



1



2



3



4



5

# НАБИВКА В МУЭЙ ТАЙ

**МУЭЙ ТАЙ ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЖЕСТКИХ СПОРТИВНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. УДАРЫ НАНОСЯТСЯ ВСЕМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА И ПРАКТИЧЕСКИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ. ПОЭТОМУ ТРЕНИРОВКИ ТАЙБОКСЕРОВ ПРОХОДЯТ В ДОСТАТОЧНО ЖЕСТКОЙ И СУРОВОЙ МАНЕРЕ, И К СПОРТСМЕНАМ ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ ОСОБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ: ОНИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ КАК «ДЕРЖАТЬ», ТАК И НАНОСИТЬ СИЛЬНЫЕ УДАРЫ.**

Умение «держать удар» некоторые умеют с рождения. Это связано с большой мышечной массой, крупными мышцами, пониженным «болевым порогом».

Редко кому удастся «держать» без последствий удары...

И чем подставляться под удары, безопаснее было бы уходить, но это, к большому сожалению, в силу разных обстоятельств, удастся не всегда. Поэтому необходимо готовить себя к тому, что некоторые удары пройдут через вашу защиту.

В тайском боксе существуют традиционные методы закаливания тела. В первую очередь необходимо набивать ноги, руки, корпус. Конечно, можно еще набивать голову, но нежелательно. Головой надо думать, и по возможности не подставлять ее под удары! Известно, что большинство приносящих победу нокаутов происходят именно при попадании в голову. Основная часть ударов поэтому и наносится именно в голову. И чем тратить время на набивку головы, лучше больше времени уделите элементам защиты.



6



7



8

**Самое главное в набивке — это последовательность и регулярность. Если вы будете форсировать события, то, скорее всего, получите травму.**

На фотографиях показана парная работа по набивке бедер, голени, корпуса, предплечий. Бойцы «набрасывают» удары поочередно. Каждое упражнение выполняется по две минуты. Удары наносятся с легким контактом, до ощущения легкой боли. Сильно бить своего партнера ни в коем случае нельзя. Это тренировка, а не бой.

**Помимо набивки, эти упражнения:**

1. Хорошо разогревают. Поэтому целесообразно использовать их в разминке.
2. Развивают технику ударов ногами, коленями, локтями, руками. Удары должны выполняться технически правильно.
3. Развивают у бойцов чувство дистанции.
4. Подготавливают бойцов психологически не бояться ударов.

Набивка бёдер (фото 1,2).

Набивка корпуса (фото 3, 4, 5).

Набивка предплечий (фото 6, 7).

Набивка голени (фото 8).

**Индивидуальная набивка**

Так же в ходе тренировки, с целью повышения интенсивности, во время отдыха можно применять индивидуальную набивку: легкие похлопывания ладонью, кулаком или палкой. В таких случаях набивка должна начинаться с ног, затем — корпус и завершается руками (фото 9, 10, 11, 12).

Для укрепления голени очень хорошо применять хождение или прыжки по гимнастической скамейке. Также хороша накатка голени палкой. Предплечья накатываются аналогично голени (фото 13, 14, 15).

Что касается набивки рук, а именно кулаков: многие убеждены, стоит набить кулаки настолько, что ими можно раскалывать доски и безболезненно ударять по твердым предметам, как удары автоматически становятся чрезвычайно действенными. Так ли это?

**Руки укреплять конечно можно и надо.**

Делать это следует постепенно. Прекрасное упражнение — отжимание от пола на кулаках, пальцах, ладонях, тыльных сторонах кистей (фото 16, 17).

После того, как кожа начнет грубеть, можно начинать наносить удары по доске типа «макивара». Нельзя начинать с ударов по твердым предметам. Так можно травмировать руки. Если появляются болевые ощущения, нужно уменьшить число и силу ударов и дождаться, пока боль пройдет.

**Набивка и закалка не должны становиться самоцелью.**

Эта работа имеет смысл лишь тогда, когда спортсмен быстр и точен в движениях, хорошо скоординирован, легко ориентируется в стихии боя. Если этого нет, сама по себе набитая рука или нога, «отбитое» тело, ничего не дадут. ■

**МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛ** Сергей Семененко

