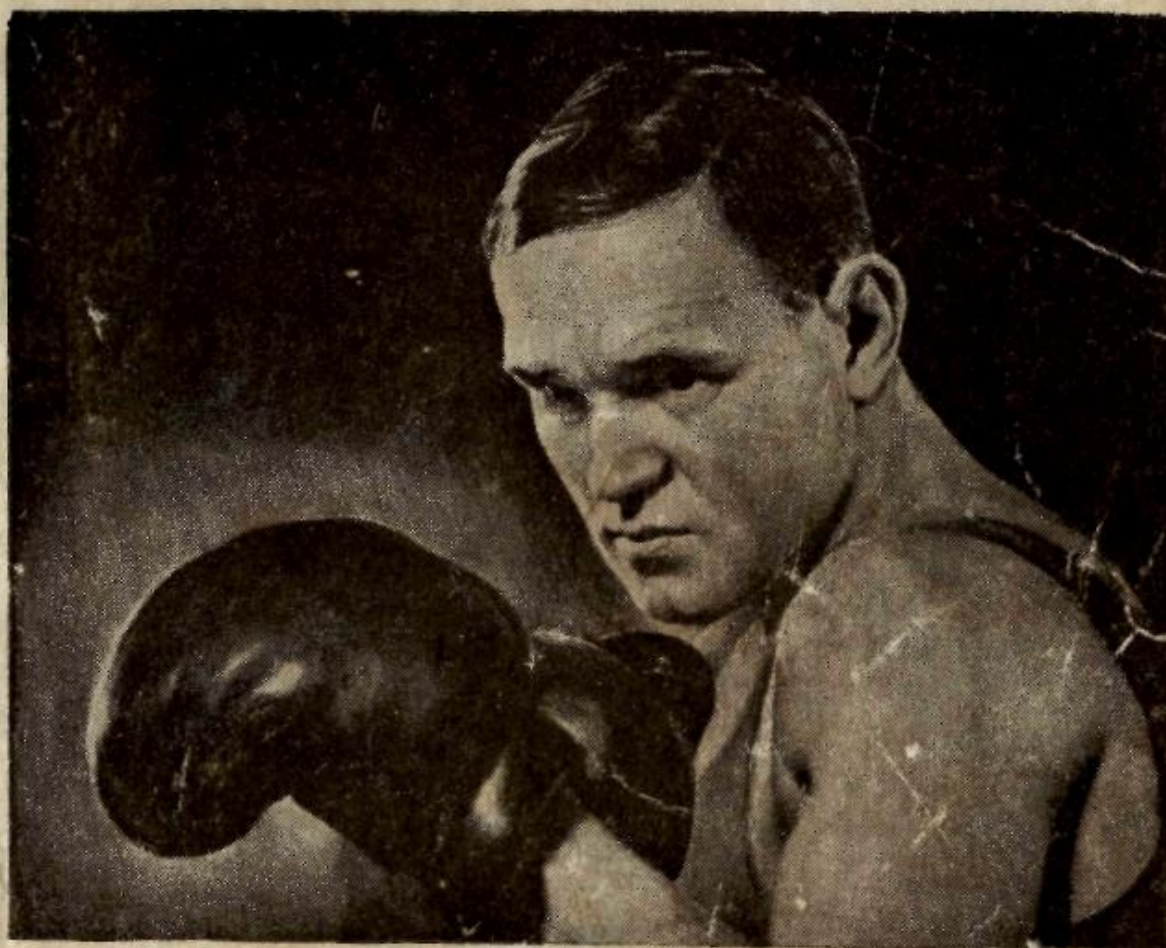


Б. С. ДЕНИСОВ



# Бокс

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ  
1949

**Б. С. ДЕНИСОВ**  
**Заслуженный мастер спорта**

# **БОКС**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ КОЛЛЕКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**2-е исправленное издание**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»**

**Москва 1949**

Редактор Л. С. Савельев. Техн. редактор З. Г. Мигачева  
Л 79600. Сдано в яройив. 6/IV 1949 г. Подписано к печати 24/VI 1949 г.  
Формат 84X108 1/32- Объем 8,5 п. л. 7,96 авт. листа. 8,17 уч.-изд. листа  
38440 зн. в печатном листе. Тираж 20000. Заказ 1318.  
16-я типография Главполиграфиздата при Совете Министров СССР.  
Москва, Трехпрудный пер., 9

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие

**Организация работы секции бокса в коллективах физкультуры**

**Краткие сведения по общей методике обучения тренировке**

Преподаватель-тренер

Методы обучения

Расположение материала в уроке и распределение занятий

Схема составления урока

Бой на уроке

Подготовка к соревнованиям

**Общие основы бокса**

Куда нужно и можно наносить удары

Позиция

Перемещения

Передвижения

Закон шага

Дистанция

Удар

**Обучение технике ударов и защит**

Группа прямых ударов

Прямой удар левой рукой в голову (типовой)

Легкий прямой удар левой рукой в голову

Прямой удар правой рукой в голову (правый прямой)

Прямые удары в туловище

Прямые удары при отступлении

Простейшие комбинации из прямых ударов

Трехударные серии из прямых ударов

Четырехударная серия из прямых ударов

Группа фланговых ударов  
«Крюк» («хук»)  
Перекрестный удар («кросс»)  
Удар с размаха («свинг»)  
Удар снизу («апперкот»)  
Двухударные комбинации из ударов снизу  
Простейшие комбинации из разнотипных ударов  
Двухударные серии  
Трехударные серии  
Четырехударные серии

#### **Ближний бой («инфайтинг»)**

#### **Общая и специальная физическая подготовка и тренировка боксера**

Бой с тенью  
Снаряды и тренировка  
Гимнастика

#### **Тактика бокса**

#### **Оборудование и инвентарь для занятий секции бокса**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Вследствие ограниченного объема книги автор вынужден был отказаться от более подробного пояснения техники бокса, сократить разделы методики преподавания, тактики и стратегии бокса.

Предлагаемый нами способ описания техники бокса несколько необычен, но обосновывается тем, что в боксе тактика совершенно неотделима от техники.

Пояснение техники бокса построено по схеме: а) механика движения того или другого удара (приема), б) методика преподавания его, в) тактическое обоснование приема, г) боевое применение приема.

В большинстве частных случаев указываются и необходимые вспомогательные средства, способствующие закреплению пройденного материала: упражнения на тех или иных снарядах и пр.

Последовательность распределения материала в книге примерно соответствует последовательности прохождения курса бокса на секционных занятиях, построенных по принципу: от простейшего к сложному и от легкого к трудному.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ БОКСА В КОЛЛЕКТИВАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Секция бокса коллектива физкультуры должна организовать свою работу с таким расчетом, чтобы в течение первого года обучения новичок стал боксером 3-го разряда и мог совершенствоваться в последующие годы.

Всякий вид спорта, а бокс особенно, требует систематических занятий в течение всего года, причем интенсивность занятий зависит от времени соревнований и от сезона.

Поэтому в течение года работа секции бокса делится на периоды:

а) **Подготовительный** — продолжительностью в 3—3,5 месяца;

б) **Основной** — продолжительностью в 6—6,5 месяцев.

За это время должны быть проведены соревнования: первые после окончания подготовительного периода и последующие на открытом ринге, затем квалификационные для повышения разряда и закрепления боевых навыков.

После первого круга соревнований боксеры несколько уменьшают интенсивность тренировки и переходят на некоторое время к другим разделам подготовки, а также к исправлению технических и тактических недостатков, выявившихся в процессе боев.

в) **Переходный** — продолжительностью в 1—1,5 месяца.

Задача подготовительного периода — организовать работу новой группы новичков, приобщить их к жизни всего спортивного коллектива, привить им новые, непривычные для большинства, навыки, обусловленные внутренней дисциплиной коллектива и требованиями, предъявляемыми к занимающимся боксом. В этом периоде все занятия имеют чисто учебный характер и только под конец его тренировочному элементу в узком смысле слова (в качестве подготовки к предстоящим первичным соревнованиям) отводится некоторое, относительно незначительное, место.

В задачу основного периода входят учебные занятия по всестороннему овладению техникой и проводятся тренировочные уроки (учебно-тренировочные бои на ринге, снаряды и пр.) для подготовки молодых боксеров к квалификационным боям на открытом ринге.

Переходный период предназначен для отдыха после боев и для исправления тех недостатков (техники и тактики), которые выявлялись в минувших боях.

Выполнение первой задачи — подготовить в секции боксеров-разрядников — находится в прямой зависимости от выполнения второй задачи секции — обеспечить всестороннюю физическую подготовку боксеров, которая основывается на подготовке и сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (в первом году — первой ступени, во втором и третьем году — второй ступени).

В учебную работу секции, помимо изучения техники и тактики бокса, включаются: теоретическая подготовка, легкая атлетика, плавание, лыжи и другие виды спорта, входящие в комплекс ГТО.

При теоретической подготовке предлагаются темы, изучение которых дает знание основ бокса и повышает общую физкультурную грамотность занимающихся: 1. Физкультурное движение в СССР. 2. История бокса. 3. Тактика боя. 4. Тренировка боксера. 5. Гигиена, самоконтроль, основы анатомии и физиологии. 6. Правила соревнований по боксу.

По технике бокса в первом году обучения осваиваются: типовая позиция и все способы перемещения и передвижения, дистанции боя; одиночные и простейшие серийные удары и защита от них, а также все подготовительные к ним и специальные упражнения; приемы работы на простейших боксерских снарядах; приобретает умение вести учебный и вольный бой.

Проверяется эта подготовка в соревнованиях внутри коллектива, в соревнованиях между коллективами, в боях на открытом ринге и завершается участием в первенстве города или соответствующего совета ДСО.

Занятия ведутся три раза в неделю, примерно по 2 часа каждое (12 занятий в месяц или 24 часа в месяц).

Принимая во внимание возможные пропуски, план составляют на 10 месяцев или на 240 учебных часов в год.

Руководствуясь данными практики, мы считаем, что при правильно составленной и выдержанной программе большинству занимающихся удастся освоить значительную часть курса в течение первого года обучения.

Второй год обучения посвящается совершенствованию техники бокса, изучению более сложных комбинаций и серий, ведению и закреплению навыков ближнего боя и тренировке с увеличенной физической нагрузкой и с партнерами, различными по весу, росту и по манере боя, а, следовательно, общему совершенствованию боксера.

Занятия по остальным разделам подготовки боксера проводятся, главным образом, в подготовительный и переходный периоды; цель этих занятий — поднять уровень общей физической подготовленности боксеров, освоить ряд военно-прикладных навыков и сдать испытания по комплексу ГТО.

Учебно-спортивная работа секции и сдача норм ГТО планируются специальными графиками, которые составляются руководителем секции, причем принимаются во внимание календарные сроки соревнований по боксу и некоторых соревнований по военно-прикладным видам спорта (кроссы, походы, массовые соревнования и т. д.), времена года, материальная база для занятий и другие местные условия.

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ОБЩЕЙ МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКЕ**

### **Преподаватель-тренер**

Успех преподавания бокса в дореволюционное время объясняли особым «секретом», которым якобы владел тот или иной преподаватель или тренер. Этому секрету и были будто бы обязаны своими результатами ученики. Теперь мы отлично знаем, что этот «секрет» раскрывается очень просто. Заключается он, во-первых, в личности самого преподавателя: он должен знать во всех тонкостях предмет, который преподает, и уметь понятно, толково, коротко и убедительно разъяснить любой из вопросов бокса; во-вторых, в личности занимающегося и в той доле труда, которую он вложит в занятия боксом.

В обязанности преподавателя не входит вести бой со своими учениками наподобие партнера, но он должен уметь показать практически, как производится тот или иной удар, как проводится прием или защита. Этот показ должен быть безукоризненным и четким. Надо помнить, что ошибки преподавателя воспринимаются учеником. Поэтому одной из главных забот даже опытного преподавателя является неустанная борьба с ошибками, требующая пристального внимания, заботливое исправление их.

Преподаватель должен повседневно отдавать себе отчет в том, чего именно он хочет достигнуть на уроке от группы в целом и персонально от каждого ученика. Для этого преподаватель прежде всего должен знать своих учеников, знать, что может дать каждый ученик и что можно от него потребовать.

В свою очередь, ученик должен хорошо знать своего преподавателя, понимать, что тот от него хочет, верить преподавателю и уважать его. Это достигается не строгостью, окриком, и дисциплинарными мерами взыскания, а результатами работы, проверяемыми на соревнованиях.

Чтобы стать хорошим преподавателем, следует много и усиленно работать, изучая методику и глубоко, детально анализируя все вопросы бокса. Специальное образование и личный боевой стаж могут значительно способствовать деятельности преподавателя, но сами по себе они еще не гарантируют успеха преподавания. Если класс ученика выявляется в процессе соревнований, то класс и квалификация преподавателя определяются, в первую очередь, качествами и боевыми результатами его учеников.

Преподаватель должен иметь подробный план и программу обучения и неуклонно следовать им. В плане должны быть предусмотрены все соревнования, в которых примут участие его ученики, а также и такие, в которых они лично не будут участвовать, но посещение которых необходимо в учебных целях.

Наблюдение за боем хороших боксеров приносит огромную пользу. В утверждении, что «выучиться боксу можно, глядя на бой чемпиона», бесспорно есть доля истины.

Чтобы подготовить ученика, пусть даже одаренного, и сделать его боксером высокого класса, необходимо пройти с ним серьезную школу бокса, сообщить ему ряд специальных знаний, выработать и развить особые навыки и качества, обычно не дающие себя знать у человека, не занимающегося этим видом спорта. У людей с выдающимися природными данными должны быть максимально развиты эти качества, отработаны и направлены соответственно требованиям, предъявляемым боксом.

Без выполнения этих условий высокий класс боксера недостижим.

В курс бокса входят: 1) теория, 2) практическая выработка техники бокса и 3) прикладная часть.



Последняя в свою очередь разделяется на: а) закрепление пройденного материала в учебных боях на ринге и б) общую тренировку.

Цель тренировки—укрепить организм занимающихся специальными и общими гимнастическими и другими упражнениями, окончательно выработать и отшлифовать технику, а также закалить молодых боксеров в тренировочных боях, в которых они приобретают боевые навыки, необходимые при предстоящих соревнованиях.

## Методы обучения

Для низовых кружков в первый период обучения мы предлагаем использовать синтетический метод. Введенный нами около двадцати лет назад, этот метод дает исключительную экономию сил, средств и времени и весьма полезен при преподавании бокса в кружках и боксерских секциях добровольных спортивных обществ.

Особенно действенен этот метод при работе с детьми и школьниками младших возрастных групп (10—14 лет). Подражательная способность у них исключительно ярко выражена, а точный и эффективный показ настолько захватывает юного ученика, что он готов немедленно воспроизвести то, что увидел, со всеми характерными особенностями показанного. Было бы необоснованно и нецелесообразно отказываться от использования этой, присущей подросткам, способности подражать и перенимать.

Всякого рода теоретические доказательства при работе с детьми, как показала практика, мало успешны. Наиболее ценных результатов достигает показ действием. Вот почему в начальном периоде обучения синтетический метод мы считаем незаменимым.

В последующие периоды, когда занимающийся уже вырос, получил боевую квалификацию и приступил к выработке мастерства, или в тех случаях, когда преподавателю приходится иметь дело с более взрослой группой, следует перейти к так называемому методу «**синтеза — анализа**». В этих случаях анализ будет играть большую роль, так как подражательная способность выражена значительно слабее, чем у самых юных из этих групп. Однако показ и исполнение приема в целом останутся основой преподавания, тогда как роль анализа будет только вспомогательной.

Метод «**анализ — синтез — анализ**» может применяться лишь в физкультурных учебных заведениях, тренерских школах, на сборах и курсах тренеров и пр.

Преподавание на каждом уроке должно вестись по следующей формуле: 1) показ, 2) рассказ, 3) выполнение, 4) корректура.

1. Показ — четкое воспроизведение преподавателем того или иного приема, причем особое внимание уделяется ею деталям.

2. Рассказ представляет собой краткое обоснование деталей приема с указанием на совокупность сил, действующих в нем, тактической целесообразности применения его и пр.

3. Выполнение приема — практическое освоение учениками предложенной и показанной им техники.

Прием выполняется обучающимися неоднократно, вначале в замедленном темпе, причем особое внимание обращается на освоение определенной детали приема. Затем вырабатывается скорость выполнения приемов и сила ударов. После этого постепенно усложняется тактическая обстановка (на боевом передвижении) и окончательно прием закрепляется в учебных боях.

4. Корректура — необходимый педагогический прием устранения ненужных, неверных и лишних движений, которые делают ученики при воспроизведении показанных им движений или ударов. Ошибки эти являются следствием либо природных свойств учеников, либо приобретенных ими ложных навыков, и поэтому борьба с ними и исправление их иногда бывают очень трудны и кропотливы. В некоторых случаях они весьма обременяют преподавателя и отнимают у него много труда и внимания. Если своевременно не исправлять эти недостатки, то дурные и порочные навыки могут закрепиться на весьма длительное время.

**Общая схема урока** должна состоять из: а) доработки, шлифовки и закрепления пройденного ранее материала, б) разбора, разработки и детализации материала, намеченного «на сегодня» на предыдущем занятии, в) показа материала, предназначенного для ближайшего урока.

Каждый преподаватель, имея детально разработанный план и программу на 5—6 месяцев, должен обеспечить прохождение за этот срок элементарного курса бокса. В дальнейшем молодые боксеры должны будут закрепить приобретенные знания, углубленно проработать серии ударов, приобрести боевые навыки и научиться тактически правильным действиям.

В этот период тренировка преобладает над учебной работой.

## Расположение материала в уроке и распределение занятий

Основной целью преподавания бокса должно быть достижение наибольших результатов в самый краткий срок и притом «малой кровью». Поэтому разучивание техники ударов и техники способов защиты не должно происходить изолированно одно от другого. Та и другая разучиваются одновременно.

Техника каждого приема или удара должна изучаться от простейшего к сложному и усложняться по мере прохождения курса.

Такой порядок изучения материала даст возможность ученику постепенно освоить сложную технику бокса, повысить и выработать такие необходимые боксеру качества, как быстрота вообще и быстрота реакции в частности, без которых изучение техники сложных серий невозможно. Вместе с тем постепенно будет подготавливаться сердечно-сосудистая система ученика и улучшаться его общее мышечное развитие.

Все технические приемы распределяются, во-первых, **по тактической форме**, например, удары: атакующие, ответные, встречные; во-вторых, **по техническому признаку**: «на месте», «под шаг левой ногой», «под приставку

правой ноги», «с переносом веса тела» на ту или иную ногу, на «поскоке» или другие виды передвижения боксера.

Показ преподавателем того или иного приема, удара далеко не всегда достаточен, чтобы этот прием был правильно и легко воспроизведен учениками. Ценность синтетического метода в том, что он при помощи предварительного, специально формирующего данный удар, упражнения, в котором постепенно нарастают составляющие его элементы, дает возможность выполнить требующееся законченное сложное движение.

В большинстве случаев все упражнения, формирующие удар, ведутся в одношереножном строю «на ходу», в затылок друг другу, с дистанцией между учениками в 2 шага.

На следующем этапе обучения пройденный удар осваивается уже в двух шеренгах, в формах: 1) атакующей, 2) ответной, 3) встречной (последняя форма применяется не всегда), причем одновременно разучивается и применяется основная защита против этого удара. Так, если одна шеренга изучает «атакующую» форму удара, то другая разучивает защиту против этого удара, а преподаватель исправляет грубые ошибки учеников.

Затем группа разбивается на пары для совершенствования пройденного удара.

После освоения учениками удара и защиты в двух шеренгах, пары прорабатывают этот удар уже при соответствующем боевом передвижении, а преподаватель вносит детальные поправки индивидуального характера. В то же время можно заняться разучиванием вариантов защит.

Если требуется, преподаватель в индивидуальном порядке совершенствует с учеником нужный удар на «лапах». Так «ставятся» на «лапах» правильные удары и исправляются порочные.

«Поставленный» и выверенный удар закрепляется на соответствующих снарядах. Эта часть работы ученика должна также проверяться преподавателем. Упражнение со снарядом помогая ученику выработать ряд ценных качеств и усовершенствовать тот или иной удар или серию, вместе с тем может вызвать и закрепить некоторые недостатки: ученик, нанося удары по снаряду, безнаказанно атакует его и, не встречая угрозы и возмездия, забывает о страховке, опускает руки и, предоставленный в эти моменты самому себе, вообще «разбалтывается».

Совершенствование разученных ударов в парах в формах атакующей, ответной и встречной при боевом передвижении дает несравненно более ценные результаты. По указанию преподавателя партнер по паре обязан «наказать» товарища легким ударом за всякую неряшливость позиции, раскрытие, опускание рук, отсутствие страховки и пр. Кроме того, такой метод создает обстановку, сходную с условиями учебного боя на ринге.

Непосредственно после разучивания каждого удара или приема в парах при боевом передвижении, по возможности в тот же урок, этот удар должен быть применен в учебном бою на ринге. В тех случаях, когда ученик не находит соответствующего момента для применения его в учебном бою, следует сейчас же превратить учебный бой в условный и понудить ученика применить заданный удар несколько раз подряд.

Предусмотреть точно, сколько времени нужно для изучения каждого приема всей группой, невозможно. Это зависит от состава группы, способностей занимающихся, от самого преподавателя и метода преподавания.

Время от времени преподаватель должен предлагать своим ученикам принять участие на открытых соревнованиях.

Первые выступления обычно приурочиваются к окончанию двух-трехмесячной учебы, причем принимается во внимание степень готовности того или иного ученика. Здесь, конечно, нужен индивидуальный подход.

Преждевременные бои открытого типа могут нанести непоправимый ущерб молодому боксеру, разочаровать его и оттолкнуть от дальнейших занятий боксом. Преподаватель должен твердо усвоить, что результатами этих выступлений он проверяет не только своих учеников, но и свой метод преподавания.

## **Схема составления урока**

Нагрузки, налагаемые занятиями боксом, значительны и потому должны строго регулироваться преподавателем.

Уроком при занятиях боксом называется такого рода занятие, при котором преподаватель в понятной форме и в необходимой последовательности излагает очередной материал, а обучающиеся знакомятся с основами бокса и осваивают их.

Учебные бои на ринге являются неотъемлемой частью педагогического процесса и не должны принимать чисто-боевой характер.

С того момента, когда определенный комплекс знаний получен и освоен и боксер готовится к предстоящим боям, название «учебный урок» вряд ли может быть сохранено. С этого момента занятия принимают другую форму — «тренировочного урока». Это существенно различные периоды в спортивной деятельности боксера и его руководителя.

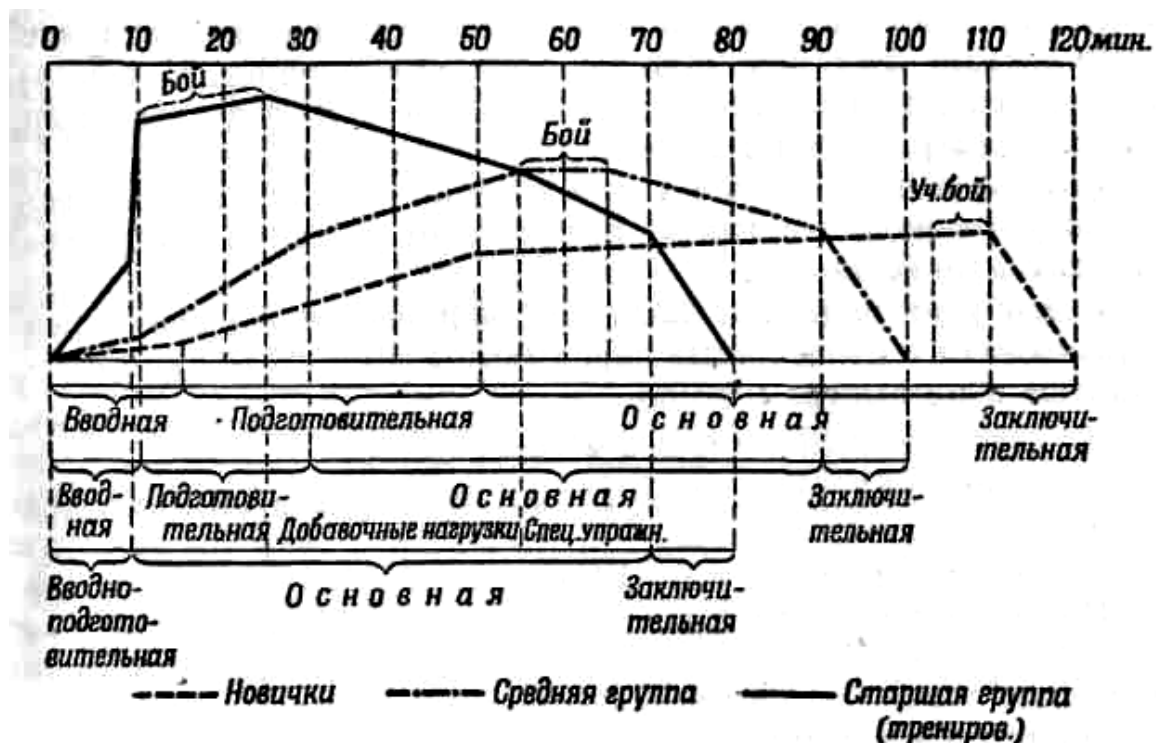


Рис. 1. Схема нагрузок и продолжительности занятий с различными группами занимающихся

Графическое изображение занятий боксера ясно показывает разницу между уроками учебными и тренировочными (см. рис. 1). На этой схеме даны кривые нагрузок и указано отведенное для них время.

Обычно урок делится на четыре части: а) вводную, б) подготовительную, в) основную и г) заключительную. Для различных групп занимающихся и содержание урока по боксу будет различно (см. рис. 1).

#### Урок для группы новичков

**Вводная часть** — 15 мин. Построение, проверка, перестроения, повороты.

Вводная часть при занятиях с группой новичков совершенно необходима, так как она дает возможность преподавателю «взять в руки» обычно еще недостаточно дисциплинированную группу.

**Подготовительная часть** — 35 мин. Разогревание организма, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег.

**Основная часть** — 60 мин. Освоение техники бокса и все способы совершенствования в ней. Сюда же входят и все специальные, формирующие технику, упражнения. В основную часть для новичков включается и бой условный или учебный (2 раунда по 2 мин.).

**Заключительная часть** — 10 мин. Успокаивающие упражнения с целью привести организм в состояние относительного покоя.

Всего урок занимает 120 мин., включая в это время все виды отдыха и неизбежные перерывы. Уроки этого типа проводятся в не быстром темпе.

#### Урок для группы молодых боксеров

На уроке для группы молодых боксеров время распределяется несколько иначе.

**Вводная часть** — 10 мин.

**Подготовительная часть** — 20 мин.

Содержание занятий вводной и подготовительной частей примерно такое же, как и для новичков.

**Основная часть** — 60 мин. В нее входят специальные упражнения, обучение технике и совершенствование в ней и пр., а также учебный или тренировочный бой (2—3 раунда по 2—3 мин.). Включаются и добавочные нагрузки, корректирующие упражнения, упражнения на снарядах (3—4 раунда по 2 мин.), со скакалкой (2 раунда по 2 мин.), специальная гимнастика и пр.

**Заключительная часть** — 10 мин. Успокаивающие упражнения с целью привести организм в относительно спокойное состояние.

Общее время урока—100 мин. Темп несколько более быстрый, чем на уроках для группы новичков.

#### Тренировочный урок

**Вводная часть** — 10 мин. Разогревание, разминка, различные клоны, повороты (короткое время на различные упражнения), 2 раунда «боя с тенью».

**Основная часть** — 60 мин. Тренировочный бой (3—4 раунда по 3 мин.)—15 мин.; добавочные нагрузки (2 раунда «боя с тенью» по 3 мин.), упражнения на мешке, груше и прочих снарядах (всего 4 раунда по 3 мин.), упражнения со скалкой (2 раунда по 2—3 мин.)—30 мин. Специальные упражнения: гимнастика—15 мин.

**Заключительная часть** — 10 мин. Успокаивающие упражнения.

Продолжительность тренировочного урока—80 мин.

Темп тренировочных занятий — более быстрый, чем для других групп.

Рассматривая схему занятий, мы видим, что на урок в группе начинающих в промежуточной группе и в группе тренирующихся отводится неравное время. Это обусловливается различным темпом и содержанием работы, а, следовательно, различной нагрузкой на организм занимающихся.

Некоторое недоумение может вызвать схема урока группы тренирующихся. Вершина кривой здесь резко передвинута к началу занятий. Однако это необходимо, так как, во-первых, приближает тренирующихся к условиям боя на ринге во время соревнований; во-вторых, тренировочный бой при подготовке к соревнованиям требует мобилизации всех сил тренирующегося, и его нервно-психическое состояние должно быть свежее. Бой, отнесенный к концу урока, когда боксер уже утомлен, неполноценен: будет наблюдаться пониженная реакция, некоторая заторможенность, вялость движений боксера, и он не сможет творчески вести бой — применять в бою наиболее правильную тактику.

Опасение, что большие нагрузки при бое в первые же минуты урока могут вызвать нежелательные органические изменения, опасные для деятельности сердца и пр., как показала практика, неосновательно. Организм тренирующегося к этому периоду обычно уже настолько подготовлен, что большие нагрузки тренировочного урока не оставляют никаких отрицательных следов на здоровье боксера.

## Бой на уроке

Бой на ринге при обычных занятиях боксом мы вводим в обязательном порядке. Без этого ни знание теории бокса, ни изучение и шлифовка техники, ни работа на снарядах и прочие упражнения на уроках бокса никогда не превратят занимающегося в боксера. Есть очень точное выражение этой простой истины: «боксер растет в боях». Здесь верна аналогия с воином. Как бы ни обучались солдаты и как бы совершенны ни были их подготовка и знания, но, не бывшие в боях и не обстрелянные, они иногда слабее и менее подготовленных технически «бывалых солдат», «старых вояк». В мирное время для проверки боевой готовности войск проводятся примерные бои, сражения, маневры, приближающие бойца к условиям настоящего боя. Аналогичны маневрам и проводимые на ринге учебные и тренировочные бои.

В боксе различают несколько видов боя; основные из них: «условный», «учебный», «учебно-тренировочный», «тренировочный» («спарринг») и «вольный бой».

**Условный бой** строится по плану преподавателя, причем обязательно применяется определенный удар или прием в бою на ринге. Например, дается задание провести раунд боя только левой рукой, или применять только прямые или иные, точно указанные преподавателем, удары и т. п. Обычно такой бой проводится для новичков, он побуждает их применять различные удары, а не только те, которые они уже освоили.

Следующая, наиболее распространенная форма боя, которая разучивается в основном во время всего прохождения курса бокса, это учебный бой. Такой бой, являясь промежуточным и переходным к тренировочной форме боя, отличается от условного тем, что в нем используется весь пройденный материал. Преподаватель контролирует бой, проверяет отдельные моменты и детали, вносит на ходу необходимые поправки и делает указания о темпе и технике боя. Этот бой ведется на ударах «в полсилы».

**Тренировочный бой («спарринг»)** применяется на занятиях группы боксеров, закончивших учебу или тренирующихся к соревнованиям. От настоящего боя на ринге он отличается тем, что проходит не в официальной обстановке матча и не имеет соревновательного характера. Цель его — чисто тренировочная, в условиях, максимально приближающих партнеров к обстановке зачетного матча. Темп, свободное распоряжение средствами боя, выбор технических средств, тактического маневра и пр. предоставляют самим боксерам-партнерам. Но они до конца остаются партнерами, а не противниками на соревнованиях, и их бой является не чем иным, как взаимной помощью друг другу.

