**РЕФЕРАТ**

**Тема: "Удары и защита"**

# Содержание

Введение

1. Удары руками: прямой удар кулаком, боковой удар, удар снизу

1.1 Прямой удар

1.2 Боковые удары

1.3 Удары снизу

2. Удары ногами

2.1 Толчковый и боковой удар ногой

2.2 Удар ногой полумесяцем и назад

3. Защита от ударов

Заключение

Список литературы

**Введение**

# Удары руками подразделяются на: прямой удар кулаком из атакующей стойки наносится за счет вращения туловища в тазобедренном суставе, которое передает поступательное движение в плечевой пояс. Бьющая рука выбрасывается по прямолинейной и кратчайшей траектории вперед, к цели. Кулак жестко зафиксирован в лучезапястном суставе и в момент удара сильно концентрируется. В фазе выхода из удара расслабленная рука возвращается по той же прямой траектории назад; боковой удар (крюк) является самым мощным и тяжелым среди ударов кулаком; удар снизу необходимо наносить с одновременным вращательно-разгибательным движением в позвоночном столбе и поясничном сгибе. Вес тела может переноситься на любую ногу, в зависимости от того, входит ли он в серию или применяется как одиночный удар.

Никогда не забывайте, что при выборе защиты необходимо учитывать и физическое превосходство противника. К примеру, его длинные руки и ноги, более высокий, чем у Вас рост или наоборот. Уже это делает невозможным применение какой-то защиты и эффективной другую. Не всегда можно иметь достаточное пространство, которое позволило бы пройти блокирующей руке почти полностью необходимый путь. Вот поэтому-то, особую важную роль в бою приобретает расчет времени. Оцените скорость удара противника и расстояние, на котором он от Вас работает, после чего и проведите необходимые движения.

# 1. Удары руками: прямой удар кулаком, боковой удар, удар кулаком снизу

# 1.1 Прямой удары

# Прямой удар кулаком из атакующей стойки наносится за счет вращения туловища в тазобедренном суставе, которое передает поступательное движение в плечевой пояс. Бьющая рука выбрасывается по прямолинейной и кратчайшей траектории вперед, к цели. Кулак жестко зафиксирован в лучезапястном суставе и в момент удара сильно концентрируется. В фазе выхода из удара расслабленная рука возвращается по той же прямой траектории назад.

# Признак прямого удара – прямолинейное движение кулака к цели. Прямые удары можно применять в самых разнообразных тактических целях; Это наиболее употребительные и действенные удары в кикбоксинге. Туловище при ударах обычно сильно разворачивается соответствующим бьющей руке плечом вперед, а наносящая удар рука, резко выброшенная по направлению к цели, до предела разгибается в локтевом суставе. Прямые удары с большим успехом применяются при атаке, контратаке, для остановки атаки противника, для разведки и в качестве обманных ударов.

# Левый прямой удар в голову. Основная техника удара такова. Удар кикбоксер наносит из боевой стойки. Выпрямляя правую ногу, отталкиваясь носком, кикбоксер посылает тело вперед, передает вес тела на левую выпрямленную ногу. Туловище он вращает слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки (пальцы обращены к концу движения вниз) направляются прямо в цель. Приподнимая левое плечо (плечевой сустав), кибоксер прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой рукой. Локоть правой руки кикбоксер опускает, прикрывая ею туловище, открытой перчаткой правой руки (ладонная часть обращена к противнику) страхует от встречных ударов. В конце движения кикбоксер делает акцент: отрывает перчатку от цели сразу же после того, как она плотно прикоснется к ней. Чем короче соприкосновение с целью, тем резче удар. Так выполняют прямой удар в голову на месте, без шага вперед. Удар можно сочетать с шагом вперед и в таком виде он представляет собой основной для завязки боя, атаки.

