







































группы и индивидуальные (ограниченные) задания каждому боксёру. Различный технический и тактический материал (общий для всей группы) должен быть широко использован в процессе совершенствования боксёра, поскольку частая смена заданий и их разнообразие делают занятия интересными, расширяют кругозор боксёров. Разнообразные комбинации, применяемые в бою, улучшают специфическую координацию движений спортсмена, вырабатывают правильную форму ударов, защит и их сочетаний, «обогащают» боксёра техническими и тактическими средствами. Однако, несмотря на то, что обучаемым предлагают достаточно разнообразные технические и тактические приёмы, хорошо усваиваются лишь те приёмы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксёра. У спортсмена начинает формироваться определённая боевая манера.

Как только у боксёра выявятся индивидуальные черты, общие задания необходимо сочетать с индивидуальными, направленными на выработку и совершенствование определённой, свойственной данному боксёру, боевой манеры. Выбор методики спортивного совершенствования должен быть подчинён индивидуальным особенностям боксёра, характеру его спортивного мастерства. При этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена (склонность к определённой дистанции, ударам, защитам, способам ведения боя, например к атаке или контратаке, и т.п.). Выбор определённых средств даёт возможность боксёру совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять её в различных условиях, способствует развитию воли и боевого мышления спортсмена. Индивидуальные занятия должны повторяться систематически до тех пор, пока боксёр не научится применять совершенствуемые действия в условиях вольного боя. В этом и состоит основной этап совершенствования мастерства боксёра, в котором формируется его индивидуальная манера боя. Продолжительность этапа может быть различной в зависимости от способностей боксёра, его трудолюбия, знаний и опыта тренера, а также от условий тренировки и коллектива, в котором находится боксёр, возможности участия в соревнованиях и т.д. Однако долго ограничиваться определённой техникой и тактикой не желательно, так как при дальнейшем совершенствовании (расширении средств техники и тактики) тренер и спортсмен встретятся с рядом трудностей. Если же систематически при определённой последовательности повторять индивидуальные задания, то новые навыки, в конце концов, усваиваются. На втором этапе совершенствования весь последовательно предлагаемый материал (индивидуальные задания) должен быть подчинён тактике, конкретно необходимой данному боксёру для победы.

Приводим *специальные упражнения на координацию* одиночных ударов, серий ударов и их сочетаний с защитными передвижениями

1. Из положения стойки боксёр толчком правой ноги сообщает телу

поступательное движение. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола, тогда как левая вместе с туловищем движется вперёд. Мышцы туловища и рук предельно расслаблены. В момент опоры левой ноги о пол правая несколько подтягивается.

2. Из положения стойки боксёр толчком правой ноги сообщает телу поступательное движение. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола. Одновременно с толчком правой ноги начинается движение вперёд левая (при этом левая рука разгибается). Мышцы туловища плечевого пояса и руки, наносящей удар, предельно расслаблены. В момент опоры левой ноги о пол туловище несколько поворачивается слева направо и движение руки, наносящей прямой удар левой, резко ускоряется. Сразу же после ударов мышцы бьющей руки должны расслабиться. Боксёр возвращается в исходное положение.

3. Из положения стойки боксёр толчком правой ноги сообщает телу поступательное и вращательное движение справа налево. Одновременно начинает двигаться левая нога и правая рука. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола. В момент опоры левой ноги о пол туловище продолжает вращательное движение (мышцы плеч расслаблены), правая рука резко опережает движение туловища, и боксер наносит прямой удар.

4. Из положения боевой стойки боксёр толчком правой и левой ноги сообщает телу вращательное движение справа налево. Правая рука, согнутая под прямым углом, начинает одновременно движение. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. В момент поворота, когда боксер оказывается во фронтальной стойке, правая рука резко опережает движение туловища, и он наносит боковой удар. После удара необходимо сразу же расслабить мышцы бьющей руки.

5. Из положения фронтальной стойки толчком левой и правой ног боксер сообщает телу вращательное движение слева направо. Мышцы туловища, плечевого пояса и рук предельно расслаблены. В момент поворота, когда боксер оказывается почти в боковой стойке, левая рука резко опережает движение туловища, и спортсмен наносит боковой удар. После удара мышцы бьющей руки следует мгновенно расслабить.

