

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

МАСТЕР-КЛАСС

Тайский бокс. Работа в клинче.



Составитель: Ашуров Н.А.,
педагог дополнительного образования
КМЖ «Ритм»

Екатеринбург, 2015

Боевое искусство **муай тай** обычно представляет один из двух основных стилей боя (муай): муай-лак («твёрдый») и муай-киеу («щегольской»). Каждая техника имеет свои особенности, стойки, манеру нанесения ударов, стратегию и тактику ведения поединка.

Для муай-лак свойственна устойчивая, твёрдая позиция, выстраивающая надёжную оборону. Перемещения медленные, удары мощные. Особое внимание уделяется контратаке и ближнему бою.

Работа в клинче во время поединков по правилам муай тай (тайского бокса) – это одна из визитных карточек данного вида восточного единоборства. В целом прием “клинч” – это захват противника за шею или за плечи, и дальнейшее проведение атаки, которая производится коленями или доводится до броска противника на ринг. В некоторых случаях при проведении клинча и последовательном ударе колена в голову бой обычно заканчивается нокаутом или нокаутом.

Виды клинча:

Фронтальный: одна или обе руки контролируют пространство внутри рук защитника, находясь над его ключицами, таким образом, что противники находятся лицом к лицу.

Боковой: одна рука опирается на плечо противника, другая — проходит под мышкой, таким образом, позиционируя нападающего сбоку. Данная позиция позволяет атаковать коленями корпус и спину, а также даёт возможность провести подсечку.

Низкий: обе руки проходят между руками соперника. Данная тактика, как правило, используется более низкорослым из бойцов.

Лебединая шея: замок не закрывается, вместо этого лишь одна рука используется, чтобы лишить противника баланса на короткий срок для нанесения одного, двух ударов.

Основные цели при работе в клинче:

- захват соперника за шею с последующей атакой локтей и коленей;
- выведение соперника из равновесия и последующая его атака;
- разрыв дистанции с целью выхода на дистанцию ближнего боя;
- контратакующее действие против прямого удара рукой (джепт) соперника;
- контратакующее действие против бокового удара рукой (хук) соперника;

Сущность клинча заключается в том, чтобы коленом ударить в голову противника. Для этого хватаете противника за шею и тянете ее

вниз, пытаясь вывести бойца из равновесия. Мешая партнеру защититься, наносите ему удар коленом в опущенную голову.

При работе в клинче организм получает огромную физическую нагрузку.

Перед началом отработки клинча обязательно проведение **разминочного комплекса**, который способствует повышению пластичности мышц, улучшением их способности к расслаблению и сокращению, ускорением кровоснабжения и повышением насыщения их кислородом. Немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки.

Разминочный комплекс

Часть учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Организационно-методическое указание
<p>Разминка. СФП - 6 минут <i>Задача:</i> разогреть суставы, увеличить их подвижность. Подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.</p>	<p>1. Построение</p> <p>2. Положение «стойка ученика»:</p> <p>2.1. Разминка шейного отдела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головой; - наклоны головы (вверх, вниз); - повороты головы (вправо, влево); - наклоны головы к плечам (вправо, влево). 	<p>10 секунд</p> <p>10 секунд</p> <p>По</p> <p>15 секунд</p> <p>каждое задание</p>	<p>Построение в две колонны. Ноги на ширине плеч, носки ног развернуты наружу, кулаки на уровне пояса.</p> <p>Комплекс СФП направлен на укрепление основных мышечных групп: спина, живот, ноги, руки.</p>
	<p>2.2. Разминка рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые вращения кистей рук; - кисти рук в замок (вращение); - ладони вместе до упора вниз, не разжимая; - ладони тыльной стороной вместе до упора вверх, не разжимая; - круговые вращения предплечья; - круговые вращения плеча. 	<p>По</p> <p>15 секунд</p> <p>каждое задание</p>	
	<p>2.3. Разминка поясничного отдела:</p> <p>повороты вправо и влево.</p>		
	<p>2.4. Разминка тазобедренного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение тазобедренными суставами (вправо, влево); - круговые движения бедром (назад, вперед). 	<p>По</p> <p>15 секунд</p> <p>каждое задание</p>	
	<p>2.5. Разминка коленного и голеностопного суставов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги вместе, вращение коленными суставами вправо, влево; - ноги на ширине плеч, вращение коленными суставами во внутрь, наружу; - круговые движения голенью 	<p>По</p> <p>15 секунд</p> <p>каждое задание</p>	

	вправо, влево; - круговые движения стопой.		
	2.6. Растяжка: - наклоны корпуса к левой, правой ноге и вперед; - наклоны корпуса с поворотом к правой, левой ноге; - присед на одной ноге, другая в сторону (правая, левая); - наклоны корпуса из положения сидя, ноги в стороны (к левой, правой ноге и вперед).	По 30 секунд каждое задание	
	<i>Итог:</i> Суставы разогреты, имеют хорошую амплитуду движений. Выполненный комплекс «растяжка» повысил скоростные и силовые качества разогретых мышц.		