В нем допускается пользоваться защитным шлемом (маской), перчатками тренировочного типа (14—16 унций), разрешается смазывать лицо вазелином. Сила ударов бывает обычно не полная, а темп и число раундов устанавливаются по заданию или договоренности.

**Вольный бой** — основной вид боя, применяемый на соревнованиях. При обычных занятиях секции бокса он применяется в случаях просмотра и проверки боксеров, например: для отбора в команду, для участия в особо ответственных соревнованиях и пр.

## Подготовка к соревнованиям

Подготовка к соревнованиям состоит в основном из тренировки и режима.

В **тренировку** входят все упражнения, цель которых — довести организм до полной готовности к разрешению всех задач, поставленных перед бойцом условиями предстоящего боя.

К тренировке относятся совершенствование техники, увеличение быстроты, выносливости, а также воспитание необходимых волевых и моральных качеств.

**Режим** является не менее важным фактором в процессе подготовки бойца. Под режимом подразумевается правильная организация дня, в котором трудовые процессы и отдых распределены по определенному плану в едином



и строго выдерживаемом порядке.

Какого бы высокого класса ни был боксер, без тщательной подготовки он не может рассчитывать на успех в соревнованиях. Период подготовки занимает примерно 3—5 недель и зависит как от индивидуальных качеств боксера, так и от степени его готовности. Для определения сроков подготовки и ее характера имеет немаловажное значение и то, давно ли боксер участвовал в матчах.

Во всех случаях тренер учитывает эти обстоятельства, вырабатывает план тренировок и режима и готовит бойца, строго придерживаясь этого плана.

Подготовка и тренировка к ответственным соревнованиям обычно ведутся ежедневно в следующем порядке: один день — «большой» тренировки, следующий день — «малой». В некоторых случаях тренировка проводится 3—4 раза в неделю.

День **большой тренировки** начинается с небольшой прогулки в 1,5—2 километра и в не быстром темпе (не быстрый бег, бой с тенью на ходу и прочие упражнения, не дающие больших нагрузок). Вечером тренировка: в полном объеме. Тренировочный бой обязателен.

День **малой тренировки** также начинается с прогулки около 1 часа в более быстром темпе. Прогулка изобилует пробежками, спуртами и осложняется всевозможными препятствиями, прыжками через барьеры, канавы. Бой с тенью обязателен. Выбор нагрузок и упражнений зависит от изобретательности тренера, регулирующего темп и определяющего содержание прогулки. Прогулка должна быть до предела насыщена, она должна создавать жизнерадостное настроение, но не вызывать переутомления. Заканчивается прогулка во всех случаях в замедленном темпе, чтобы привести организм в состояние относительного покоя.

Тренировочные занятия в зале в этот вечер должны состоять из ряда специальных и гимнастических упражнений, усиленной работы на снарядах, боя с тенью, работы со скакалкой и пр., но без тренировочного боя.

Начало тренировочного периода характеризуется постепенным увеличением нагрузок на организм тренирующегося. Когда же боксер «войдет в форму» и втянется в работу, нагрузки могут быть доведены до предела и по отягощению, и по количеству времени, и по темпу. Нагрузки достигают предела примерно на третьей неделе тренировочного периода (при одном месяце тренировки). Последний период характеризуется уменьшением нагрузок, а за 3—4 дня до боя тренировки в зале прекращаются. Остаются лишь прогулки, притом без особых нагрузок, в не быстром темпе.

Тренер должен зорко следить за состоянием боксеров в период тренировки к соревнованиям и не упускать из виду общее состояние тренирующихся. Если тренируется к соревнованиям группа, то некоторые боксеры могут оказаться недотренированными, а другие перетренированными. Первые не смогут выявить в бою все свои возможности, но это все же лучше, чем если боксер окажется перетренированным. Такой боксер в бою будет вял, безинициативен, безразличен к происходящему на ринге и обречен на проигрыш. Контроль за весом боксера и наблюдение за его состоянием и общим самочувствием в период тренировки поможет тренеру определить степень готовности боксера и не дать ему перетренироваться.

Исчезновение у боксера интереса к тренировочному бою, вялость, раздражительность, продолжающаяся потеря веса, несмотря на общую готовность, — все это является тревожным сигналом о наступающей перетренированности боксера. В таких случаях следует немедленно и значительно уменьшить нагрузки, а иногда даже временно прекратить тренировку.

К режиму относятся: 1) работа, тренировка, 2) отдых, сон, 3) питание. Тренер должен следить, чтобы боксер при помощи разумной тренировки нашел свойственный ему вес. Выступать в более легкой весовой категории значительно легче, но искусственная сгонка веса, особенно более двух-трех килограммов, совершенно не обеспечивает успеха; боксер-сгонщик много, а часто непоправимо, теряет и в силе, и в выносливости. Всякого же рода эксперименты искусственной сгонки веса у юношей и, особенно, у детей не только недопустимы, но и преступны. Такая сгонка весьма отрицательно отзывается на росте, общем развитии и здоровье молодых боксеров.

Питание имеет большое значение при подготовке боксера, но это относится лишь к высококвалифицированным боксерам, готовящимся к ответственным матчам. В этом случае следует тщательно выбирать меню, в частности, мясо и сахар (в различном виде) должны входить в него в достаточном количестве.

Для всех остальных групп боксеров и, особенно, для новичков, вопросы тренировки и режима не имеют такого значения. Обычный метод занятий, несколько заостренный в его боевой части, при соблюдении обычного правильного режима питания и сна, совершенно достаточен, чтобы любой из начинающих и молодых боксеров, а тем более из детской группы, мог с успехом выступать в зачетных и квалификационных боях на ринге.

## ОБЩИЕ ОСНОВЫ БОКСА

Оружием боксера служит кулак. Однако не любой частью кулака можно и нужно наносить удары. Удары следует наносить только головками пястных костей в сочленении их с первыми фалангами пальцев. Наиболее целесообразно наносить удар, образно выражаясь, «торцевой» и тыльной частью кулака (рис. 2).

Удары, нанесенные краем кулака, прилежащим к мизинцу, или стороной большого пальца, могут привести к вывихам, растяжениям и другим травмам. Удары ладонной частью кулака запрещены.

Чтобы предохранить руку боксера от возможных повреждений, кисть должна быть забинтована.

Как бинтовать руку? Общее указание таково: надев отверстием (или петлей) конец бинта на большой палец бинтуемой руки, делают 2—3 оборота, направляя бинт от большого пальца на ладонь и время от времени сжимая кулак, чтобы отрегулировать плотность обмотки, которая не должна мешать сжатию кулака. Затем некоторые боксеры переходят на повороты лучезапястного сустава, а потом, обернув его два раза, переносят в том же направлении бинтовку на большой палец руки, и, наконец, на первые фаланги пальцев. Некоторые предпочитают сразу после

первых «ладонных» оборотов бинтовать большой палец, несколько притягивая, прибинтовывая его к ладони, а затем бинтовать остальные пальцы (рис. 3).



Рис. 2. Оружие боксера—кулак: А—правильно сжатый кулак; Б, В—части кулака, которыми следует наносить удары (зачернены)

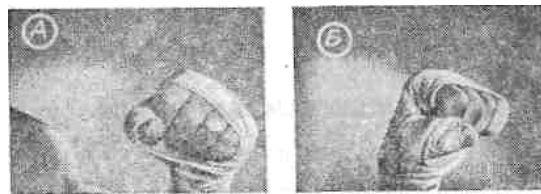


Рис. 3. Забинтованный кулак боксера: А—спереди; Б—сбоку

Все эти способы бинтовки хороши, следует только следить, чтобы бинтовка не была слабой, иначе она не достигает цели.

Излишне тугая бинтовка задерживает кровообращение и вызывает чувство онемения в кулаке. После бинтовки боксеры надевают перчатки.

### Куда нужно и можно наносить удары

Правила бокса гласят: «удары можно наносить в переднюю часть головы и туловища до линии пояса». Это бесспорно, но было бы бесцельно, а иногда и небезопасно для руки щедро рассыпать удары в пределах указанной зоны (например, наносить удары в лоб).

Практика боев выявила, так называемые, «уязвимые точки» (рис. 4), попадание в которые или ослабляет сопротивляемость противника или сразу выводит его из боя.

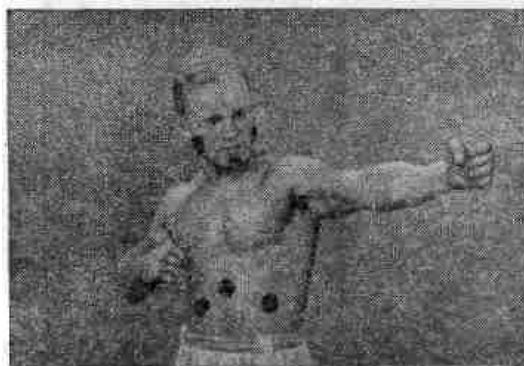


Рис. 4. Основные уязвимые точки боксера, в которые следует наносить удары

На голове такими точками являются углы челюсти около уха, область сонной артерии на шее под ухом и главнейшая из всех уязвимых точек — конец подбородка.

Точный и быстрый удар, нанесенный именно в эту точку, и вызывает нокаут, т. е. такое затемнение сознания, при котором боксер нередко падает и проигрывает бой, не успевая подняться до десятой секунды счета судьи.

На туловище также имеются «уязвимые точки». Главные из них: 1) область сердца (не совпадающая с анатомическим положением сердца) — точка под ребрами с левой стороны грудной клетки, 2) область солнечного сплетения — точка под грудинной костью и 3) область печени — точка с правой стороны туловища, также несколько ниже ребер.

В эти и только в эти точки нужно стараться наносить удар, так как следует помнить, что запас энергии у каждого боксера строго ограничен, и надо владеть большим искусством и умением распределить его на все время боя.

### Позиция

По нашему пониманию, «исходное положение» и «позиция» идентичны, по «основной позиции» или «типовой позицией» мы называем позицию, разбираемую нами. Она наиболее универсальна, чем все другие возможные положения боксера в бою, и может служить ему, как исходное положение для большинства приемов атак и защит при передвижении на ринге. Существуют и другие исходные положения, иногда очень целесообразные, но при них применимы лишь некоторые приемы техники и тактики. Для мастера высокого класса почти всякое положение, в которое он попадает в процессе боя, служит исходным положением для тех или иных действий, соответствующих требованиям момента. Этим он выгодно отличается от молодого боксера, для которого исходным положением является обычно «основная позиция».



Рис. 5а. Типовая позиция боксера—заслуженного мастера спорта СССР  
Е. Огуренкова

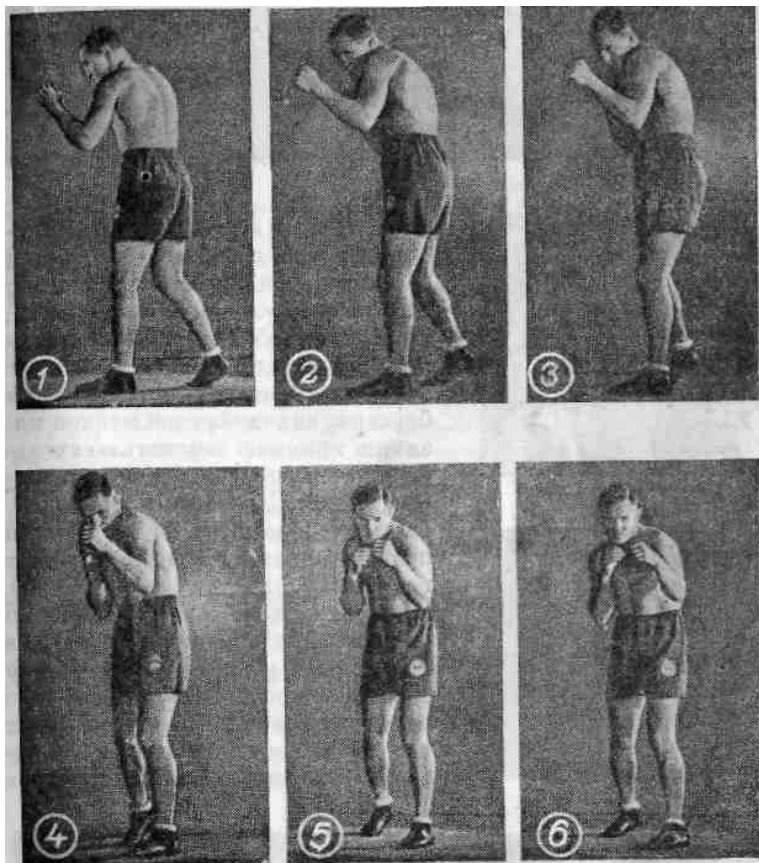


Рис. 5б. Типовая позиция боксера без перчаток. Положение головы, рук туловища и ног (вид сбоку и спереди)

Мы знаем, какой частью кулака и куда именно, в какие точки целесообразно наносить в бою удары противнику. Но что целесообразно для одного, то не совпадает с планами другого, и каждый боксер, зная уязвимые места, принимает меры к их защите. Прежде всего этой цели служит «позиция». Что такое позиция? Это такое исходное положение боксера, которое, с одной стороны, само по себе предельно преграждает доступ кулакам противника к «уязвимым точкам», а с другой — дает полную возможность самому боксеру легко переходить в нападение.

Существует ли единая для всех боксеров позиция? Нет. Говорят: «сколько боксеров, столько позиций». Действительно: рост, ширина плеч, длина рук, сила боксера, манера вести бой, психика и пр., т. е. все это вместе предопределяет позицию. Агрессивным по натуре бойцам, особенно если они по своему сложению широки в плечах, но с короткими руками и ногами, труднее доставать до своих более длинноруких противников и вести бой с ними на дальней дистанции. По этой причине им более свойственен бой на ближней дистанции, их позиция более фронтальна и открыта, чтобы удобнее атаковать фланговыми ударами с обеих рук (что особенно характерно для ближнего боя). Боксерам высоким, сухощавым и длинноруким свойственна дистанция дальнего боя. Их позиция более закрыта, больше повернута плечом к противнику и более пряма.

Однако эти особенности каждый боксер найдет для себя позже, вначале же всем ученикам следует предлагать боксировать в «типовой» позиции (рис. 5 а, б, в).

Она такова: ноги расставлены примерно на ширину плеч, но не шире. Они относительно прямые и не напряжены. Ноги опираются на переднюю часть стопы, пятка левой ноги лишь слегка отстоит от пола, пятка правой ноги оторвана от пола на 3—4 сантиметра. Обе ступни параллельны и направлены носками в сторону противника (левая ступня должна быть слегка повернута пяткой наружу). Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Туловище не напряжено и повернуто вперед левым плечом, которое приподнято чуть выше правого, живот слегка убран внутрь. Не следует отклонять туловище ни вправо, ни влево (небольшой наклон вперед допускается).



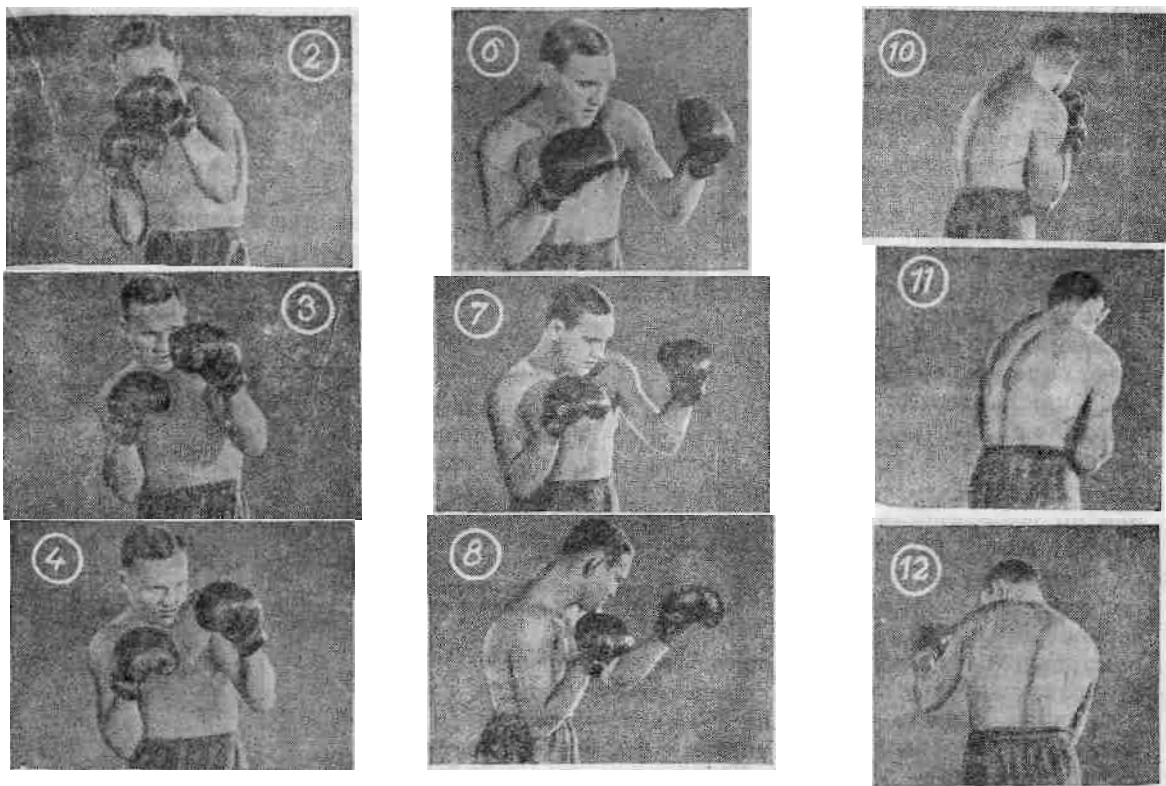


Рис. 5 в. Типовая позиция боксера в перчатках. Положение головы, рук и туловища (с различных сторон)

Если посмотреть в профиль на боксера, находящегося в такой позиции, то можно заметить не столько наклон вперед, сколько некоторый сгиб. Сгибание происходит, главным образом, в верхней части позвоночника (в грудных и шейных позвонках); это дает возможность легко наклонить голову и свободно опустить подбородок на грудь. Никак нельзя рекомендовать сильно сгибаться вперед в пояснице — это вызовет значительное смещение центра тяжести вперед и сократит возможность маневрировать туловищем. Иногда наблюдается еще одна крайность. Боксер, желая «убрать живот», оттягивает таз назад, прогибая спину в пояснице (положение лордоза). Это также крайне не целесообразно, так как при этом голова поднимается вверх (боксер «задирает голову»), и боксеру приходится затрачивать немало усилий, чтобы удерживать подбородок у груди.

При этом обычно наблюдается и такая странность: боксер начинает шаг до предела выпрямленной в коленном суставе левой ногой (жестко закрепленной в этом положении), причем самый шаг делает «с пятки», т. е. нога сначала касается пола пяткой, а затем всей ступней. В этом случае все движения становятся ходульными и неуклюжими, тогда как передвижение боксера по рингу обычно поражает даже неискушенного зрителя своей легкостью, непринужденностью, целеустремленностью и направленностью, причем положения ног мгновенно меняются в зависимости от условий боя.

Положение рук боксера в позиции: левая рука локтем преграждает доступ к сердцу, а самый локоть отстоит от туловища на 10—15 см. Левое предплечье направлено кулаком вверх по вертикали (допускается наклон предплечья, но очень небольшой, притом только в сторону противника). Левый кулак — на уровне левого глаза, полу сжат и пальцами направлен по возможности в сторону противника, как бы ежесекундно грозя ему атаками.

Правая рука локтем закрывает область печени, кулак полусжат и находится около подбородка, ближе к правой стороне лица. Он также повернут пальцами в сторону противника, защищает лицо, но в то же время постоянно готов нанести сокрушительный удар.

Голова должна быть всегда наклонена вперед и только вперед (но не склонена набок) и опущена подбородком на грудь под защиту левого плеча.

Наиболее трудно для преподавателя бороться с постоянным стремлением ученика опускать руки, искажать свое типовое положение и «задирать» голову вверх. Эти ошибки наблюдаются у учеников в течение очень долгого времени.

Боксер должен привыкнуть к позиции и стремиться сохранить ее и стоя на месте, и при передвижении, и в самом бою, не теряя её ни на мгновение. В то же время она не должна ни в какой степени сковывать боксера. Находясь в позиции, он должен постоянно быть в состоянии некоторого расслабления.

## Перемещения

Под перемещениями мы подразумеваем перемещения веса тела с одной ноги на другую различными способами.

Поставив ученика в типовую позицию, предложите ему перенести вес тела левой ноги на правую только толчком носка левой ноги. Затем толчком правой ноги перенести вес тела на левую. Это и будет основой боксерского шага вперед и назад. Шаг делается не простым переносом веса тела на соответствующую ногу, которую, приподняв от



пола, ставят на ступню, но и шаг, и удар, и просто перемещение веса тела на месте начинаются всегда с толчка носком. Это же упражнение помогает усвоить шаг вперед и назад, а также служит основой для прямых ударов.

Следующее упражнение в перемещении веса тела делается в той же позиции. Носки ног работают, как и при предыдущем упражнении, и вес тела перемещается так же, но туловище движется не по линии «на противника» и обратно, а влево и вправо (можно делать небольшие уклоны в этой же плоскости). Это упражнение, в свою очередь, является исходным для шага вправо и влево и основой для защиты уклонами.

Третий способ перемещения веса тела разучивается с учеником, поставленным в «прямую» или, как говорят, «фронтальную» позицию, т. е. развернув его грудью к воображаемому противнику. Ступни ног ставятся параллельно на ширину плеч. При этом упражнении толчком правого носка вес тела переносится на левую ногу, которая после этого, сохраняя свое направление, опирается на всю ступню. Правая нога в это время сгибается в колене и подводится к левому колену, а ступня, оставаясь на месте, поворачивается на носке пяткой наружу. Туловище в это время сильно поворачивается в левом тазобедренном суставе, вынося вперед правое плечо.

Затем все повторяется в том же порядке, но вправо. Такое упражнение носит название «перекачки» и служит исходным моментом для «шагов с поворотом туловища» и основой всех фланговых ударов, а также и удара снизу, причем вес тела переносится на противоположную ногу.

Последним из рассматриваемых перемещений является следующее упражнение в той же фронтальной позиции: при смещении веса тела на левую ногу, т. е. влево, ученик поворачивается слева направо, как бы смотря на то место, где он ранее стоял, слегка приседая на левой ноге. Поворот делается на носках, после чего ступни ног принимают положение, при котором они направлены носками вправо (перпендикулярно к своему исходному положению). Упражнение, сделанное вправо, соответствующим образом меняет работу ног и туловища. Это упражнение является основой для бокового шага (сайдстепа), а также для типовых ударов снизу.

## Передвижения

Быстрые, легкие подвижные ноги — основа успехов в боксе. Тот, кто не умеет легко, быстро и разнообразно передвигаться, тот и от противника не убежит и догнать его не сумеет. Поэтому ногам и их работе в современном боксе придется исключительное значение. Боксер не просто ходит по рингу, он передвигается различными, но вполне определенными способами.

Обычный способ передвижения боксера — легкий, скользящий, небольшой, **приставной шаг**.

Если боксер делает какой-нибудь шаг одной ногой, то другая тотчас же быстро подтягивается в исходное положение (позицию). Иногда боксер двигается **«поскоком»**. Это такой способ передвижения, при котором делаются мелкие, скользящие полушаги-полупрыжки. Есть еще одно движение — «скачок», он будет описан нами ниже.

**Шаг вперед** всегда делается левой ногой (начинается с толчка носком правой ноги), а правая подтягивается в исходное положение.

**Шаг влево** также всегда делается с левой ноги, а правая сейчас же занимает определенное ей позицией место.

**Шаг вправо** делает правая нога (начинается с толчка левым носком), а левая подтягивается в исходное положение.

**Шаг назад** также делает правая нога, левая так же быстро подтягивается в исходное положение.

Эти способы обязательны и при выполнении двух, трех и более шагов.

Таковы общие способы передвижения по рингу и работы ног. Следует признать, однако, что ведущей ногой у боксера является правая нога, особенно, если по своему характеру боксер агрессивен, смел, уверен в себе и предпочитает вести наступательный бой. В этом случае, чтобы иметь постоянную возможность продвигаться вперед, совершенно естественно освободить от веса тела левую ногу, всегда готовую для шага вперед. Следовательно, у такого бойца при передвижениях вес тела большую часть времени будет смещен на правую ногу, играющую роль сжатой пружины, всегда готовой расправиться при ударе или при броске тела вперед. Движения же левой ноги в это время несколько напоминают нащупыванием носком пола.

Противоположностью являются боксеры, недостаточно мужественные, не агрессивные по своему характеру, предпочитающие вести бой при помощи отходов и ответных форм контратаки. У таких боксеров основная работа приходится, естественно, на левую ногу, на которую у них постоянно несколько смещен вес тела.

У боксера, одинаково успешно владеющего всеми боевыми формами и работающего и при продвижении вперед, и при отходе назад, вес тела чаще всего располагается равномерно на обе ноги. Однако и у него совершенно явственно заметно стремление чаще переносить его на правую ногу. Это и понятно, так как кроме передвижений, к этому обязывают и удары, большинство которых основывается именно на работе правой ноги (исключениями являются лишь левые удары снизу и левый типовой крюк, выполнение которых требует расположения веса тела на левой ноге).

Рано или поздно каждый боксер найдет наиболее подходящие для него способы передвижения. Это будет зависеть, главным образом, от его психики, как зависит от нее выбор и всей остальной техники, которая будет применяться в соответствии с теми или иными психофизическими качествами боксера.

Психика боксера будет иметь наибольшее значение и для манеры его передвижения. Однако при этом легкость передвижения — важнее всего. Не целесообразно передвигаться по рингу на согнутых ногах; по нагрузке это уподобляется подъему по лестнице с бесконечно большим количеством ступеней. Такой способ передвижения утомляет ноги вообще, мышцы бедра в частности, уменьшает подвижность и маневренность и всегда приносит вред боксеру, понижая его рост.

Лучшим учителем боксера является практика и, в частности, бой — этот единственный и непререкаемый судья, правоту которого бесспорно и немедленно осознает сам ученик.

Какими бы способами передвижения не пользовался ученик, будь то шаг, поскок или скачок, все они должны

быть скользящими.

## Закон шага

Из ряда многих возможных разнообразных шагов боксера рассмотрим только четыре наиболее интересных для нас, когда боксеры находятся друг перед другом в позиции:

1. Шаг вперед и влево левой ногой — всегда возможен и целесообразен для атакующего. Это **шаг атаки**. Он раскрывает позицию противника, сближает с ним и дает возможность атаковать противника, нанося ему удары обеими руками (рис. 6).

2. Шаг влево и вперед правой ногой — неправильный, **«порочный»** шаг боксера (рис. 7). Он ставит любого боксера (кроме левши) в невыгодную правостороннюю позицию, лишает его возможности атаковать противника и делает его самого легкой жертвой любого нокаутирующего правого удара.

3. Шаг вправо или вправо и вперед правой ногой — это **шаг защиты** (рис. 8). Делая этот шаг, боксер хотя и лишается возможности атаковать противника правой рукой, но и сам становится менее уязвимым для противника. Этот шаг как бы усиливает защитное значение позиции, поэтому более целесообразно передвигаться во время боя вправо, время от времени меняя рывками направление влево для атаки, после чего снова следует уходить вправо.

4. Шаг вправо и вперед левой ногой это **«шаг выхода из боя»** (рис. 8). Боксеры, сделавшие этот шаг, невольно оказываются спиной друг к другу, и, чтобы продолжать бой, должны снова повернуться. Этот шаг применяется редко, но в некоторых случаях незаменим (например, при выходе из угла)

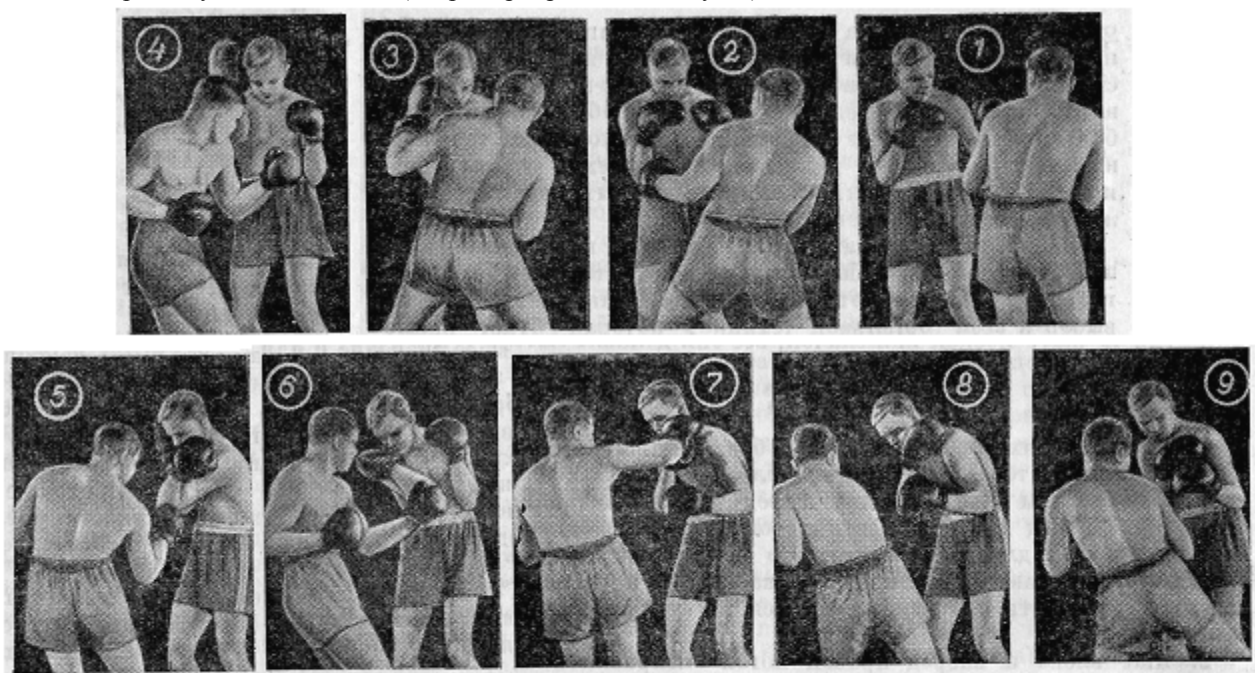


Рис. 6. Шаг атаки боксера; влево и вперед левой ногой; шаг этот облегчает сближение с противником, обеспечивает раскрытие его позиции и дает возможность наносить серии ударов обеими руками (чемпион СССР, заслуженный мастер спорта С. Щербakov и боксер Б. Новиков)

Указанные простейшие законы одиночного шага определяют и вполне поясняют и более сложное передвижение по рингу. Как бы ни двигался боксер — скользящими шагами, поскаком или скользящим скачком, все равно он будет двигаться вперед и влево всегда левой ногой, сохраняя полуоборот левым плечом вперед. В типовой позиции он будет стараться удержаться и в том случае, когда он будет отходить назад или двигаться вправо.

В большинстве случаев боксеры передвигаются в любых направлениях, в боевом взаимодействии друг с другом. Однако молодым бойцам мы советуем не злоупотреблять движением влево, а двигаться чаще вправо (против хода часовой стрелки). Таким способом боксер будет страховать себя от всякого рода неожиданностей. Лишь в наиболее подходящий момент следует рывком передвинуться влево одновременно произведя возможную атаку, по окончании которой необходимо сейчас же сделать шаг вправо правой ногой. На рис. 6 атакующий (Чемпион СССР — заслуженный мастер спорта С. Щербakov) делает шаг влево левой ногой (раскрывает позицию противника) и проводит сложную четырехударную серию — «крест» (левый «крюк» в голову правый удар снизу в сердце, левый удар снизу в область печени и правый особенно сильный «крюк» в голову). После окончания этой серии, он делает шаг вправо правой ногой (защитный шаг), уходя от возможной контратаки противника.