6. Боксёр наносит боковой удар левой, как описано в упражнении 5. Но как только удар достиг цели, боксёр быстро поворачивает туловище справа налево (мышцы туловища, правой руки и плеча, не участвующие в ударе левой, максимально расслаблены), а в момент фронтального положения стойки правая рука резко опережает движение туловища, и спортсмен наносит боковой или короткий прямой удар. После удара боксёр мгновенно расслабляет мышцы, участвовавшие в ударах.

7. Боксёр выполняет серию коротких ударов из сочетания прямых бо-

ковых и снизу. Удары наносятся в основном за счёт поворота плечевого пояса, движения плеч и бьющей руки. Мышцы спины поворачивают туловище, и боксер должен уметь быстро напрягать и расслаблять их. Мышцы бьющей руки и плечо до удара расслаблены.

Если боксёр не может быстро наносить удары, чередуя расслабление с напряжением, рекомендуется наносить их, сидя на полу. В этом случае боксёр будет выполнять упражнение без опоры ног и быстрее скоординирует движения ударов, которые должны наноситься за счёт мышц плечевого пояса и спины.

Боксёры должны научиться наносить серийные удары в ближнем бою, не напрягая вначале мышцы живота. Это приучит расслабляться и правильно дышать.

После того как боксёры научатся расслабляться, быстро наносить серийные удары и правильно, свободно дышать, не сопровождая каждый удар резким выдохом (резкий выдох должен быть только в конце серии или в отдельном акцентированном ударе), следует переходить к обучению наносить удары в ближнем бою при напряженных мышцах брюшного пресса (в ближнем бою много ударов наносят в туловище). Дышать становится значительно труднее, поскольку выключается или затрудняется диафрагмальное дыхание. Однако боксёр и в этом случае должен научиться свободно дышать, не задерживая дыхания.

Кроме упражнений в ударах, необходимо предложить боксёрам упражнения в чередовании ударов и защит.

8. То же, что и в упражнениях 6 и 7, но боксёр после нанесения ударов и мгновенного расслабления мышц сразу же переходит к комбинированной защите (подставке левого плеча и правого предплечья), глухой, накладкам, ныркам, отходам, подставкам, отбивам, сочетаниям защит.

9. То же, что и в упражнениях 6, 7, 8, но после проведения защиты боксёр мгновенно переходит к ударам и снова к защитам.

В упражнениях в поставке удара на лапах, снарядах, в парах тренер добивается, чтобы боксёр наносил удары быстро, не напрягаясь, точно, достаточно резко, не ошибаясь в расчете дистанции и времени, не теряя равновесия. В момент удара преподаватель следит за тем, чтобы боксёр переходил в удобное положение для последующих действий.

При определении личных особенностей боксёров нужно и к постановке удара подходить индивидуально. Тренер должен установить:

- на постановку и совершенствование каких ударов следует обратить основное внимание;
- с какой дистанции боксеру удобнее всего наносить избранные для совершенствования удары;
- в какой форме – атакующей или контратакующей лучше удаются

эти удары;

– с какими видами защиты эти удары сочетаются.

После этого тренер устанавливает последовательность тренировочных заданий для каждого отдельного боксёра.

Многократное повторение и шлифовка приёма (передвижение, удары, защиты, финты, контрудары, комбинации) в постепенно усложняющихся условиях позволяет развить до высокой степени необходимые боксёру быстроту и непринуждённость движений, чувство времени и дистанции, быстроту восприятия и реакции, устойчивость и правильное распределение внимания, т.е. довести приемы до совершенного их выполнения в вольном и соревновательном боях.

Как уже отмечалось, ограничение учебно-тренировочного материала при индивидуальном совершенствовании боксёров приносит заметную пользу. Но ограничение боевых средств, дающее преимущество против одних противников, непригодно для других.

Таким образом, возникает новый вопрос о путях, и способах дальнейшего совершенствования боксёров. Чтобы ответить на него, нужно определить, какие средства и особенности дают возможность боксёру выиграть бои и у каких именно противников; каких средств и качеств недостает ему.