Разминка позволят разогреть ваши мышцы и суставы, сделать их более эластичными, подвижными и снизить риск травмы. Особое внимание имеют руки, спина и шея. Но шея играет главенствующую роль, потому, что, в первую очередь, именно за нее хватается противник. Если ваша шея слабая, вам могут нанести травму.

Тренировка часто начинается со скакалок или бега. Прыжки на скакалке постепенно поднимают пульс и разогревают организм перед дальнейшей работой. Время прыжков на скакалке 10-15 минут. Плюс к этому прыжки на скакалке хорошо развивают подвижность и умение легко двигаться, что является важнейшим качеством боксера. Дальнейшая разминка может выполняться как стоя на месте, так и двигаясь по кругу. Выполняются следующие упражнения:

- вращение корпусом, руки держаться у подбородка, имитируются нырки;
- повороты туловища;
- махи руками;
- рывки руками;
- вращение предплечий;
- повороты таза;
- упражнение «насос»;
- упражнение «ножницы»;
- наклоны вперед назад;
- наклоны влево вправо;
- вращение кистей;
- вращение коленей;

- выпрыгивания 5-20 раз;
- отжимания на кулаках, на пальцах, на запястьях, с хлопками;
- выпрыгивания с ударами;
- приставной шаг;
- перекрестный шаг.

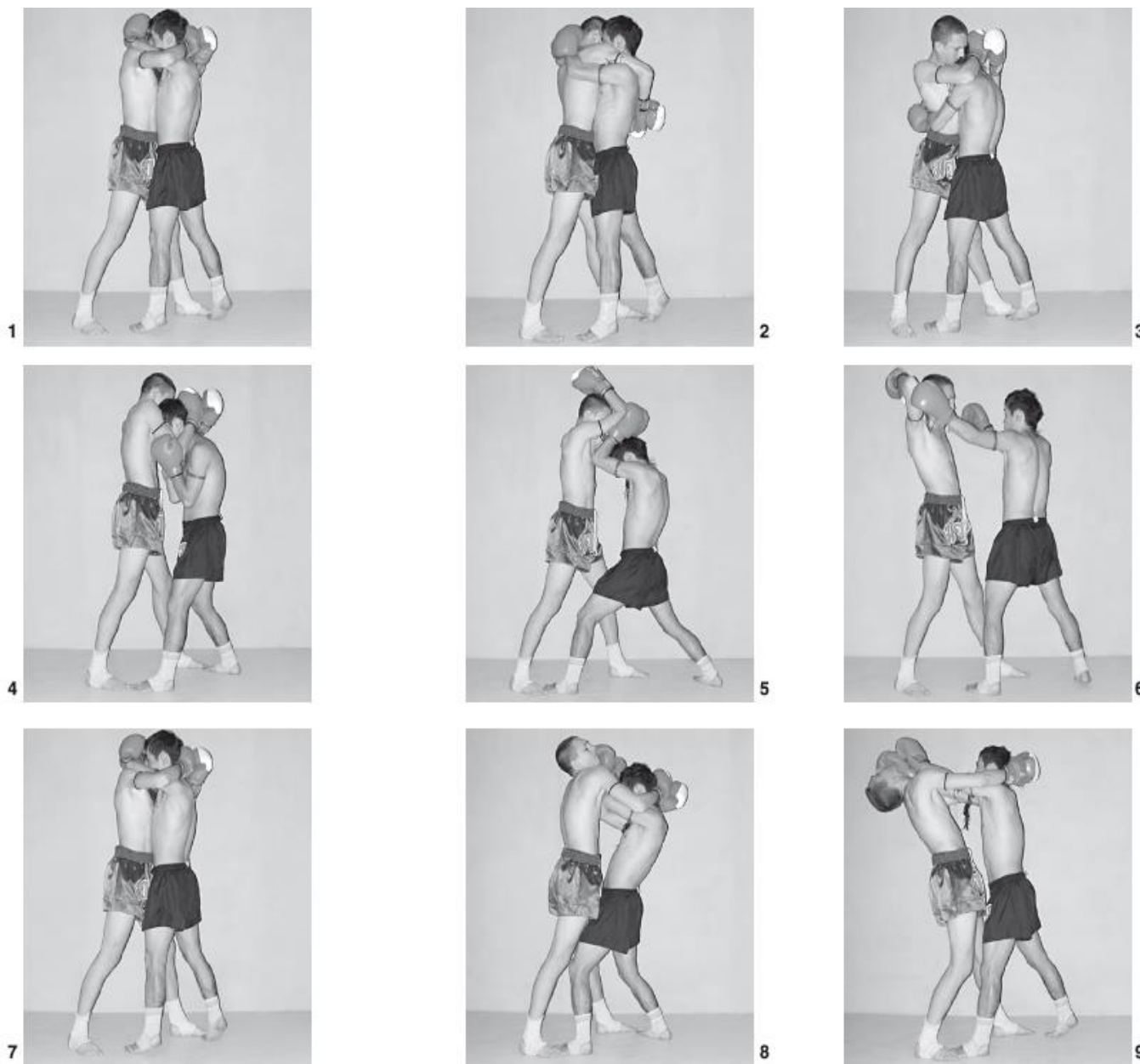
Контроль дыхания - это очень важный фактор в практике тайского бокса. Вдох-выдох - естественный биомеханический процесс, которому мы не предаём большого значения в повседневной жизни, так он происходит рефлексивно.

