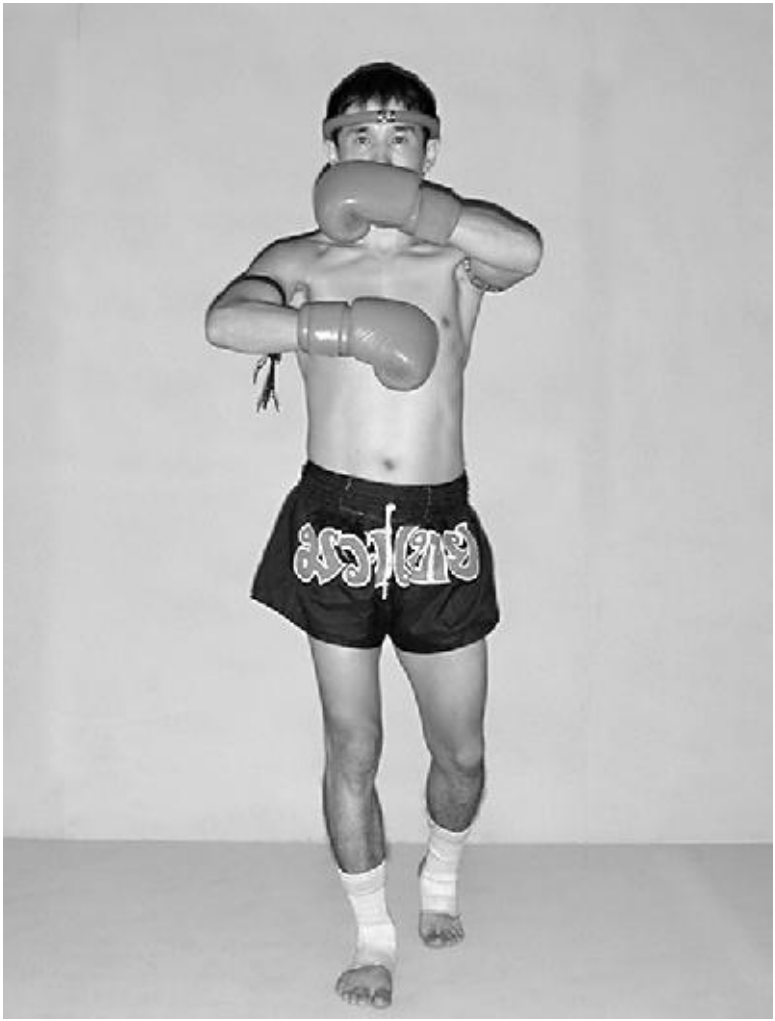
Опустите левую ногу вниз на поверхность ринга, выполните шаг вперед правой ногой. Верните руки в положение перед грудью. Голову наклоните слегка вперед. Взгляд направлен вперед (фото 52).



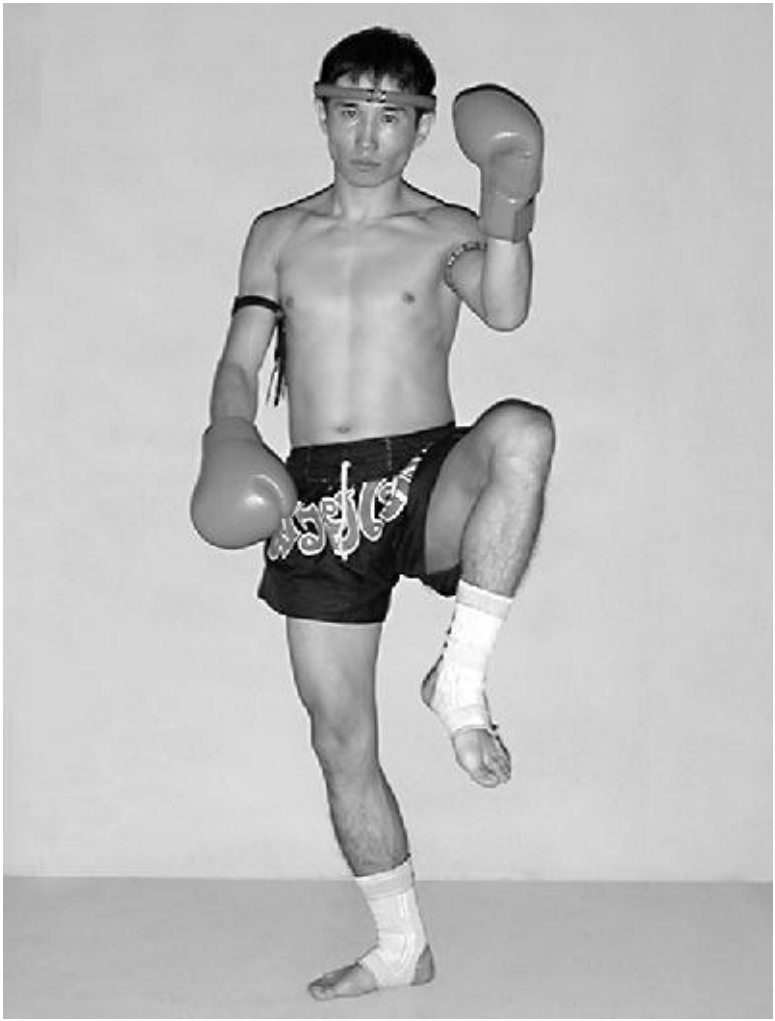
Перенесите вес тела на правую ногу. Левую ногу, слегка согнутую в колене, приподнимите назад вверх. Выполните движение руками в стороны. Взгляд направлен вперед (фото 53).