Важно также выяснить, в чём именно заключаются недостатки в технике и тактике боксёра, и в каком направлении следует работать, чтобы расширить его технико-тактические средства.

Наблюдения на соревнованиях и на тренировках дают достаточный материал для характеристики каждого боксёра и построения плана его дальнейшего совершенствования. План должен предусматривать постоянное расширение технико-тактических средств боксёра, выработку умения противодействовать различным видам тактики, устанавливать круг технических средств, которыми обязан овладеть данный боксёр.

Следует разработать для каждого боксёра в соответствии с его особенностями и поставленными перед ним задачами ряд технических и тактических заданий различного содержания и сложности, причём боксёр должен упражняться в каждом виде упражнения не эпизодически, а систематически, до тех пор, пока не будут сформированы необходимые навыки и умения.

Общие тактические задания, даваемые для всей группы, здесь будут уже недостаточны, так как боксеры, выполняя эти задания, действуют в обычной для них боевой манере. Поэтому, чтобы расширить объём навыков, умений боксёра, необходимо постоянно пополнять его действия новыми, подбирая для него определённые тактические задания и соответствующую этим заданиям технику.

Если в начале совершенствования особенно важно отшлифовать, за-

крепить, усовершенствовать технику и тактику, уже свойственные данному боксёру, и все индивидуальные задания строятся именно в этом плане, то теперь следует разучивать те действия и приемы, которые ему не удаются.

Боксёры должны индивидуально упражняться в тех или иных действиях, расширяющих их технико-тактические возможности. Так, например, одним необходимо выполнять специальные упражнения для того, чтобы научиться активным наступательным действиям, в частности непринужденному передвижению вперед в сочетании с защитами, другим – приобрести и совершенствовать навыки завязывания боя и умения вести бой на средней или ближней дистанциях, третьим – развивать те или иные технические и психологические качества и т.д.

Перечень различных задач, которые стоят перед боксёром и тренером, можно продолжать. Конкретные задачи и совершенствования на этом этапе заключаются уже не только в шлифовке приёмов, имеющихся в распоряжении боксёра, но и в постепенном приобретении новых средств, необходимых именно данному спортсмену для решения конкретных технико-тактических задач.

Искусный боксёр, тактически правильно строящий бой, должен владеть следующими технико-тактическими действиями (кроме совершенного владения излюбленной дистанцией боя):

1. Ложными атаками и финтами для вызова на атаку или контратаку выжидающего противника, или для раскрытия противника, для отвлечения противника от действительного удара.
2. Защитами-накладками, сковывающими размашистые удары противника.
3. Встречными ударами (стопингами), останавливающими напористого боксёра.
4. Выходом из угла ринга и канатов.
5. Выходом из клинча.
6. Клинчем, в случае невозможности защититься от противника или при получении сильного удара.
7. Прижиманием противника в угол ринга или к канатам.
8. Широком маневром на дальней дистанции (делать длинные шаги назад, в стороны, двигаться кругом вправо и влево).

## **7. Методика совершенствования тактики**

Совершенствование тактики – это совершенствование тактических действий, тактики проведения приёма и тактики ведения боя. Совершенствование – процесс индивидуальный. Однако, прежде чем приступить к индивидуализации мастерства, необходимо выявить склонности боксёра к

тому или иному виду боя – бою на дальней, средней или ближней дистанции, а также к форме ведения боя – активно-наступательной или оборонительной, атакующей или контратакующей.

Совершенствование боксёров-разрядников проводится с помощью общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий каждому боксёру. Разнообразный технический и тактический материал должен быть широко использован в процессе обучения и совершенствования боксёров, частая смена заданий и их разнообразие способствуют устойчивому интересу к занятиям, расширяют кругозор боксёров.

Конечно, не все разнообразные технические и тактические приёмы, комбинации усваиваются боксёрами одинаково и не все приёмы применяются ими в условиях тренировочного и соревновательного боев. Однако разучивать и совершенствовать разнообразные комбинации необходимо. Это улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную форму ударов, защит и их сочетаний, обогащает боксёра техническими и тактическими средствами. Однако, несмотря на то, что боксёры изучают учебный материал общий для всех и в то же время достаточно разнообразный, лучше они усваивают те технические и тактические приёмы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксёра. Эти приёмы они применяют в бою чаще, чем другие. Разнообразие технических и тактических действий в процессе совершенствования даёт возможность боксёрам в известной степени самоопределиться, а преподавателю – наметить направление индивидуальной работы с ними.