В Муай Тай акцент ставится на хороший мощный выдох, а не на вдох. Следует вдыхать носом, а выдыхать ртом. Это препятствует излишнему попаданию углекислого газа в лёгкие. Основным методом правильного дыхания в Муай Тай является выдох. Если вы выдохнете с силой, то автоматически вдохнёте. Таков принцип работы человеческих лёгких. Правильное, ритмичное и естественное дыхание - залог хорошего здоровья и успешной практики кулачного искусства. Подавляющее большинство бойцов, выступающих сейчас на чемпионатах, во время тренировки, издаёт звук "ищц-х" во время удара. По традиции, старые учителя наставляют выдыхать со звуком "йеещ" во время отработки ударов коленом, и со звуком "ссса" во время ударов локтями или кулаками. Важно знать, что во время выдоха натягиваются абдоминальные мышцы (мышцы живота), благодаря чему защищаются многие нервные центры, брюшная полость и т. д. Во время получения удара следует выдыхать, так как отсутствие воздуха в лёгких препятствует сбивке дыхания и защищает от нокаута.

Психологический аспект: Основная проблема начинающих заключается в неправильном и несбалансированном дыхании. Некоторые новички даже не осознают, что иногда они просто задерживают дыхание во время выполнения той или иной техники. Использование контрольного звука "ищц-х" (или "йеещ, или "ссса") всегда будет служить хорошим напоминанием того, что вы нормально и естественно дышите. Психологический аспект заключается в факте *ощущения собственного дыхания*. Когда вы слышите контрольный звук - происходит правильное и естественное дыхание. Регулярно проводите аутотренинг дыхания во время работы на мешках и падах. Старайтесь довести ваше умение контроля до

внутреннего, инстинктивного, чтобы во время боя вам не приходилось задумываться о правильности дыхательного ритма.

Методики работы в клинче.



Захват головы двумя руками (фото 1): тайбоксер обхватывает голову противника двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к затылку. Локти упираются в плечо противника. Расстояние между локтями минимальное, чтобы не дать противнику возможность наносить удары. Этот захват является

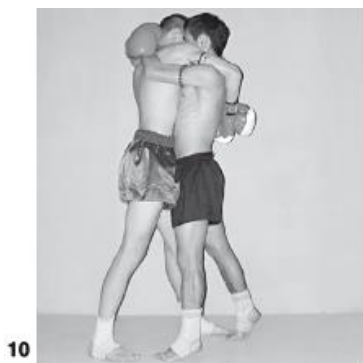
наиболее эффективным для выведения противника из равновесия и для проведения атакующих действий.

Захват из-под плеча (фото 2): тайбоксер обхватывает левой рукой из-под правого плеча противника, а правой рукой обхватывает за голову. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к противнику. Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к противнику. Этот захват не дает особого преимущества какому-либо тайбоксеру.

Захват туловища двумя руками (фото 3): тайбоксер обхватывает туловище двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к спине противника. Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к груди противника. Этот захват является эффективным для выведения противника из равновесия и проведения бросков.