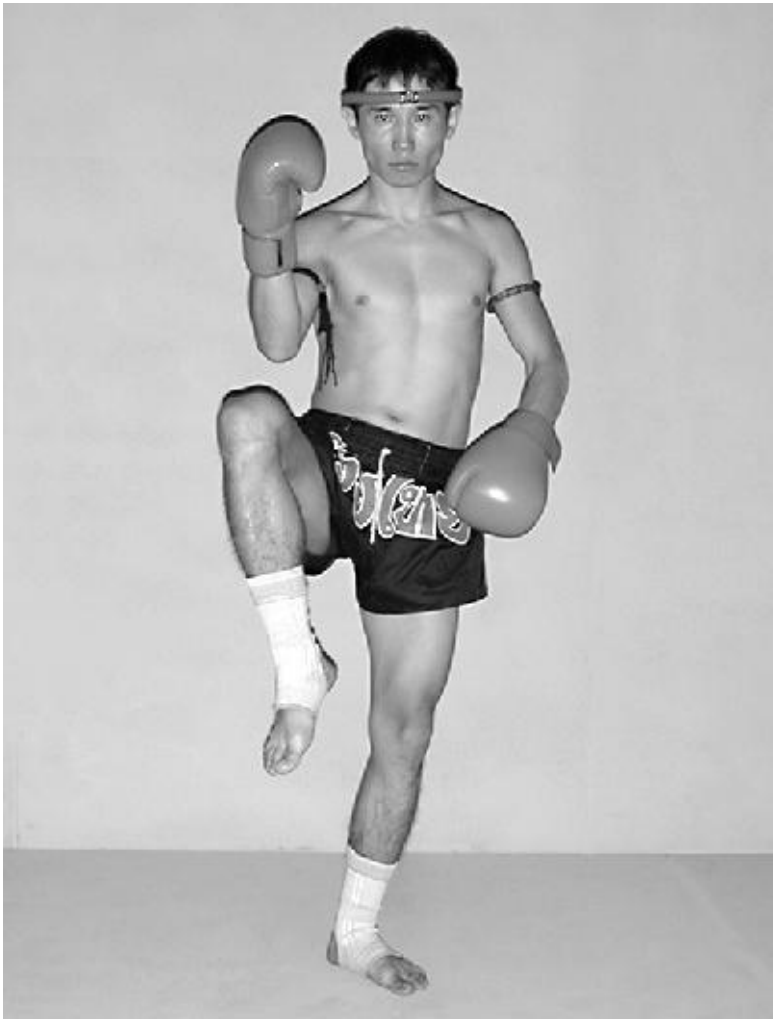
Опустите стопу правой ноги на поверхность ринга и поставьте на носок. Верните руки в положение перед грудью и выполните круговые движения предплечьями. Взгляд направлен вперед (фото 54).