Рис. 7. «Порочный шаг» боксера: вперед и влево правой ногой (боец справа); шаг этот облегчает противнику атаку любым ударом правой руки

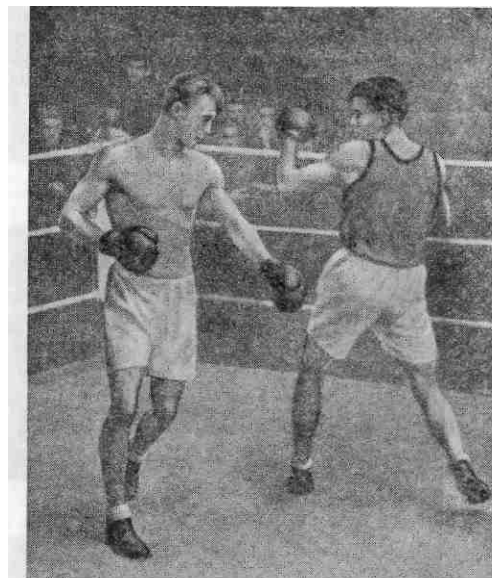


Рис. 8. «Шаг защиты» боксера (боец слева—чемпион Ленинграда Васильев); вправо и вперед правой ногой; шаг этот облегчает защиту, но лишает боксера возможности наносить удары правой рукой. «Шаг выхода из боя» боксера (боец справа); вправо и вперед левой ногой

## Дистанция

Расстояние между боксерами в бою все время меняется оно то укорачивается, то удлиняется. Если боксер ведет бой на такой дистанции, при которой, чтобы достать ударом противника, ему приходится сделать шаг вперед то она называется **дистанцией дальнего боя** или **дальней дистанцией**. Обычно ею пользуются боксеры с длинными руками, умеющие быстро и легко передвигаться; она удобна, так как опасность неожиданного удара со стороны противника ослаблена вследствие разделяющего боксеров расстояния. Целесообразна она и в тех случаях, когда важно оторваться от противника для передышки.

Бой на дальней дистанции ведется, главным образом прямыми ударами, хотя в некоторых случаях не исключена возможность применять и фланговые удары (Выдающимся боксером на дальней дистанции является мастер спорта Горгаслидзе из Тбилиси).

Дистанция, при которой боксеры могут наносить друг другу удары, не делая шага вперед для сближения считается **дистанцией среднего боя** или **полудистанцией**.

Лучшим представителем боя на полудистанции в СССР следует считать заслуженного мастера спорта С. Щербакова (Москва).

Наиболее выдающимися боксерами на полудистанции являются мастер спорта Аристагисян и заслуженный мастер спорта ст. лейтенант А.Грейнер, который не имеет равных себе по классу ближнего боя и по применению в нем сложных серий и комбинаций.

Непревзойденным боксером в СССР, одинаково блестяще и сильно работавшим на всех дистанциях, бесспорно был заслуженный мастер спорта СССР, неоднократный чемпион СССР и абсолютный чемпион СССР 1943 г. Евгений Огуренков (Москва).

В бою на этой дистанции могут быть применены все удары основных четырех типов. Этой дистанцией охотно пользуются и чаще всего ведут на ней бой боксеры-атлеты. Именно бой на этой дистанции имеет наиболее эффектный и острый характеров нем и проявляется истинное мастерство боксера и разнообразие бокса.

Существует еще **дистанция ближнего боя** («инфайтинг»). При ней боксеры стоят вплотную друг к другу и обычно могут наносить только фланговые удары, удары снизу и особые короткие прямые удары. Охотно пользуются этой дистанцией и ищут сближения с противником бойцы с короткими и сильными руками и ногами, широкими плечами, агрессивные по натуре и манере боя.

В ближнем бою быстро выявляется сильнейший и достигается перевес, так как защита в нем затруднена, а удары короткие, мощны и достигают цели.

Одним из очень важных вопросов является вопрос о способе смены дистанций, независимо от того, как и при каких обстоятельствах происходит эта смена, при нанесении ли ударов или при защите. В практике боев на ринге (в тренировочных и на соревнованиях) нередко получают травмы в результате столкновения боксеров головами в моменты сближения их друг с другом, главным образом, при переходе из дальней дистанции на дистанцию ближнего боя. До 1930 года это бывало довольно редко, но в дальнейшем такие случаи стали происходить все чаще. Объясняется это очень просто. До этого периода бои велись в большинстве случаев на дальней дистанции или полудистанции, но позже, по мере накопления опыта и техники в ближнем бою, травмы стали наблюдаться чаще. Увеличение шансов на победу в ближнем бою побуждало бойцов идти на сближение друг с другом, однако формы и техника сближения отстали от техники ближнего боя и не привлекли к себе своевременно внимания тренеров и преподавателей. Количество травм (повреждение бровей и пр.) катастрофически возрастало, а принимавшиеся судьями дисциплинарные меры воздействия на бойцов не давали положительных результатов. Проанализировав положения, при которых происходили столкновения головами, мы установили, что

столкновения эти не случайны, а вполне закономерны, так как происходят они в результате использования определенной механики движения, в основе своей совершенно правильной для узких целей (усиление ударов, наносимых с дистанции), но примененной не к месту и не вовремя.

В изложенных ниже разделах техники ударов и защит мы найдем указания на то, что при построении, например, прямых ударов в голову и др. масса тела, участвующая в ударе, для полноценности удара посылается вперед по направлению к противнику, особенно, если эти удары наносятся с дальней дистанции. Этим достигается и сила ударов и возможность достать до цели. Все это совершенно правильно, особенно, если кулак ранее доходит до цели, чем левая нога опирается на пол. Но тогда, в момент касания цели «дальняя» дистанция перестает быть «дальней», а превращается в полудистанцию, при которой разрыв между противниками все же еще остается терпимым. Если же один из противников или оба нарушают в процессе выполнения прямолинейного движения этот разрыв, то он сокращается до опасного предела, и столкновение неизбежно. Особенно часто это бывает тогда, когда противники сближаются при встречных атаках, и тогда, когда делающая шаг вперед левая нога преждевременно опирается на пол. С этого мгновения она перестает «страховать» от падения (делаясь «опорной»), инерция броска увлекает вперед массу тела, центр тяжести тотчас выходит за точку опоры (ступню левой ноги), и падение, и столкновение головами становятся неизбежными. Если механика движений такого броска относительно закономерна в бою на дальней дистанции, то на полудистанции всякое движение массы тела вперед должно быть крайне ограничено по своим пределам, а в ближнем бою оно абсолютно недопустимо.

Не сами бойцы должны находить в процессе боев, по собственному опыту жестоких травм и столкновений, наилучшие формы сближения и маневрирования, а обязанность тренеров ясно и твердо усвоить технику, употребляемую при этих маневрах, которая, в основном, заключается в следующем:

1) источником силы броска тела вперед в большинстве случаев (см. ниже) является опорная правая нога;

2) вращение производится в правом тазобедренном суставе;

3) во всех случаях (за исключением ударов снизу и фланговых ударов левой рукой «с переносом веса тела на правую ногу») — левая нога, делающая шаг вперед, ставится на пол и на нее переносится вес тела лишь после нанесения удара (когда удар дошел до цели). Этим достигается полноценность удара (с точки зрения механики), а в случаях промаха левая нога, оставаясь свободной от веса тела и не успев еще опереться на пол, имеет возможность шагнуть на требуемое расстояние вперед, инстинктивно найдя нужную точку опоры для предотвращения падения («провала»). При этих условиях погашаются все избыточные силы, оставшиеся от удара или промаха, устраняется возможность столкновения;

4) когда противники находятся на полудистанции или в ближнем бою, «броски» тела вперед исключаются. Все «прямолинейное» в движениях или предельно сокращается или заменяется движениями вправо или влево, но только в плоскости, параллельной телу противника. Никакого ущерба для силы ударов и пр. при этом не получается, а, наоборот, и удары в силу своей и маневренности только выигрывают, так как и на полудистанции и в ближнем бою удары бывают, главным образом, фланговые, снизу или «короткие» прямые, то есть основанные не на «бросках» тела вперед по инерции движущегося вперед тела, а на использовании сил вращения. Необходимость этой особенности должна быть осознана и техника, присущая ей, освоена прежде всего самими тренерами. Эта техника должна быть краеугольным камнем при построении методики обучения молодых боксеров технике работы на различных дистанциях, технике смены их и способов сближения.

## Удар

Удар боксера настолько силен, что он изумляет не знающего бокс человека. Удар крупного и сильного человека, не знакомого с техникой бокса, всегда несравненно слабее удара обыкновенного среднего боксера, уступающего первому и в росте, и в силе, и в весе.

Чем же это объясняется? Мы знаем, что по закону механики формула живой силы, которой измеряются удары, математически выражается так:

$$\Sigma = \frac{M \cdot v^2}{2},$$

где:  $M$  — масса, принимавшая участие в действии, а  $v$  — скорость.

В ударе, наносимом человеком, не знающим техники бокса, обычно участвует только рука, но масса ее невелика и скорость тоже незначительна. Поэтому и суммарное выражение такого удара небольшое. В ударе, наносимом боксером, участвует не только рука; более того, она играет при этом последнюю роль, так как является только передатчиком накопленной энергии.

Боксер начинает большинство ударов с толчка носком правой ноги, затем последовательно, волнообразно включаются мышцы бедра, туловища, плеча и, наконец, самой руки. Кроме того, при ударе боксера используется бросок массы всего тела в направлении удара, иногда резкий наклон туловища вперед или вводится в дело «вращающий момент» (например, при «крюке»).

Некоторые боксеры, особенно более высокие, чем их противники, умудряются использовать еще один из законов механики — «падение по наклонной плоскости», обрушивая на противника удар сверху вниз.

В совокупности все эти силы, развившиеся в момент удара, помноженные еще на большую скорость, дают, конечно, разительный эффект.

Учитывать эти законы следует при построении и изучении всех ударов.

Поэтому распространенное ранее среди боксеров мнение<sup>4</sup> будто «рука (или удар) идет с ногой» — фактически неправильно. Мастер всегда донесет удар до цели на мгновение раньше, чем нога коснется пола. Нога должна помочь



лишь предотвратить падение в случае промаха. Если же нога коснется пола ранее, чем рука дойдет до цели, и будет при том далеко вынесена вперед, то значительная часть массы, участвующей в ударе, будет амортизирована, и ее участие в ударе будет недостаточно. Получится разложение сил и, как принято говорить, «удар уйдет в пол». Нельзя также, нанося удары в туловище, сильно уклоняться в сторону. При таких ударах (как и при всех прямых ударах вообще) следует посылать массу тела вперед, помня, что это движение создает сумму сил, из которых и складывается удар.

Всякое излишнее уклонение от линии удара вызывает разложение сил, ослабляет этим действие удара и, кроме того, сокращает его дальность.

Удары мы разделяем на « типовые » и « варианты ». К первым относятся удары, основанные на законе сложения сил, ко вторым — удары, при которых этот закон не всегда выдержан.

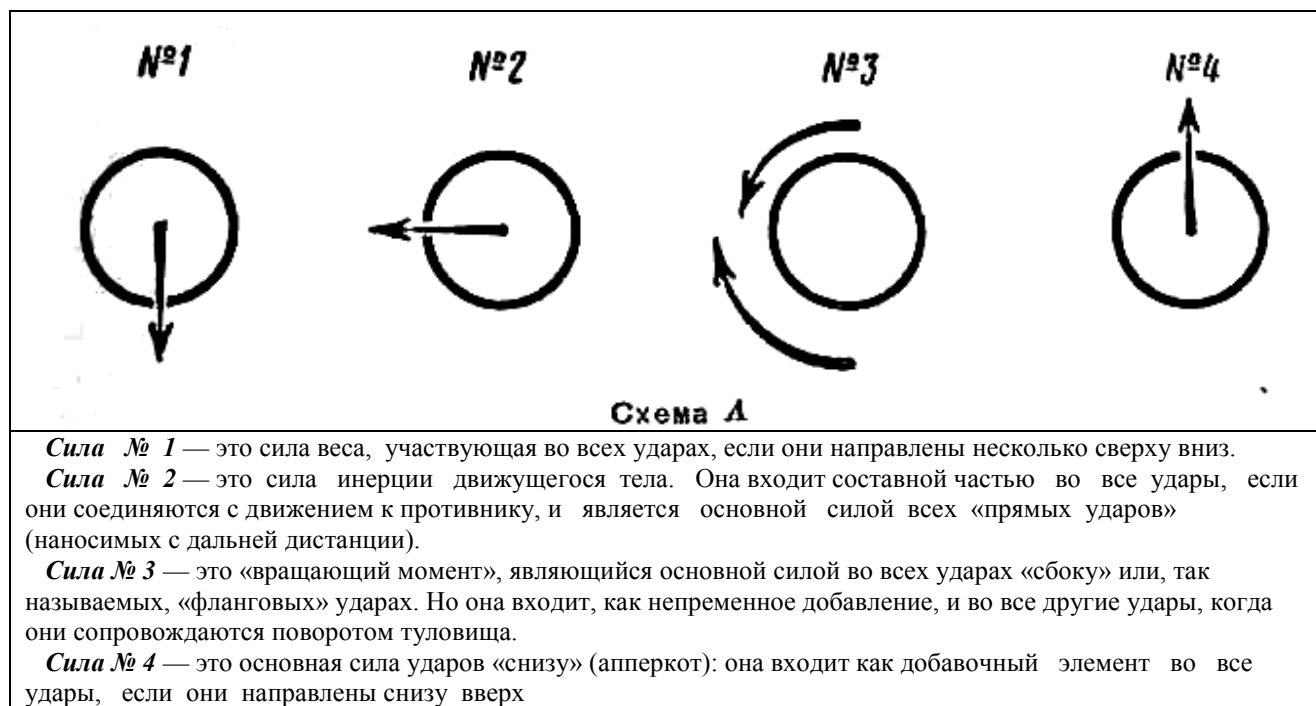
Что важнее в ударе — масса или скорость? Ответ не сложен. Если в ударе будет участвовать большая масса, но при этом будет исключена скорость, то удар не будет полноценным. Даже если он дойдет до цели, им можно только отбросить противника, даже опрокинуть, но не поразить, не потрясти его. Обычно же удары любой силы, если они недостаточно скоры, защита успевает отразить, и они цели не достигают, отнимая у атакующего лишь значительную часть общего запаса его сил.

Удары скорые, быстрые, более ценны, чем рассмотренные выше удары. Они всегда скорее и вернее достигают цели, обеспечивая победу хотя бы « по очкам ». Но без участия массы они все же неполноценны, так как лишают бокс элемента реальной боевой угрозы, низводя его на положение « благородного спорта фехтования кулаком ».

Вопрос об ударах в боксе, об их силе и эффективности далеко не прост. Человеческий организм, производящий ту или иную работу в боксе, конечно, не может быть полностью уподоблен тарану, молоту или другим ударяющим механизмам. *В готовящемся к печати основном труде по вопросам бокса автор пересмотрел коренным образом этот вопрос, причем сделал попытку пояснить удар, наносимый в боксе, рядом других формул и дать ему другие обоснования. Анализ и сравнение этих новых материалов с практическими показателями значительно приблизили к реальной действительности как понимание и разрешение самих вопросов о силе удара, так и понимание вызываемого этими ударами эффекта.*

Неоспоримы и незыблемы законы, на которых покоится все величественное здание науки теоретической механики, но особенности деятельности и движения человеческого тела, изучаемые наукой биомеханикой, вносят множество неожиданных поправок, и это заставляет нас очень осмотрительно применять некоторые из этих законов к боксерской практике.

Это побуждает нас дополнить раздел о силе удара определением и **анализом основных сил**, в известных сочетаниях участвующих во всех ударах боксера и составляющих каждый из полноценных ударов. Силы эти таковы (см. схему А):



**Сила 1** — это сила веса тела, которая всегда, в той или иной степени, входит во все удары, если они направлены несколько сверху вниз. Многие мастера, даже не подозревая теоретического обоснования силы веса в тех ударах, которые они наносили сверху-вниз, когда были выше своих противников ростом и как бы « обрушивались » на, них при атаке, инстинктивно нашли и оценили эту силу в процессе своей боевой практики.

**Сила 2** — это основная сила всех ударов, которые сопровождаются шагом вперед или вообще движением к противнику. Во всех атакующих ударах и, особенно, в ударах фронтальных типа « прямых », эта « инерция движущегося тела », составляющая основу силы 2, играет первостепенную роль. Но применение какой-либо одной силы никогда не даст наибольшего эффекта. Следует помнить, что применение любой одной соответствующей удару силы хорошо, но

применение в этом ударе двух или трех сил еще лучше.

Поэтому к любому из «прямых» ударов, основанному на силе 2, обязательно присоединяется сила 3 в виде добавочного поворота плечевого пояса в момент движения кулака к цели. Еще лучше, если к «прямым» ударам, когда они направлены сверху-вниз, добавляется часть силы 1 или когда эти удары направлены снизу-вверх—сила 4.

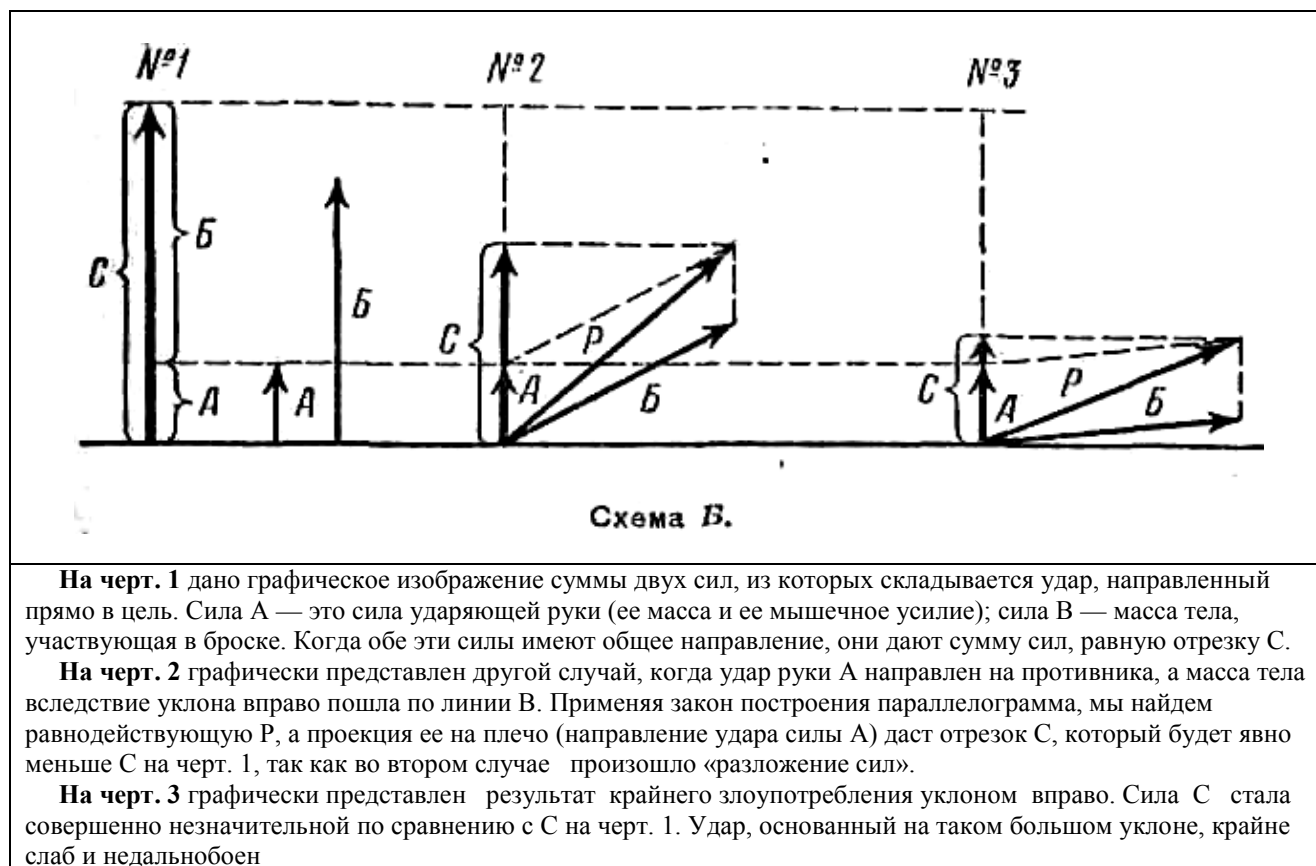
**Сила 3** — это «вращающий момент», основная сила, на которой основываются все фланговые удары или, так называемые, удары сбоку, но она входит неизменной составной частью во все, или почти во все, другие удары. Этой могучей силой в ударах боксера (удары сбоку) — «крюк» («хук») или «перекрестные» («кросс»), даже если они наносятся без движения или «броска» вперед на противника, объясняется нокаутирующий эффект этих ударов. Если в этих ударах к вращающему моменту добавлены инерция движущегося вперед тела (сила 2) в виде броска на противника и сила веса (сила 1), когда удар направлен несколько сверху-вниз или снизу-вверх (сила 4), то от этого силовой эффект, конечно, только увеличивается.

В тех случаях, когда удары направлены снизу вверх, например, при ударах снизу (апперкотах), главной силой будет **сила 4**. Источником этой силы являются, главным образом, мышцы-разгибатели ног и туловища (спины), и она всегда входит как добавочная сила в любые иные удары, если только они направлены снизу-вверх.

Поэтому сила 1 и сила 4, будучи в любых комбинациях ударов силами-антагонистами, действующими в противоположных направлениях, одна с другой никогда не встречаются. Таково теоретическое обоснование правильного построения ударов боксера и использования сил в них.

Однако правильное построение удара и использование сил в нем это одно, а производимый ударом эффект—другое. К сожалению, термины «сила удара» и «эффект», производимый тем или иным ударом, как его результирующее действие, очень часто смешиваются тренерами и боксерами. Эти понятия объединяются ими в одно понятие, хотя они совершенно разные. Можно совершенно правильно построить удар и не менее правильно и сильно нанести его, но эффект от такого удара может быть очень разнообразен. Может получиться и нокаут, но может не получиться и никакого эффекта, все зависит от ряда привходящих обстоятельств. К ним относятся и правильно выбранный момент удара, и отсутствие защиты у противника, и условия точного попадания в «уязвимое» место, и обязательно нужным местом кулака, и ряд других обстоятельств, в частности, умение донести накопленную энергию до цели в результате правильного построения удара (не растеряв ее в пути следования) и не ослабив ее «разложением сил». Остановимся подробнее на двух последних явлениях.

Начнем с рассмотрения «разложения сил» в ударе боксера. Теоретически правильно, что масса тела, участвующая в ударе и движущаяся в направлении к противнику, и масса и силовое действие ударяющей руки должны максимально совпадать, давая в итоге сумму сил (см. схему В).



Практика, однако, показывает, что этот идеал не достижим, так как при ударах часто приходится уклоняться в сторону от линии и направления удара.

Особенно характерно проявляется это при «прямых» ударах по туловищу, когда они наносятся, как «встречные» контрудары против атаки прямыми ударами в голову. Здесь чем глубже делаются уклоны в сторону (с целью лучшей защиты; см. схему В № 3), тем меньше эффект силы удара. С уменьшением силы удара в этих случаях уменьшается и

его дальнобойность. И Наконец, (в крайне выраженных случаях) и сила, и дальнобойность удара настолько уменьшаются, что не дают никакого эффекта.

Случаев потери энергии при следовании удара к цели бывает очень много. Укажем на главные причины такой потери. Когда нога, делающая шаг вперед при атаке, ставится на пол раньше, чем удар попадает в цель, то это «гасит» удар или, как говорят боксеры, «удар уходит в пол».

Анализ этого явления показывает, что, например, при нанесении прямого удара правой рукой в голову, если делающая шаг вперед левая нога опирается на пол раньше, чем удар попадает в цель, то значительная масса тела, участвующая в движении вперед, уже теряет свое значение (в основной формуле удара). Тогда в ударе продолжают участвовать лишь верхняя часть туловища и ударяющая правая рука, масса которой весьма незначительна. Поэтому при всех ударах правой и даже левой рукой (за исключением некоторых ударов сбоку левой рукой, например, крюк левой рукой, сопровождающийся переносом веса тела на правую ногу, левый крюк «со скачком» и проч., а также ударов этой же рукой снизу (апперкот)) толкающей, опорной, «рабочей» ногой является правая нога, а потому вес тела перед нанесением этих ударов должен быть предварительно смещен на правую ногу. Движение и вращение туловища производится в правом тазобедренном суставе, левая нога всегда ставится для опоры на пол тотчас после того, как удар попадет в цель, но не раньше. Таким образом вся энергия, накопленная «на конце кулака», почти полностью погашается на том месте, где кулак касается цели. Назначение левой ноги в этих случаях сводится лишь к страхованию от возможного падения при промахе («провале»). Кроме того, когда ступня левой ноги ставится на пол преждевременно, то в случае промаха остаточная сила инерции выводит центр тяжести за линию опоры (левую ступню), создается неустойчивое положение, которое и приводит к так называемому «провалу». В тех случаях, когда удары направлены несколько сверху-вниз, преждевременная опора ноги на пол «выкрадывает» из удара и добавочную силу 1 (силу веса), участвующую в этом ударе.

Однако при всех ударах, направленных снизу-вверх, нога, делающая шаг, должна раньше удара опереться на пол. Только тогда эти удары, имея твердую опору, могут приобрести полную мощь, так как полностью могут быть включены сильные мышцы-разгибатели ног. Но в то же время это, именно, снижает или ограничивает их дальнобойность. Поэтому даже в тех случаях, когда предполагается наносить удары снизу, в начале движения опорной («толчковой») ногой должна быть правая нога, а вращение должно производиться в правом тазобедренном суставе. Только тогда можно будет сделать свободной от веса левой ногой шаг вперед, сближающий с противником, и лишь затем (если техника удара этого требует) перенести вес тела на левую ногу, сделав ее «опорной».

Мы не рекомендуем глубоко наклоняться вперед (сгибаясь в поясничных позвонках). Это сильно смещает центр тяжести на левую ногу, после этого трудно принимать прежнюю позицию и еще труднее маневрировать туловищем и ногами.

Удар боксера—это удар, построенный на изложенных выше принципах.

При построении различных комбинаций и серий из нескольких ударов следует точно определять, какие из этих ударов будут обманывать, отвлекать и раскрывать те или иные уязвимые точки противника, и какие будут наиболее верно поражать противника, для чего только они и должны наноситься быстро и с наибольшей силой.

## **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРОВ И ЗАЩИТ**

### **Группа прямых ударов**

Прямые удары по своим техническим признакам относятся к ударам фронтальным; характерной чертой их является прямолинейность пути кулака к цели. Прямолинейность эта в основном выдерживается как при нанесении удара, так и при возвращении кулака в исходное положение.

Туловище при ударах обычно сильно разворачивается плечом, соответствующим бьющей руке, вперед, а наносящая удар рука, прямо направленная к цели, до предела разгибается в локте. Поэтому прямые удары особенно дальнобойны и весьма целесообразны в бою и на дальней дистанции и на полудистанции. Они с большим успехом применяются при атаке, контратаке, для остановки атаки противника, для разведки или как обманные удары.

Благодаря столь разнообразным возможностям применения прямых ударов они являются неотъемлемым оружием любого боксера высокого класса. Прямые удары совершенно необходимы и незаменимы при основном обучении молодого боксера, и игнорировать их недопустимо. Это заставляет всех преподавателей уделять им самое пристальное внимание и наибольшее время при прохождении курса бокса.

### **Прямой удар левой рукой в голову (типовой) или левый прямой удар в голову («стрейт»)**

Левый прямой удар, как и все без исключения прямые удары, начинается с толчка носком правой ноги (рис. 9 а, б, в, г), к которому затем добавляется работа разгибателей мышц бедра, придается массе тела поступательное движение вперед. В процессе продвижения тела, к моменту переноса веса тела на левую ногу, туловище, вращаясь слева направо, резко выдвигает левое плечо вперед. Затем рука выбрасывается по направлению к цели, кулак, обращенный пальцами к полу, движется прямо и точно к цели.

Правая рука, продолжая локтем прикрывать туловище, раскрытой ладонью, страхует лицо (предпочтительно правую половину лица).

Обратное движение начинается с толчка носком левой ноги, посылающего тело назад, левая рука возвращается в исходное положение, начиная опускать локоть вниз (сгибаясь в локте), причем кулак направляется обратно не книзу, а почти тем же путем, каким он направлялся к цели. Нанеся удар, боксер должен сразу же стать в типовую позицию.

Следует указать ученику, что кулак сжимается, и максимальное общее мышечное напряжение производится в

самый последний момент, когда кулак достигает цели.

После удара боксер должен мгновенно расслабить мышцы.