Для этого после толчка правой ногой кикбоксер левую ногу выдвигает вперед, делая небольшой шаг на переднюю часть ступни, а затем уже на нее переносит вес тела. Все остальные движения такие же, как в ударе на месте. Тактическое использование прямого удара левой в голову очень разнообразно. Удар с шагом вперед позволяет кикбоксеру выяснить на какой дистанции держится противник, и избрать наиболее удобную для себя дистанцию, удар используют в качестве финта, чтобы, раскрыть противника для удара правой рукой, удар позволяет опередить атакующего противника.

*Обычные ошибки, присущие новичку при разучивании прямого удара левой рукой в голову, таковы:*

1) кикбоксер наклоняет голову набок (вправо и влево), отдергивает ее назад или отворачивает ее; 2) кикбоксер выносит локоть левой руки в сторону, открывая туловище и, искажая движения удара, он теряет свою прямолинейность; 3) кикбоксер, возвращая после удара руку в исходное положение, опускает ее; 4) кикбоксер отводит правый локоть в сторону, не страхует ладонью лицо, страхует ладонью левую сторону головы; 5) кикбоксер не вращает туловище, выполняя удар только движением руки.

После того как техника нанесения удара закреплена в упражнениях на воздухе, переходят к тренировке силы и точности с использованием специальных приспособлений, к которым относятся боксерская груша и лапы. Кикбоксеры-новички в упражнениях с боксерской грушей обычно овладевают наиболее простыми элементами техники.

Все удары по снаряду кикбоксер наносит из боевой стойки, не замахиваясь перед ударом. Наносить удары можно и в полную силу, при этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение удара и совершаемое перед этим передвижение. Необходимо следить, чтобы удары по боксерской груше не носили характера толчка (после которого снаряд обычно начинает качаться), а были резкими и отрывистыми.

Перед ударом, который наносится с предельной быстротой и силой, нельзя напрягать мышцы плеча и туловища, но зато в момент касания кулака о грушу надо резко напрячь и на мгновенье закрепить все звенья тела, начиная от носка ноги до кулака, касающегося цели.

Основным упражнением при отработке одиночных ударов является следующее: тренер и ученик, располагаясь друг перед другом, перемещаются по рингу. Ученик, сохраняя боевую стойку и дистанцию внимательно следить за действиями тренера. Неожиданно тренер поднимает ту или иную лапу. Ученик должен мгновенно оценить ситуацию и нанести удар в центр лапы. После этого он моментально возвращается в исходное положение (боевую стойку). Далее все повторяется.

**1.2 Боковые удары**

*Основной признак боковых ударов – направление удара в цель сбоку.* В технике движения характерен не посыл массы тела вперед, как в прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое вращение туловища в избранном для удара направлении.

Боковые удары менее дальнобойны, чем прямые. Тем не менее, область их применения чрезвычайно обширна. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего различаются по длине.

**Длинные боковые удары** наносят со средней дистанции почти выпрямленной рукой, поражая цель обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу.

**Короткие боковые удары** по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов кикбоксинга. Их наносят согнутой в локте рукой с последующим некоторым разгибанием руки, увеличивающим резкость и силу удара. В этом ударе путь бьющей руки короток, в чем и заключается его преимущество перед длинным ударом, который, проходя довольно длинный путь, более заметен противнику. В основном короткими боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближней дистанции. Удары наносят слитно чередуя их под самыми различными углами; строят эти удары, используя неполное перемещения веса тела с ноги на ногу, соединяемое с небольшими поворотами туловища.

**Боковой удар левой рукой в голову.** Боковой удар левой без шага вперед выполняют так: толчком носка левой ноги вес тела переносят на правую ногу, в тазобедренном суставе которой осуществляют вращение слева направо. Левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом, направляют кулаком к цели по кривой сбоку. Кулак, предплечье и плечо бьющей руки направляют к цели в одной плоскости – горизонтальной или направленной несколько сверху вниз. Правой рукой (ладонью открытой перчатки) страхуют от возможных встречных ударов. Удар сбоку левой с шагом вперед левой ногой отличаются от удара на месте только тем, что движению удара предшествует шаг, а вращение в левом тазобедренном суставе кикбоксер начинает в момент, когда подтягивает правую ногу к левой и ставит ее на место соответственно боевой позиции.