Как только выявятся индивидуальные черты боксёра, общие задания необходимо сочетать с индивидуальными заданиями, направленными на выработку и совершенствование определённой, свойственной данному боксёру, манере ведения боя.

Выбор методики спортивного совершенствования теперь должен быть подчинён индивидуальным особенностям боксёра, характеру его спортивного роста. Поэтому вначале, на первом этапе совершенствования, необходимо выделить (и ограничить) определённый круг техники, свойственной данному боксёру. При этом следует учитывать его индивидуальные особенности (склонность к определённой дистанции, ударам, защитами, способам ведения боя, например, к атаке или контратаке и т.п.). Выбор определённых средств даёт возможность боксёру совершенствоваться в избранных действиях.

Действия и темп современного боя значительно увеличились, что требует от боксёра высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакций, восприятия и мышления. Технические действия и тактические приёмы эффективны лишь в том случае, если боксёр их про-

водит быстро. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения.

Всё это вынуждает боксёра отрабатывать и шлифовать в процессе тренировки лишь определённые приёмы и действия, свойственные его индивидуальности, добиваясь их качественного исполнения. Тщательное совершенствование действий в подготовке, в наступлении и обороне, развитие мышления, воли, реакции, чувства времени, чувства дистанции (тонкое дифференцирование условно рефлекторных связей) обязывают боксёра кропотливо и продолжительно работать.

Развивая свои боевые качества и тактику, боксёр, несмотря на ограниченность средств техники, имеет возможность применять эти средства в поединке и побеждать не за счёт силового боя, обмена ударами, а за счёт мастерства и искусства ведения боя. Совершенствование в тактике невозможно без одновременного развития быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции, боевого мышления, воли. Техника, тактика, физические и психологические качества должны быть взаимосвязаны.

Так, если у боксёра не развита быстрота боевого мышления, он не сумеет мгновенно анализировать боевую обстановку и принимать тактические решения. Не обладая быстротой движений и быстротой простой и сложной реакции, боксёр не сумеет своевременно осуществить в бою то или иное решение. Недостаточно выносливый боксёр не сможет сохранить в бою внимательность, быстроту, точность, выбрать и применить необходимые действия. Боксёр с недостаточно развитыми волевыми качествами не сможет преодолеть трудностей, возникающих в бою. Невысокий уровень развития физических и психологических качеств препятствует повышению технико-тактического мастерства боксёра.

При совершенствовании боксёра в технике и тактике тренер должен направлять его внимание на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защиту, необходимость решительно проводить то или иное действие. Индивидуальные занятия следует систематически повторять до тех пор, пока боксер не научится применять совершенствуемые действия в условиях вольного и соревновательного боёв.

На этапе совершенствования мастерства некоторые боксёры, развив свои боевые качества и тактическое мышление (преимущественно боксёры контратакующей манеры ведения боя), несмотря на ограниченность средств техники, имеют возможность применять эти средства в поединке и побеждать за счёт тактического мастерства (компенсация техники качествами и развитым тактическим мышлением).

Большинство же боксёров добиваются успеха, побеждая одних противников, однако, встречаясь с другими, они не могут их победить или одерживают победу в изнурительном бою. Это объясняется ограниченно-



стью боевых действий, а, следовательно, и тактических возможностей. Только разносторонние боевые средства на всех трёх дистанциях дают возможность тактически правильно и разнообразно вести бой с любым противником.