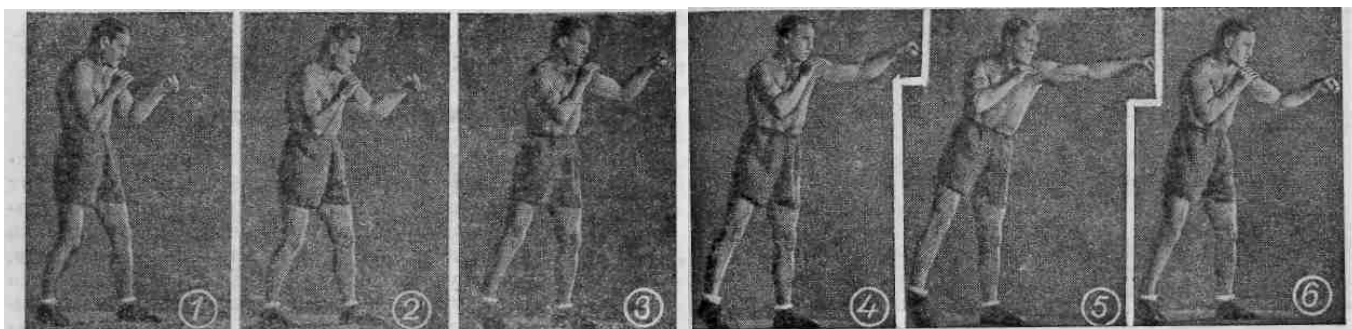


Рис. 9а. Прямой удар левой рукой в голову (типовой). Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (вид справа)

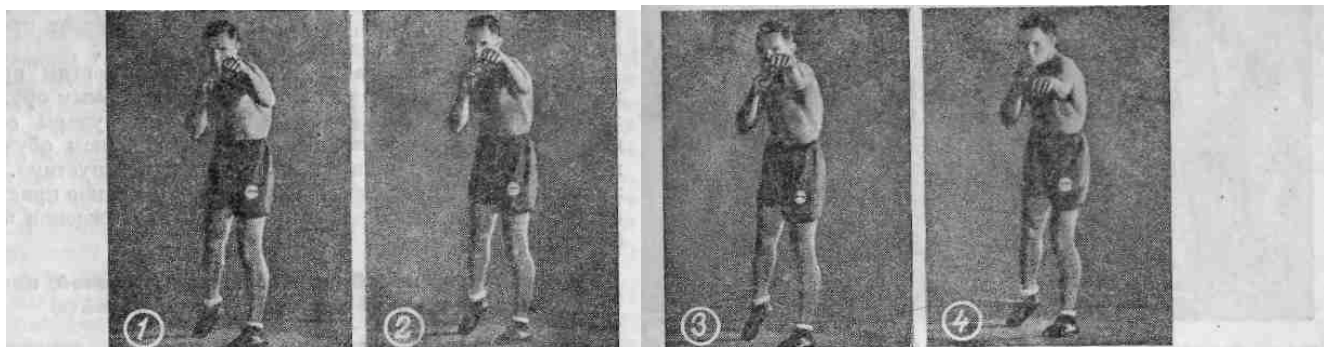


Рис. 9б. Прямой удар левой рукой в голову. Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (вид спереди)

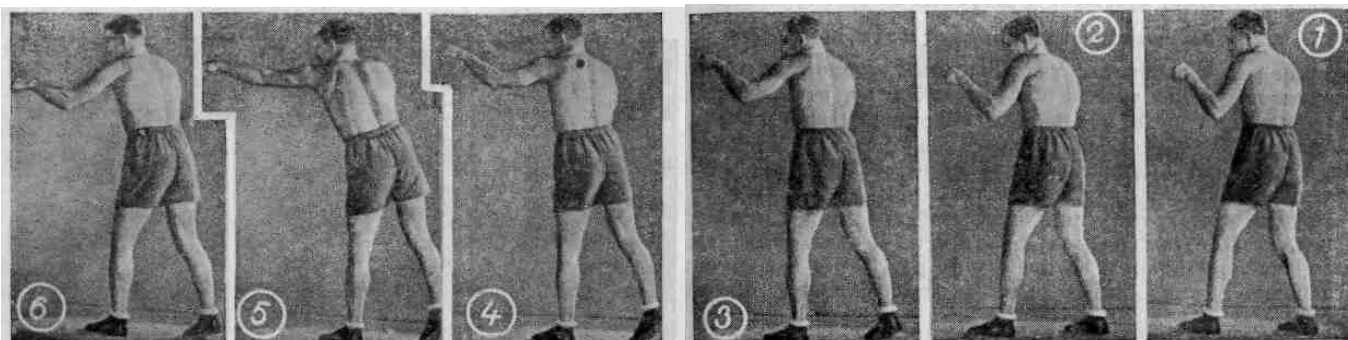


Рис. 9в. Прямой удар левой рукой в голову. Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (вид слева)

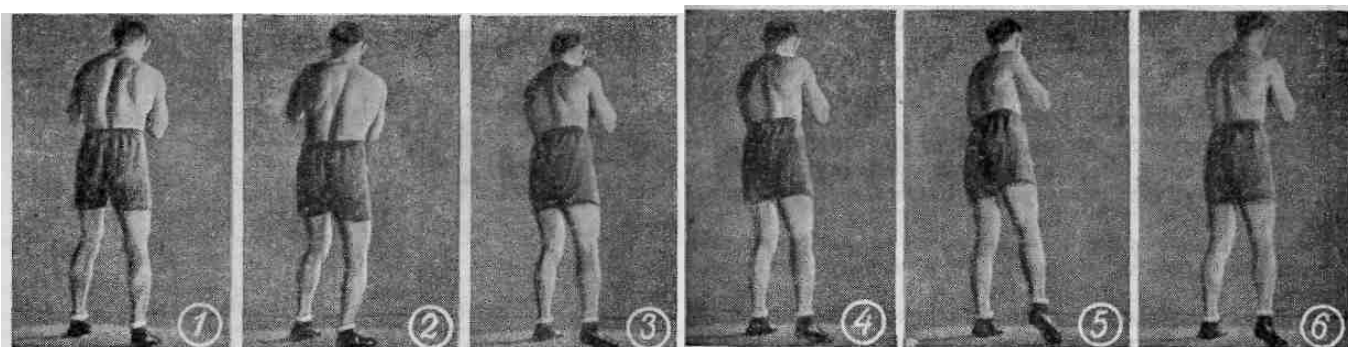


Рис. 9г. Прямой удар левой рукой в голову. Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (вид сзади)

Обычные ошибки новичка при разучивании левого прямого удара в голову, таковы:

- а) ученик при ударе склоняет голову на бок или отдергивает ее назад;
- б) левая рука при нанесении удара выносится локтем в сторону;
- в) кулак направляется к цели не по прямой линии, а при возвращении обратно сильно снижается;
- г) правая рука при страховке отводит локоть в сторону; ладонью или совсем не страхует лица, или, если страхует, то не прямо перед собой, а левую щеку. Эта ошибка, неизбежно, приводит к еще более грубой, ошибке и вырабатывает привычку отворачивать в момент удара лицо вправо и отводить глаза от цели, а также приподнимать



правый локоть, открывая область печени;

д) ученик забывает вращать туловище и посылать тело вперед, выполняя движение в основном одной рукой; это ослабляет удар;

е) ученик забывает подтягивать правую ногу после удара, если удар делался с шагом вперед.

Из многих разновидностей левого прямого в голову мы предлагаем разучить три его основные тактические формы: удар атакующий, ответный и встречный.

### Атакующий левый прямой в голову

Для разучивания атакующего левого прямого в голову следует построить учеников в одну шеренгу, повернуть их в «затылок» и повести под команду вокруг площадки. Ученики должны находиться друг от друга на расстоянии в 2 шага; руки и головы должны быть в положении, принятом при позиции.

Предложите группе под команду «раз», делая шаг левой ногой, резко отталкиваться носком правой ноги, несколько поворачивая при этом ее пятку внутрь. В тот же момент туловище должно резко разворачиваться левым плечом вперед.

Сделав 2—3 круга по площадке, предложите при каждом счете «раз» делать страхующее движение ладонью правой руки, слегка вынося ее перед лицом (тыльной стороной к лицу).

Как только эта страховка будет освоена, добавьте удар левой рукой; воображаемой целью при этом будет затылок ученика, идущего впереди; конечно, не следует при этом доставать его ударом. Это и будет левый прямой в его атакующей форме (с шагом вперед).

Усовершенствуйте этот удар в двухшеренговом строю, где по очереди одна шеренга будет только наступать, а другая, защищаясь, только отступать. Затем шеренги меняются ролями.

Чтобы успешно разучить атакующий удар, следует одновременно с показом его показать и защиту «подставкой ладони».

**Защита «подставкой ладони» — «блокирование»** (рис. 10 а, и 10 б). Техника защиты и способ изучения ее очень просты, а защита эта имеет чрезвычайно важное значение.

Наносящий удар кулак противника встречается ладонью страхующей правой руки перед самым лицом; ладонь останавливает его и слегка отклоняет влево, вследствие чего удар или не доходит до цели или проскальзывает мимо лица влево. Крайне важно следить, чтобы ученик ловил и останавливал ладонью удар партнера в непосредственной близости к своему лицу, а также, чтобы он не отворачивал при этом лицо вправо. Необходимо особенно следить, чтобы защищающийся не «задира» голову кверху и не открывал лица.

Разучивание защиты «подставкой» ладони должно начинаться одновременно с разучиванием атакующего левого прямого удара в двух шеренгах.

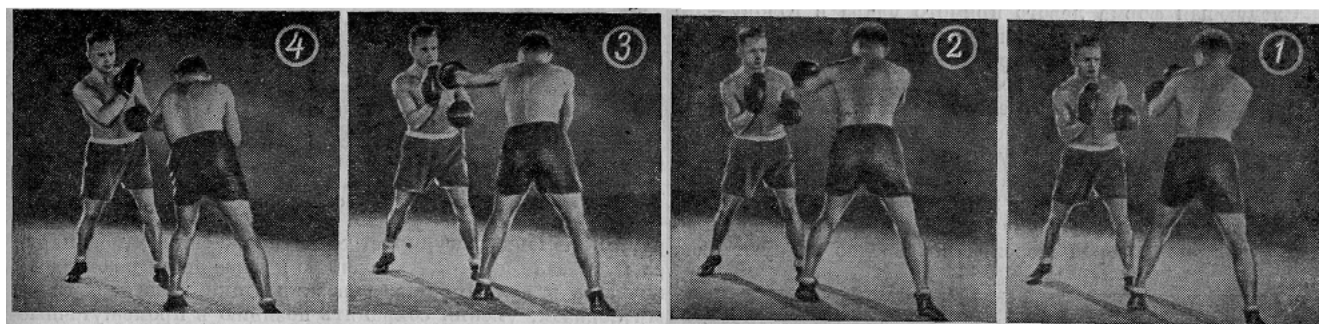


Рис. 10а. Прямой удар левой рукой в голову (атакующая форма) и защита от него «подставкой ладони» правой руки. Последовательное положение рук, туловища и ног боксеров (заслуженные мастера спорта: Е. Огуренков атакует, А. Тимошин защищается)



Рис. 10б. Положение рук при защите головы «подставкой ладони» правой руки

Основное требование преподавателя к ученикам — не увлекаться силой удара, наносить его точно в подбородок партнеров. Это обязательно заставит партнеров применять защиту «подставкой ладони». Преподавателю останется лишь следить за правильностью всех движений учеников а частоту нанесения ударов регулировать командой Особое внимание следует обратить на то, чтобы атакующий подтягивал правую ногу вслед за ударом, а также за тем, чтобы отступающий делал шаг назад обязательно правой ногой.

## Ответный левый прямой в голову

Следующая форма левого прямого удара в голову—это «ответный удар». Этот удар ни что иное, как рассмотренный выше левый прямой удар, при котором делается шаг вперед, с той только разницей, что он наносится в, несколько иной форме. На атаку противника сначала следует защита «штагом назад», затем защищающийся несколько приседает на отступающую правую ногу и, используя приобретенные благодаря этому свойства как бы сжатой пружины, бросается вперед, нанося левый прямой ответный удар.

Изучают его обычно в двух шеренгах под команду преподавателя, по которой шеренги поочередно атакуют одна другую. Команда регулирует темп упражнения, чтобы партнеры успевали принимать позицию и даже несколько выдерживались в ней. По мере освоения атаки, защиты и, главным образом, умения сохранять позицию в промежуточные между атаками моменты, но не ранее этого, следует учашать темп упражнения.

**Защита «отходом назад».** Эта защита состоит из шага назад правой ногой с соблюдением позиции при особо бдительной страховке лица ладонью правой руки. Шаг назад при этом делается очень небольшой, а левая нога должна мгновенно занять свое место в исходной позиции.

## Встречный левый прямой в голову

Левые прямые удары в голову, которые противники наносят одновременно, называются «встречными» (рис. 11).



Обучение начинается в двух шеренгах под команду преподавателя. Обе шеренги, делая шаг вперед, наносят левые прямые удары, применяя защиту «подставкой ладони», затем оба делают по шагу назад, становятся в позицию и снова одновременно наносят удары друг другу.

Именно в этот момент преподавателю нужно особо указать на всю важность и явную необходимость страховки и защиты лица «подставкой ладони». Вера в преподавателя и в его советы чрезвычайно удачно подкрепляется тут реальной угрозой кулака атакующего. Этот наглядный предметный урок преподаватель должен использовать во что бы то ни стало, как наиболее действенный из всего курса обучения.



После освоения левого встречного в двух шеренгах следует перейти к совершенствованию этого удара в парах.

Общее указание преподавателю: при разучивании всех левых прямых ударов (и вообще всех ударов) ученики обычно, нанося удар, склонны задерживать кулак у цели. Какой удар называется «затянутым». «Затягивание» удара, является значительной помехой при прохождении курса и борьбу с ним следует вести упорно и повседневно, так как даже значительно позже эта дурная привычка часто возвращается к ученикам.



Рис. 12б. Защита «уклоном вправо». Конечный момент удара (вид сзади)

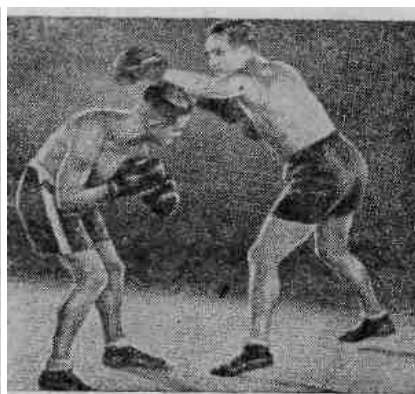


Рис. 12в. Защита «уклоном вправо». Конечный момент удара (вид справа)

**Защита уклоном вправо** (рис. 12 а, б, в). Вместе с изучением левых прямых ударов в голову разучиваются и два вида защиты «уклоном».

Защита уклоном вправо относительно несложна. Находящееся в позиции туловище быстро наклоняется слегка вниз и вправо, а голова, оставаясь под защитой левого плеча направлена вперед. Вес тела обычно распределяется на обе ноги или чаще смещается на правую ногу. Эта защита, особенно если она соединена с шагом вправо правой ногой одна из наиболее совершенных и верных, хотя она несколько ограничивает возможность перейти в контратаку. При этой защите следует несколько вращать туловище слева направо слегка приподнимая левое плечо.

Защита уклоном влево (рис. 13 а, б, в). Защита уклоном влево состоит из быстрого наклона туловища влево и вперед, но левая рука при этом должна сейчас же прикрыть ребром левой перчатки надбровную дугу левого глаза. В свою очередь и атакующий должен прикрывать правой перчаткой подбородок (рис. 13 г).



Рис. 13а. Защита «уклоном влево»



Рис. 13б. Защита «уклоном влево» (вид сзади)



Рис. 13в. Защита «уклоном влево». Конечный момент удара (вид справа)

Эта защита, особенно, если она соединена с шагом вперед и влево левой ногой, чрезвычайно целесообразна, так как она дает возможность, раскрывая противника, провести целый ряд атак. Однако она значительно более рискованна чем защита уклоном вправо, и потому требует особого совершенствования страховки, осмотрительности и навыка и в первое время обучения должна выполнять только защитную роль.

Наиболее просто и эффективно разучивать эти оба вида защиты, заставив одну шеренгу наносить левый прямой в голову, а другую — применять защиту сначала только уклоном вправо, и, лишь освоив ее, перейти к разучиванию уклона влево.

После освоения этих видов защиты в шеренгах, следует перейти к совершенствованию их в парах при " боевом передвижении, поочередно заставляя учеников быстро применять оба вида защиты, присоединив к ним защиту



### Общие указания к методике изучения левого прямого в голову

Как только разучены (хотя и не усовершенствованы) все три формы левого прямого в голову и защиты против них, т. е. примерно к 3—4 занятию, следует предоставить занимающимся возможность усовершенствовать их в учебном бою.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы: а) в бою использовался только пройденный материал (левый прямой и все виды защиты); б) все удары были максимально правильными по форме, быстрые, но слабые; в) при передвижении по рингу обязательно соблюдались все правила передвижения; г) на всех этапах учебного боя сохранялась правильная позиция, особенно положение головы и правильно выполнялась страховка правой рукой.

Боевое применение левого прямого в голову чрезвычайно разнообразно. Достаточно сказать, что, хорошо владея им, можно считать себя хозяином положения на ринге. Умело примененный в качестве обмана, финта, левый прямой раскроет любую уязвимую точку противника, куда затем и будет нанесен сокрушительный правый удар. Он же и остановит и сорвет намеченную атаку противника. Резким, сильным и точным левым прямым можно сразу обеспечить себе успех в бою.

### Легкий прямой удар левой рукой в голову («джеб»)

«Джебированием» (по международной терминологии) называется нанесение нескольких, обычно быстро следующих один за другим, легких ударов одной рукой,

Этими ударами являются левые прямые в голову, которые отличаются от типового левого прямого удара тем, что при них вес тела не переносится на левую ногу, удар в основном наносится усилием одной левой руки, причем рука не возвращается полностью в исходное положение, а остается в значительной степени распрямленной.

Обучение начинается с подготовительного упражнения формирующего удар. Ведется оно в одной шеренге, движущейся по замкнутому кругу, лучше по направлению движения часовой стрелки. Боксеры, находясь друг от друга на расстоянии двух шагов, передвигаются «поскоками» затем при каждом поскоке правая рука принимает положение страховки, и после этого левая рука при каждом касании пола левой ногой наносит левый прямой удар. Вес тела продолжает оставаться в значительной мере на правой ноге (при атаке вперед).

После изучения этого удара в одной шеренге можно перейти к усовершенствованию его в двух шеренгах; шеренги посменно теснят одна другую, нанося по 10—12 ударов подряд. Можно и сразу перейти к разучиванию его в парах (после освоения его в одной шеренге). В этом случае ученики передвигаются поскоками вокруг друг друга, двигаясь по часовой стрелке и против ее движения, наносят эти удары или как атакующие или как встречные. Простейшей защитой против этого удара служит подставка ладони, так как другие виды защиты против этого удара нецелесообразны. В дальнейшем следует разучивать, как наносить этот удар в туловище, а также проходить упражнение, в котором он наносится на каждом поскоке посменно то в голову, то в туловище.

Боевое значение этого удара, несмотря на сравнительную слабость его, нельзя преуменьшать. У хорошего боксера в течение всего боя этот удар преобладает. Им он начинает разведку, им он финтует, вводя в заблуждение противника, и им он отвлекает его внимание, подготавливая атаку правой. Ценность его в том, что он совершенно не утомляет, не требует переноса веса тела на левую ногу и обратно и потому держит весь организм боксера в состоянии боевой готовности к мощной атаке правой рукой.

## Прямой удар правой рукой в голову (правый прямой)

Правый прямой удар в голову (рис. 14а, б, в, г, д) начинается с толчка носком правой ноги, затем в движение включаются мышцы бедра. Масса тела посылается вперед, а вес его переносится на левую ногу. Туловище разворачивается правым плечом вперед, при этом вращение туловища производится в правом тазобедренном суставе. Правая ступня, чтобы раскрепостить движение и дать возможность наиболее повернуть туловище, поворачивается на носке пяткой наружу (рис. 14 г, фиг. 6). Правая рука выносится вперед, кулак направляется прямо к цели и обращен пальцами вниз. Голова низко опущена и защищается правым плечом. Левая рука прикрывает ребром перчатки лицо у левого глаза, а локтем преграждает путь к сердцу.

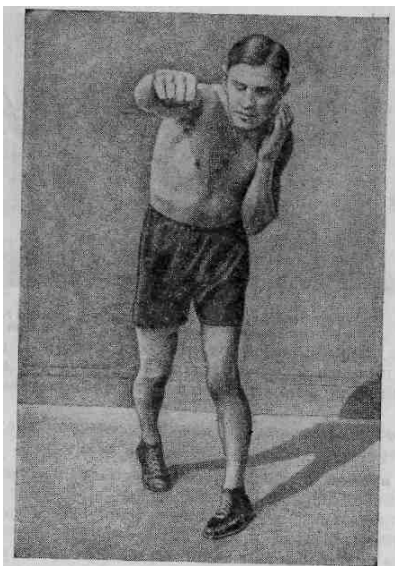


Рис. 14а. «Прямой удар правой рукой в голову. Начальный момент удара — положение головы, рук, туловища и ног (заслуженный мастер спорта Е. Огуранков)»

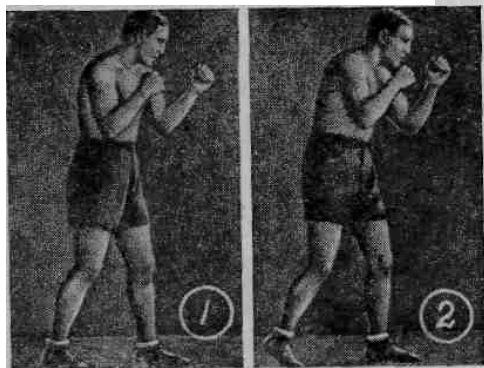


Рис. 14б. Прямой удар правой рукой в голову. Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (вид справа)

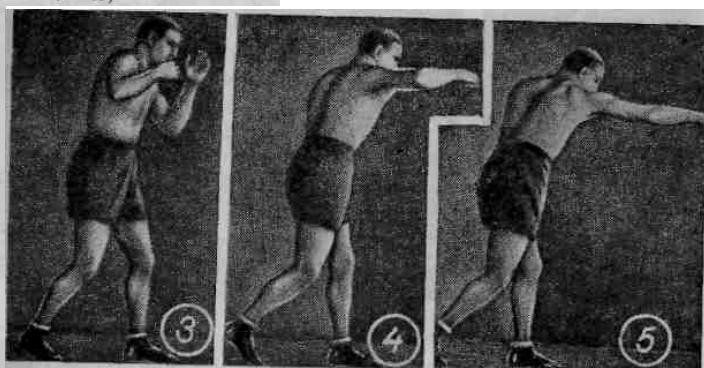


Рис. 14в. Прямой удар правой рукой в голову. Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (вид справа)

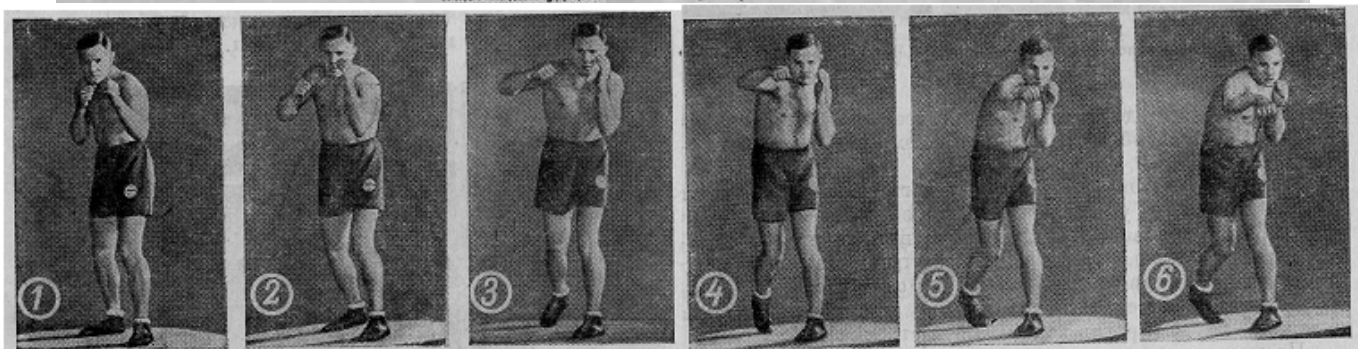


Рис. 14г. Прямой удар правой рукой в голову. Последовательные положения рук, головы, туловища и ног боксера при нанесении удара (вид спереди)

Таков правый прямой в голову «на месте». Из вариантов правого прямого удара предлагаем изучить два основных: а) правый прямой под левый шаг и б) под приставку правой ноги.

Кратко поясним также некоторые формы правого прямого удара: атаковую, ответную и встречную.





Рис. 14 г. Прямой удар правой рукой в голову. Последовательные положения рук, туловища и ног боксера (вид сзади)



Рис. 14д. Прямой удар правой рукой в голову. Последовательные положения рук, туловища и ног боксера (вид слева)

### Правый прямой под шаг левой ногой (или под левый шаг)

Механика движения этого удара, несмотря на кажущуюся простоту, довольно сложна (рис. 14е). В основе ее — рассмотренный выше правый прямой удар, но наносится он не «на месте», а в движении. При этом момент удара должен совпадать с касанием левой ногой пола, пусть лучше на мгновение раньше, но ни в коем случае не позже. Соблюдать это условие необходимо для того, чтобы сумма сил (полученная в результате работы правой ноги, поворота туловища, движения массы тела вперед и пр.), как бы сосредоточенная в кулаке, дошла до цели раньше, чем часть энергии броска «уйдет в пол» при опоре на левую ногу.



Рис. 14е. Прямой удар правой рукой в голову «под шар левой ногой» (заслуженные мастера спорта: Е. Огуренков атакует, С. Щербаков защищается «подставкой левого плеча»)

Кроме того, если левая нога станет на пол раньше, чем правая рука достигнет цели, особенно в случае промаха, сила инерции, развившаяся при броске, увлечет тело вследствие этого будет потеряно равновесие и получится так называемый, «провал». При «провале» боксер проносится мимо противника влево, часто оказывается спиной к нему и может легко стать жертвой противника в результате неправильно усвоенной механики движения.

Преподаватель должен неуклонно требовать, чтобы туловище вращалось обязательно в правом тазобедренном суставе.

К сожалению большинство боксеров и тренеров старой школы вращаются в левом тазобедренном суставе или же начинают удар вращаясь в правом тазобедренном суставе, а наносят его, перенося вращение в левый.

Изучение правого прямого под левый шаг начинается с формирующего упражнения, которое называется «шаг с поворотом туловища». Упражнение выполняется в одношеренговом строю, ученики повернуты в затылок друг другу на расстоянии в 2—3 шага один от другого

Двигаться шеренге лучше или по прямой линии или в зале по кругу (против хода часовой стрелки).



Преподаватель должен находиться в центре, откуда ему удобно следить и за ударом, и за страховкой.

Вначале занимающиеся держат руки на груди, локти в стороны. На ходу момент касания левой ногой пола совпадает с поворотом правым плечом вперед, а при касании пола правой ногой вперед выносится левое плечо. При каждом повороте влево пятка правой ноги резко поворачивается наружу, а при поворотах вправо то же делает пятка левой ноги. Когда это движение освоено, предлагается при каждом повороте влево кистью левой руки страховать левую часть лица, а локтем — сердце и, наконец, при каждом левом шаге выбрасывать правую руку вперед для нанесения удара.

Главные трудности при обучении заключаются в том, что занимающиеся, во-первых, забывают о страховке лица и, во-вторых, преждевременно опираются на левую ногу.

Рекомендуем, разучив удар на ходу, сразу переходить к изучению в парах «ответного» правого прямого.

Одновременно следует показать и разучить защиту «подставкой левого плеча».

#### **Защита «подставкой левого плеча».**

В момент приближения удара следует несколько податься назад, оседая на правую ногу, повернуться к противнику левым плечом, и быстро, слегка приподняв его, подставить под удар (рис. 15).

Голова при этом обязательно опущена, подбородок защищается приподнятым левым плечом, правая рука страхует кистью правую сторону лица, а локтем — область печени, левая рука остается в том положении, в котором находится при позиции.

Преподаватель должен обязательно воспользоваться этим приемом, чтобы воспитать у своих учеников мужество и внушить им веру в успех правильно примененной защиты.

При разучивании этой защиты следует заставить ученика смотреть на партнера, не спуская глаз и не отводя их в сторону от его кулака.

Партнер, в свою очередь, обязан наносить не сильные и не слишком быстрые удары.

### **Ответный правый прямой в голову**

Ответный правый прямой в голову с применением защиты «подставкой левого плеча», изучаемый каждым из учеников в парах, при постепенно ускоряемом темпе, усваивается быстро.

После усвоения этого приема (удара и защиты) следует перейти к разучиванию защиты уклонами (рис. 16).

Она уже известна ученикам, изучавшим левый прямой в голову. Требуется только закрепить страховку и практически усвоить, уклоны при правом ударе.

### **Правый прямой встречный**

После этого следует перейти к показу и «наметке» правого встречного удара (рис. 17). Он основывается на защите уклоном влево и точно совпадает как с моментом самого уклона, так обычно и с левым шагом вперед и влево. При нанесении этого удара целиться надо не в конец подбородка противника, а несколько правее его, так как уклон влево, сопровождающий удар, отклонит его в сторону, и он пройдет мимо правой щеки или около правой ключицы противника.

**Защитой** от этого удара является очень быстрый (сделанный быстрее, чем дойдет удар противника) уклон влево, сопровождаемый страховкой лица левой рукой.

Эта защита трудна, так как у учеников еще нет должной быстроты, а большая сила самого удара заставляет преподавателя или только показывать его или прорабатывать с учениками лишь для ознакомления. Окончательное изучение и применение этого удара переносятся на дальнейший период.

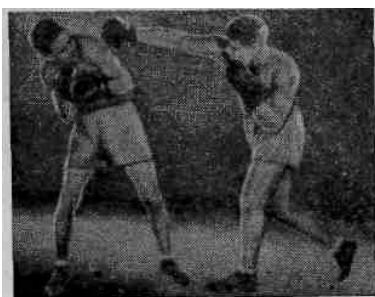


Рис. 15. Защита «подставкой левого плеча» от прямого удара правой рукой в голову (заслуженный мастер спорта С. Щербаков атакует, мастер спорта А. Любимов защищается)

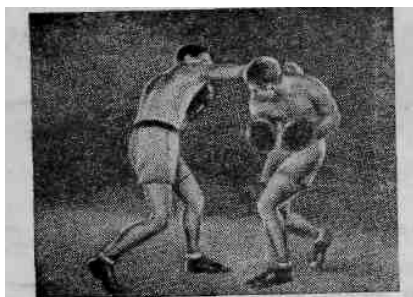


Рис. 16. Защита «уклоном влево» от прямого удара правой рукой в голову (заслуженный мастер спорта С. Щербаков защищается, мастер спорта А. Любимов атакует)

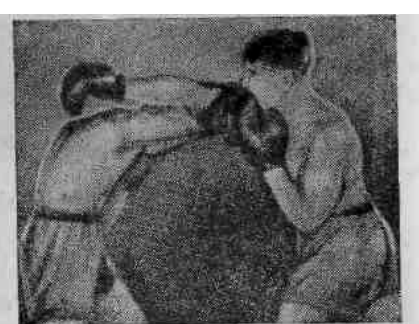


Рис. 17. Встречная форма («встречный» прямой) прямого удара правой рукой в голову

### **Правый прямой в голову под приставку правой ноги**

Правый прямой в голову, «под приставку правой ноги» наносится так: сначала делается левой «холостой» шаг для сближения с противником, а затем уже наносится правый прямой удар совершенно так же, как это было описано выше.

Разница в том, что момент касания кулаком цели должен точно совпадать с приставлением правой ступни. При этом правая ступня носком выставляется или подтягивается на линию пятки левой ноги и пяткой поворачивается

наружу. Это дает возможность большого поворота в левом тазобедренном суставе, что несколько увеличит дальность и силу удара.

Крайне важно начинать движение правого кулака, сохраняя позицию или страховку, прямо от лица, избегая даже малейшего снижения кулака перед ударом или намека на замах. Последнее сейчас же послужит сигнализацией противнику, будет им мгновенно учтено, и удару будет противопоставлена защита.

Основной недостаток этого варианта прямого удара правой рукой в голову в том, что для нанесения его требуются два такта: первый состоит из сделанного заранее шага вперед левой ногой и второй—из удара. Это уже само по себе увеличивает длительность удара и сигнализирует противнику начало атаки. Кроме того, шаг левой ногой вперед ограничивает возможность дальнейшего сближения с противником, а перенос веса тела на левую ногу и перевод вращения туловища в левый тазобедренный сустав в случае промаха грозят выводом центра тяжести из площади опоры (ступня левой ноги), потерей равновесия и так называемым «провалом», что часто и бывает в практике бокса.

Освоение всех форм прямого удара в голову в учебном бою на ринге должно быть задержано и отнесено к периоду, следующему за усвоением в бою прямых ударов в туловище.

Многие выдающиеся мастера бокса, применяя этот замечательный удар, кончают бой нокаутом.

Боевое значение прямого прямого в голову исключительно велико, но самостоятельная атака этим ударом без подготовки для него нужного момента левой рукой редко бывает достаточно обоснованной. Более того, она опасна. Однако если целесообразно выбрать момент для нанесения прямого прямого удара в голову во всех формах и, особенно, встречного, или, как говорят боксеры, удара «вразрез», то это дает обычно блестящие результаты

## Прямые удары в туловище

### Левый прямой в туловище

Левый прямой в туловище (рис. 18) основывается на знакомом нам движении — уклоне вправо.

В некоторых случаях атака уклон сопровождается шагом левой ногой вперед, чтобы достать противника, а при встречном ударе он делается и без шага. Но ученику всегда следует переносить вес тела на левую ногу, начиная движение толчком правой ноги.

