

Выносливость: Бег в одиночку. Бег по пересеченной местности с отягощениями на ногах, руках, груди. Забегания в гору, на ступеньки и т.д. Тренировки на максимальное количество выполненных движений, защит и ударов с резиной, эспандером, гантелями. Игровые виды спорта - футбол, баскетбол, очень полезно плавание.

Умение держать боль: легкие постукивания по затылку ребром ладони друг другу. Выполнение упражнений на растяжку. Учитесь преодолевать боль с помощью расслабления и воли. Отработка блоков и ударов с контактом. Нанесение ударов в корпус, руки и ноги. Остерегайтесь прямых ударов в опасные зоны. В промежутках между ударами максимально расслабляйтесь. Внимание! Не наносите сильных ударов тем более в опасные зоны.

Сила ударов должна расти прямо пропорционально степени Вашей подготовки.

Реакция. Упражнения с мячом. Станьте друг против друга. В руках теннисный мячик. Кидайте друг в друга. Ловите его отскок от пола, стены и т.д. Положение друг против друга. В руках одного гимнастическая палка или прут. Удар в горизонтальной плоскости на уровне головы. Задача второго уклониться. Затем в той же плоскости но на уровне колена. Задача перепрыгнуть. Бег в лесу, кустарнике. Задача уклоняться от встречных веток. Наносите изученные удары руками и ногами в ветки деревьев, стараясь вернуть бьющую руку или ногу быстрее чем вернется ветка. Не ждите что кто то разжует Вам все упражнения. Придумывайте их сами. Подбрасывайте и ловите ключи, спички, даже ловля мух оказывается довольно эффективным упражнением.

Внимание. Бег по команде, смена действий по хлопку, свистку или по счету. Пример: Вы делаете упражнение - бег, Ваш партнер дает условный сигнал и Вы замираете на месте. Партнер называет направление [вверх, вправо, вниз, и т.д.] Вы поворачиваете голову в указанном направлении и пытаетесь сконцентрировать внимание на какой либо точке. Со временем ускорять действие. Партнер наносит удар называя заведомо неправильное направление. Задача изученным блоком пресечь атаку. Не забывайте, что многие упражнения взаимодополняют и заменяют друг друга. Отработка атак и защит развивает все необходимые качества.

Скорость. Скоростной удар можно наработать путем лишь систематических тренировок. Для этого подготовьте мышцы сгибатели и разгибатели рук и ног. Побольше работайте с резиной, эспандером, гантелями. Внимание! После каждого упражнения с отягощением повторить то же на легке. Усилием воли заставляйте увеличить скорость движения рук и ног. Упражнения: затушить прямым ударом руки свечу, останавливать руку в 2 - 2,5 см. от пламени. Свалить спичечный коробок поставленный вертикально. Пробить газету подброшенную вверх. Отрабатывайте удары спокойно и слитно. Делайте два, три медленных_ один мощный, скоростной. Помните, чем выше скорость, тем сильнее удар. Для повышения необходимых качеств отрабатывайте удары на боксерских грушах, мешке.

Развитие силы. Имейте в виду, что любой боец должен быть сильным физически. Даже владея хорошей техникой, но не имея физической силы Вы будете проигрывать. Поэтому не гнушайтесь чисто физическими упражнениями. Говоря так, я не в коей мере не призываю хвататься за штангу и нагонять массу, но и разговоры о том, что без физ. подготовки только техникой можно одержать победу являются по крайней мере не состоятельными.

Элементарный принцип подкачки таков: больше веса - меньше подходов, для увеличения мышечной массы. Меньше веса - больше подходов для осушения, отработки рельефности и выносливости.

Метод растяжения мышц. Из положения стоя начинаем медленно опускаться в шпагат. |Продольный или поперечный| 1 я фаза - растягиваемся до ощущения болевого эффекта. И продолжаем в момент его появления. 2 я фаза - остановитесь в состоянии статического покоя, начинайте в этом положении расслабляться, т.е. пытаемся вызвать ощущение притока крови в растягиваемые связки, что возможно только в расслабленном состоянии. Здесь Вам могут помочь различные приятные воспоминания. Пример: Вы лежите в теплой ванне или на берегу теплого моря и т. д. 3 я фаза - концентрация. Она наступает в тот момент, когда Вы сознательно расслабите связки, вызвав ощущение расслабления и теплоты с помощью воли и силы концентрации. Таким образом шаг за шагом, без сильных болевых ощущений, Вы выполните поставленную задачу. Запомните, что статическая неподвижная поза длится от нескольких секунд до нескольких минут. На протяжении всего процесса Вы должны испытывать чувство комфорта. Чувство дискомфорта приводит к исключительно вредным последствиям. Помните, что "слабые раздражители принимают интенсивные силы, большие тормозят их, а самые сильные разрушают."

Для ОФП применяйте различные физические упражнения. Вы должны легко и красиво передвигаться, уметь полностью расслабляться и мгновенно концентрироваться, одним словом быть гармонично развитым. Включайте на тренировке упражнения с резиновым жгутом, эспандером, упражнения с гантелями, причем их вес не должен быть слишком большим. Внимание уделяйте не большим весам, а количеству подходов. Очень полезно подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, причем делать упражнения на максимальных скоростях. Как самостоятельную ступень предлагаю бег. Это необходимо для тренировки выносливости и выработки так называемого "боевого духа". Желательно бегать в одиночку. Дистанция может быть различной в зависимости от Вашей физической подготовки, увеличивайте дистанцию постепенно для получения хорошего эффекта, если у Вас нет медицинских противопоказаний, поборитесь сами с собой.

Развитие физических качеств

Автор: Administrator

11.10.2006 01:12 - Обновлено 16.02.2010 10:08