Поэтому дальнейшее индивидуализированное совершенствование тактики боксёра должно идти не только по пути совершенствования качественной стороны техники и тактики, которыми уже владеет боксёр, но и по пути совершенствования нового круга действий. Для искусной победы необходимо уметь преодолевать сопротивление различных противников на той или иной дистанции боя, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

### Рекомендуемая литература

1. Бутенко Б. Специализированная подготовка боксёров. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
2. Гетье А.Ф. Бокс: учебник. – М.: Физкультура и туризм, 1996.
- Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: Спорт, 1957.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра. – М.: «Физкультура и спорт». 1970.
4. Джероян Г., Худадов Н. Предсоревновательная подготовка боксёров. – М.: «Физкультура и спорт». 1971.
5. Ширяев А. Знакомьтесь: бокс. – Л.: «Лениздат», 1986.
6. Шитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.

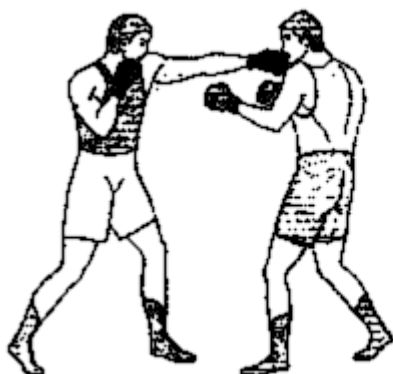
## Приложения

### Приложение 1

#### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УДАРОВ

##### Прямой удар левой в голову

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.



Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса ;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой.

Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае боксер сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы – вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом.

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80-90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

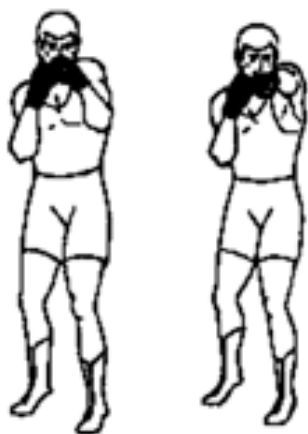
Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Зеркало своим размером и расположением должно давать вам возможность видеть себя с головы до ног не далее как с расстояния 1,5-2 м.

Займите боевую стойку строго против зеркала, наблюдая себя с головы до ног.

Подбородок опущен на грудь, локти прикрывают туловище, кулаки — подбородок, левое плечо чуть приподнято, грудь спрятана, живот подобран, ноги слегка согнуты в коленях, носки в сторону, 60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой.

Внимание на левый кулак. Левый кулак располагается так, что даёт возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.



Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу вверх вслед за движением левого кулака вперёд по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе.

Движение локтя снизу вверх начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки.

Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад.

Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки – нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед – назад, не давал вам возможности видеть подбородок.

При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

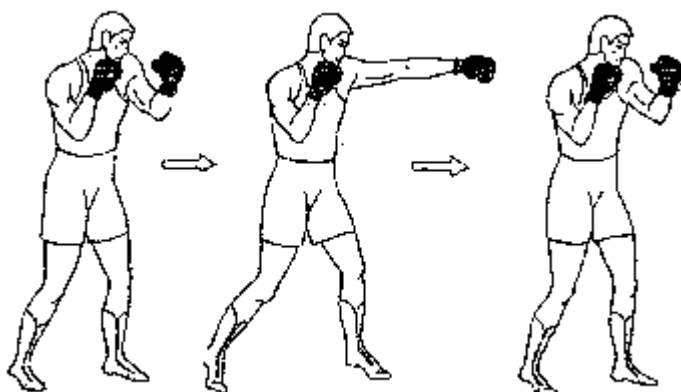
Сначала, стоя перед зеркалом, необходимо разучить выполнение удара левой первым способом, затем вторым и третьим.

Во всех трёх случаях, разучивая удар левой перед зеркалом, следите, чтобы левый кулак, двигаясь вперёд и назад, постоянно закрывал подбородок.



### Прямой удар левой в голову с шагом вперёд

Прямой левой с шагом вперёд выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не даёт возможности нанесения точного удара, либо когда необходимо нанести сильный удар.



Выполнение прямого левой в голову с шагом вперёд выглядит следующим образом. Находясь в боевой стойке, боксёр срывает левый кулак вперед. Как только левый кулак срывается вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой.