Несмотря на то, что уклон вправо обеспечивает некоторую возможность защиты, однако правая, свободная от работы, рука должна обязательно страховать правую сторону лица. Голова остается опущенной и находится под защитой левого плеча (рис. 18, Б).

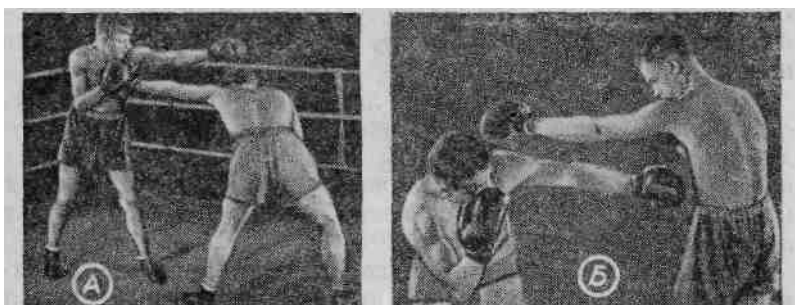


Рис. 18. Прямой удар левой рукой в туловище, нанесенный как «встречный» контрудар на атаку прямым ударом левой рукой в голову (А—атака прямым в голову—боксер Б. Новикова, контратака «встречным в туловище»—заслуженный мастер спорта С. Щербаков; Б—С. Щербаков правой рукой «страхует» голову при нанесении контрудара в туловище)

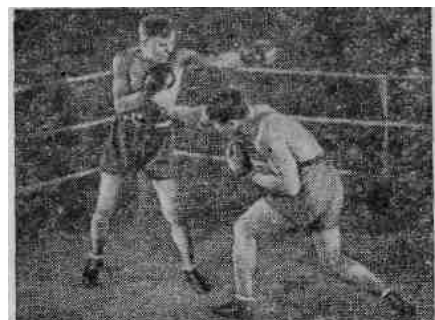


Рис. 19. Прямой удар правой рукой в туловище, нанесенный как «встречный» контрудар на атаку прямым ударом левой рукой в голову



Рис. 20. Защита «подставкой локтя» от ударов в туловище. А и Б—положения рук, ног и туловища боксеров при нанесении удара, при защите и «страховке»

### Правый прямой в туловище

Правый прямой в туловище (рис. 19) также основывается на уклоне, но не вправо, а влево. Только в очень редких случаях он не сопровождается шагом вперед левой ногой (лучше вперед и слегка влево.) Обычно, как атакующий, он

наносится под шаг левой ноги, чем достигается большая дальноточность при большой силе удара; но можно наносить его и под приставку правой ноги, сделав Предварительно левой холостой шаг для сближения с противником.

Голова в этом случае защищается правым плечом, а левая рука обязательно страхует левую часть лица от возможных встречных или ответных фланговых ударов или ударов снизу (рис. 20).

Основной защитой от прямых атакующих ударов в туловище следует считать подставку левого локтя — защиту «подставкой левого локтя». Ее нужно изучать с начинающими (см. рис. 20) одновременно с изучением ударов в туловище. Выполняется она просто. Туловище слегка поворачивается правым плечом назад, отклоняясь от удара и этим смягчает его. Локоть левой руки, не отрываясь далеко от туловища, подставляется под удар, но при этом кисть руки не должна открывать лица, оставаясь на своем месте

Защиту от ударов в туловище «подставкой ладони» или отбивами кистью руки мы не рекомендуем проходить они уже устарели.

Методика обучения обоим этим ударам в туловище общая. Рекомендуется начинать обучение в двух шеренгах и разучивать удары, как встречные на атаку левым прямым в голову.

Лучшие результаты получаются, если одна шеренга будет под команду наносить левый прямой в голову, а вторая уклоняясь вправо, отвечать встречным левым прямым в сердце. В этом положении следует задержать обучающихся и выправить замеченные недостатки в положении рук туловища и ног.

Так же следует поступать и при разучивании правого контрудара в туловище на левый прямой в голову. Однако, долго задерживать учеников в уклоне нельзя, так как это легко разовьет у учеников привычку затягивать удар или «приклеивать» ударяющий кулак к туловищу партнера, а также «засиживаться» вместо того, чтобы быстро вернуться к исходной позиции.

Рекомендуется ввести затем упражнение, при котором на каждую атаку левым прямым в голову отвечать попеременно то левым, то правым встречным в туловище, успевая возвращаться к исходной позиции. Темп упражнения следует постепенно ускорять. При нанесении этих ударов преподаватель все время должен следить, чтобы ученики не забывали страховать лицо свободной от удара рукой. Применение этой страховки должно быть доведено до полного автоматизма.

Рекомендуется всю группу этих ударов начинать изучать на 3—4-й день занятий и тотчас осваивать в учебном бою на ринге, перемежая с левыми прямыми ударами в голову. Этот комплекс ударов и защит следует неуклонно повторять в течение нескольких месяцев занятий.

Применять правые прямые в туловище в учебном бою на ринге можно лишь после того, как ученики овладеют предыдущим материалом, во всяком случае, не ранее пятого дня занятий.

Боевое значение прямых ударов очень велико. Ими можно отвлекать внимание противника, открывая его голову, они хороши и в атаке, еще сильнее, как контратакующие. Левый прямой в туловище относительно безопасен для атакующего. Результаты этих ударов, если они были хорошо и сильно нанесены в первом же раунде, обязательно выявятся под конец всего боя. Они могут так ослабить противника, что он не выдержит в должном состоянии до конца боя, а при удаче могут закончиться нокаутом в область солнечного сплетения или в область печени.

## Прямые удары при отступлении

Прямые удары при отступлении от противника обычно наносят в голову, а изучают в одной шеренге на ходу. Ученики идут, отступая, делая шаг назад, и наносят в воображаемую цель (по направлению к затылку находящегося впереди ученика) прямые удары, поочередно левой и правой рукой, причем левый удар совпадает с левым шагом назад, а правый — с шагом назад правой ногой. Крайне важно обучить занимающихся возможно большим поворотам плечевого пояса, при которых левое плечо выносится вперед при левом шаге, а правое — при правом. Не менее важно следить за попеременной страховкой лица свободной от удара рукой.

На этом заканчивается изучение комплекса прямых ударов, входящих в начальный курс обучения боксу, но освоение, совершенствование и применение их в учебном бою и в «тренировочном бою» надолго остаются основной задачей преподавателя. Преподаватель в начале каждого занятия должен найти время хотя бы для краткого повторения учениками прямых ударов во всех их формах в парах при боевом передвижении. Это будет способствовать закреплению полученных навыков и в то же время «разогреть» занимающихся.

## Простейшие комбинации из прямых ударов

### «Раз-два» в голову

Левый прямой удар в голову и такой же правый, следующие быстро один за другим, принято называть «раз-два». Есть несколько разновидностей «раз-два» с различной работой ног, но начинающий боксер должен изучить лишь основную.

В этой комбинации момент нанесения левого удара совпадает с шагом вперед (или лучше вперед и влево) левой ногой, а правый удар наносится под приставку правой ноги. Правая рука атакующего при левом ударе прикрывает лицо, а при правом — это делает левая рука. Левый удар не должен быть сильным, его цель — подготовить путь для почти мгновенно следующего за ним правого удара, в который и вкладывается вся сила. Поэтому при левом ударе вес тела не переносится на левую ногу, а остается несколько смещенным на правую, перемещаясь на левую ногу только при нанесении правого удара.

**Защита от «раз-два» в голову.** Рассмотрим только простейшую защиту от «раз-два». Защита «подставкой ладони» правой руки применяется здесь, как и против всякого левого удара в голову, а против правого применяется

защита «подставкой левого плеча» с небольшим уклоном и поворотом вправо или небольшим отходом назад.

«Раз-два» следует начать разучивать на 6—8-м уроке в двух шеренгах, в атакующей форме комбинации, причем одна шеренга должна только атаковать, а другая только защищаться, отступая несколько раз подряд. Затем шеренги меняются ролями.

После атакующего «раз-два», переходят к изучению ответной формы. Она разучивается в парах, причем преподаватель должен сдерживать стремление занимающихся вольно передвигаться или обскакивать друг друга, заставляя пару работать по возможности на месте и в одном направлении. Темп также регулируется преподавателем и сначала бывает замедленный. Лишь после того, как ученики усвоят последовательность атаки и координацию ее с защитой и научатся строго выдерживать позицию в промежутках между атаками, темп может быть ускорен. После этого можно перейти к «ответной» форме «раз-два» при боевом передвижении. Ученики довольно легко будут сближаться с партнером не при помощи шага, а на скачке, что также явится важным этапом учебы. В учебном бою «раз-два» довольно легко усваивается учениками после двух дней занятий.

Несмотря на кажущуюся трудность комбинации «раз-два» на скачке, она должна быть изучена в двух основных вариантах. Более того, этот этап обучения необходим для дальнейшего, так как большинство других комбинаций и серий ударов выполняются и применяются в бою наиболее удачно именно на скачке.

Техника и усвоение «скачка» не всем занимающимся даются сразу и легко. Скачок при боксе совершенно таков же, что и всем известный скачок при толкании ядра; правый прямой удар также имеет по механике движения много общего с толканием ядра. Вес тела предварительно несколько смещается на правую ногу, на нее слегка и незаметно приседают, туловище сильно разворачивается левым боком вперед, и в таком положении усилием икроножных мышц и четырехглавого разгибателя бедра тело выбрасывается скачком вперед. Скачок делается не вверх, а вперед, как бы скользя при этом над полом. Одновременно наносится легкий прямой удар левой рукой в голову. Приземляются на правую ногу, а левая тотчас носком касается пола. На этом кончается первая фаза (и скачка и начала приема), общая обоим разновидностям «раз-два».

После того, как левый прямой достиг цели, начинается правый прямой. Наиболее легко осваиваемый учениками вариант: вес тела с этого момента начинает переноситься на левую ногу, вращение туловища производится в левом тазобедренном суставе, и правый прямой удар наносится (как мы разбирали выше) как «правый прямой под приставку правой ноги». Но есть и другой вариант «раз-два». После приземления в скачке на правую ногу, вес тела не переносят на левую, а производят вращение на правом носке и в **правом** тазобедренном суставе, делают шаг левой ногой вперед на противника. В этот момент и наносится правый удар. Этот правый удар ни что иное, как знакомый нам вариант правого прямого под левый шаг.

Второй вариант значительно труднее осваивается учениками, но боевая ценность его несравненно выше. Какой бы из этих вариантов ни избрал преподаватель, важнее всего, чтобы ученики добились при выполнении наибольшей быстроты и слитности, сократив до минимума разрыв во времени между левым и правым ударами. Здесь важнее всего достичь того, чтобы при выполнении «раз-два» второй удар как бы догонял первый в момент достижения им цели.

**Боевое значение** «раз-два» очень велико. Многие наши боксеры, отлично освоив «раз-два», считали его своим основным выигрышным приемом, некоторые в атакующей форме, некоторые в форме ответной. Не раз на наших глазах лавры чемпиона доставались именно тому, кто прекрасно освоил и смело и быстро применил в бою комбинацию «раз-два».

Особенно это удавалось людям худощавым, - высоким и длинноруким, обычно преуспевающим в дистанционном бою. Ответная форма «раз-два» легче всего удается в бою, как контратака против левого прямого удара со стороны противника.

### **«Раз-два» в голову и туловище**

Разновидностью комбинации «раз-два», имеющей большое значение в бою, является комбинация, при которой левый прямой удар направляется в голову, а правый прямой наносится в область сердца. В этом случае левый прямой играет роль финта, отвлекающего внимание противника, а правый является разящим ударом, в который вкладывается вся сила.

По этим соображениям при нанесении левого прямого вес тела продолжают оставлять на правой ноге и переносят на левую только при нанесении правого удара.

Это условие остается обязательным, когда удар наносится не на месте, а при левом шаге для сближения с противником. Особенно целесообразно левый шаг делать левой ногой вперед и влево; это помогает раскрыть туловище стоящего в позиции противника, и его правая рука, защищающая локтем путь к сердцу, уже не будет помехой для нанесения удара не только в область сердца, но и под лопатку в область солнечного сплетения.

Мы рекомендуем в период обучения не задерживаться в двухшереножном строю. Эту комбинацию можно разучивать сразу в парах в атакующей форме, особенно, если вначале временно исключить боевое передвижение.

Затем следует разучить эту комбинацию в ответной форме, в это же время будет освоено и само собой закрепится передвижение. При разучивании этой комбинации преподаватель должен неуклонно наблюдать и добиваться, чтобы ученики строжайше соблюдали и осваивали ту же страховку, что и при нанесении левого удара в голову и, особенно, при правом ударе в туловище. Следует самым настоятельным образом требовать, чтобы левая рука автоматически занимала свое место, прикрывая перчаткой левую надбровную дугу при правом ударе в туловище. Следующее, не менее важное, требование к ученику—быстрее возвращаться к исходной позиции и непременно поворачивать правую пятку наружу при ударе правой рукой.

**Защита** от этой комбинации не представляет трудности. Это—защита против левого прямого в голову правой ладонью лица и подставка левого локтя против правого удара в туловище. Однако при применении подставки левого

локтя следует следить, чтобы ученик не опускал левую перчатку, не менял присущую ей позицию. Чтобы наиболее смягчить удар, следует или сделать небольшой шаг назад или осесть на правую ногу, причем левый подставляемый локоть не следует прижимать к туловищу вплотную.

Большое боевое значение этой комбинации делается совершенно очевидным, когда она выполняется в первом же раунде. Если, после удара в голову левой рукой, выполнить ее резко, смело, сильно и решительно, то она действует безотказно, потрясая противника и физически, и морально.

### «Раз-два» в туловище и в голову

Третьей комбинацией двух прямых является сочетание, при котором левый прямой направляется в туловище, а правый тотчас вслед за ним, а иногда как бы обгоняя его — в голову.

Левый прямой в туловище в этом случае играет роль отвлекающего удара, в него не вкладывается сила, его задача — подготовить атаку правым. Поэтому следует научить молодого боксера делать шаг вперед и влево левой ногой при левом ударе в туловище, придерживаясь одновременно правого уклона и не обнаруживая до последнего момента намерения нанести правый удар, следующий непосредственно за левым.

Эту комбинацию, в связи с обязательным передвижением в сторону, можно разучивать только в парах и в атакующей форме, временно ограничив свободное передвижение учеников на площадке.

После освоения атакующей формы следует перейти к форме ответной, постепенно ускоряя темп. Как и всегда, Крайне важно наблюдать все время за страховкой, так как переход к атаке правым, особенно, если он выполняется в Недостаточно быстром темпе, всегда охотно используется партнером для контрудара, а это может обескуражить новичка.

**Защита** от этой комбинации хотя и проста, но не всегда дает нужный результат. Объясняется это тем, что обычно на совершенствование защиты обращается недостаточно внимания, и это способствует успеху атаки этой комбинацией. Простейшая защита состоит в подставке левого локтя под левый прямой удар и левого плеча под правый прямой.

Исключительное боевое значение этой комбинации очевидно и весьма показательно. Однако не у всех, даже хороших, боксеров она дает ожидаемый результат. Объясняется это тем, что не выдерживается до конца правильная механика движения. Левый шаг не всегда вызывает смещение атакующего влево, рано начинается поворот, обнаруживая подготавливаемую атаку правой, которая может быть сведена на «нет» подставкой левого плеча.

### Общие указания при изучении комбинации «раз-два»

Прежде полагали, что даже простейшие комбинации прямых ударов следует отнести к сложным и непосильным приемам, не усваиваемым молодыми боксерами, и этим комбинациям обучали после освоения основных четырех типов ударов и защит к ним. Такая задержка, как показывает практика последних лет, совершенно неосновательна. Например, ученик охотнее начинает применять правый прямой удар именно в форме «раз-два», чем в чистом его виде. Овладение другими, более сложными по своей структуре и механике движения ударами, вроде «крюка», «удара снизу», отнюдь не помогает ученику освоить серии прямых ударов, а скорее затрудняет это освоение.

Мы считаем наиболее целесообразным изучать даже трехударные комбинации из прямых ударов раньше, чем удары других типов. После овладения комбинацией «раз-два» она не представляет собой ничего сложного и нового. «Раз-два» можно начинать учить на 10—12-м уроке, но в дальнейшем на их закреплении надо задержаться подольше.

После разучивания каждой комбинации следует обязательно (может быть и не всегда с успехом) требовать совершенствования ее в учебном бою. Если же по каким-либо причинам ученик не сможет преодолеть чувство неловкости и не находит нужного момента выполнить комбинацию в учебном бою, следует заставить провести один раунд или часть его в порядке условного боя, в котором и обязать партнеров освоить только одни заданные комбинации. Этого обычно бывает достаточно, чтобы в дальнейшем освоение пошло успешно.

Первым снарядом, с которым познакомится новичок, являются «**лапы**». На них преподаватель выверяет, или, как говорят, «ставит» удар, следя за всеми деталями нанесения его, за работой туловища и ног, за соблюдением страховки, и, особенно, за самим ударом. Опытный преподаватель по самому удару чувствует, какой частью кулака и как был нанесен удар, и своевременно поправляет ученика. Как для одиночного удара, так и для разучивания серий лапы являются универсальным и необходимым снарядом.

Однако при массовом обучении они на некоторое время могут быть заменены обычными **боксерскими перчатками**, которые боксеры посменно держат друг для друга или шеренга держит для шеренги. Преподаватель в этом случае предварительно указывает, что нижняя перчатка—это воображаемое туловище противника, а верхняя — воображаемая голова. Эти способы обучения, предложенные нами и проверенные за 20 лет практики, дали исключительные результаты и ныне признаны лучшими советскими преподавателями бокса. Они экономят время обучения, разгружают преподавателя от излишней работы и оберегают партнеров от возможных травм в период разучивания.

«Раз-два» в голову (атакующая и встречная форма), кроме освоения на лапах, отлично закрепляется на твердой груше, а также на мешке. Трехударные серии дополнительно разучиваются и закрепляются также на мешке, причем после проверки правильности самой серии преподаватель специально учит боксера наносить последний мощный правый удар.

Из многочисленных способов освоения группы прямых ударов и защит против них мы можем рекомендовать простейший, поясняемый нами ниже. Ученики разбиты попарно; боксеры каждой пары взаимно обскакивают друг друга, делая 4—5 поскоков (влево—по движению часовой стрелки). Затем, внезапно остановившись, один из них, стоя на месте, начинает наносить прямые удары левой рукой в голову партнера (в первое время один удар в секунду).

Партнер его, стоя на месте, защищается (против первого удара) уклоном вправо, быстро принимает исходную позицию и при втором ударе делает уклон влево (в обоих случаях соблюдая страховку). При третьем ударе он делает опять уклон вправо, сопровождая его встречным прямым ударом (легким, но быстрым) левой рукой в туловище. Затем опять принимает прежнюю позицию. Следует четвертый удар. В ответ на него делается уклон влево и наносится встречный прямой удар правой рукой в туловище. Снова прежняя позиция. Следует пятый удар в голову, партнер встречает его защитой подставкой правой ладони и встречным ударом левой рукой в голову и сразу же, перехватывая инициативу, переходит в контратаку, бросаясь на противника и нанося ему «раз-два» в голову. После этого партнеры меняются ролями. Этот методический прием может иметь ряд вариантов, которые дают возможность значительно облегчить и ускорить освоение техники прямых ударов и защит против них и перехода в контратаку.

### **Трехударные серки из прямых ударов**

#### **«Раз-раз-два» в голову**

Переход от комбинации «раз-два» в голову к серии «раз-раз-два» не сложен ни для ученика, ни для преподавателя. Эта серия состоит из двух легких прямых ударов левой рукой в голову («джеб») и правого прямого. Все удары направлены в голову и следуют один за другим в очень быстром темпе. Защиты от этой серии и методика обучения те же, что и при «раз-два» в голову.

#### **«Раз-раз-два» в голову, голову и туловище**

И эта серия так же проста и так же легко усваивается учениками, как и предыдущая. От «раз-два» в голову и туловище она отличается лишь тем, что усложнена еще одним лишним левым ударом в голову. Надо помнить, что удары в голову—это два быстро следующих один за другим «легких» левых ударов. Методика обучения и защиты аналогичны усвоенным ранее при «раз-два» в голову и туловище.

«Раз-раз-два» в голову, туловище и голову

Предлагаемая серия—это знакомая нам комбинация «раз-два» левого прямого в туловище и правого прямого в голову. Осложнена она лишь тем, что начинается она с левого в голову, затем левая рука наносит легкий удар в туловище, а правый прямой мгновенно наносится со всей силой в голову.

Эта серия несколько более сложна для выполнения, но при правильном и последовательном освоении предшествующего материала и она легко усваивается учениками.

Методика обучения та же, что и при «раз-два» в туловище и голову, защита же дополняется «подставкой ладони», но все вместе взятое должно быть основательно разучено.

### **Общие указания при изучении трехударных серий**

Все без исключения трехударные серии, поясненные выше, имеют одну общую особенность: промежуток времени между первым и вторым левым «легким прямым» чуть больше, чем между вторым и правым прямым; последние наносятся так, что правый прямой даже как бы стремится обогнать левый. Команда при этом подается так: «раз... раз-два». Эту особенность темпа при разучивании и выполнении серий преподаватель подчеркивает четкостью команды. Все серии разучиваются сначала в форме атакующей, а затем ответной, причем темп постепенно ускоряется. Следует чрезвычайно детально разучить передвижение: при каждом левом ударе делается небольшой шаг вперед и влево, а правый удар добавляется под приставку правой ноги. Если не соблюдать это правило, вся серия не принесет никакого ущерба противнику, так как он будет всегда несколько отступать. Следовательно, надо стремиться проводить атаку в догонку за противником, достигая и раскрывая его, или, как говорят, работать «на преследовании». Чтобы помешать противнику ускользнуть от серийных атак, лучше применить после первого «легкого левого» удара следующее непосредственно за ним «раз-два», но не с шагом, а со скачком. Еще лучше, если во всех этих «раз-два» правые прямые будут наноситься под левый шаг. Это придаст им и дальнбойность и мощь.

Начиная с этого момента, ученик при разучивании трехударных серий знакомится с азбукой тактического маневра. Наша практика подтверждает, что обычно после 1,5—2 месяцев учебы занимающиеся начинают достаточно свободно выполнять эти серии, увлекаются и часто даже злоупотребляют ими в учебном бою, в ущерб одиночным прямым ударам.

### **Четырехударная серия из прямых ударов**

Способному и быстрому молодому боксеру можно предложить еще одну, кажущуюся сложной, но в сущности простую четырехударную серию. Она обычно состоит из быстро чередующихся прямых ударов: левого прямого в голову и правого прямого в сердце, затем левого прямого в туловище и, наконец, правого прямого в голову. Это ни что иное, как две уже знакомые нам двухударные комбинации, но объединенные. Первая комбинация — «раз-два» в голову и туловище; вторая, неразрывно связанная с ней, комбинация—«раз-два» в туловище и голову. Иногда эту серию разнообразят, добавляя оба «раз-два» только в голову, вместо в туловище и голову. Это несколько упрощает изучение. Важно помнить, что эта серия всегда заставляет отступать противника, и поэтому здесь особое значение имеют шаги вперед и влево при каждом левом ударе. Правые же удары обычно делаются под приставку правой ноги. Однако даже эта серия «на преследование» несколько не освобождает атакующего от соблюдения правил страховки.

Защиты и методика преподавания те же, что и при разучивании комбинаций «раз-два».



**Боевое значение** этих серий очень велико, особенно в ранних боях молодых боксеров. Если начинающий боксер еще успевает на ринге кое-как перехватить одиночные удары противника и даже двухударные комбинации, то при применении трехударных серий последний удар обязательно доходит до цели. От этой неприятности не гарантированы более опытные боксеры и даже мастера, и особенно сильный последний в серии удар правой рукой часто решал исход боев. Эта серия блестяще выполнялась в боях мастером, спорта СССР В. Степановым, неизменно принося ему заслуженный успех.

Снарядами для тренировки всей группы прямых ударов служат: настенная подушка, мяч на резинах, твердая груша, мешок. Последний является универсальным снарядом для выработки силы удара и всевозможных комбинированных ударов и серий.

Об исключительной ценности и роли «лап» при освоении комбинаций мы уже говорили. Однако следует предупредить преподавателей, что замена лап перчатками, особенно в течение длительного периода, может привести к нежелательным последствиям. У ученика так быстро вырабатывается привычка — наносить удары в подставляемые ему на тренировке партнером перчатки, что он теряет способность и в бою видеть открывающиеся уязвимые точки головы и туловища противника. Вместо того, чтобы наносить удары в эти точки, он начнет усиленно охотиться за его перчатками. В результате, хотя ему и удастся блеснуть техникой, но из всей массы ударов судьи не зачтут и доли их, так как вся работа пройдет даром — по перчаткам. Это такого же рода явление, как и реакция у теннисиста на мяч. Автор, найдя способ замены лап перчатками, допустил в свое время злоупотребление этим способом, слишком удлинив период обучения «по перчаткам», и был за это наказан: ученики его проигрывали, несмотря на проявленную ими «блестящую технику».

## Группа фланговых ударов

### «Крюк», «перекрестный», «с размаха» («хук», «кросс», «свинг»)

Основной признак фланговых ударов — путь самого удара, направленного по отношению к цели — сбоку. Характерным в механике движения при этих ударах является не посыл массы тела вперед, как при прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое скручивание туловища в избранном для удара направлении.

Фланговые удары менее дальнобойны, чем прямые, и поэтому их предпочтительно применять на полудистанции или в ближнем бою. Тем не менее, возможность их применения весьма широка. Они могут с успехом выполнять почти все функции, свойственные прямым ударам, но так как они исключительно сильны, и действие их чрезвычайно разительно, то и применяются они или для потрясения противника или для завершения боя. Сложность техники этих ударов заставляет перенести изучение их на период после прохождения группы прямых ударов.

### «Крюк» («хук»)

Удар, наносимый противнику сбоку, при котором рука согнута и закреплена в локтевом сгибе на  $100\text{—}120^\circ$ , причем пальцы кулака, Наносящего удар, обращены внутрь (в сторону лица атакующего), называется по новой терминологии «ударом сбоку». Наиболее распространенное его русское название «крюк» — это дословный перевод международного термина «хук».

В теоретической форме этого удара кулак, локоть и плечо находятся в одной плоскости, и кулак описывает дугу или часть окружности, направляясь как бы по касательной к цели. Туловище вращается слева направо или справа налево. На практике более целесообразно, чтобы рука, наносящая удар, шла, во-первых, не по окружности, а по несколько растянутому по направлению к цели отрезку кривой (по отрезку параболы); во-вторых, — не в плоскости, параллельной полу, а несколько сверху вниз (а иногда и снизу вверх). В этом случае путь руки предопределяется положением предплечья. Линия кулак — локоть — цель должна быть строго выдержана: наносить удар, при котором эти три точки не лежали бы в единой плоскости движения руки, нельзя. Часто в ударе нет мощности и жесткости только потому, что кулак, локоть, плечо и цель находятся в момент удара в разных плоскостях, а это вызывает в этой системе явление рессорности.

### Типовой «крюк»

Как и все удары, правый «крюк» (на рис. 21а, б, в, г) начинается с толчка носком правой ноги, затем включаются разгибатели бедра, туловище начинает вращаться справа налево, лучше по воображаемой наклонной оси, проходящей через левое плечо — правую ступню. Левая рука перчаткой страхует левую часть лица, а локтем — сердце, правая рука наносит удар описанным выше способом, но несколько сверху вниз.

По окончании удара (если далее нет серии) — все возвращается в исходное положение.

Особое внимание следует обратить на работу правой ноги: после толчка носком и работы мышц бедра, ступня во всех случаях, вращаясь на основании большого пальца, выворачивает правую пятку наружу, а колено подводится к левому колену. Это дает возможность раскрепостить движение в правом тазобедренном суставе. Основная задача преподавателя при формировании полноценного крюка — научить боксера поворачивать таз в направлении удара. Типовой крюк имеет два варианта: при первом удар наносится под шаг левой ногой, т. е. когда момент касания кулаком цели совпадает с моментом опоры на левую ногу (у мастеров на мгновение раньше). Вращение туловища происходит исключительно в правом тазобедренном суставе; опорной ногой до конца удара остается правая нога, левая же остается свободной от веса тела, чтобы шагнуть ею вперед. Перенос веса тела совпадает с достижением кулаком цели. При втором варианте — левый шаг делается, как холостой, для сближения с противником, а удар

совпадает с приставкой правой ноги. В этом случае вращение происходит в левом тазобедренном суставе, причем опорой служит сделавшая шаг вперед левая нога, правая же одновременно с ударом приставляется носком или подтягивается примерно на уровне пятки левой ноги (не выносится вперед далее середины левой ступни). Первая разновидность «крюка» особо ценна, как атакующая, вторая же более пригодна и легче дается ученику в двухударных комбинациях, например, левый прямой — правый крюк.