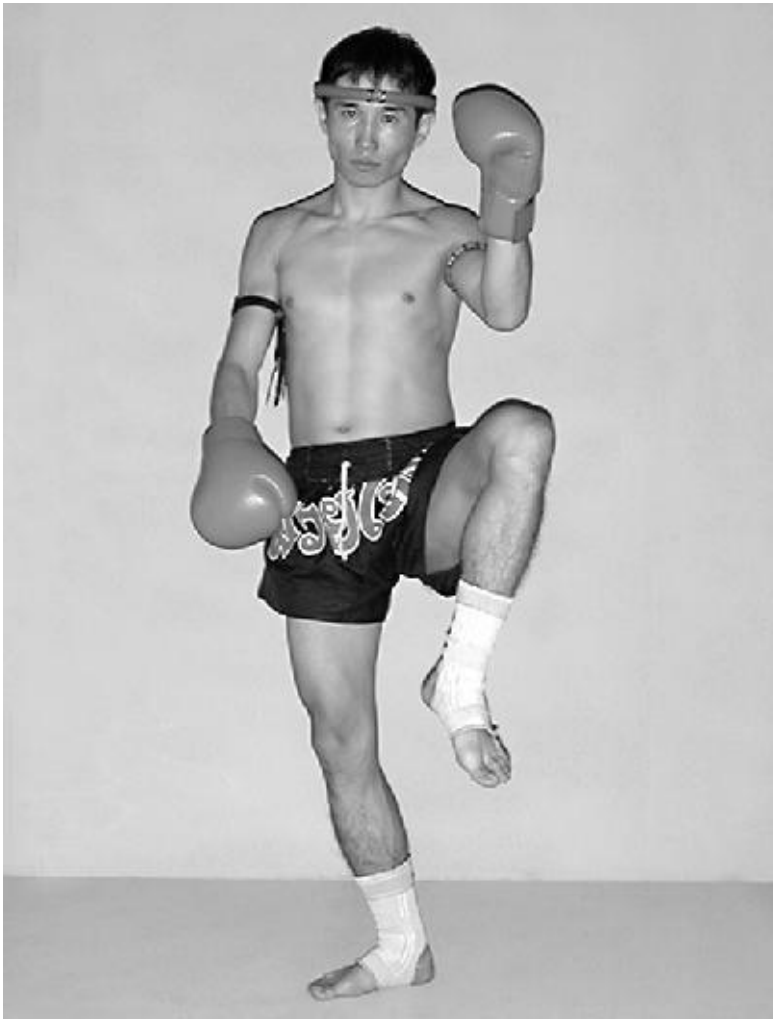
Поднимите вверх левую руку и бедро левой ноги. Левая рука, согнутая в локте, расположена над поднятым бедром. Одновременно правая рука опускается вдоль туловища справа вниз. Стопа опорной ноги и бедро левой ноги слегка развернуты наружу. Угол сгибания в колене 90 градусов. Взгляд направлен вперед (фото 55).



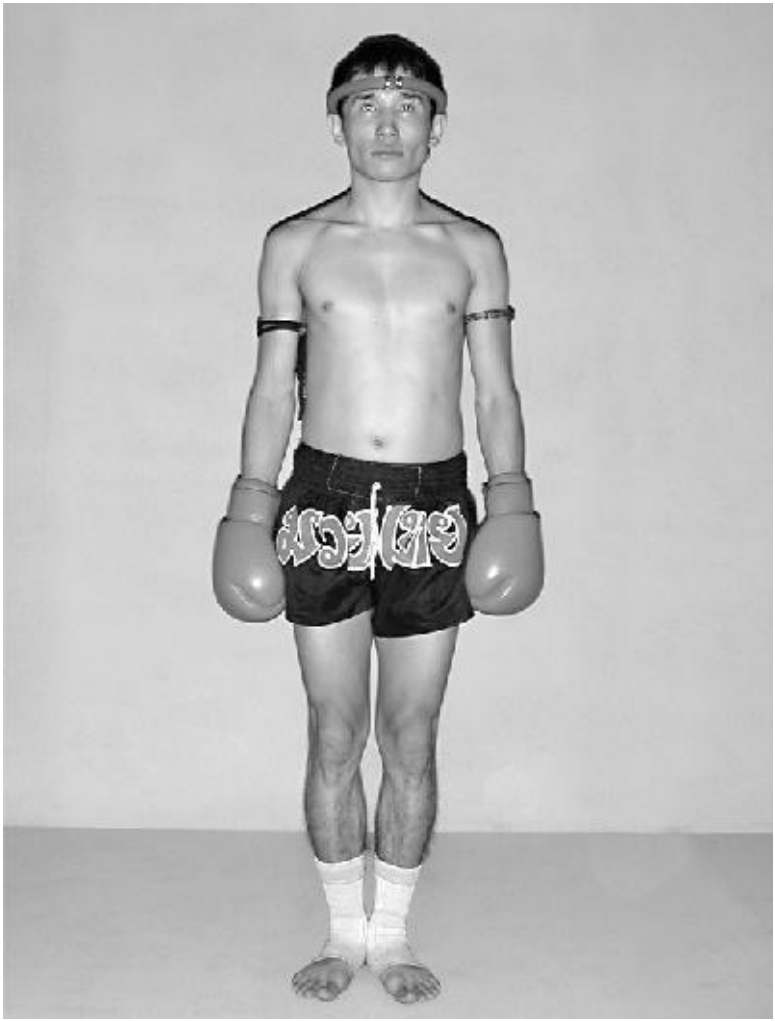
Опустите левую ногу и левую руку вниз. Выполните три небольших шага назад. Поднимите вверх бедро правой ноги и правую руку. Правая рука, согнутая в локте, расположена над бедром поднятой ноги. Одновременно левая рука опускается слева вдоль туловища вниз. Бедро правой ноги и стопа опорной ноги слегка развернуты. Угол сгибания в колене около 90 градусов. Взгляд направлен вперед (фото 56).