При разучивании удара на лапах тренер держит левую лапу перед лицом, ладонью внутрь. Атакующий делает два шага вперед с поворотами туловища без ударов, а на третьем наносит левой боковой удар по левой лапе тренера. Свободная правая рука в это время страхует голову и туловище. По усвоению этого упражнения предлагается наносить на каждый шаг по удару. **Боковой удар правой рукой в голову** Этот удар относится к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими.

Техника выполнения удара такова: кикбоксер делает шаг вперед или вперед-влево левой ногой, причем в момент приземления несколько сгибая ее. Уже в момент толчка носком правой ноги кикбоксер начинает вращать тело в правом тазобедренном суставе, а правую руку, согнутую под прямым углом, направляет по отрезку окружности или параболы к цели. Кулак соприкасается с целью одновременно с постановкой на пол левой ноги или на мгновенье раньше. Направление удара может быть горизонтальным, а также направленным снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку). Чем больше кикбоксер отклоняет туловище вправо и назад, а вес тела смещает на правую ногу перед ударом, тем больше плоскость, в которой происходит движение удара, направляется снизу вверх, образуя форму удара, промежуточного между ударами снизу и сбоку. Но это относится лишь к началу движения. Дальнейшее направление удара зависит от величины шага (выпада) и степени сгиба левой ноги в колене. Чем значительнее выпад и чем больше боксер сгибает левую ногу в коленном суставе, отклоняя туловище вперед и влево, тем более наклонно сверху идет удар к цели. После удара правую ногу боксер либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед в положение боевой позиции.

*Основные ошибки: нарушение страховки, нанесение удара внутренней стороной перчатки из-за того, что локоть движется в другой плоскости, нежели кулак.*

Развитие силы и точности бокового удара в голову нарабатывается на боксерской груше и лапах. Для боковых ударов используются как правая, так и левая лапы на которые принимаются соответственно правые и левые боковые удары. Смягчающие движения при боковых удара осуществляются примерно так же, как и при прямых удара путем создания скольжения перчатки в момент е соприкосновения с лапой.

**Боковой удар левой в туловище.** Этот удар наносят тем же способом, что и в голову, но тело для удара в туловище наклоняют несколько больше; ноги сгибают, изменяют направление бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей бьющую резкость в момент удара. Данный удар применяют с различными целями. Им можно непосредственно начинать атаку; пользоваться при контратаке в качестве встречного или ответного удара, соединяя его с различными видами защиты; завязывать бой, раскрывая защиту противника перед ударом в голову. От момента применения защиты, с которой сочетается удар при контратаке, зависит, будет он встречным или ответным.

Одной из разновидностью бокового удара является **удар с размаху или свинг** Техническая особенность удара состоит в том, что его наносят предельно пронированной рукой (повернутым вниз большим пальцем и локтем, поднятым к верху). Удар этот выходит из употребления, так как из-за большого пути к цели он заметен, и его легко парировать. Однако и сейчас он сохранил свое значение в качестве финта.

**1.3 Удары снизу**

*Удары этого типа направлены снизу.* Характерно для них также положение пальцев кулака при ударе: они обращены к кикбоксеру, наносящему удар. Удары снизу наносят рукой, согнутой в локте под острым углом или прямым углом. Удары снизу в голову и туловище можно наносить, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу. Одиночные удары лучше наносить, не перемещая вес тела на одноименную ногу, от чего удары значительно усиливаются.

**Удар снизу левой в голову**.При ударе вес тела толчком правого носка переносится на левую ногу, носок и бедро левой ноги в свою очередь производят толчок вверх, нога в колене резко разгибается, туловище, вращаясь слева направо, резко распрямляется. Кикбоксер выносит левое плечо вперед, левый кулак поворачивает пальцами к своей груди и направляет его снизу вверх. Все тело, выпрямляясь устремлено в направлении удара. Тоже происходит, если удар выполняется с шагом влево и вперед. В этом случае, как только левая нога сделала шаг, она тот час начинает толчок. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем – правую сторону туловища. Этот удар применяют в тех случаях, когда противник стоит наклонившись вперед.