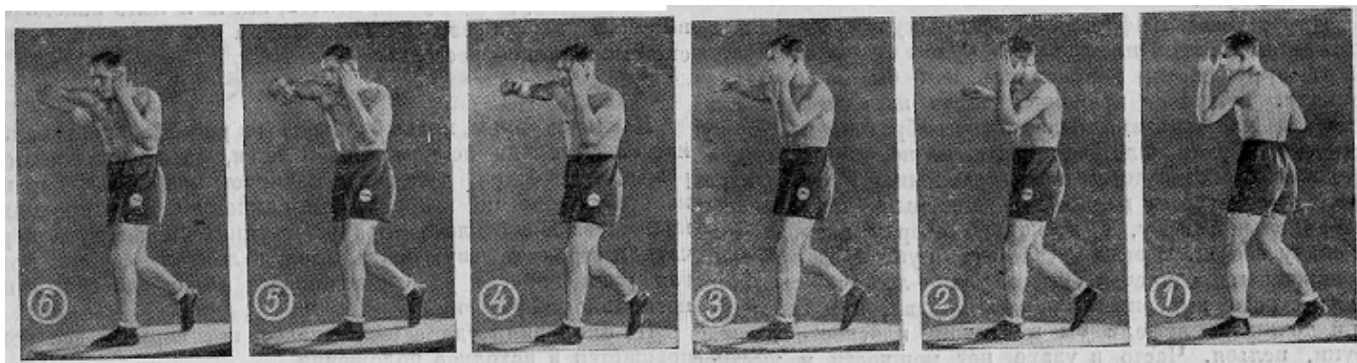


Рис. 21а. Удар сбоку правой рукой—«крюк» типовой (вид слева). Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (заслуженный мастер спорта Е. Огуренков)

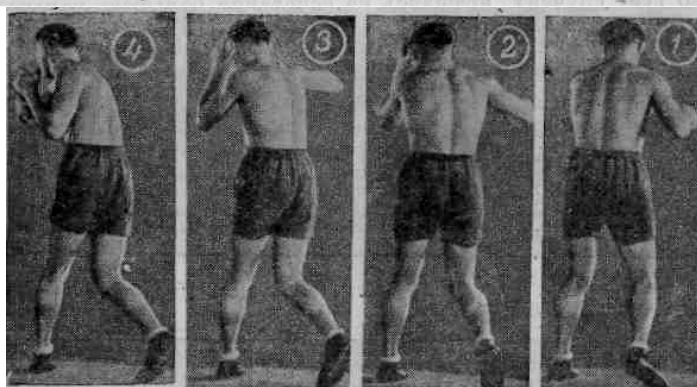


Рис. 21б. Удар сбоку правой рукой—«крюк» типовой (вид сзади)

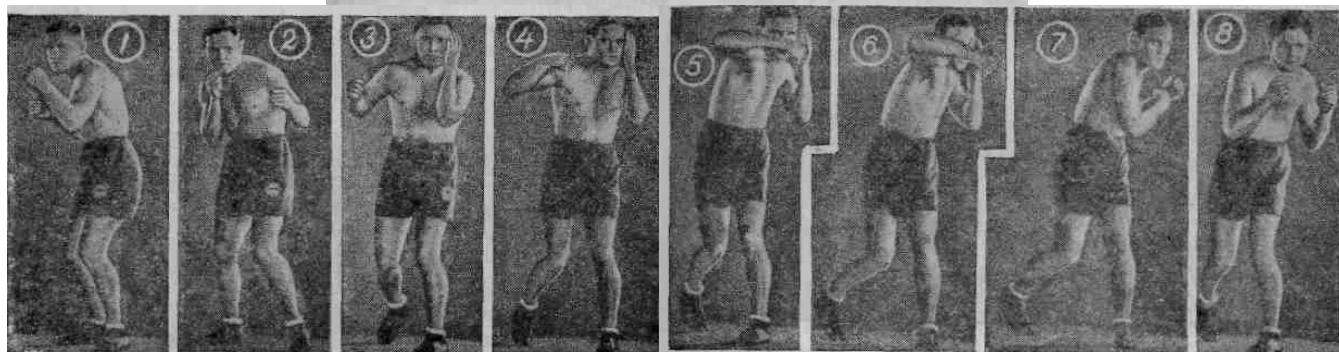


Рис. 21в. Удар сбоку правой рукой—«крюк» типовой (вид спереди)

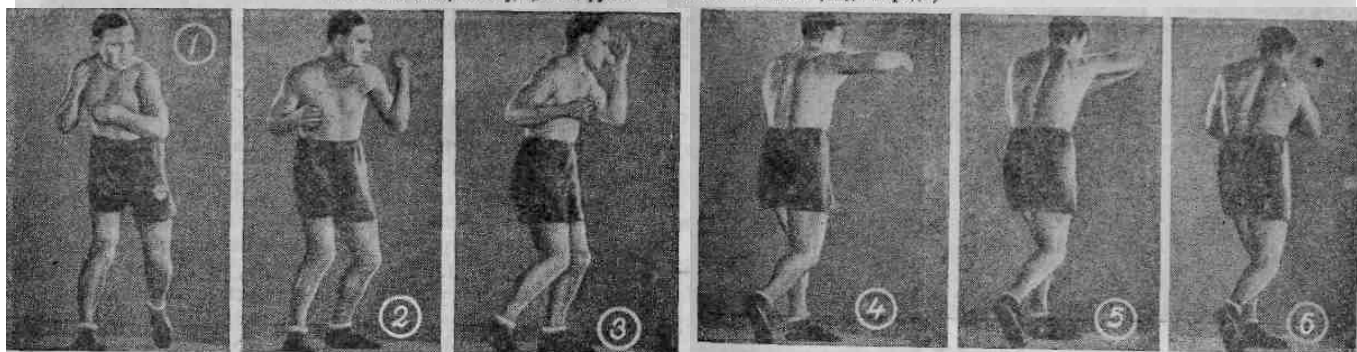


Рис. 21г. Удар сбоку правой рукой—«крюк» типовой (вид справа)

При обоих вариантах работа правой ноги, поворот бедра, голени и пятки почти аналогичны работе ноги при правом прямом ударе в голову, с той разницей, что здесь боксер, несколько приподнявшись на носках перед ударом, обрушивается на противника, используя не только вращающий момент в движении, но и некоторое падение сверху вниз по наклонной плоскости.

При левом крюке (рис. 22 а, б, в) с места и с шагом все движения соответственно изменяются.

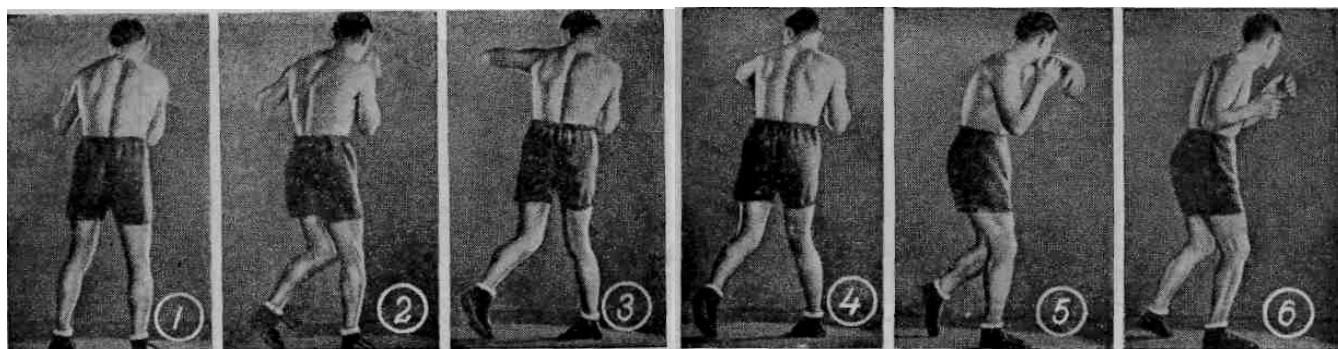


Рис. 22а. Удар сбоку левой рукой—«крюк» типовой (вид сзади). Последовательные положения рук, туловища и ног боксера при нанесении удара (заслуженный мастер спорта Е. Огуренков).

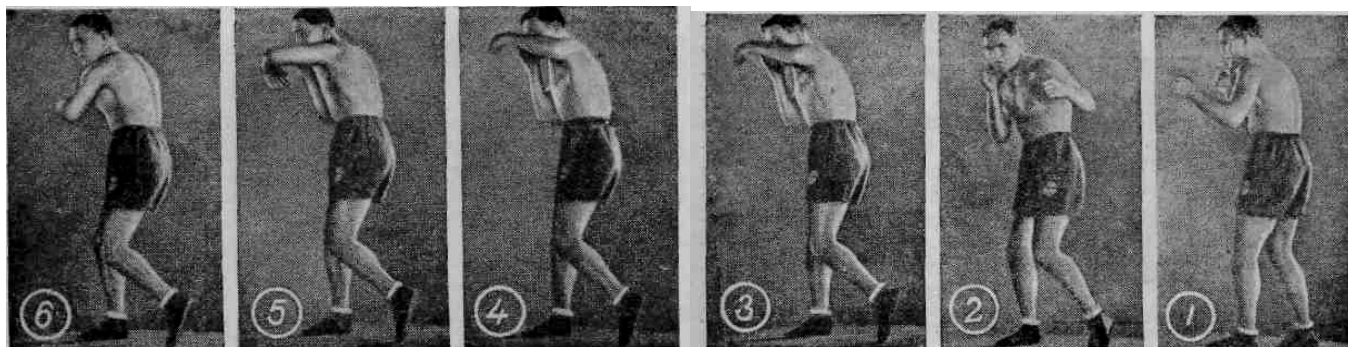


Рис. 22б. Удар сбоку левой рукой—«крюк» типовой (вид слева)

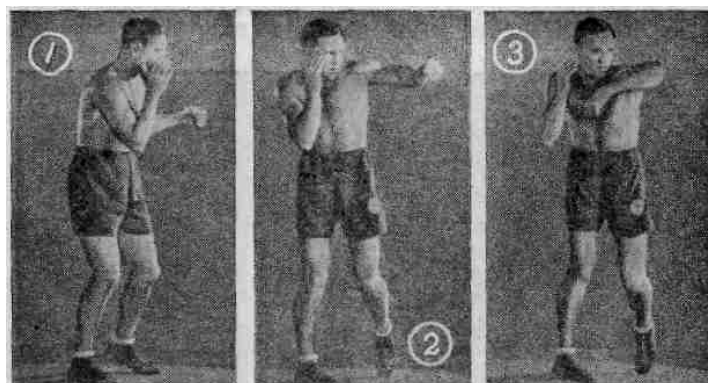


Рис. 22в. Удар сбоку левой рукой—«крюк» типовой (вид спереди)



Рис. 23. Защита от ударов сбоку правой рукой, от «крюка», перекрестного (красса) и др., «подставкой левого плеча»

При выполнении правых крюков всех видов левая рука страхует перчаткой левую часть лица, а локтем сердце. При левых крюках ту же роль выполняет правая рука, страхуя правую сторону головы и локтем область печени.

Самый характерный признак типовых крюков—это перенос веса тела (при ударах) на противоположную ударяющей руке ногу так как в этих случаях не нарушается закон механики, относящийся к сложению сил. Масса тела, участвующая в ударе, движется по тому же направлению, по которому идет и самый удар.

Обучение рекомендуется начинать в одной шеренге, в затылок, со специального подготовительного упражнения — «шаг с поворотом туловища на противоположную ногу и с уклоном». Это то же упражнение, что и при подготовке правого прямого удара, но оно осложнено тем, что через каждые два шага при повороте туловища при третьем шаге делается глубокий уклон, при котором противоположная шагающей ноге рука касается носка этой ноги. Затем туловище выпрямляется, снова делаются два холостых шага с поворотом туловища и снова уклон, уже в другую сторону, причем другая рука касается противоположного носка.

Преподаватель должен особо наблюдать за обязательным разворотом пяток наружу при каждом шаге и поворотами плечевого пояса. Кисти рук при этом находятся на груди, локти разведены в стороны.

К этому упражнению на ходу добавляется при каждом уклоне страхующее движение руки (при уклоне влево — левой, а вправо—правой) и, наконец, вводится вместо уклона удар—при повороте влево правой рукой, при повороте вправо—левой.

Затем переходят к разучиванию крюка партнерами. Это можно делать в двух шеренгах и в парах. Но в обоих случаях обучение сначала ведется только по перчаткам, которые держат вместо «лап» партнеры одной шеренги, в то время как другие разучивают атакующую форму типового крюка. Перчатки держатся перед лицом, ладонями внутрь на расстоянии 50—60 см друг от друга. Атакующие делают два холостых шага вперед с поворотами туловища и на

третьем наносят крюк в перчатку (левый крюк в ладонь левой перчатки партнера), затем следуют такие же два шага и — снова удар другой рукой в другую перчатку. Свободная от удара рука тотчас страхует голову и туловище.

Шеренга, держащая перчатки-«лапы», отступает. Затем шеренги меняются ролями. Преподаватель показывает все упражнения на «лапах» с одним из учеников, контролируя в то же время работу всех.

По освоении этого упражнения предлагается совершенствоваться в нем, нанося при каждом шаге по удару (соблюдая страховку).

Лишь значительно позже, когда ученики уверенно овладеют атакующей формой типового крюка, можно снова перейти к этим же упражнениям, но ученики, держащие «лапы», будут теперь наступать, а отступающие разучивать крюки при отступлении, что гораздо сложнее, так как здесь несколько иная механика движения: например, левый крюк будет наноситься в «лапу» при отступающем шаге левой ногой, а правый — наоборот. Особо трудно при этом сохранить страховку.

Совершенно аналогично разучиваются крюки в туловище; снижается только положение «лап».

**Защита от типовых крюков.** Защиты от прямых ударов далеко не всегда могут спасти боксера от крюка.

Происходит это, во-первых, потому, что структура и направление ударов при этом совсем не те, что при прямых, и мощность крюка такова, что удар легко преодолевает защиту лица перчаткой. Поэтому параллельно с разучиванием ударов следует изучить две формы защиты, характерные и основные для группы ударов «крюк».

Наиболее простая защита — это подставка левого плеча с уклоном вправо (рис. 23), однако, она действительна лишь против правого типового крюка, от левого же не спасает. Неплохой защитой является **защита отходом назад**, заставляющая противника промахнуться, не достигнув цели. Но так как крюки обычно наносятся относительно коротко, с небольшой дистанции и очень быстро, то защита отходом назад требует особо быстрой реакции, глазомера и большой тренированности. Новичкам она не удастся, а потому особо и не разучивается.

Следующая защита — **защита нырком** (рис. 24). Нырок делается так: в тот момент, когда крюк противника приближается к голове, следует, пригибаясь и быстро опустив голову, двинуться ею навстречу под руку, наносящую удар, а затем быстро принять основную позицию. В этом движении участвует и туловище, вращаясь в сторону бьющей руки. Ноги защищающегося работают почти так же, как если бы он сам наносил крюки.



Защита нырком разучивается обычно в парах, сначала против заранее заданного крюка, а затем сразу против крюков, наносимых и правой, и левой рукой.

Защита туловища от крюков нам знакома — это подставка локтей.

Есть еще один вид защиты от крюков — это **двойная локтевая защита** (рис. 25). Из всех видов, так называемых, «глухих» защит — это самая надежная от ударов всех видов. Ее достоинство еще и в том, что она не пассивна, применяя ее, можно очень легко нанести противнику ряд контрударов.



Выполняется защита так: правая рука подносится к лицу, чтобы подбородок был спрятан внутри локтевого сгиба, левая рука, прижатая к туловищу, локтем прикрывает сердце, а кистью область печени. Это — **правая двойная локтевая защита** (рис. 25, А).

Иногда руки меняют места, т. е. правая становится на место левой, а левая занимает место правой у лица; тогда это **левая двойная локтевая защита** (рис. 25, Б). Очень полезно разучить комбинированную защиту: нырок при

положении двойной локтевой защиты.

Боевое значение крюка совершенно исключительно. Ряд лучших советских мастеров обязан своими успехами именно этому удару. (За рубежом на профессиональном ринге крюк является главенствующим, ведущим ударом бокса). У нас, в СССР, лучшим представителем левого крюка в данное время является чемпион СССР Н. Королев, тяжеловес, 4-кратный абсолютный чемпион СССР, а правого—В. Михайлов—7-кратный чемпион СССР полутяжелого веса и абсолютный чемпион 1939 г.

Снарядами для отработки крюков и комбинаций из них, после освоения на «лапах», служат мешок, твердая и пневматическая груши и отчасти мяч на резинах.

### Левый «крюк» с переносом веса тела на левую ногу

Существует еще один вариант крюка, значение которого, несмотря на его меньшую силу по сравнению с типовым крюком, все же очень велико.

Это, так называемый, левый крюк с переносом веса тела на левую ногу. Такой перенос, отводя в сторону массу тела, ослабляет силу удара и снижает его нокаутирующие возможности, но не делает его менее употребительным. Левая рука при этом крюке работает, как при типовом крюке, но этим и ограничивается их общее сходство.

Удар начинается толчком правого носка, левая нога делает шаг влево или вперед, или по диагонали влево-вперед, вес тела переносится на левую ногу, которая начинает вращаться на основании большого пальца. Туловище делает поворот слева-направо в левом тазобедренном суставе, вынося левое плечо вперед, но ось вращения остается вертикальной. Правая рука страхует правый бок и правую щеку (рис. 26).

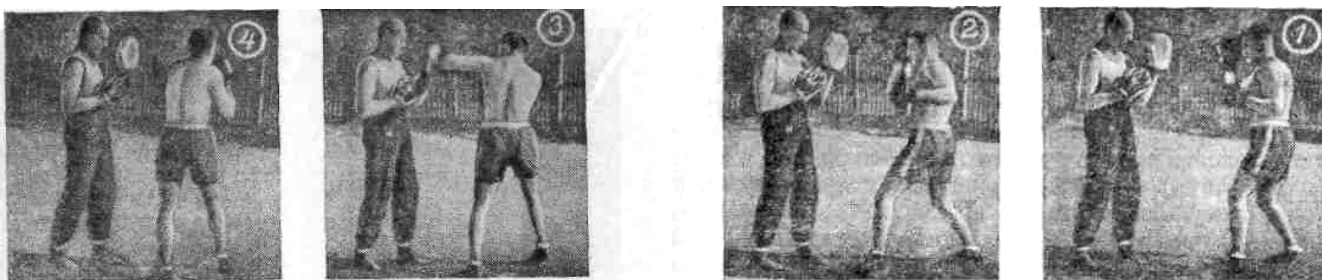


Рис. 26. Удар сбоку левой рукой в голову. Вариант «крюка»: с переносом веса тела на левую ногу. (Метод разучивания на «лапах»)

Лучшая разновидность этого типа крюка та, при которой делается левый шаг, но вращение туловища в начале движения применяется в правом тазобедренном суставе с опорой на носок правой ноги. При этом вес тела должен быть предварительно несколько смещен на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, чтобы полностью использовать разгибатели правого бедра при броске тела вперед.

Для изучения этого крюка лучше всего ввести специальное, формирующее его, упражнение. Шеренга боксеров движется по кругу (по часовой стрелке). Все идут или бегут левым плечом вперед (левым боком). Ноги ставятся следующим образом: сначала шаг делает левая нога, а правая, делая носком толчок для левого шага, подтягивается к левой ноге, становясь рядом и несколько позади нее. Одновременно с левым шагом делается и поворот туловища слева-направо. Руки в это время у всей группы находятся в положении, принятом при исходной позиции. Когда это движение освоено, при каждом повороте туловища правая рука выставляется для страховки, а затем и левая рука начинает наносить удары.

Обычно группе достаточно сделать один-два круга, чтобы несколько освоить этот удар. Затем он разучивается в парах (обучения в двух шеренгах может и не быть) — в атакующей, ответной и, наконец, встречной формах.

Защитой от крюка этого вида (и только от него) может служить подставка правой перчатки с правой стороны головы в то время, как правый локоть защищает правый бок.

Боевое значение этого крюка высоко расценивается вследствие его исключительной способности раскрывать противника и тем самым готовить путь для правой руки. Особенность и значение его как финта или как удара, начинающего различные серии, неопределимо. Несмотря на кажущуюся сложность, он дается ученику гораздо проще, чем типовые крюки, а так как он не отличается силой, то может с успехом применяться в первую очередь после освоения группы прямых ударов.

Все это побуждает нас рекомендовать изучение его и введение в учебный бой раньше типовых крюков.

Снарядами, способствующими прочному освоению этого крюка, являются сначала твердая груша, затем мешок.

### Левый «крюк» со скачком

Одной из крайне важных разновидностей крюка левой рукой в голову является крюк, основанный не на шаге ногой, а на своеобразном скачке. Ввиду того, что в нашей терминологии нет названия, определяющего этот вид крюка, автор предлагает называть его «крюк левой рукой со скачком». В данное время этот вариант крюка получает массовое распространение и все более применяется в бою. Применяется он уже давно, это один из наиболее целесообразных ударов самых выдающихся мастеров как советского бокса, так и зарубежного. Тем более странно, что описания этого удара нет в специальной литературе. Поясним технику этого крюка. Вес тела быстро переносится на сгибающуюся в коленном суставе, делающую шаг вперед, левую ногу (которая становится опорной ногой);



одновременно делается некоторый уклон влево, причем плечевой пояс поворачивается справа налево (против хода часовой стрелки), вынося вперед правое плечо. Это является исходным положением для начала этого удара (рис. 26а).



В следующее мгновение левая нога делает резкий и сильный толчок (в основном, мышцами разгибателями бедра), что и создает бросок тела в направлении на противника. Туловище, как бы падая или «летя» вперед, делает поворот плечевого пояса слева-направо (по ходу часовой стрелки). Левая рука, находясь в своем обычном для крюка положении, наносит левый крюк (иногда на конечном этапе своего пути несколько разгибаясь в локтевом суставе, догоняя кулаком цель, но в момент удара максимально закрепляясь). Тело боксера, находясь как бы в «полете», отнюдь не делает прыжок в высоту. Ступни не отрываются высоко от пола, а как бы скользят над ним. Приземляться надо сначала на правую ногу, на которую тотчас переносится вес тела, а левая нога, увлекаемая вращением, свободно выносится вперед и при опоре на пол сильно разворачивается пяткой по направлению к противнику. Левая нога в данном случае лишь предохраняет боксера от потери равновесия («провала») в результате возможного промаха. Несмотря на то, что этот удар относится к группе фланговых ударов, он очень дальнобоен, а по мощности и эффективности почти не имеет себе равных. В нем сила инерции броска как нельзя лучше сочетается с мощным вращением всего тела боксера. Эффективность же, в случае попадания, обеспечивается тем, что (как и при ударах «левши») удары попадают в правую часть головы (или туловища) перпендикулярно (по нормали) к цели, под наибольшим углом к ее плоскости, и полностью могут быть восприняты ею. Эффективность еще усиливается тем, что противник, находясь в обычной левосторонней позиции, более раскрыт для всех левых ударов, а положение его ног таково, что оно не боится от опрокидывающего действия этого удара.

Главное условие успешного нанесения удара — это сближение с противником при помощи удлинения скачка (если противник стоит далеко), а не при помощи «доставания» его рукой, а также за счет точности направления броска на противника. В качестве «формирующего» упражнения при разучивании этого удара служит упражнение в шеренге на ходу, причем под команду «и» делают шаг левой ногой вперед и полуприседают на ней, а под команду «раз» — скачок описанным выше образом. По освоении этого движения добавляется удар. В дальнейшем удар этот совершенствуется на «лапах» и в парах в атакующей и ответной формах. Против ударов этого типа можно рекомендовать только или защиту «нырком» или отходом (отскоком) назад. Все остальные виды защит, вроде всевозможных подставок не спасают положения, они все легко преодолеваются и пробиваются этим мощным ударом.

Чтобы можно было нанести этот удар, необходимо занять описанное выше исходное положение. Если присмотреться к процессу и к этапам боя, то окажется, что такое исходное положение систематически наблюдается, например, после всех защит уклоном или нырком влево, после атак правой в туловище и вообще после большинства комбинаций, заканчивающихся правым ударом (особенно типа «крюк»), но не используется для дальнейшего развития боя ни боксерами, ни тренерами; они предпочитают выход из боя или занятие основной позиции, что более трудно.

Основоположителем этого замечательного удара в СССР убедительно доказавшим всю его практическую целесообразность является абсолютный чемпион Советского Союза Н. Королев; наибольшим числом своих побед, в частности нокаутом, он обязан именно этому удару. Чрезвычайно мастерски пользуется в бою ударом такого же типа заслуженный мастер спорта, чемпион СССР С. Щербаков. Он применяет его при очень низкой позиции или подготавливает исходное положение после нырка влево или, так называемого «солнышка», которые применяет в качестве защиты против атаки противника левым прямым. Удар такого же типа, но в несколько измененном виде использовал мастер спорта, бывший чемпион СССР Тимошин. После нескольких финтовых левых крюков в голову при помощи которых получалась нужная дистанция и оказывалась возможность занять необходимое исходное положение, он почти всегда опрокидывал на пол своих противников (часто независимо от их более высоких весовых категорий).

#### Двойной «крюк» («дубльхук»)



После изучения группы одиночных крюков легко перейти к спаренному крюку. Мы поясним эту комбинацию: сначала левый крюк в голову, затем правый крюк туда же. Левый крюк наносится под левый шаг вперед и влево, причем вес тела переносится на левую ногу (но может быть применен и левый крюк со скачком), раскрывая тем самым голову противника, в которую немедленно направляется правый, особенно сильный, крюк.

Комбинация эта разучивается на «лапах», на мешке и особенно точно на твердой груше, на которой вырабатывают легкость левого крюка и упражняются в объединении его с правым (рис. 27).



Обучение в парах должно вестись легко, но быстро, причем применяется атакующая или ответная комбинация. В бою двойной крюк является одной из излюбленных комбинаций боксеров, на положительные результаты которой они не без основания возлагают надежды.

Метод обучения тот же — на «лапах», и здесь преподаватель может найти ряд самостоятельных решений. Преподаватель, держащий «лапы», а в подражание ему и группа, держащая перчатки вместо «лап», все время изменяют положение «лап», в зависимости от точек, куда по заданию следует наносить комбинированные удары. Необходимо лишь объяснить, что нижняя «лапа» — это воображаемое туловище, а верхняя — воображаемая голова.

Рекомендуется разучить на «лапах» восемь следующих комбинаций:

- 1) левый крюк в голову, правый крюк в голову;
- 2) левый крюк в голову, правый крюк в туловище;
- 3) левый и правый крюки в туловище;
- 4) левый крюк в туловище, правый в голову;

5—8) такие же четыре комбинации, но начинающиеся с правого крюка. При комбинациях, начинающихся с правого крюка, наносятся оба крюка, как типовые крюки или крюки со скачком.

Следует всегда следить за тем, чтобы второй удар наносился особенно сильно.

Все крюки проходятся так же, как и прямые удары, во всех формах и одновременно тренируются со всеми защитами против них. Это значительно ускоряет процесс обучения, не требует особенного внимания преподавателя, так как занимающиеся, познав силу крюка, сами склонны прибегать к защите и во время учебы. Особенно важно при разучивании встречной формы крюка требовать, чтобы занимающиеся выполняли его возможно легче, но без ущерба для быстроты. Это тем более важно, что у учеников защитная реакция обычно недостаточна, и к тому же защитой при разучивании может быть только подставка ладони или нырок.

### «Перекрестный» удар («кросс»)

«Перекрестный удар» — также фланговый удар, который обычно наносится, как контрудар: он перекрещивает атакующую руку противника. Этим объясняется его название — кросс, в переводе значит крест.

Существует несколько видов кросса. Рассмотрим лишь один — **контрудар на атаку левым прямым в голову**. Он называется «кросс сверху» или «перекрестный сверху».

Этот удар имеет много общего с правым крюком, причем наносится он, как правый встречный крюк, под левый шаг. Но наносящая удар правая рука делает сложное облическое движение, направляясь сначала вперед, затем сверху-вниз-налево, как бы штопорообразно огибая атакующую левую руку противника, и доходит через нее до его головы. Левая рука атакующего в этот момент страхует его голову и сердце (рис. 28 а, б).

«Перекрестный» удар изучается на «лапах» с преподавателем (рис. 28 в) или же, как всегда при работе с группой — на перчатках, когда одна половина группы держит перчатки для второй половины, так же как преподаватель держит «лапы». Преподаватель держит перед собой обе «лапы», предлагая наносить правый крюк в правую «лапу». При этом он начинает выдвигать, сначала понемногу, свою левую «лапу» имитируя этим движением левый прямой в голову. Затем преподаватель выпрямляет левую руку во всю длину, заставляя ученика перекрещивать ее правой рукой. Удар по «лапе» преподаватель принимает около своего левого виска. Лучшей защитой от кросса является правильное положение головы, которая должна быть всегда опущена, особенно, при левом прямом ударе. В этом случае следует научиться наносить левый прямой так, чтобы голова в момент удара находилась под защитой левого плеча.

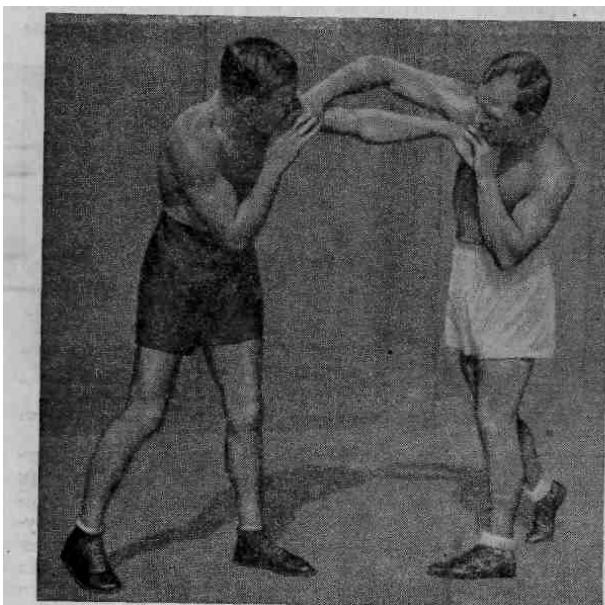


Рис. 23 а. «Перекрестный» удар—«кресс»—правой рукой в голову, наносимый как «встречный» удар на атаку прямым ударом левой рукой в голову (заслуженный мастер спорта Е. Огуренков атакует прямым ударом левой рукой в голову, мастер спорта Е. Киреев контратакует встречным «перекрестным» правой рукой)



Рис. 28 б. Применение «перекрестного» удара боксерами в бою на ринге



Рис. 28 в. Последовательные положения рук преподавателя при разучивании «перекрестного» удара на «лапах»

Можно ослабить действие этого удара подставкой ладони правой перчатки.

Боевое значение кресса расценивается различно. При правильном применении его он, как встречный удар, очень силен, неожидан и для атакующего левой рукой крайне опасен.

### Удар «с размаха» («свинг»)

Этот удар также относится к группе фланговых ударов, но, в отличие от крюка, он очень дальнобоен. Обычно он наносится тыльной частью кулака, концами пястных костей, но может наноситься и при обычном положении кулака.

Основным и характерным признаком удара «с размаха» является движение самой руки. При такой же работе ног и туловища, как и при крюке, рука в отличие от него не сгибается и не закрепляется в локте, она как бы хлещет противника.

Методика обучения этому удару и защите против него та же, что и при крюке.

Однако за последнее время этот удар применяется в бою все реже. Это объясняется, во-первых, тем, что современные бои чаще ведутся на близкой дистанции, где удары «с размаха» не нужны. Во-вторых, при них путь кулака до шли очень длинен, а, следовательно, и времени у противника для защиты более чем достаточно. В-третьих, сама позиция боксеров новой формации очень отличается от старой классической позиции и ныне часто переходит в позицию собранную, низкую («крауч»), при которой боксер становится недосягаем для этих ударов.

Все это значительно ограничило боевое применение этого удара, тогда как в прежнее время он был одним из самых любимых и популярных ударов в боксе.

При умелом использовании и соответствующей подготовке нужного момента в бою эти удары и теперь достигают цели; мы не раз убеждались в этом.

У нас блестяще владеет правым ударом «с размаха» Василий Чудинов, который неоднократно при помощи его побеждал своих противников; этот же удар помог ему стать чемпионом СССР.

### Удар снизу («апперкот»)

Так называется удар, направленный снизу-вверх. Для него характерно также положение пальцев кулака при ударе: они обращены к боксеру, наносящему удар. Рассмотрим две разновидности удара снизу: 1) удар с переносом веса тела на ногу, одноименную наносящей удар руке, 2) удар с переносом веса тела на противоположную ногу.

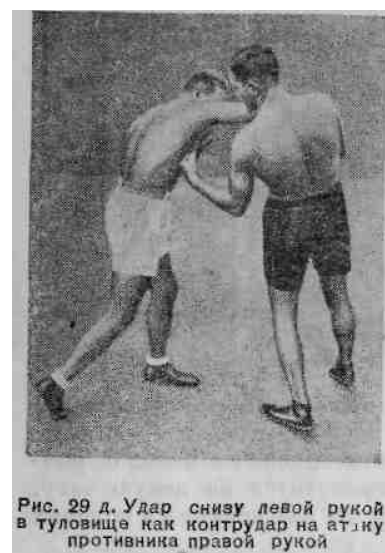
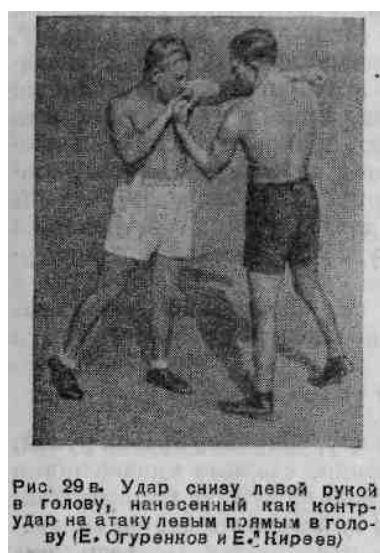
При обоих вариантах движение руки, наносящей удар и отчасти туловища, почти одинаково, но работа ног

совершенно различна.