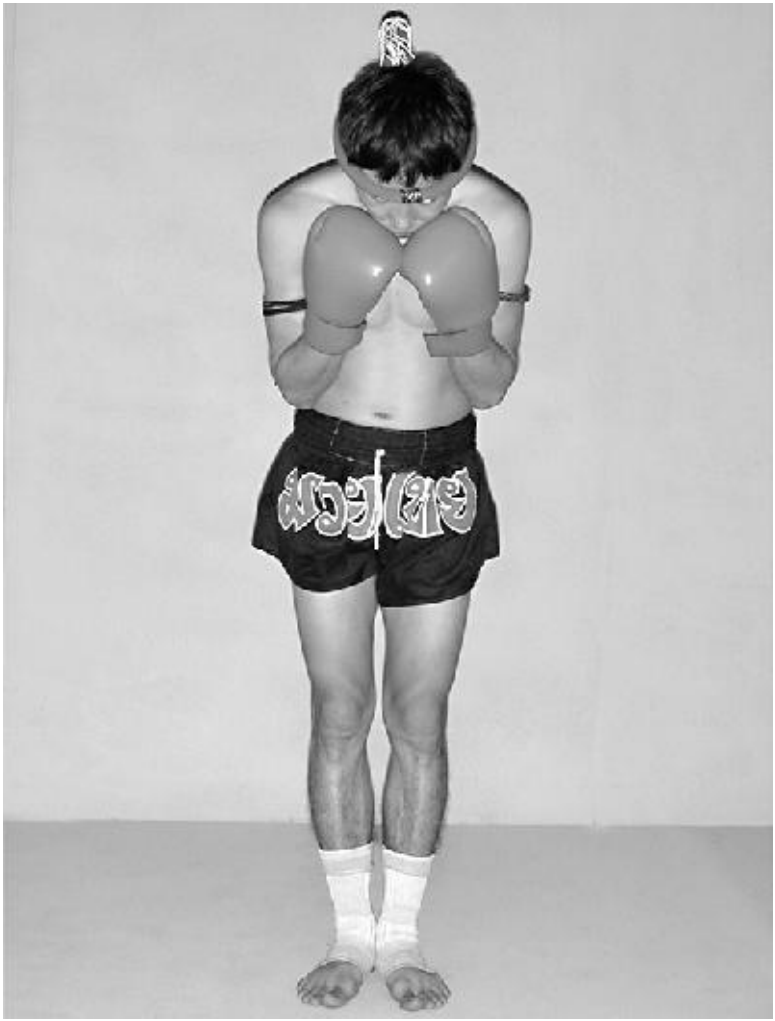
Опустите правую ногу и правую руку, выполните три небольших шага назад. Поднимите левую руку и бедро левой ноги. Левая рука, согнутая в локте, располагается над бедром левой ноги. Одновременно правая рука опускается вдоль туловища справа вниз. Бедро поднятой ноги и стопа опорной ноги разворачиваются слегка наружу. Угол сгибания ноги в колене около 90 градусов. Взгляд направлен вперед (фото 57).



Опустите левую ногу вниз (фото 58). Примите исходное положение.