**Удар снизу правой в голову**. Для удара без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево; правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе. Левой рукой защищают: раскрытой ладонью – голову, а опушенным локтем – левую сторону туловища. Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте.

**Удар снизу правой в туловище.** Этот удар направляют по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, передавая вес тела на левую ногу и на правую ногу, как на месте, так и с шагом. Движение туловища и ноги в этом ударе подобно движению удара в голову. При отработке ударов снизу на лапах, тренер в основном использует правую лапу, помещая ее на уровне головы или туловища. Упражнения на лапах аналогичны тем, что используются для отработки прямых и боковых ударов.

**Удар в голову с разворотом внешней стороной перчатки.** Этот удар является неожиданным и очень сильным. Энергия удара складывается из поворота всего тела и распрямления наносящей удар руки. Движение удара начинается с шага вперед левой ногой, после чего выполняется поворот тела слева-направо с переносом веса тела на левую ногу. Правая нога выдвигается вперед по дугообразной траектории и одновременно бьющая рука (правая) выпрямляется в локтевом суставе, направляя кулак к цели в горизонтальной плоскости на уровне плеча. После удара необходимо быстро вернуться в исходное положение (боевую стойку). Левая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Удар с разворота может выполняться в прыжке, но требует еще большей координации движения.

**Повторные прямые удары левой в голову и туловище.** Быстрота и стремительность нанесения первого удара прямой левой в голову обеспечивают успех нанесения второго удара левой в туловище. Противник, защищая голову руками, открывает туловище, что позволяет беспрепятственно нанести последующий удар. Техника нанесения повторного удара аналогична технике одиночных. Для того чтобы обезопасить себя от получения ответного удара правой со стороны противника, следует нанести последующий прямой удар левой в туловище с одновременным отходом назад правой ногой.

**2. Удары ногами**

Удары ногой являются наиболее мощными в борьбе. Если овладеть ими внеобходимой степени, то можно добиться более мощного эффекта, чем с помощью рук. Однако овладение этой техникой требует много времени и усилий. При ударе первостепенное значение имеет хорошее равновесие, поскольку вес тела поддерживается только одной ногой. Это положение осложняется еще и сильной отдачей в момент контакта ступни с мишенью. Чтобы противодействовать этому твердо поставьте ступню опорной ноги, лодыжка полностью напряжена, носками пальцев хватайте землю. Старайтесь амортизировать отдачу лодыжкой, коленом и бедром опорной ноги. Держите верхнюю часть тела хорошо сбалансированной и перпендикулярной полу. Для достижения максимального эффекта наносите удар всем телом, а не одной ногой. Толкание бедер по направлению к цели способствует достижению максимальной мощности.

После контакта с мишенью ВЫ должны мгновенно отдергивать назад ногу, это не позволит противнику провести захват и подбить опорную ногу. Как только нога вернется в исходное положение, она должна быть готова к повторному удару.