### Первый вариант удара снизу (типовой)

Рассмотрим первый вариант, его мы назовем типовым. При левом ударе снизу (типовом) вес тела толчком правого носка предварительно переносится на левую ногу носок и бедро левой ноги в свою очередь делают толчок вверх нога в левом колене резко разгибается, туловище, вращаясь слева-направо, резко распрямляется. Боксер выносит левое плечо вперед, левый кулак поворачивает пальцами к своей груди и направляет его снизу-вверх. Все тело, как бы подбрасываемое снизу пружиной, устремлено в направлении удара (рис. 29 а, б). То же происходит, если удар снизу делается с шагом влево и вперед. Как только левая нога сделает шаг, она тотчас начинает толчок (рис. 29 в, г, д).

При правом ударе снизу все соответственно изменяется (рис. 30).



Обучение начинается с подготовительного упражнения, формирующего типовой удар снизу. Это боковые шаги (Основой для шагов этого типа служит четвертый способ перемещения веса тела — см. раздел «Перемещения»), причем при шаге влево туловище поворачивается слева-направо, а при шаге вправо — наоборот. Затем добавляется страховка, т. е. при шаге влево правая рука, прикрывая локтем туловище, одновременно прикрывает снизу подбородок кистью руки, согнутой под прямым углом в лучеза-пястном суставе так, что ладонь обращена книзу. После освоения шагов и страховки добавляется и разучивается самый удар. Совершенствуется удар на «лапах» или на перчатках.

Преподаватель постепенно все более смещает «лапы» в стороны, побуждая этим ученика делать все большие шаги в стороны.

### Второй вариант удара снизу

При втором варианте удара снизу, например правой рукой, туловище и ноги делают движения, сходные с движениями при типовом крюке. Но это только кажущаяся тождественность. При правом ударе снизу, туловище вращается справа-налево, но в момент удара не наклоняется, скручиваясь, как при крюке, а, наоборот, усилием поясничных мышц, рывком распрямляется. Вес тела переносится на левую ногу, и в момент переноса обе ноги резко разгибаются в коленях и поднимаются на носки, содействуя распрямлению туловища (рис. 31 а, б, в).



Рис. 30. Удар снизу правой рукой (с переносом веса тела на правую ногу, нанесенный в голову как контрудар; на атаку прямым ударом левой рукой в голову)

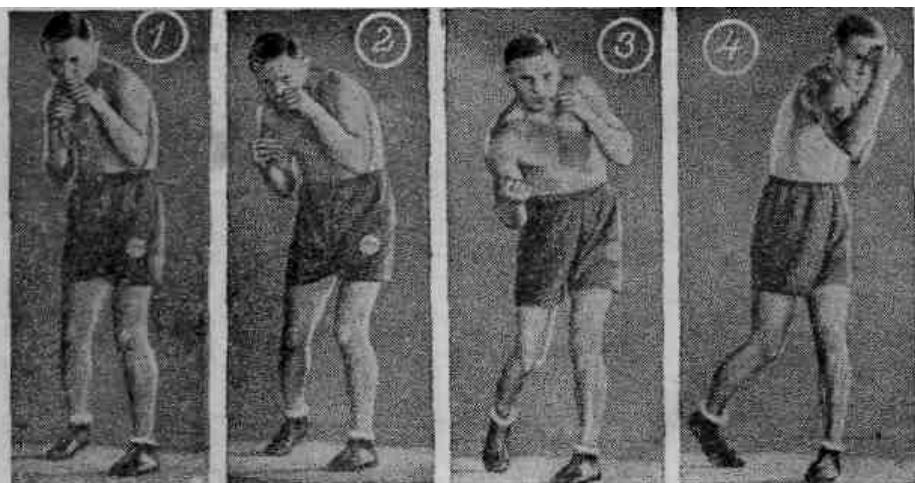


Рис. 31а. Варианты удара снизу правой рукой (с переносом веса тела на левую ногу)

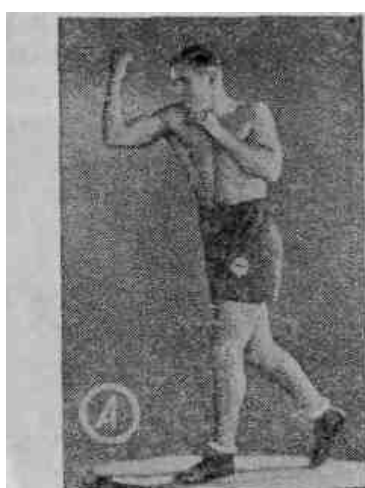


Рис. 31б. А. Удар снизу правой рукой в голову с переносом веса тела на левую ногу (вид слева). Б. Удар снизу правой рукой в голову (вид сзади).



Рис. 31в. Удар снизу правой рукой, нанесенный в голову как контрудар на атаку левой рукой в голову

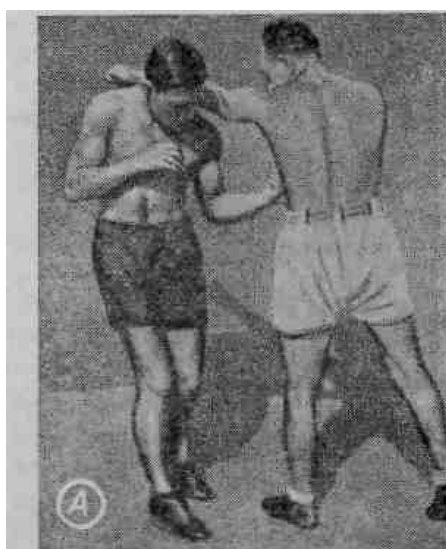


Рис. 32. Варианты удара левой рукой «снизу» (с переносом веса тела на правую ногу), нанесенного как контрудар на атаку прямым ударом левой рукой в голову: А—удар в туловище, Б—удар в голову

При левом ударе вес тела переносится на правую ногу, туловище поворачивается слева-направо, затем следует подъем на носки и толчок ногами (рис. 32).

Руки во всех случаях одинаково наносят удар снизу вверх.

Для разучивания удара снизу в туловище на «лапах» соответствующим образом опускаются и «лапы».

Удар снизу удобнее всего разучивать в парах. Сначала он разучивается в атакующей форме, затем в ответной и встречной.

Встречные удары снизу в голову и туловище следует изучать, как контрудары на левый прямой; кроме того, крайне важно изучить левый типовой удар снизу в область печени, как контрудар при атаке противника правым крюком. Против крюка применяется защита нырком под руку противника и из этого положения наносится удар снизу.

### **Двухударные комбинации из ударов снизу**

1. а) Удар левой рукой снизу в голову (с переносом веса тела на левую ногу).
- б) Удар правой рукой снизу в туловище (с переносом веса тела на левую ногу).
2. а) Удар левой рукой снизу в туловище (с переносом веса тела на левую ногу).
- б) Удар правой рукой снизу в голову (с переносом веса тела на левую ногу).
3. а) Удар правой рукой снизу в голову (с переносом веса тела на правую ногу).
- б) Удар левой рукой снизу в туловище (с переносом веса тела на правую ногу).
4. а) Удар левой рукой снизу в туловище (с переносом веса тела на правую ногу).
- б) Удар правой рукой снизу в голову (с переносом веса тела на правую ногу).

Общее число двухударных комбинаций из ударов снизу в туловище и голову тридцать два, но боксеру надо твердо разучить хотя бы приведенные четыре.

Так как все удары снизу очень сильны и доходчивы, особенно по уязвимым точкам туловища, разучивание их в парах представляет немалые трудности. Ученики крайне неохотно изучают их на себе, поэтому главным образом изучают их по «лапам» и на снарядах.

Защитой против удара снизу в голову, кроме подставки ладони, служат «двойная локтевая защита» и защита остановкой удара.

Последняя защита состоит в накладке рук на локтевые сгибы противника, чем и связываются движения его рук.

Есть ряд других способов защиты от удара снизу, но они изучаются в школе мастеров, а не в школе начинающих боксеров.

**Боевое значение** этого удара снизу весьма велико. Это один из основных ударов ближнего боя, очень мощный удар, от которого трудно защищаться, над ним стоит длительно и серьезно работать. Недаром мастера ринга считают его самым сокрушительным ударом ближнего боя.

В СССР лучшим мастером левого удара снизу в область печени является Виктор Михайлов; он неоднократно нокаутировал своих противников этим ударом. В комбинации с крюками удары снизу дают исключительные результаты, даже когда применяют их мало опытные и еще не достигшие мастерства молодые боксеры.

Снарядами для тренировки удара снизу в туловище служат: мешок, подвешенный несколько выше обычного, и твердая груша, на которой упражняются в ударе снизу в голову.

### **Простейшие комбинации из разнотипных ударов**

После овладения техникой одиночных ударов основных типов и несложных комбинаций из однотипных же ударов следует перейти к изучению некоторых избранных комбинаций из разнотипных ударов.

Предлагаемый нами курс бокса предусматривает пояснение и освоение семи двухударных комбинаций, трех трех-ударных и двух четырехударных серий из разнотипных ударов. Зная эти серии и умело применяя их в правильно избранный тактический момент, боксер может рассчитывать на успех в квалификационных боях даже первого разряда.

Освоение этих основных комбинаций расширяет кругозор и преподавателя и боксера и побуждает их к дальнейшим самостоятельным исканиям и творчеству.

### **Двухударные серии**

#### **Левый прямой в голову — правый крюк в голову**

Эта первая из разнотипных комбинаций очень легко осваивается учениками. Механика движения в ней понятна. Следует указать, однако, что левый прямой выполняется здесь с места или с шагом, но во всех случаях без переноса веса тела на левую ногу. Этот перенос совпадает с правым крюком.

Если не соблюдать этого правила, то успех невозможен, потому что крюком тогда трудно достать противника, а в случае промаха центробежная сила увлечет боксера влево, и получится так называемый «провал». Кроме того, крюк будет недостаточно сильным.

Если потребуется сблизиться с противником, сделав для этого шаг, то его лучше всего делать не просто вперед, а вперед и влево.

Вариантом этой комбинации может быть близкая к ней комбинация «левый прямой, правый кросс в голову», которая с успехом может быть использована, как контратака, при атаке левым прямым в голову.

Наиболее простая и верная защита от левого прямого — «подставка ладони», от правого крюка — «подставка левого плеча».

Разучивается эта комбинация на «лапах» или на твердой груше и на мешке, а также, как атакующая и ответная



форма, в парах. В бою, особенно между молодыми боксерами, это очень выигрышная комбинация, применяемая и при атаке и для контратаки.

### **Левый крюк в голову-правый прямой в голову**

При этой комбинации левый крюк в голову выполняется с переносом веса тела на левую ногу или со скачком и имеет характер финта, раскрывающего с фронта голову противника. В следующее мгновение правый прямой наносится в подбородок. Особый успех обеспечен в том случае, если левому крюку предшествует резко сделанный шаг вперед и влево или скачок с одновременным глубоким отводом правого плеча назад. Способы защиты обычны и пояснены выше.

Разучивается эта комбинация или на «лапах» или на твердой груше и мешке. Преподаватель должен особенно следить за правильным выполнением левого шага и поворотом туловища.

При разучивании в парах основное требование преподавателя сводится к тому, чтобы заставить учеников выполнять комбинацию, не применяя в ударе силы, но не уменьшая и быстроты. В бою эта атакующая комбинация оправдана, если будет сделана быстро и точно (Именно эта отлично освоенная комбинация обеспечивала мастеру спорта И. Князеву неизменный успех на всех соревнованиях). Она удаётся и при контратаке. Особенно же целесообразна она как встречная на атаку левым прямым. Очень выгодно при этом отбить правой рукой наружу левую атакующую руку противника, но это относится к курсу, предназначенному для мастеров.

### **Левый крюк в голову-правый прямой в туловище**

Комбинация начинается с левого крюка в голову шагом вперед и влево с переносом веса тела на левую ногу, или со скачком. Крюк имеет явно финтовый характер и как только доходит до цели, правая рука наносит решительный удар в область сердца или солнечного сплетения.

**Защита** от этой комбинации несложна, но не очень надежна: от левого крюка — защита лица правой перчаткой, от правого прямого в туловище — подставка левого локтя.

**Боевое значение** этой комбинации становится очевидным после первой же попытки ее применения. Даже знание защит не всегда спасает от нее. Ее достоинство в том, что левый крюк, особенно, если он убедительно показан и сопровождается большим шагом вперед и влево, всегда и безотказно открывает туловище противника. Кроме того, правой руке удается нанести удар не вскользь по ребрам левого бока, а перпендикулярно туловищу, точно в область солнечного сплетения или сердца. Если эта комбинация обычно удаётся при атаке, то и как контратака на левый прямой в голову она всегда проходит исключительно успешно.

Разучивают эту комбинацию на «лапах» и затем осваивают на мешке. В атакующей и ответной форме она также охотно и успешно разучивается в парах.

### **Удар левой снизу—правый крюк в голову**

Весьма целесообразной комбинацией является сочетание левого типового удара снизу в туловище (с переносом веса тела на левую ногу) с правым крюком в голову.

Левый снизу всегда наносится с быстрым и стремительным шагом влево и вперед или со скачком и имеет значение, в основном, финта, удара отвлекающего; тотчас за ним, как бы обгоняя его, наносится правый крюк в голову. Обычно удар снизу настолько подготавливает почву для правого крюка, что последний без промаха и особых затруднений попадает в подбородок противника. Важнее всего нанести удары неожиданно, мгновенно один за другим.

Комбинация эта с успехом применяется и в атакующей форме и в тех случаях, когда противник упорно атакует. С успехом может она применяться и как контратака на левый прямой противника. Разница лишь в том, что тогда крюк часто заменяется кроссом.

Особенно удачна она бывает, когда противник затрудняется отойти назад, например, когда он прижат к веревкам ринга. В этом случае следует после двух финтовых легких левых прямых тотчас нанести комбинацию «снизу—крюк».

**Защита**—подставка правого локтя под удар снизу и левого плеча под крюк. Еще более надежна двойная локтевая защита.

Разучивается эта комбинация легче всего на «лапах». Левую «лапу» (или перчатку) преподаватель держит под правым локтем (для удара снизу в туловище), а правую «лапу» (или перчатку) — на уровне лица (для крюка).

После этого осваивают комбинацию на мешке, а затем при боевом передвижении в парах в формах атакующей и ответной (Блестящим мастером этой комбинации был лучший техник бокса в СССР средневес Евгений Огуренков).

### **Левый прямой в туловище-правый крюк в голову**

Это более сложная комбинация, но сложна при ней не работа рук. Руки обычно справляются с ней, если им помогают ноги, а сложна, именно, работа ног. Чтобы обеспечить успех комбинации, надо, нанося левый прямой в туловище, одновременно суметь сместиться влево и вперед.

Обычно это удаётся с трудом, если не сделать шаг влево, удерживая правый наклон и смещаясь как бы задом. Выполнив это, боксер, внезапно распрямляясь, неожиданно обнаруживает совершенно открытую голову противника,



на которую и должен мгновенно обрушить правый крюк.

Если эта комбинация выполняется, как встречная на атаку левым прямым в голову, то крюк должен быть заменен кроссом.

**Защита** — подставка локтя против удара в туловище и подставка левого плеча против крюка. Эта защита спасает, если она применяется очень быстро, и то не всегда.

Разучивается прием сначала на «лапах» и осваивается на мешке.

Дело преподавателя научить боксера перемещаться вперед и влево, тогда как обучение правильному нанесению крюка не требует особых забот с его стороны.

В парах эту комбинацию следует разучивать как атакующую, ответную и как встречную на левый прямой в голову.

Первое же удачное применение этой комбинации боксером в бою поощрит его всегда пользоваться ею.

### **Левый крюк в туловище-правый прямой в голову**

Боксер наносит левый крюк в туловище, перенося вес тела на левую ногу, и при этом делает большой и быстрый шаг влево и вперед (или крюк со скачком). Противник, как всегда при этом маневре, оказывается раскрытым, и тогда следующий за крюком правый прямой в голову попадает точно в подбородок.

Эта комбинация довольно легко удается, как встречная, если противник атакует левым прямым в голову.

**Защита** от нее осложнена, так как правой рукой приходится локтем принимать крюк, а левым плечом — правый прямой. Рекомендуется при этой защите как можно больше вращаться вправо.

Разучивается комбинация аналогично предыдущим. В бою она весьма целесообразна и при быстроте выполнения всегда достигает цели.

### **Правый крюк—в голову, левый снизу в – туловище**

Эта комбинация, в отличие от предыдущей, начинается с правого крюка. Это исключение, так как обычно все атаки начинается левая рука.

Правый крюк в голову наносится при большом и стремительном шаге вперед и влево левой ногой и сопровождается уклоном влево. На левую ногу переносится и вес тела. Это приводит к тесному сближению с противником, и в следующий момент делается резкий толчок ног, выпрямляется туловище, и левый снизу поражает область печени (лучше, если удар снизу наносится с переносом веса тела на левую ногу). Разучивать эту комбинацию можно на «лапах» и осваивать на мешке.

**Боевое значение** ее исключительно. Хорошо выполненная комбинация приводит к нокауту или к отказу от боя после удара в печень, или же настолько ослабляет пропустившего этот удар противника, что его легко победишь.

Лучшие мастера ринга, и в частности семикратный чемпион СССР В. П. Михайлов, неоднократно подтверждали целесообразность этой комбинации, заканчивая ею бой нокаутом.

## **Трехударные серии**

### **Двойной «крюк» — удар снизу**

Одна из нескольких более сложных, но доступных для ученика в конце курса, трехударных серий состоит из левого крюка в голову (с левым шагом влево-вперед и переносом веса тела на левую ногу или со скачком), следующего за ним типового правого крюка в голову и удара снизу левой в область печени.

Первые наносятся, как финтовые, чтобы отвлечь внимание противника к защите головы, а левый удар снизу, нанесенный с шагом вперед и влево, должен точно и сильно поразить область печени.

В сущности эта комбинация «крюк—удар снизу», только в нее добавочно введен первый удар—левый «крюк».

Разучивать эту серию можно только на «лапах», а совершенствовать ее, нанося удары в полную силу, следует на мешке.

Наиболее затруднена работа ног. Первый шаг делает левая нога при левом крюке или крюке со скачком, затем при правом крюке приставляется правая нога, а левый удар снизу наносится с большим левым шагом влево и вперед. Если не выполнить это обязательное условие, то вся серия может оказаться бесплодной.

### **«Крюк — удар снизу — крюк»**

Эта серия также удается молодому боксеру сравнительно легко. Состоит она из левого крюка с шагом вперед и влево (с переносом веса тела на левую ногу) или же из левого крюка со скачком, затем сразу же добавляется комбинация «удар снизу — «крюк». Первый крюк играет отвлекающую роль, следующий за ним левый удар снизу в туловище (с переносом веса тела на левую ногу) совершенно сбивает с толку противника, который неминуемо пропустит правый крюк в голову.

Эта серия также представляет собой уже усвоенную нами комбинацию «удар снизу — «крюк», но начинается она с левого крюка, играющего роль финта.

Серия разучивается на «лапах», причем правую следует держать против правого глаза, а левую—под локтем правой руки. Затем серия осваивается на мешке. Разучивается она и в парах в «полсилы», но в быстром темпе, в формах атакующей и ответной.

В бою эта серия может быть атакующей, если противник стеснен канатами при отходе назад, или контратакующей — на атаки противника. Серия эта почти всегда успешна, если делать шаг вперед-влево при каждом левом ударе или же выполнять ее со скачком влево, но и здесь вся трудность заключается в работе ног. Если хотя на мгновение будет задержано движение на противника, то вся серия не достигнет цели.

### Двойной удар снизу — «крюк»

На полудистанции или ближнем бою, с которыми к концу курса обучения молодому боксеру приходится практически знакомиться, нельзя обойтись без этой основной серии. Она состоит из правого и левого удара снизу в туловище (с переносом веса тела на противоположные ноги) и правого крюка в голову или, наоборот, левого и правого удара снизу в туловище и левого крюка в голову. Удары снизу в этом случае должны только отвлекать.

Вся серия выполняется в очень быстром темпе. Особенно удается она в объединенном виде: сначала серия начинается с правого удара снизу, а за ней тотчас следует вторая серия с левого удара снизу.

Обучение этим сериям ведется одновременно. Можно снова применить упражнение, формирующее движения при подготовке к типовым крюкам. Здесь следует только каждый шаг связывать с ударом по приводимой ниже схеме.

Обычно упражнение делается в одной шеренге, в затылок на ходу (против часовой стрелки) под команду преподавателя «раз-два-три», «раз-два-три» и т. д., причем «раз-два» совпадают, с ударами снизу, счетом «три» подчеркивается крюк.

1-я фаза			2-я фаза		
<i>Шаг левой ногой</i>	<i>Шаг правой ногой</i>	<i>Шаг левой ногой</i>	<i>Шаг правой ногой</i>	<i>Шаг левой ногой</i>	<i>Шаг правой ногой</i>
Удар снизу правой рукой	Удар снизу левой рукой	Крюк правой рукой	Удар снизу левой рукой	Удар снизу правой рукой	Крюк левой рукой

Затем необходимо перейти к обучению на «лапах». Обучать можно в двух шеренгах, причем одна половина обучающихся держит «лапы» или перчатки (рис. 33а), а другая разучивает упражнение. Вначале держат правую «лапу» вверх, левую — под локоть правой руки. Два удара снизу, начиная с правого, наносятся в нижнюю «лапу», а правый крюк в правую ладонь верхней «лапы», затем руки («лапы») быстро меняют места—левая поднимается вверх, а правая ставится под локоть левой руки, и тогда сейчас же начинается вторая серия ударов снизу с левой, затем ударом снизу с правой и заканчивает серию левый крюк в верхнюю «лапу» (рис. 33б).



Рис. 33 а. Обучение в двух шеренгах трехударным сериям, состоящим из ударов «снизу-снизу-крюк». Положение в момент нанесения удара «снизу» левой рукой в перчатку, подставленную под локоть

Преподаватель, то ускоряя, то замедляя темп, заставляет боксера выполнить подряд и без перерыва 10—15 серий. Затем эти же серии осваиваются на мешке. После трех-четырех уроков можно предложить применить эти серии в учебном бою на ринге. Если они в учебном бою не удаются, то можно перейти к освоению этих серий в условном бою.

Надежной защиты от этих серий нет. Выручают единственная универсальная защита «двойная локтевая» и быстрый выход назад из боя, что не всегда удается, особенно, если боксер прижат к канатам ринга или загнан в угол. Можно еще попытаться «связать» противника, наложив руки на его локтевые сгибы.

Эти серии, предложенные нами в 1930 г., до сих пор не потеряли значения, и ими с неизменным успехом пользуются на ринге и молодые боксеры и мастера.



Рис. 336. Постановка тренером (на «лапах») техники нанесения серии «снизу-снизу-крюк»: первая фаза: 1—удар правой рукой «снизу» в туловище; 2—удар «снизу» левой рукой в туловище; 3—правый крюк

в голову; 4—промежуточная фаза—после первой серии тренер меняет положение «лап»; вторая фаза: 5—удар левой рукой «снизу» в туловище; 6—удар правой рукой «снизу» в туловище; 7—левый крюк в голову

### Четырехударные серии

Боксер, практически освоивший предыдущую технику бокса, легко поймет технику и этих серий и быстро овладеет ею.

### Двойной крюк-удар снизу-крюк

Само название серии определяет ее содержание — это ни что иное, как две разученные нами двухударные комбинации, объединенные между собой.

И здесь первые три удара служат финтами, полновесным же оказывается только последний — правый крюк в голову. Вся серия должна выполняться в быстром темпе, и каждый удар должен сопровождаться шагом вперед и влево, иначе он не достанет до отступающего противника.

Точнее: левый крюк наносится с большим шагом вперед и влево; следующий за ним правый крюк сопровождается приставкой правой ноги, затем удар снизу наносится обязательно с левым шагом вперед и влево (а иногда и скачком), и потом только наносится правый крюк в голову.

Эту серию можно разучить и на мешке (все время двигаясь вокруг него по ходу часовой стрелки), но лучшие результаты дает упражнение на «лапах», когда преподаватель имитирует то наступление, то отход, увлекая за собой боксера и как бы заставляя его преследовать противника.

В бою эта серия дает хорошие результаты на полудистанции или при наступлении противника, когда он ведет встречный бой.

### Левый крюк в голову, правый прямой в туловище—удар снизу – крюк

Последняя серия, которую можно предложить молодому боксеру, состоит также из двух комбинаций, объединенных в быстром темпе. Все три первых удара предназначены скорее для отвлечения противника, подготавливая почву для последнего заключительного крюка. Все удары должны быть основаны на передвижении влево и вперед при неуклонном преследовании противника, и только при этом условии серия может рассчитывать на успех.

**Методика обучения** та же, что и при предыдущей четырехударной серии, и боевое применение ее аналогично. Та же серия, причем в ней правый прямой удар в туловище был заменен правым снизу, блестяще исполнялась мастером спорта, чемпионом СССР С. Щербаковым (см. рис. 6).

Предложенные серии достаточны для прохождения курса бокса учениками. Дальнейшее пояснение более сложных серий или более трудных для восприятия учениками не целесообразно, так как может привести к отрицательным результатам в боевой практике молодого боксера.

## БЛИЖНИЙ БОЙ («ИНФАЙТИНГ»)

Способы боя на дальней дистанции и полудистанции обычно просты. Следует только уяснить, что боксер должен уметь быстро сближаться, атаковать, уходить от атак противника и снова атаковать.

Противника, тем или иным способом выбитого из позиции или растерявшегося от полученного удара или удачной атаки, следует немедленно преследовать и продолжать неустанно атаковать.

Это применимо и ко всем формам боя. Но ближняя дистанция и бой на ней—более сложная фаза бокса, и это заставляет подробнее остановиться на ней.

Не легко заставить противника принять ближний бой, если он избегает его. Работа в ближнем бою сложна.

Войти в ближний бой (рис. 34) можно, прижав противника к канату, загнав его в угол ринга или сблизившись с ним в момент атаки. В последнем случае следует в момент отступления, неожиданно и быстро использовав нырок или двойную локтевую защиту, сделать большой шаг вперед и влево. Этот маневр тотчас создаст исходное положение для ближнего боя.

Перейдя на ближнюю дистанцию, следует немедленно занять наиболее выгодное положение. Оно характеризуется тем, что руки должны быть введены между руками противника.

С этого момента можно начать атаку. Она обычно начинается с ударов снизу в туловище и голову, чередуясь с крюками. Здесь используются все изученные серии.

Худшая из всех обычных ошибок учеников при ближнем бое это — держание противника. Вместо того, чтобы использовать благоприятный момент сближения вплотную, бойцы часто просто захватывают друг друга (рис. 35 и 36).

При таком захвате («клинче») судья (рефери) подает команду: «шаг назад» или «брэк», тогда оба бойца делают по шагу назад и таким образом отпадают условия для развития ближнего боя. Бывает и хуже, когда один из бойцов, вступив в ближний бой, теряется, «прилипает» к противнику, захватывает его и заторможенный, ничего не пытается предпринять. В эти моменты не растерявшийся противник может произвести бурную атаку и рядом сильных и коротких ударов причинить много неприятностей. Но самое худшее, когда один из бойцов, односторонне захватив и удерживая одной рукой противника, наносит ему удары.



Рис. 34. Один из моментов ближнего боя («встречный» бой)



Рис. 35. Односторонний захват в бою



Рис. 36. Обоюдный захват в бою



Рис. 37. Защита от ударов в ближнем бою «вводом рук» между руками противника: А—снизу-вверх—боксер справа; Б—по диагонали—боксер слева (Е. Огуренков и С. Щербakov)

Такое одностороннее держание или захват («холдинг») относится к строго запрещенным действиям в боксе и влечет за собой вначале предупреждение (снижение оценки на одно штрафное очко), а при повторении и дисквалификацию.

Захват противника в ближнем бою и последующая за ним бездеятельность — явление совершенно обычное, постоянное, и у начинающих боксеров — инстинктивное. На преподавателя ложится трудная и иногда неблагоприятная

обязанность преодолеть этот инстинкт захвата у учеников. Для этого можно использовать различные, искусственно созданные, положения в ближнем бою, в которые следует умышленно ставить учеников, и принудительно по заданию заставлять их поочередно атаковать друг друга.

Преподаватель настойчиво и повседневно должен добиваться того, чтобы ученик понял, что сближение именно и есть тот желанный и долгожданный момент, когда можно и нужно разрядить при помощи ударов (и только при помощи их) всю накопленную потенциальную энергию и спортивную «злость». Часто никаким психологическим воздействием на ученика, а иногда и искусственно принятыми мерами технического характера не удается достичь какого-либо заметного успеха. Иногда преподавателю приходится ограничиваться благими пожеланиями. В таких случаях можно только надеяться на то, что ученик со временем «дорастет» до нужного боевого мышления.

Защищаться от ударов в ближнем бою очень трудно. Единственный способ—это пытаться парализовать действия противника. Делается это обычно так: стараются ввести руки между руками противника и наложить кисти рук на его локтевые сгибы, после чего тотчас атакуют противника, или, опираясь на его плечи, отскакивают назад, выходя таким образом из ближнего боя. Наиболее целесообразно вводить руки рывком снизу-вверх, но можно ввести их и по диагонали, т. е. одна рука вводится сверху-вниз, «втискиваясь» в промежуток между локтевым сгибом одной руки, в то время как другая делает то же движение снизу-вверх (рис. 37).

Кроме того, парализовать действия противника в ближнем бою можно «остановками» ударов, накладывая предплечья рук на предплечья одноименных рук противника — это защита «перекрестной остановкой». Когда руки накладываются на противоположные руки противника, то это защита «прямой остановкой».

Универсальной защитой от разнообразных серий в ближнем бою всегда служит «двойная локтевая защита». Выход из углов в ближнем бою далеко не прост. Боксер, загнав противника в угол, старается не выпустить его оттуда. Выходить из угла следует вправо.

Рекомендуем два способа выхода из угла:

1. Нырок под руку противника. Делается он так: применив двойную локтевую защиту, следует выждать один из левых ударов, направленных противником в голову; затем, сделав шаг вперед и вправо левой ногой (см. 4-й шаг в разделе «Закон шага»), следует нырнуть под бьющую руку противника, опереться на его туловище левым локтем и, повернувшись к нему влево, нанести правой удар в голову. Обычно после нырка противник попадает («проваливается») в угол, и боксеры меняются ролями.

2. Другой способ называется «уход с обхватом и поворотом». В момент атаки кисть левой руки следует занести под правое плечо противника, а правой ударить его в левое плечо. При этом делают шаг вперед и вправо правой ногой, опираясь на которую и делают поворот влево. Получается комбинация рывка (левой рукой на себя) и удара (правой от себя), и противник обычно отбрасывается в угол. Законность этого способа пока не оспаривалась. Уход таким способом всегда дает положительный результат. Боксеры часто пользуются этим способом.

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ТРЕНИРОВКА БОКСЕРА

### Бой с тенью

Бой с тенью — одно из самых необходимых упражнений боксеров всех разрядов при любой степени готовности.

Это упражнение состоит из ряда самых разнообразных ударов, передвижений, защит и пр. Боксер все это проделывает, представляя себе воображаемого противника, мысленно вызывает его на атаки, отходя или применяя защиту, сам переходит в атаку и т. д.

При этом он разучивает и повторяет комбинации, которые ему плохо удаются в учебных или тренировочных боях.