Освобождение от захвата за голову воздействием на локти (фото 4-6): тайбоксер подставляет ладони под локтевой сустав противника. Затем резким толчком вверх освобождается от захвата.

Освобождение от захвата за голову воздействием на подбородок (фото 7-9): тайбоксер накладывает ладони на подбородок противника. Затем толкает голову противника от себя.



10



11



12



13



14



15



16



17



18

Освобождение от захвата из-под плеча скручиванием влево (фото 10-12): тайбоксер выполняет шаг левой ногой назад-вправо, одновременно скручивая противника влево, выводит из равновесия.

Освобождение от захвата из-под плеча скручиванием вправо (фото 13-15): тайбоксер выполняет шаг влево правой ногой, одновременно скручивая противника вправо, выводит из равновесия.

Освобождение от захвата за голову скручиванием влево или вправо (фото 16-18): тайбоксер обхватывает двумя руками туловище противника. Приподнимает вверх. Резким скручиванием влево сваливает противника.

Техника безопасности.

Для минимализации травм спортсмен должен быть в соответствующей экипировке: налокотники, наколенники, перчатки боксерские, защита на голень и стопу, шлем боксерский, капа боксерская, защита на пах (ракушка).

Перед отработкой техники клинча спортсмен должен хорошо разогреть и размять все суставы тела, особое внимание, уделив мышцам шеи и мышцам спины.

Работать с партнером аккуратно, стараясь не травмировать друг друга, предварительно отработав технику защиты от локтей, коленей и ударной техники рук (прямых, боковых ударов).

Конспект занятия

Содержание и ход занятия:

Часть учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Организационно-методическое указание
<p>Вводно-подготовительная часть - 10 минут <i>Задача:</i> разогреть мышцы и связки мышц учащихся на достаточном уровне для работы в основной части разминочного комплекса.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение 2. Проверка внешнего вида 3. Ритуал приветствия 4. Сообщение задач тренировки 5. Инструктаж по технике безопасности 6. Беговая разминка - разминочный бег: <ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - подъем колена; - захлест голени; - приставной шаг правым боком; - приставной шаг левым боком; - спиной вперед; - лицом вперед; - «мятник»; - вращение на 360°; - забегание со сменой сторон; - выпрыгивание вверх; - бег с ускорением; - переход на шаг; - восстановление дыхания. 7. Движение шагом по кругу: <ul style="list-style-type: none"> - подъем колена; - прыжки на правой ноге; - прыжки на левой ноге; - полуприсед; - полный присед (гусиный шаг); - прыжки вперед из положения «полный присед»; - прыжки правым боком вперед из положения «полный присед»; - прыжки левым боком вперед из положения «полный присед»; - прыжки спиной вперед из положения «полный присед»; - мах прямой ногой вперед; - мах прямой ногой снаружи во внутрь; - мах прямой ногой изнутри наружу; - восстановление дыхания. 	<p>10 секунд 1 минута 30 секунд 1 минута 30 секунд</p> <p>По 15 секунд каждое задание</p> <p>По 15 секунд каждое задание</p>	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Легкий бег: руки на уровне головы, кулаки сжаты</p> <p>В колонну по одному, дистанция вытянутой руки</p>

	<p><i>Итог:</i> учащиеся должны прогреться и покрыться легкой испариной. Все упражнений вводно-подготовительной части должны выполняться достаточно спокойно, без особых усилий.</p> <p>Беговая разминка увеличивает кровоснабжение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость и развивает сердечно-сосудистую систему.</p>		
<p>Разминка. СФП - 6 минут <i>Задача:</i> разогреть суставы, увеличить их подвижность. Подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.</p>	<p>1. Построение</p> <p>2. Положение «стойка ученика»:</p> <p>2.1. Разминка шейного отдела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головой; - наклоны головы (вверх, вниз); - повороты головы (вправо, влево); - наклоны головы к плечам (вправо, влево). <p>2.2. Разминка рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые вращения кистей рук; - кисти рук в замок (вращение); - ладони вместе до упора вниз, не разжимая; - ладони тыльной стороной вместе до упора вверх, не разжимая; - круговые вращения предплечья; - круговые вращения плеча. <p>2.3. Разминка поясничного отдела: повороты вправо и влево.</p> <p>2.4. Разминка тазобедренного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение тазобедренными суставами (вправо, влево); - круговые движения бедром (назад, вперед). <p>2.5. Разминка коленного и голеностопного суставов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги вместе, вращение коленными суставами вправо, влево; - ноги на ширине плеч, вращение коленными суставами во внутрь, наружу; - круговые движения голенью вправо, влево; - круговые движения стопой. <p>2.6. Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны корпуса к левой, правой ноге и вперед; - наклоны корпуса с поворотом к правой, левой ноге; 	<p>10 секунд</p> <p>10 секунд</p> <p>По</p> <p>15 секунд</p> <p>каждое задание</p> <p>По</p> <p>15 секунд</p> <p>каждое задание</p> <p>По</p> <p>15 секунд</p> <p>каждое задание</p> <p>По</p> <p>30 секунд</p> <p>каждое задание</p>	<p>Построение в две колонны. Ноги на ширине плеч, носки ног развернуты наружу, кулаки на уровне пояса.</p> <p>Комплекс СФП направлен на укрепление основных мышечных групп: спина, живот, ноги, руки.</p>

