

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»**

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66

e-mail: kotelniki.sport@mai.ru

ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

---

---

## **Методическая разработка**

*для тренера-преподавателя*

### ***«Наработка техники, скорости и силы ударов в единоборствах»***

Составил:

Инструктор-методист

Беликова Е.В.

г.о. Котельники Московская область, 2015 год

Наверное, каждый практикующий боевые искусства помнит, с какими трудностями обычно связана постановка базовой техники. Новые движения кажутся не просто непривычными, а совершенно неестественными, не имеющими аналогов в обычной, повседневной жизни. При попытке понять движение ученик подчас вязнет в большом количестве подробностей; задавая вопрос, чтобы прояснить какой-либо нюанс, он чаще всего теряет из вида какие-то другие детали. В то же время принципы вложения усилия в движение схожи в большинстве боевых систем, и задача инструктора – выработать у ученика общую координацию движений, которая позволит без особых проблем осваивать разнообразные конкретные техники. Иногда более эффективным оказывается не объяснять подробности выполнения движения, а поставить обучаемого в условия, когда он спонтанно выполняет требуемое действие правильно. Наиболее известное и простое упражнение такого рода – выполнение ударов ногами над препятствием (обычно используется обыкновенный стул). Но к этому упражнению мы еще вернемся, а начнем с упражнений, направленных на постановку ударов руками.

**Упражнение для тренировки техники прямого удара с дальней руки.** Исполнитель встает напротив стены, на расстоянии 1-1,5 метра, в правую руку взять небольшой мягкий предмет (платок, перчатку, скомканный лист бумаги). Мягко бросаем предмет в стену движением наотмашь на уровне собственного лица и сразу же стараемся прижать его ладонью левой руки с шагом разноименной (правой) ногой. Чем дальше вы располагаетесь от стены, тем более мощный шаг потребуется, чтобы успеть «прибить» брошенный предмет к стене. Не валитесь вперед! Старайтесь сохранять корпус прямым, мы сокращаем дистанцию до стены не за счет вытягивания, а за счет шага – точнее, мощного толчка ногой, одноименной бьющей руке. При этом естественным движением будет шаг вперед разноименной ногой, выводящий исполнителя в позицию, близкую к выпаду или дзенкуцу-дачи. В конечном положении задняя нога выпрямлена, вес в основном перенесен на ведущую ногу, дальняя рука почти выпрямлена, импульс силы направлен вперед, предмет прижимается к стене основанием ладони. Чем дальше от стены находится исполнитель в начале упражнения, тем более мощный импульс приходится создавать, чтобы дотянуться до стены в ударе. Не нужно швырять предмет со всей силы, как будто вы собираетесь пробить им стену – это все равно не удастся, а вот отбить руку можно легко. Начинайте с небольшой скорости, обращая больше внимания на плавность и непрерывность движений. Уловленные ощущения нужно стараться воспроизвести при отработке удара на воздухе и на снарядах. Кроме тренировки удара дальней рукой, это упражнение имеет и боевое применение: ведь небольшой предмет (ключи, зажигалку, горсть монет и т.д.) можно швырнуть и в лицо противника, сразу же «прибив» его ладонью. Бросок предмета можно заменить хлестким ударом ведущей рукой (прямой, хлещущий наотмашь, уракен), можно бить не ладонью, а локтем дальней руки (также с активным шагом вперед). При отработке совсем необязательно растягиваться в длинной стойке – толчковая дальняя нога вполне может несколько подтянуться, сужая позицию. Главное, чтобы не пропадали активные толчок задней ногой и вращение бедер, которые собственно и отрабатываются в данном упражнении.

**Упражнения для тренировки скорости ударов руками.** Если в предыдущем упражнении мы формировали технику и силовое вложение в удар, то следующим пунктом будет развитие скоростных качеств. Технически движение удара практически не отличается от движения, каким мы хватаем летящий предмет. Лучше всего выполнять упражнение в паре, партнеры встают друг напротив друга на расстоянии примерно 2-2,5 метра и по очереди бросают в сторону партнера предмет. Не нужно резко швырять предмет в лицо напарнику – это не упражнение на развитие реакции! Бросок выполняется плавно и не торопясь, ловить же нужно, напротив, резким и энергичным движением. При этом шаг должен быть минимальным, если возможно – ловите с места, без шага.

Не подбрасывайте предмет слишком высоко и не пытайтесь поймать его, просто подставив руку, как и аккуратно «брать» предмет из воздуха. Мы отрабатываем удар – расслабленное, резкое, «стреляющее» движение.

**Хорошее ощущение резкого удара дает стряхивание воды с руки.** Вымыв руки, не спешите их вытирать! Выполните несколько коротких максимально резких и быстрых ударов – лучше всего прямые и уракен – стараясь стряхнуть капли. Ощущения воспроизводятся в упражнениях на резкость и скорость. Аналогично «стряхивание» выполняется и ногами.

**Отличным снарядом для отработки ударов является обычный полиэтиленовый пакет.** Во-первых, его можно подвесить в качестве мишени, единственное требование – он должен быть развернут. Наносить удары и отдергивать руку (ногу) нужно достаточно быстро, чтобы пакет не прилип к ней. В более сложном варианте упражнения пакет не подвешивается, а подбрасывается в воздух, и цель исполнителя – как можно дольше удержать его от падения ударами. Старайтесь не злоупотреблять ударами снизу-вверх, это слишком просто – наносите прямые, боковые, рубящие удары, попробуйте использовать локти и колени. Не стоит и слишком частить – пакет падает достаточно медленно и у вас будет время сориентироваться.

**Упражнение "Ладочки".** Выполняется в парах. Партнеры стоят на безопасном расстоянии друг от друга (больше длины вытянутой в ударе руки), один из партнеров держит подсогнутые руки впереди, расстояние между ладонями – чуть меньше ширины плеч. Второй партнер наносит одиночные удары в коридоре между его руками. Задача первого партнера (ассистента) – хлопнуть ладонями по руке исполнителя; задача второго – нанести удар "по воздуху" и как можно быстрее отдернуть руку.

Наверное, всем приверженцам единоборств знакомо **выполнение ударов ногами над стулом.** В самом деле, стоит поставить данный предмет мебели перед новичком, и его техника по необходимости сразу же приблизится к желаемой – в подобных условиях обучающийся вынужден: 1) начинать удар с подъема колена и 2) после удара не плюхаться ногой на землю, а убирать ее в положение поднятого колена, и лишь затем опускать. Аналогичное упражнение, выполняемое на шведской стенке, формирует дополнительные навыки – такие, как точность и привычку варьировать уровни. Удары ногами выполняются в пространство между брусками стенки на различных уровнях, положение фиксируется на 1-2 сек. после чего нога возвращается обратно. Удар наносится до касания стены, высота увеличивается с ростом тренированности. Для выполнения круговых ударов встаньте несколько сбоку от стенки, обрабатывайте все возможные уровни, в т.ч. и самый нижний.