**2.1 Толчковый и боковой удар ногой**

Толчковый удар может быть направлен вперед или в сторону. Мишень может быть на высоте колена, пояса и выше. Добивайтесь, чтобы опорная нога двигалась по наиболее прямому пути к мишени. В начале удара движение должно быть легким и быстрым, но в момент соприкосновения с мишенью сконцентрируйте максимальную силу в ступне. Этот удар довольно сложный, т. к. Вы должны правильно определить расстояние, отделяющее Вас от противника, иначе удар не получится. Таким образом, успешный толчковый удар ногой зависит от правильного выбора дистанции и мгновенного расчета момента для нанесения удара. Ступня должна ударить по мишени в момент, когда нога полностью выпрямлена и передает максимальное усилие. Если ступня ударит по мишени слишком рано или слишком поздно, то возникающая отдача толкнет ступню обратно к Вам. Эта отрицательная отдача является наибольшей, когда ступня ударяет по мишени, нога уже полностью выпрямлена, но неправильно сфокусирована. Эта отрицательная отдача быстрее выведет Вас из равновесия, чем выше наносится удар. Обратить особое внимание: 1. Напрягите лодыжку и колено опорной ноги. 2. Наклоняйте верхнюю часть туловища как можно больше в сторону мишени. Если наклон будет в противоположную сторону, Вы потеряете равновесие, во втором случае Вас отбросит от мишени. 3. Поднимайте и сгибайте колено так, чтобы пятка почти касалась бедра. 4. Проекция ягодиц должна находиться за пяткой. Центр тяжести должен быть расположен посередине между пальцами и пяткой. 5. Держать подошву стопы плотно прижатой к полу. 6. Немного согнуть лодыжку и суставы колена. 7. Проекция передней части колена должна быть над кончиками пальцев.

Полностью выключайте колено бьющей ноги, когда Вы бьете в сторону и с тем, чтобы бедро и колено составляли прямую линию. Это гарантирует максимальную силу в толчковом ударе.

Эффективный удар ногой получиться, если Вы поднимите колено перед грудью как при ударе ногой вперед, ступня в этом случае проходит большее расстояние до мишени, развивая большую силу. Не считается ошибкой, если колено направлено немного в сторону.

Толчковый удар является наиболее сильным, когда ребро ступни ударяет по мишени под углом 90 градусов.

Боковой удар ногой применяется для нанесения удара по стоящему впереди противнику с помощью подушечек пальцев или подъема стопы. Удар можно наносить передней или задней ногой.

Поворачивая бедра, махните ногой вокруг своего туловища, описывая большой круг. Наносить удар, хлестким резким движением ступни, посылая ее снаружи внутрь. В момент удара по мишени удерживайте бьющую ногу параллельно к полу. С помощью этого приема можно наносить сильные удары в лицо, шею, грудь, живот. Что необходимо знать перед началом изучения: 1. Бить должна не одна нога. Ступню к мишени нести с помощью быстрого и сильного вращения бедер. Если удар правой ногой, левая ступня, бедро, грудь, голова все должно поворачиваться против часовой стрелки. 2. В момент поворота бедер, опорная нога вынуждена поворачиваться в направлении вращения тела. Тут необходимо следить за полным контактом опорной ноги с землей. Она не должна «играть». 3. Удар наиболее эффективен, если ступня встречается с мишенью под углом 90 градусов. Для этого необходимо вращать колено, голень, ступню бьющей ноги в одной горизонтальной плоскости параллельной.

**2.2** **Удар ногой полумесяцем и назад**

Удар ногой полумесяцем можно использовать как для нападения, так и для защиты. При атаке боевой поверхностью будет подушка пальцев. Удары можно наносить в промежность, живот. При защите использовать подошву стопы. Пример: противник пытается провести удар рукой в корпус, отбейте предплечье своей ногой, применив удар ногой полумесяцем.

Обратить внимание:

Удар можно проводить без подготовки из исходного положения. Он менее мощен, чем боковой удар ногой, зато более неожиданней.

Удар ногой назад наносится по мишени расположенной сзади, пяткой любой ноги. Можно наносить удар маховым или толчковым движением. Если задать корпусу вращение, то можно бить и по мишени, стоящей перед Вами. В этом случае получается практически не управляемый, но обладающий огромной мощью удар.

Эффективен для защиты от противника, который атакует сзади.

Бить в солнечное сплетение, живот, промежность, бедро, голень противника. Часто его комбинируют с другими ударами ногами.

Обратить внимание. 1. Для усиления удара используйте мышцы ягодиц. 2. Используйте принцип пружины для бедер при нанесении удара ногой назад. 3. С помощью этого удара трудно нанести точный удар, необходимо убедиться, что тело находиться в правильном положении. Направлять бедро прямо в мишень, если туловище правильно повернуто к ней. В этом случае больше шансов попасть точнее. 4. Особая проблема – сохранение равновесия. Если опорная нога стоит недостаточно устойчиво, ВЫ можете потерять равновесие в результате отдачи при ударе. Избегайте сильного наклона верхней части туловища вперед. Напрягайте мышцы живота и выпячивайте грудь.