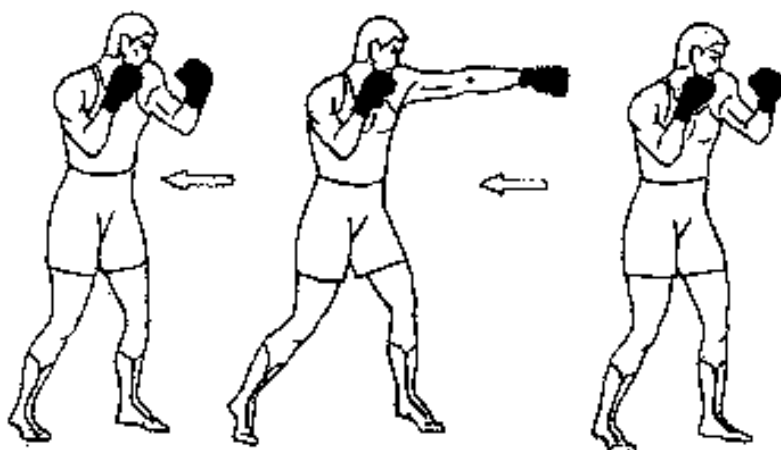
Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара.

Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение.

Во всех случаях, когда выполняется любой удар с шагом (вперёд, в сторону, в сторону вперед), удар наносится чуть раньше или одновременно с постановкой ноги, делающей шаг, на пол.

### Прямой удар левой в голову с шагом назад

Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.



Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад.

Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком.

Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол.

С движением левой руки после удара назад в исходное положение левая нога подтягивается к правой, занимая положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

### **Прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад**

Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках.

Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперед.

Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол.

Подтягивая правую ногу к левой, боксёр возвращает левую руку в исходное положение и занимает стойку.

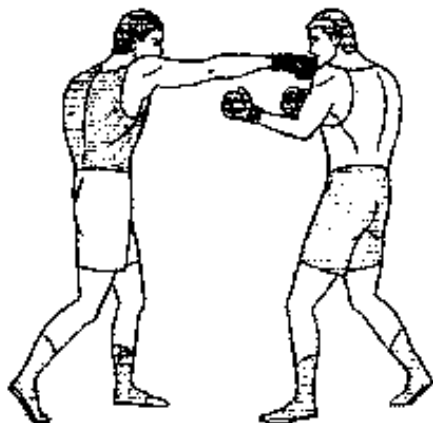
Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад.

С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Боксёр занимает исходное положение.

### Прямой удар правой в голову

Прямой удар правой в голову применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксёр обычно стремится вложить в него большую часть своего веса.

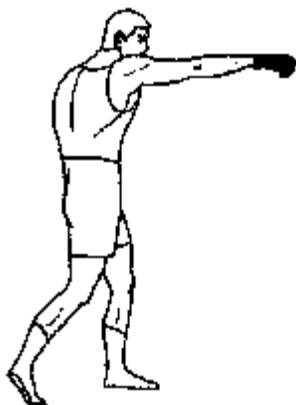


Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Классическое выполнение прямого правой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу.

Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка.

Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.



Прямой правой в голову может наноситься с места: боксёр, оставаясь на месте, с нанесением удара лишь переносит вес тела полностью на левую ногу.

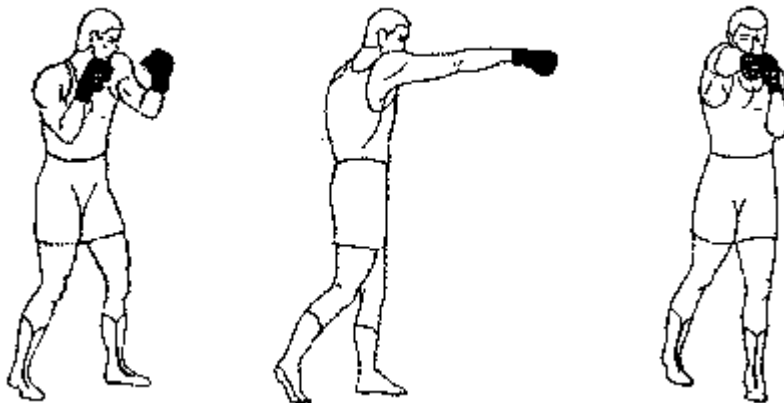


Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка.

Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу.

Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места.

В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.



Разучивание прямого правой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки.

Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок.

Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу.

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки – завершением удара.

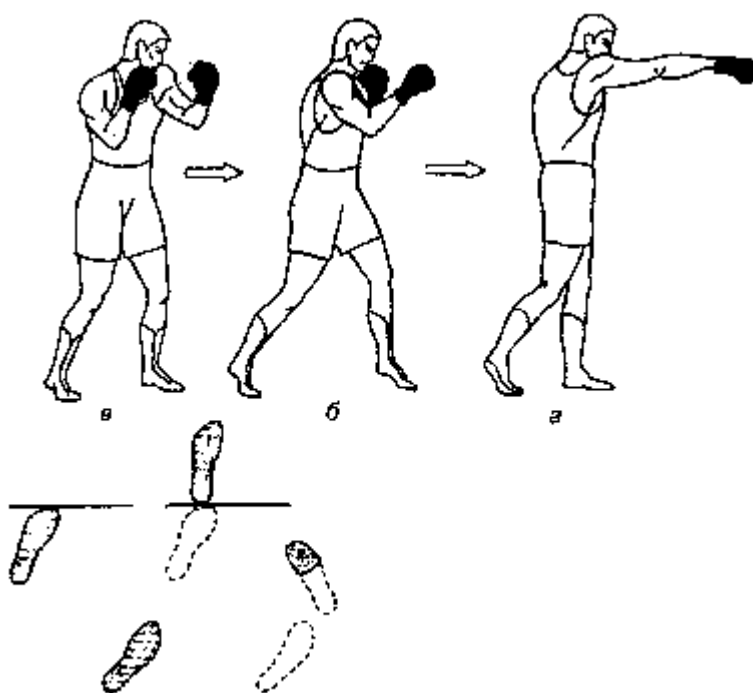
В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо справа.

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.





### Прямой удар правой в голову с подшагом вперёд



Прямой правой в голову с подшагом вперёд левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар-выпад.

Приступая к разучиванию прямого правой в голову с подшагом левой ногой, проведите на полу мелом линию.

Займите боевую стойку относительно проведенной линии, чтобы носок левой ноги находился возле линии. Срывая правый кулак от подбородка вперёд и слегка приподнимая ле-

вую ногу над полом, делаем резкий толчок правой ногой в направлении удара. Устремляя вес тела вперёд и разворачивая тело справа-налево за ударом, ставим левую ногу полностью за линию так, чтобы при постановке на пол левый носок был нацелен в место нанесения удара.

Одновременно правая нога, обеспечивая разворот таза справа-налево за ударом, подтягивается к левой и, усиливая удар, поворачивается на правом носке так, чтобы в момент завершения удара носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы.

Независимо от длины подшага, удар завершается одновременно с постановкой левой стопы на пол. А если находит цель, то может быть нанесён по противнику чуть раньше, чем левая нога коснется пола.

Подтягивание правой ноги к левой происходит во время выполнения удара (во время движения правого кулака из исходного положения к цели).

Правая нога подтягивается к левой на расстояние, равное ширине плеч.

В момент завершения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правая сторона таза повернута к противнику чуть больше туловища, правая нога расслаблена и свободна от веса. Правый носок нацелен на левый носок. Голова приспущена, подбородок на груди.

Правое плечо приподнято и прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левое плечо расслаблено внизу, левый локоть прижат к левой стороне туловища.

Сразу же после нанесения одиночного удара правой, не медля ни секунды боксеру необходимо, сильно оттолкнувшись левой ногой, вернуться назад в исходную стойку движением, обратным выполнению удара.

Однако при разучивании данного удара, впрочем, как и всех остальных ударов, сразу же после нанесения удара необходимо зафиксировать положение всех частей тела на несколько секунд и в течение этого времени самостоятельно проконтролировать правильность положения тела.