Это упражнение исключительно ценно, так как развивает воображение, позволяет быстро принимать, выполнять, отменять или видоизменять на ходу принятые решения и вообще координировать движения в самых неожиданных комбинациях. Обычно проводится примерно 2—3 раунда боя с тенью. Боксеры, тренирующиеся к соревнованиям, проводят 1—2 раунда для разминки перед боем на ринге и 2—3 раунда непосредственно после него.

### Снаряды и тренировка при помощи их

Снаряды служат для освоения ударов, серий и пр.; на снарядах осваиваются удары и серии из них как для точного воспроизведения показанного при обучении, так и с тренировочной целью.

Упражнение на снарядах не только является общей добавочной нагрузкой, но каждый снаряд предназначен для определенной, иногда узкой цели.

**Мешок** (рис. 38)—универсальный снаряд, на котором тренирующимся предоставляется любая возможность освоения как одиночных ударов, так и самых сложных серий. Здесь можно наносить удары и в воображаемую голову и в туловище противника. На мешке развивается и сила ударов.

Так как мешок—снаряд малоподвижный, то боксеру следует упражняться на нем, быстро передвигаясь в обе стороны и обскакивая его кругом. Обычно упражнение на нем применяется как добавочная нагрузка в количестве 2—3 раундов. Упражнение с мешком на тренировочном уроке следует тотчас за боем с тенью, после боя на ринге. Тренируясь с мешком, боксер ни на мгновение не должен упускать из виду страховки и пр., и все время принимать мешок за воображаемого противника.

**Настенная подушка** (рис. 39)—снаряд, упражняясь с которым, начинающий очень быстро входит в курс прямых ударов и вырабатывает в себе чувство дистанции. На настенной подушке обычно тренируются новички, изучая группу прямых ударов. Подсобным средством для освоения ударов снизу и крюков стенная подушка служить не может.

**Растяжной мяч на резинах** (рис. 40). Это—очень интересный и полезный снаряд. Если на нем не развивается сила удара, то для точности и быстроты реакции его значение очень велико. На нем тренируются одиночные удары любого типа и с любой дистанции. Подвешенный же горизонтально, он очень удобен для тренировки ударов снизу. Снаряд этот можно предлагать боксеру любого класса — от ученика до мастера включительно.

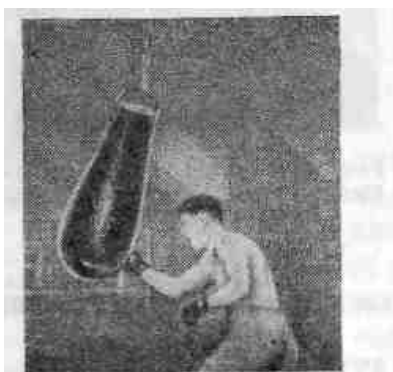


Рис. 38. Мешок боксерский (тренируется мастер спорта В. Пушкин)



Рис. 39. Настенная подушка (тренируется мастер спорта В. Пушкин)

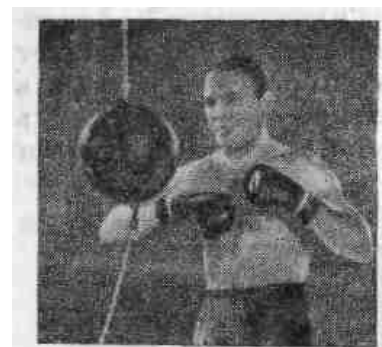


Рис. 40. Растяжной мяч на резинах (тренируется заслуженный мастер спорта Е. Огуренков)

**Груша твердая** (рис. 41). Прекрасный снаряд, отлично имитирующий голову противника. На нем осваиваются удары любого типа, при известном навыке, комбинации.

При упражнениях с этой грушей вырабатывается особая способность чувствовать момент возможности нанести встречный удар. Тренировка на ней служит добавочной нагрузкой в количестве 1—2 раундов тотчас за тренировкой на мешке.

Снаряд этот может быть использован на занятиях группы начинающих боксеров.

**Груша пневматическая** (рис. 42). Это снаряд специального назначения. Быстрота, с которой отскакивает груша после удара о платформу, обязывает тренирующегося на ней волей-неволей следовать за ее движениями и даже обгонять их. Сочетание разнообразных ударов, наносимых по этой груше, развивает исключительную быстроту, вырабатывает выносливость мышц плеч и рук, точность самого удара и меткость, когда он наносится по снаряду. Начинать ее нельзя рекомендовать, так как упражнения на ней несколько нарушают учебную точность удара и позиции.

**Скакалка** (рис. 43). Основное назначение скакалки — выработать выносливость, подвижность и легкость ног. Она применяется обычно на тренировочном уроке в количестве двух раундов тотчас после работы на груше.

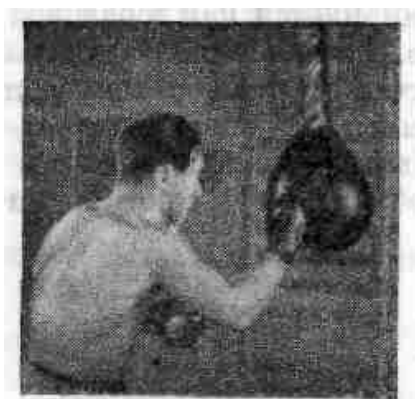


Рис. 41. Груша твердая-насыпная (тренируется мастер спорта В. Пушкин)

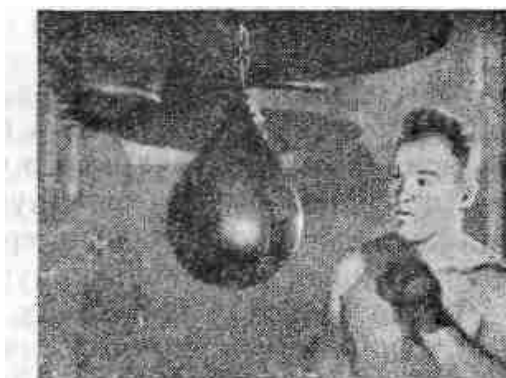


Рис. 42. Груша пневматическая с платформой (тренируется мастер спорта М. Линнамяги)



Рис. 43. Тренировка со скакалкой (тренируется заслуженный мастер спорта Е. Огуренков)

Упражнения на остальных снарядах, с успехом применяемых боксерами, как-то: стенные блоки, пунктбол, штанга, гимнастическая стенка, кольца и пр., мы в данном учебном пособии не излагаем.

Упражнения на «лапах» достаточно подробно пояснены при описании техники бокса, а упражнения с медицинболом известны каждому физкультурнику.

На снарядах необходимо упражняться в специальных перчатках или в шингардах и, в крайнем случае, имея только забинтованные руки или рукавицы типа лыжных и подкладывая в них что-либо мягкое. Обычные боксерские перчатки для этой цели негодны: они быстро портятся. Голым кулаком упражняться на снарядах ни в каком случае нельзя.

**Гимнастика (стоя, сидя, лежа)**



В гимнастике имеется ряд необходимых добавочных упражнений, выполняемых на занятиях и при тренировке боксерами всех классов.

Укажем лишь самые употребительные.

**Стоя**—наклоны вперед, в стороны, назад. Повороты туловища, повороты с уклоном на противоположную ногу.

В положении наклона попеременные удары в широко расставленные ступни ног (правой рукой в левую ногу, левой в правую).

Попеременное поднимание ног (вытянутых) с касанием рукой носка одноименной ноги.

Касание рукой носка противоположной ноги (с поскоком) и др.

Кроме того, борьба «в стойке», причем преобладает отталкивание («пуш-пуш»), а также различные упражнения в перетягивании, «колка дров», «сопротивление отталкиванием», «пилка дров», «попеременное отталкивание ладонями друг друга» и пр.

**Сидя** — попеременное касание руками носков, противоположных рукам.

Попеременный подхват ног с прижиманием их к груди.

Подхват обеих ног, которые также прижимаются к груди, и другие упражнения.

**Лежа** — упор, лежа за кистями,— сгибание и разгибание обеих рук.

То же, но отжимаются поочередно каждой рукой отдельно и приподнимая вверх противоположную ногу.

«Лягушка»—сменить положение седа из положения упора и снова принять положение «упора, лежа за кистями».

При положении лежа на спине—садиться, касаясь рукой носка противоположной ноги, и снова ложиться.

То же, но касаться носков обеими руками.

Лежа—забрасывать ноги за голову до касания носками пола.

Стоя на плечах—«велосипед» вертикальный.

Лежа на спине, кисти рук под таз, — «велосипед» горизонтальный.

Лежа так же—«педаль» двумя ногами.

Лежа так же—«ножницы» горизонтальные.

Лежа так же—«ножницы» вертикальные.

Лежа на спине, кисти рук под таз,—делать движения ногами, как при плавании «басс», и другие упражнения.

Кроме перечисленных упражнений, которые входят обязательно в урок, тренеру следует выявить наиболее слабые места каждого из своих учеников. Если указать занимающемуся на эти места и умело возбудить в нем желание совершенствоваться, то, несомненно, не нужны будут никакие меры принуждения. Ученик будет охотно заниматься всеми предлагаемыми ему упражнениями и постарается возможно скорее сдать нормы комплекса ГТО. По мере роста и совершенствования боксера, мы рекомендуем для общего его укрепления упражнения со штангой, борьбу, особенно в стойке, и занятия другими видами атлетики и гимнастики.

Из игр особенно рекомендуем баскетбол, как упражнение, наиболее способствующее выработке необходимых боксеру качеств—быстроты реакции, выносливости и общей подвижности.

Боксеру следует помнить, что умение расслабляться в боксе имеет не меньшее значение, чем умение напрягаться, и потому он должен внимательно относиться ко всем упражнениям на расслабление.

## ТАКТИКА БОКСА

В бою боксеров на ринге, как и вообще во всякого рода соревнованиях, даже блестящее владение техникой не решает исхода боя. Необходимо еще многое другое. Часто исход боя полностью предопределяется тактикой и стратегией боксера.

Под стратегией в боксе следует понимать разработку и выполнение общего широкого плана действий в бою с учетом всех сил и возможностей противника и своих собственных.

Строжайший и хладнокровный учет всего происходящего в процессе боя, планомерное распределение и расходование сил, своевременное использование их резерва в благоприятный момент, бдительный контроль над своими действиями и действиями противника—вот черты, характеризующие бой полноценного 2-астера.

**Тактику в боксе можно определить как решение частных задач с использованием тех или иных технических средств в процессе боя.**

Средств этих немало, но возможности применения их в бою определяются не только степенью знания и освоения их.

Значительную роль играют индивидуальные особенности бойца.

Каждый законченный боксер избирает наиболее соответствующие ему тактические приемы и пользуется ими в бою.

В первую очередь все замыслы и действия боксера должны быть постоянно и полностью замаскированы от противника.

**Маскировка** в этом отношении является ведущим тактическим приемом.

Хороший боксер никогда не обнаружит своих намерений в бою, более того, он иногда пользуется даже такими внешне ошибочными приемами, как, например, замах перед ударом, свойственный только новичкам. Он тоже может замахнуться, но это будет замах не ошибочный, а умышленный, с целью отвлечь внимание противника и замаскировать свои скрытые намерения.

**Финт**—средство тактики, наиболее распространенное в боксе. Финтом называется любое движение или удар, если они применяются с целью обмана, чтобы ввести противника в заблуждение, отвлечь его внимание или усыпить его бдительность.

Можно вводить в заблуждение переменной позиции, ложными шагами, например, имитировать отход, а самому перейти в контратаку, умышленно раскрыв левую часть головы, вызвать противника на правый прямой или крюк, а самому, находясь в состоянии боевой готовности, опередить его и, в свою очередь, сразить правым ударом «вразрез».

Можно финтовать взглядом. Например, нанести правый удар в сердце, на которое для убедительности перевести взгляд, а затем снова демонстративно взглядом нацелиться на сердце, направив на него обманным движением тело, а правой рукой нанести удар в голову.

Очень целесообразны в этом отношении рассмотренные нами серии ударов. При них обычно последний удар наносится с наибольшей силой. Первые удары серии обычно применяются, как финтовые, с целью отвлечь внимание противника и расчистить путь именно этому, последнему в серии, решающему удару.

**Сковывание** противника — также чрезвычайно многообразный прием тактики. Под этим подразумевается ряд действий. Во-первых, создание различных положений, при которых маневрирование противника стеснено и ограничено. Он может быть прижат к канатам, загнан в угол, лишен возможности наносить удары, если наложить руки на его локтевые сгибы в ближнем бою. Он может быть скован непрерывными угрозами ложных атак и т. д.

**Маневрирование** — также крайне важное тактическое средство боксера. Кратко пояснить все способы маневрирования невозможно. Основная цель маневрирования состоит в том, чтобы, ограничив свободу передвижения противника, самому не быть стесненным в этом отношении. Боксер должен стараться всеми силами и способами передвигаться по рингу так, чтобы постоянно знать, что за его спиной центр ринга, а не канаты и углы. Соблюдающий это правило боксер во всех случаях будет иметь возможность по своему усмотрению уйти назад или в сторону от атак противника. Особо важно это для боксеров худощавых, высоких и длинноруких, ведущих дистанционный бой.

Пользуясь маневрированием, боксер может создать для себя любое положение, будь то наиболее выгодный момент или исходное положение для атаки, или отрыва от противника для того, чтобы собраться с силами. Наконец, ловким маневрированием боксер может сорвать все замыслы противника и задуманные им атаки.

Для успешного маневрирования необходимо, чтобы ноги были тщательно натренированы, подвижны и быстры. Передвигаться следует в основном за счет работы икроножных мышц, легким приставным шагом или поскоками, а не за счет работы четырехглавого разгибателя бедра. Маневренность тела достигается умением максимально расслабляться в процессе боя. Следует помнить, что при подвижности партнера противнику трудно наносить точные удары.

В маневрирование, в широком понимании этого термина, входят использование силовых запасов в те или иные моменты боя, которые созданы маневренными действиями самого бойца и его противника, умение правильно распределять силовой капитал на все раунды боя, используя, в частности, способы утомления противника (искусно вызывая его на промахи, «провалы» и пр.). Все это относится целиком к маневру. Но маневрировать может только тот, кто спокоен, владеет собой и умеет тактически мыслить в бою. Научить этому искусству молодого бойца трудно, но указать ему нужное направление необходимо. Неустанное развитие его боевого мышления в боях на ринге является обязательной, неотъемлемой частью непрестанной творческой работы преподавателя.

**Построение боя.** Боксеру приходится встречаться с различными противниками. Эти различия заключаются в росте в силе, в манере ведения боя, в той или иной технике и тактике, в моральных качествах; значение имеет выносливость а также способность выдержать удар.

Все эти особенности противника должны быть выявлены и учтены по возможности до боя и в процессе боя. Поэтому всякий бой начинается разведкой. Все предварительно полученные данные о противнике должны также быть практически проверены разведкой-боем.

В первые же минуты первого раунда следует, пользуясь маневрированием, осторожно и зирко следя за противником, нанести несколько финтовых ударов левой рукой, сначала прямые в голову, затем одиночные удары в сердце. Обычно малоопытный противник очень быстро обнаруживает свои возможности, так или иначе реагируя на эти удары. После такой разведки можно рискнуть обманно раскрыть ту или иную часть своего тела или головы, чтобы выяснить, каков «коронный» удар противника. При этом следует быть чрезвычайно бдительным. Соблазненный представившейся возможностью, противник может атаковать своим излюбленным ударом и таким образом сразу обнаружить свой замысел.

Во время разведки следует также точно учесть и запомнить, в какие моменты и какие именно места бывают открыты у противника.

Вооружившись собранными при разведке данными, нужно немедленно взять инициативу в свои руки, не предоставляя этого преимущества противнику. Однако бой должен все еще вестись с целью дальнейшей, более углубленной разведки. При этом уместно применить одну-две разнообразных комбинации, чтобы окончательно выяснить возможности противника и его реакцию на серии ударов.

Учтя все раскрытые у противника точки и действия, вызывающие такое раскрытие, следует немедленно решить, какие из этих точек будут пригодны для решающего удара и... ни в коем случае его не наносить. Вслед за этим необходимо немедленно перейти к атаке, продолжая финтами раскрывать противника, обрушивая время от времени тяжелые, особенно сильные удары во все раскрываемые места, но только не туда, куда решено нанести «коронный» удар.

Обычно рекомендуется в первом же раунде, перейдя к атаке и финтуя в голову, наносить по возможности сильнейшие удары в туловище. К концу боя (особенно, если бой состоит из нескольких раундов) такая тактика даст положительные результаты, и противник будет значительно ослаблен.

Второй раунд необходимо начинать несколькими жесткими, следующими один за другим ударами, а затем, если эти удары не дадут должного результата, перейти к маневрированию, во время которого несколько передохнуть.

Однако ни в коем случае нельзя допускать, чтобы инициатива перешла в руки противника. Наоборот, маневрирование должно быть таково, чтобы противник все время находился в повышенно напряженном состоянии. Именно в

этот период надо суметь вызвать его (при помощи нескольких умышленных раскрытий) на атаки, от которых следует быстро уходить и тотчас контратаковать редкими, но вескими ударами, как бы в наказание за дерзость его атак.

Со второй половины и до конца второго раунда следует вести сильнейшее наступление, тесня противника к канатам и в углы и осыпать его сериями различных ударов. В это же время, если представится случай и есть возможность нанести «коронный» удар, можно попробовать нанести его, но сделать это следует со всей решительностью.

Начало третьего или последнего раунда обычно характеризуется тем, что противник с места бросается в атаку. В таких случаях лучше всего также бурно устремиться на него. Но только устремиться, а в тот момент, когда он бросится, резко уйти в сторону, лучше вправо. Обескураженный противник обязательно сделает новую попытку броситься, и на этот раз следует уйти от атаки боковым шагом, но влево. Вслед за этим почти всегда следует «провал» противника, он пронесется мимо, и вот тогда-то нужно перехватить у него инициативу боя.

Очень уместно при этом поймать противника (при «провале») на правый крюк, а затем перейти к непрерывной атаке, щедро перемежая серии отдельными сильнейшими одиночными ударами.

Эти удары должны наноситься то в голову, то в туловище разными руками, и так до самого конца боя. Такой бой обычно совершенно обескураживает противника, подавляет силу его морального сопротивления и заканчивается заслуженной победой.

Но практически далеко не всегда удается выполнить такой план до конца. Основное препятствие—это воля противника. Следовательно, все усилия, все средства техники и тактики должны быть мобилизованы и направлены именно на то, чтобы подавить волю противника, поколебать его моральную устойчивость. Если это препятствие преодолено, то можно считать, что бой выигран.

Бокс—это борьба двух волей, а не только борьба двух физически сильных и тренированных людей.

Каждому тренеру приходится встречаться с учениками различных индивидуальных особенностей, например: различного сложения, различных психо-моральных качеств, различной одаренности и способности к освоению бокса.

Если психические и психофизические качества боксера поддаются воспитательному воздействию, то основное его сложение, соотношение конечностей, рост и пр., внешнему воздействию не поддаются. У любого худощавого, безмышечного, с недоразвитой грудной клеткой ученика можно нарастить мышцы, выправить и улучшить некоторые недостатки сложения и так или иначе исправить все, что поддается исправлению, но мы не можем, например, укоротить непропорционально длинные руки или ноги или удлинить короткие.

Тренерам приходится иметь дело с людьми самого разнообразного сложения и с этим нельзя не считаться. Есть люди худощавые, с длинными руками и ногами и не крупной мускулатурой. По этим своим особенностям, независимо от своих моральных и волевых качеств, боксеры, имеющие такое сложение, вынуждены вести бой на дальней дистанции или на полудистанции. Формы ближнего боя им обычно менее подходят. Они отлично могут владеть всей техникой, основанной на прямых ударах, некоторыми формами фланговых ударов и лишь отчасти ударами снизу.

Все это удобно применять в дальнем дистанционном бою, а в ближнем бою, где в ходу, в основном, короткие фланговые удары, удары снизу и быстрые сложные серии из них, такие боксеры с длинными руками просто не успевают ничего сделать. Их длинные ноги, обычно дающие им возможность так успешно спасаться от атак противника или сближаться с ним и маневрировать, здесь, при непосредственном соприкосновении с противником, не могут оказать им существенную помощь. Если из них формируются хорошие боксеры, то независимо от их волевых качеств и храбрости они ведут преимущественно дистанционные бои и тем самым обеспечивают себе преимущество — возможность маневрировать по всей площади ринга. Разница между ними в основном та, что более мужественные ведут чаще бои в атакующей и встречной форме, а менее мужественные—в ответной форме, пользуясь при этом отскоками назад и ответными, а не встречными контратаками, основанными на так называемом «челночном» движении.

Со временем, по мере приобретения опыта, а также по мере укрепления, под влиянием воспитания, волевых качеств они становятся способными и к встречным контратакам. Более храбрые из них при передвижении чаще переносят вес тела на правую ногу, чтобы освободить от веса левую ногу для шага вперед при атаке или равномерно распределяют его на обе ноги и реже переносят на левую ногу, чтобы отскочить. Менее храбрые чаще стоят, опираясь на левую ногу, готовые ежесекундно отскочить и, лишь на мгновение отскакивая от противника, переносят вес тела на правую ногу, чтобы затем броситься вперед для нанесения удара.

Нам часто приходится иметь дело с боксерами с сильной и хорошо развитой мускулатурой рук и плеч, но конечности их иногда слишком коротки по сравнению с длиной тела; однако это несколько не мешает им быть хорошими боксерами. Но достигнуть успеха они могут, главным образом, в бою на близкой дистанции. Если боксируя на дальней дистанции, они не могут «достать» своего более длиннорукого противника и в этом случае не могут рассчитывать на успех, то в ближнем бою, при непосредственном соприкосновении с противником, они имеют перед длинноруким противником ряд преимуществ. Их короткие удары более сильны, они проходят более короткий путь и потому более быстры. Серии фланговых ударов (крюков) и ударов снизу у них обычно более эффективны и быстры.

У учеников с такими индивидуальными особенностями именно их короткорукость поднимает их наступательный дух. Чтобы короткоруким мог достать длиннорукого противника, он должен сближаться с ним. А чтобы сближаться, надо обладать волей к сближению, побороть естественное опасение, нежелание подставлять себя под удар. Идти вперед необходимо, иначе будешь побит длинноруким, не успев достать его. После ряда неудач под влиянием воспитания воли эти колебания исчезают, и боксер переходит к фазе постоянной атаки. Он не отказывается от боя в ответной форме, но в его схватках начинают преобладать атакующие и встречные формы. Боксеры такого рода также чаще принуждены держать по этим причинам вес тела на правой ноге. Особенно это относится к боксерам с определенно выраженным агрессивным характером, бойцам по природе, ищущим боя.

Основная масса боксеров не имеет столь ярко выраженных индивидуальных особенностей. В эту группу входят боксеры из охарактеризованных выше двух других групп, утратившие свои характерные черты, если они у них были

не ярко выражены. Эта группа боксеров при большой тренировочной работе и обрастании мускулатурой приобретает характерные черты атлетов. По своим физическим данным они могут вести бои в любой форме и на любых дистанциях, пользоваться любой тактикой и не пренебрегать выгодами, предоставляемыми им теми или иными фазами боя.

Бойцы этой группы могут с одинаковым успехом вести атаку и контратаку, вести бой встречный и ответный, отступать и преследовать, применять все удары бокса и все формы защиты. Для них одинаково удобно вести бой на дальней дистанции, полудистанции и ближний бой.

Если психическое состояние, знание техники и тактики таких боксеров на должной высоте, то они ведут наиболее насыщенные техникой, красочные и интересные бои. В боксе физические индивидуальные особенности играют значительную, но не решающую роль. Основное—это моральные и волевые качества боксера, независимо от того, природные они или воспитанные. Они и главным образом имеют решающее значение для успеха в бою. К ним следует добавить владение совершенной техникой ударов, защит и приемов, основанной на систематическом учении и великой настойчивости в труде. «Боевое мышление» или умение хладнокровно мыслить, способность мгновенно принимать правильные решения, вызываемые данным тактическим моментом, и приводить их в исполнение—вот что создает мастерство в боксе.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ БОКСА

**Место занятий.** В летнее время местом занятий может служить любая площадка. На некоторой части площадки может остаться трава, часть же (размером 6 х 6 м) выделяется для ринга и освобождается от дерна; это место должно быть плотно утрамбовано.

В стороне от ринга устраивается городок для подвески простейшего оборудования.

На одновременно занимающуюся группу, примерно в 25 человек, необходимо иметь, по крайней мере, 1 настенную подушку, 2 мешка, 2 твердые груши, 2 пневматические груши, 2 медицинбола весом примерно в 3—5 кг и 28—30 пар боксерских перчаток, две «лапы».

При оборудовании зала следует добавить мяч растяжной на резинах, штангу, гимнастическую стенку и гимнастические скамейки.

В зимнее время для занятий группы боксеров в 10—15 человек нужно иметь помещение размером не менее 40—50 м<sup>2</sup>.

Некоторые занятия можно проводить на свежем воздухе (прогулки, подготовка и т. д.).

Температура помещения должна быть не менее +12°; необходима вентиляция.

**Ринг** (рис. 44). На летней площадке устанавливаются (вкапываются) четыре столба (в углах квадрата 6х6 м) и к ним прикрепляются канаты ринга. Канаты должны быть размером около 5 м по каждой стороне, толщиной в 30 мм и отстоять: первый на 60 см от земли, второй на 90 см и третий на 120 см. От столбов канаты должны отходить на 50 см. Этим и ограничивается устройство летнего ринга.

В стороне от ринга устраивается городок.

В зимнее время не трудно оборудовать съемный ринг; для этого он монтируется на крюках в одном из углов зала.

Пол ринга в зале необходимо застилать мягкой подстилкой (лучше всего войлоком) толщиной в 1,5 см, а сверху — брезентом.

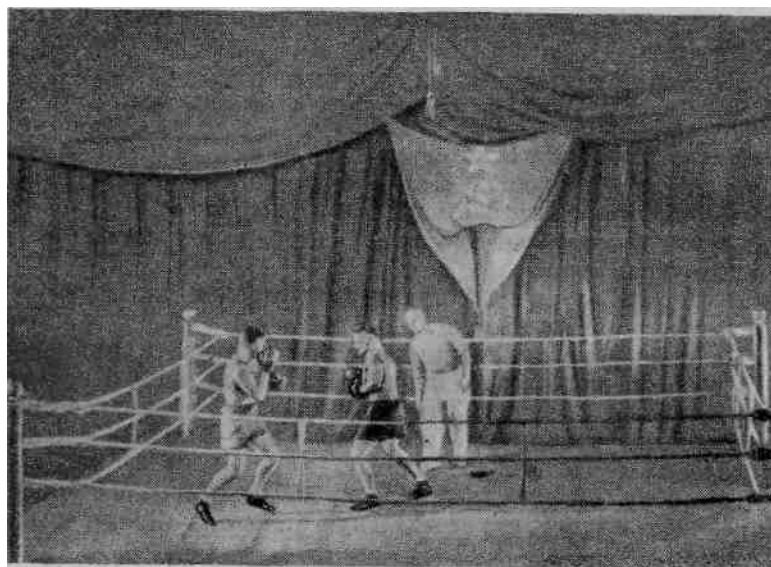


Рис. 44. Ринг, бой на нем и место судьи во время боя

**Перчатки.** Основное в инвентаре для занятий боксом — это боксерские перчатки. Если без другого инвентаря еще можно кое-как обойтись в первое время занятий, то начинать занятия боксом с группой следует только после того, как перчатки приобретены, иначе работа в самом начале будет сорвана.

Учебные и тренировочные бои следует вести в перчатках в 10, 12, 14 и 16 унций, соответственно с весовыми

категориями занимающихся (детская группа занимается в 8—10-унцевых перчатках). Бои открытого типа всегда ведутся в 8-унцевых перчатках.

На группу в 16 человек следует иметь: боксерских перчаток: 16-унцевых — 2 пары, 14-унцевых — 2 пары, 10—12-унцевых — 8 пар, 8-унцевых — 15 пар, из них — 5 пар запасных, 6 пар боевых (неприкосновенный запас — только для соревнований и боев); перчаток для снарядов — 12 пар, «лап» — 1 пару.

**Мешок.** Мешок изготавливается из любого плотного и прочного материала. Длина мешка в 75—90 см, диаметр в 32—35 см. Мешки изготавливаются из двух-трех покрышек (мешков), входящих один в другой, с промежутками, заполненными различными эластичными набивками, например, конским волосом, очесом и пр. Внутренний мешок набивается песком для регулировки общего веса. Все три мешка, входящие в один мешок, захватываются общими лямками, за которые он и прикрепляется к веревке.

Можно с успехом обходиться и одной покрышкой (мешком), если ее плотно набить обрезками шинельного сукна, очесом и пр., но он будет недостаточно тяжел.

**Настенная подушка.** Настенная подушка представляет собой мягкий и толстый матрац размером в 75x100x20 см, наглухо прикрепленный к стене. Материал — брезент, кожа.

Подушку можно заменить обыкновенным гимнастическим матом, сложенным пополам и перекинутым через веревку длиной в 1,5 м, концами надетую на крюки, вбитые в стену.

**Растяжной мяч на резинах.** Это разновидность футбольного мяча с шарнирами с двух сторон, к которым привязываются резины, прикрепленные к полу и потолку (а иногда и в горизонтальном положении). Его легко сделать из любого футбольного мяча или покрышки медицинбола, введя внутрь надувную камеру.

**Груша пневматическая.** Устройство этой груши наиболее сложное из всего боксерского оборудования. К стене прикрепляется толстая (в 5—8 см) деревянная платформа размером в 80 X 90 см. В середину ее привинчивается шарнир, к которому и привешивается груша. Внутрь вставляется камера, затем груша сильно надувается.

Чем короче груша и ее подвеска и чем сильнее она надута, тем быстрее она работает. Материалом для груши может служить только прочная, не толстая кожа, лучше всего, плотный хром.

**Груша твердая.** Обычно изготавливается из кожи, так как другие материалы не долго выдерживают удары. Внутрь нее вставляется брезентовый мешок, который на две трети наполняется горохом, смесью песка с опилками и пр. Груша подвешивается на веревке к потолку.

**Скакалка** делается из плотной веревки диаметром в 8—10 мм, длиной около 2 м. Ее должен иметь в личном пользовании каждый боксер.

«Лапы» — это небольшие подушки из прослоек войлока и волоса, обтянутые обычно кожей или другим прочным материалом. Сзади к ним прикреплены перчатки, которыми они и удерживаются на руке. За неимением «лап» их с успехом заменяют обыкновенные боксерские перчатки. «Лапы» находятся в личном распоряжении преподавателя.

**Часы** — необходимая принадлежность секции бокса. Они должны иметь секундную стрелку. Часы с успехом дополняются песочными часами — двух-, трех- и одно- минутными.

Из прочего, оборудования и инвентаря можно обзавестись стенными блоками, штангой, кольцами, пунктболом. Необходимо иметь аптечку.

**Костюм боксера.** Боксерский костюм несложен и состоит из трусов, майки и боксерских ботинок. Кроме того, хорошо иметь шерстяное трико, рейтузы или лыжный костюм. Необходимо иметь бандаж или раковину или в крайнем случае заменять их плавками. Без этого боксера нельзя допускать к бою.

Боксер обязан также с первых дней занятий иметь бинты, плетеные или эластичные, — типа медицинских бинтов «Идеал». Их можно заменить лентами из тонкой, прочной и обязательно мягкой материи, шириной в 4 см и длиной в 2,5 м каждая.

Боксер, выступающий в боях, должен приобрести «капу» — резиновый протектор, предохраняющий рот от повреждений.

Каждому боксеру следует иметь в личном пользовании специальные перчатки или шингарды для снарядов, так как без них на снарядах работать нельзя.