	<p>-присед на одной ноге, другая в сторону (правая, левая); - наклоны корпуса из положения сидя, ноги в стороны (к левой, правой ноге и вперед).</p> <p><i>Итог:</i> Суставы разогреты, имеют хорошую амплитуду движений. Выполненный комплекс «растяжка» повысил скоростные и силовые качества разогретых мышц.</p>		
<p>Основная часть - 24 минуты <i>Задача:</i> отработка техники клинча.</p>	<p>Отработка клинча: - стандартный захват в клинч с последующей скруткой соперника; - промежуточное восстановление; - отработка одиночного удара коленом; - промежуточное восстановление; - отработка одиночного удара локтем; - промежуточное восстановление; - скрутка в клинче с броском через колено; - промежуточное восстановление; - защиты (блоки) от коленей; - промежуточное восстановление.</p> <p>Отработка уклонов: - уклоны от прямых джептов с последующим захватом в клинч и скручиванием противника; - промежуточное восстановление; - защита от бокового удара рукой (хук) с последующим захватом в клинч и скручиванием соперника; - промежуточное восстановление; - комплексна работа в клинче.</p> <p><i>Итог:</i> учащиеся должны научиться контратаковать ударную технику противника.</p>	<p>2 минуты 30 секунд</p> <p>2 минуты 30 секунд</p> <p>2 минуты 30 секунд</p> <p>2 минуты 30 секунд</p> <p>2 минуты 30 секунд</p> <p>2 минуты 30 секунд</p> <p>3 минуты 30 секунд</p> <p>3 минуты 30 секунд</p> <p>3 минуты</p>	<p>Отработка техники клинча направлена на нейтрализацию атаки ударной техники соперника и перехода в контратакующую позицию.</p>
<p>Заключительная часть. ОФП – 5 минут. <i>Задача:</i> проверить уровень физической подготовки.</p>	<p>1. Отжимание от пола 2. Приседание 3. Упражнения на пресс 4. Построение, подведение итогов.</p> <p><i>Итог:</i> учащиеся должны выполнить нормы ОФП, укрепить мышцы, поднять тонус.</p>	<p>1,5 мин. 1,5 мин. 1,5 мин. 30 секунд</p>	<p>Комплекс ОФП направлен на укрепление и поднятие тонуса основных мышечных групп.</p>

Список литературы

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией Б.Л. Никитюк) Издательство «Физическая культура и спорт» 1989 г., переизд. 2004 г., 243 с.
2. Артеменко О.Л., Дроздов Т.С., Касьянов В.В., Ковтик А.Н. Муай Тай - свободный бой. Таиландский бокс. Короли ринга, Минск: Современное слово, 2001. — 358 с.
3. Ковтик А.Н. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих, Питер, 2010. — 232 с.
4. Бэкман Бим, Атилов Аман. 100 лучших приемов тайландского бокса, Ростов-на-Дону: Феникс, 2007 г. - 224 с.
5. Рычко В.И. Муэй-Тай. Тайландский бокс, Одесса: "Моряк", 1992. -78 с.
6. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. - М.: Тера-Спорт, 2004 г.

Электронные ресурсы

1. Федерация Муайтай России - официальный сайт. Режим доступа <http://www.muaythairussia.ru>
2. Федерация тайского бокса России – официальный сайт. Режим доступа <http://www.rmtf.ru/>.
3. <http://www.muaytai.ru/>

Рекомендовано Методическим объединением
педагогов физкультурно-спортивной направленности
МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр»

В настоящем сборнике представлены материалы к мастер-классу по тайскому боксу, работа в клинче.

Составитель: Ашуров Надир Азимович, ПДО КМЖ «Ритм», под редакцией методиста МБОУ ДОД «ДЮЦ» Тостиковой М.А.

Для работников системы дополнительного образования.