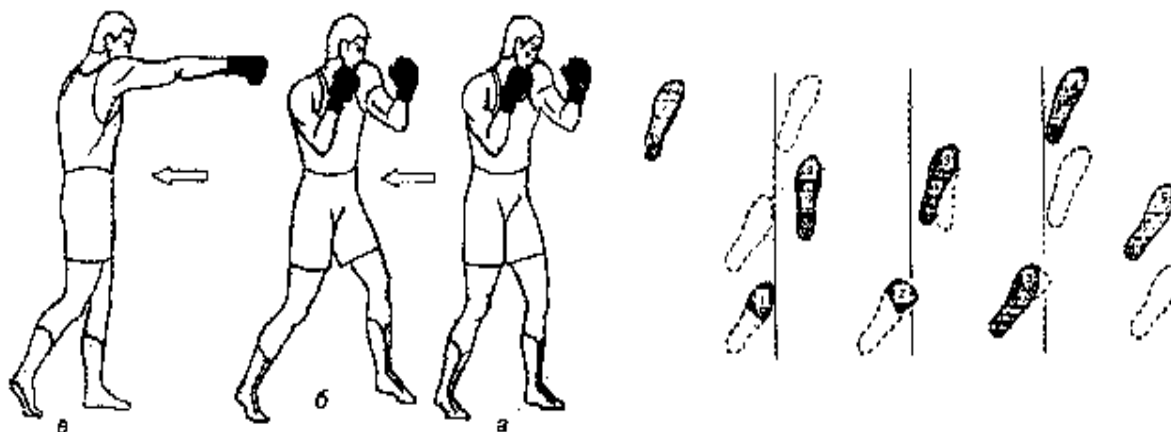
Начать лучше всего с нанесшего удар кулака, затем, двигаясь от кулака, обратить внимание на правую руку, правое плечо, подбородок, левый кулак и левое плечо, поворот туловища, положение левой руки, разворот таза, положение левой ноги и левого носка, положение правой ноги и правого носка, правой пятки. После этого вернуться в исходное положение.

### **Прямой удар правой в голову с отшагом назад**

Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним.

Из боевой левосторонней стойки выполнение прямого правой с отшагом назад выглядит следующим образом:

Непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с



подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч.

С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой.

Происходит полный перенос веса тела на левую ногу.

Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу.

В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза.

Разучивая удар, сразу же после выполнения можно на несколько секунд задержаться в положении нанесения удара и проверить соблюдение необходимых параметров.

Отрабатывая удар, следует помнить, что возвращаться в исходную боевую стойку после нанесения удара следует быстро и без всяких задержек. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАЩИТЫ

Основными видами защиты в боксе являются:

1. Уходом
2. Подставкой
3. Отбивом
4. Уклоном
5. Нырком
6. Разучивание и отработка защиты нырком

### Защита уходом

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана:

- а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);
- б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад);
- в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево);
- г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

## Защита подставкой

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику.

Для защиты подставкой боксер может использовать, подставляя их под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту:

- ладонь (раскрытую или сжатую в кулак);
- плечо;
- предплечье.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней.

Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову.

Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо.

Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

## Защита отбивом

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту.

Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке противника.

Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью или предплечьем по кулаку или предплечью противника.

Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов.

Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз.

При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Выполняя отбив, вес тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

### **Защита уклоном**

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево.

При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает боксеру определенное "преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище.

При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой.

При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

### **Защита нырком**

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову.

Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища

вверх выпрямиться за рукой противника, нанесившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления — в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу, и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка, в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу.

### **Разучивание и отработка защиты нырком**

Для разучивания нырка займите боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою правую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1-2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его правой ладони находились над вашим правым плечом.

Начинаем выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводим голову заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику.

Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитываем глубину движения туловища вниз так, чтобы ваша голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки.

Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинаем переносить вес тела с левой ноги на правую.

Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинаем приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос веса тела на правую ногу.

С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, а ваше левое плечо оказывается под правой ладонью напарника. Нырок завершен.

После этого с целью дальнейшей отработки выполняем еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу.

Для этого начинаем опускаться на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы ваша голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинаем переносить вес тела с правой ноги на левую. Как только вес на обеих ногах сравняется, начинаем выпрямляться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу.

Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда ваша голова проходит под рукой напарника.

Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку. При разучивании и отработке нырка особое внимание надо обратить на то, что в процессе выполнения нырка следует неотрывно наблюдать глаза напарника, не упуская их из поля зрения ни на мгновение.