**3. Защита от ударов**

Защита является очень сложным боевым действием, требующем, как и вся борьба, известную смелость. Вы должны предвидеть направление и вид атаки противника до того, как начать защищаться. Не забывайте, что, защищаясь, Вы должны перехватить инициативу и использовать атаку противника в свою пользу.

Очевидно, что приемы защиты нельзя проводить ни слишком рано, ни слишком поздно. Необходимо оценить намерения противника и занять исходное положение для проведения защиты, но обязательно надо обеспечить себе достаточно времени для парирования или отбива удара.

Чтобы защита была эффективной, необходим расчет времени. Для защиты редко встречаются идеальные условия. Чаще всего критически не хватает времени, чтобы занять необходимое положение защиты. Атаке подвергаются чаще всего неожиданно, поэтому в этой ситуации сразу переходите к заключительной части защиты. Ваши колебания в выборе защиты могут привести к довольно печальному финалу.

Никогда не забывайте, что при выборе защиты необходимо учитывать и физическое превосходство противника. К примеру, его длинные руки и ноги, более высокий, чем у Вас рост или наоборот. Уже это делает невозможным применение какой-то защиты и эффективной другую. Не всегда можно иметь достаточное пространство, которое позволило бы пройти блокирующей руке почти полностью необходимый путь. Вот поэтому-то, особую важную роль в бою приобретает расчет времени. Оцените скорость удара противника и расстояние, на котором он от Вас работает, после чего и проведите необходимые движения.

Как и в атакующих движениях, так и в защитных действиях особую роль играет вращение бедер. ЗАПОМНИТЕ! Не одно Ваше движение не должно проводиться, не используя вращения бедер. Когда бедра полностью повернутся в одном направлении и достигнут предела напряжения в области живота, бедра начинают вращаться в обратном направлении. Сила от этого контр вращения идет по направлению к плечам верхней части руки и предплечью, усиливается и завершается в кулаке в виде мощного взрывного удара по мишени. В момент блокировки Вы должны сконцентрировать всю свою силу в предплечье.

Количество силы зависит от положения локтя по отношению к туловищу. Не отодвигайте локоть далеко от туловища, Вам трудно будет напрягать боковые мышцы тела, защита ослабнет. А если локоть находится слишком близко, то уменьшается амплитуда движения от чего сила блокировки уменьшается. Держите локоть в среднем положении. Защищаясь от удара в корпус, останавливайте предплечье в центре туловища, а не вправо и влево от него. В момент удара напрягайте мышцы руки и туловища.

Не забывайте, что защитные блоки могут быть и атакующими. Например: в момент, когда предплечье проводит защиту, кисть блокирующей руки одновременно бьет в нос или подбородок противника. При выполнении верхней защиты это выглядит примерно так: противник наносит удар в голову. Опустите бедра, слегка наклонившись, шагните с применением верхней защиты под противника. Нанесите удар блоком подмышку и одновременно по подбородку основанием кулака. Есть множество других вариантов, пример: захват блокирующей рукой, руку противника и нанесение ему удар в локтевой сустав, связки блоков с ударами в болевые точки корпуса и т.д. Вы должны сами подобрать блоки, соответствующие Вашему физическому развитию, темпераменту, скоординированности и т.д.

**Заключение**

Существует множество мнений насчет того, какой метод тренинга может скорее привести к намеченной цели (даже если речь идет о средних любителях). Очень часто аргументы в пользу разных методов бывают одинаково убедительны. Вы должны сами выбрать себе метод, который кажется вам наиболее подходящим, и испытать его на эффективность. Учитесь на своем опыте и своих ошибках. Экспериментируйте разумно, с учетом советов, взятых из надежных источников. Тогда вы поймете, что вам нужно.