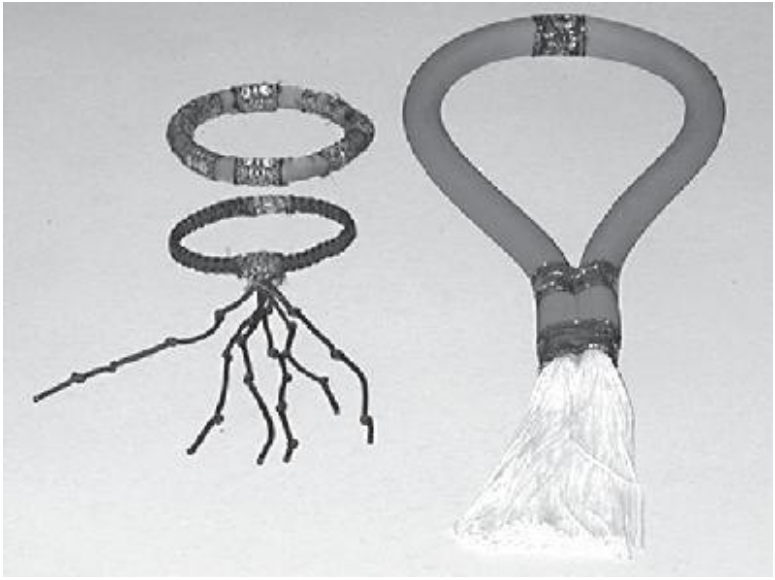
Расположите руки перед грудью, выполните поклон (фото 59).



АМУЛЕТЫ И ТАЛИСМАНЫ

Использование амулетов и талисманов является еще одной характерной особенностью таиландского бокса. Согласно древним тайским преданиям, амулеты, заключавшие в себе магическую силу духов и божеств, давали их обладателям неуязвимость в бою, защищали от злых сил. Все амулеты делились на две категории. Амулеты, имеющие отношение к буддизму и его символике, назывались «кхон ланг». Амулеты и талисманы, изготовленные тайскими монахами и не имеющие отношения к буддизму, назывались «круанг ланг». Кроме того, основные амулеты в Таиланде имеют свои собственные названия. Одним из самых распространенных в таиландском боксе амулетов является ритуальная повязка на голову «монгкон». Монгкон считается священным предметом, который не только оберегает бойца, но и дает ему дополнительную силу в бою. Монгкон состоит из 108 хлопковых шнурков, символизирующих опасности, которые могут подстерегать его обладателя. Они плотно скручены и собраны в кольцо так, чтобы монгкон мог свободно одеваться на голову. Еще один вариант монгкона может быть изготовлен из куска ткани, на котором написаны заклинания. Его скручивают и затем оборачивают другим куском ткани, освященной специалистом по магии. Монгкон надевается на время выполнения приветствия уай кру и танца рам муай, а перед по-

единком снимается с головы тайбоксера его учителем. Еще одним распространенным в таиландском боксе амулетом является повязка на руку «прасиат», которую носят поверх бицепсов на одной или обеих руках. Он изготавливается подобно монгкону из ткани, на которой написаны защитные заклинания. Иногда ритуальная повязка прасиат может содержать в себе амулеты с изображением Будды или буддийского святого, рисунок или текст на буддийскую тематику.



Глава 2
Специально-подготовительные упражнения таиландского бокса

К специально-подготовительным упражнениям таиландского бокса относят упражнения, которые включают в себя элементы приемов таиландского бокса или близкие к ним по форме и характеру проявляемых физических качеств упражнения.

Основная задача специально-подготовительных упражнений состоит в обеспечении более специального изирательного воздействия на различные системы организма тайбоксера. В зависимости от доминирующей направленности специально-подготовительных упражнений они подразделяются на три группы.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАЖНЕНИЯ

Координационные (подводящие) упражнения, направлены преимущественно на совершенствование координации движений тайбоксера при освоении различных движений и зависят от уровня развития основных двигательно-координационных качеств: ловкости, точности, равновесия, гибкости и подвижности в суставах, прыгучести, меткости, ритмичности и пластичности.

К ним относят имитационные упражнения, упражнения с партнером, упражнения на специальных снарядах.

КОНДИЦИОННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кондиционные (развивающие) упражнения направлены

преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для таиландского бокса.

Они подразделяются на упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и упражнений на произвольное мышечное расслабление.

СОПРЯЖЕННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сопряженные упражнения направлены на совершенствование технико-тактической подготовки с одновременным повышением функциональных возможностей организма.

Они делятся на упражнения, повышающие мощность и согласованность выполнения отдельных боевых действий, и на упражнения, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения организма тайбоксера.

Разделение специально-подготовительных упражнений на три группы достаточно условно, так как в практической деятельности достаточно сложно изолированно развивать одно какое-либо качество, но оно удобно при планировании тренировочной деятельности, так как помогает варьировать нагрузку с учетом различных факторов подготовленности.

Специально-подготовительные упражнения таиландского бокса
координационные (подводящие)
имитационные
с партнером
на специальных снарядах
кондиционные (развивающие)
силовые
на выносливость
на быстроту
на произвольное мышечное расслабление
сопряженные
для повышения мощности боевых действий
для совершенствования механизмов энергообеспечения организма тайбоксера

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ходьба на носках

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, стопы ног на ширине плеч, ноги прямые, руки полусогнуты в локтях и расположены на уровне груди, кисти сжаты в кулаки, подбородок подобран, взгляд направлен вперед. Перенесите вес тела на переднюю часть стопы (станьте на носки), выполните ходьбу в умеренном темпе в течение 1 или 2 минут.

Характер воздействия: укрепление связок голеностопных суставов и ударных поверхностей стопы.

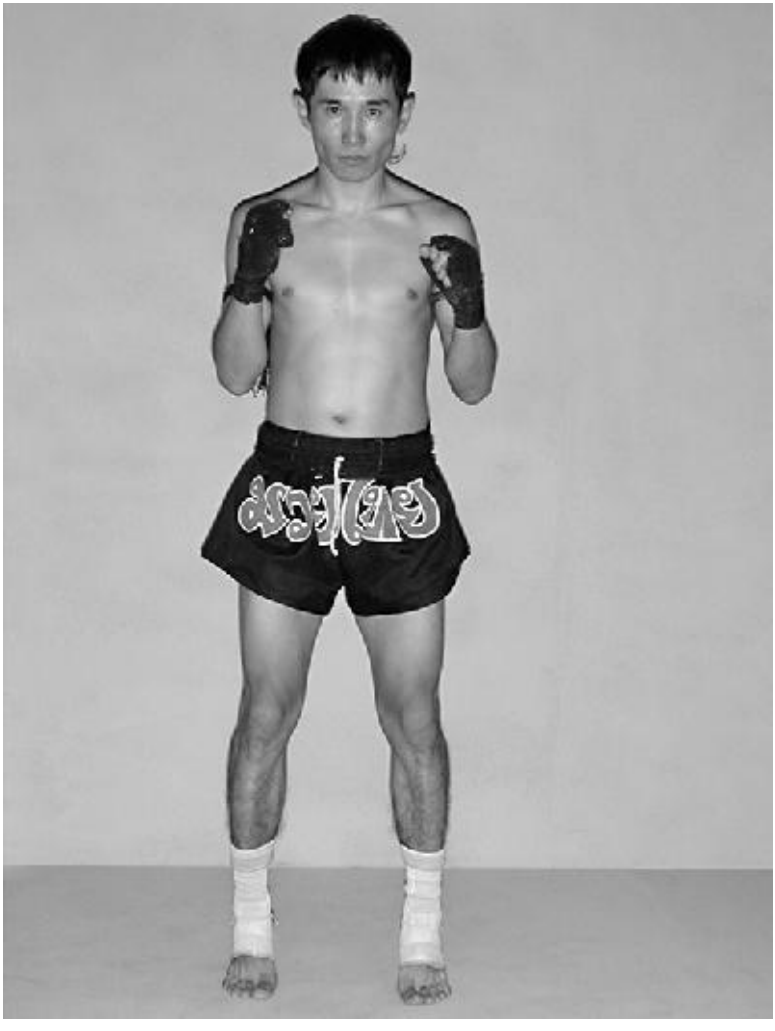


Фото 61. Ходьба на носках

Ходьба на пятках

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, стопы ног на ширине плеч, ноги прямые, руки полусогнуты в локтях и расположены на уровне груди, кисти сжаты в кулаки, подбородок подобран, взгляд направлен вперед. Перенесите вес тела на пятки, выполните ходьбу в умеренном темпе в течение 1 или 2 минут.

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.