

**Г. О. Джероян,
заслуженный тренер СССР**

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА



Издательство «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРГ»
Москва 1970

7А3.3
40Д

6—9—2
Тем. план
1970 № 78

Глава I. ОСНОВЫ ТАКТИКИ БОКСА

Тактика — раздел теории, изучающей тактические действия боксера, а также их применение в бою против конкретного противника.

Следует различать тактику отдельных атакующих и контратакующих действий, тактику боя и тактику турнира.

Тактика действий — способ проведения атакующих и контратакующих комбинаций.

Тактика проведения атаки — неожиданные действия атакующего, а также действий, создающие ложные представления о начале движения, о начале действия.

Тактика проведения контратаки — вызов (провоцирование) на определенные атакующие или контратакующие действия ложной информацией о своей неготовности (ложными открытиями, ложными атаками). При этом действия противника теряют свою неожиданность и боксер проводит задуманную контратаку.

Тактика боя — умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. План действий боя основан на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон.

Однако победить того или иного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов; необходимо одержать победы над несколькими противниками. Боксер должен это учитывать и уметь строить тактику турнира в целом.

Турнирная тактика — рациональное распределение сил боксера, стремящегося сохранить к финалу физическую и нервную энергию.

В данной главе приводится характеристика тактических действий боксера — подготовительных, наступательных и оборонительных; видов боев — бой на дальней, средней и ближней дистанциях; формы боев (активно-наступательная тактика и позиционная тактика), нашедших свое отражение в национальных школах бокса и в индивидуальной манере ведения боя.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ БОКСЕРА

По тактической целенаправленности боевые действия боксера следует распределить по трем группам: 1 — подготовительные; 2 — наступательные; 3 — оборонительные действия.

Подготовительные действия

К подготовительным действиям относятся все действия боксера, предшествующие непосредственному нападению и обороне и обеспечивающие ему успех.

Задачи подготовительных действий:

- создание удобных исходных положений для наступательных и оборонительных действий с помощью маневрирования и защиты;
- сообщение ложной информации противнику с помощью обманных действий: для отвлечения его от проводимой атаки и вызова на атаку или контратаку для проведения собственной контратаки;
- выявление излюбленных комбинаций противника, его индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности с помощью разведывательных действий.

Действия подготовки: маневрирование и защиты; обманные действия на дальней, средней и ближней

дистанциях, разведывательные действия.

Маневрирование осуществляется передвижениями на защитной дистанции и переходами с защитной дистанции на ударную (и обратно) с целью выбора необходимой дистанции и удобного момента для нанесения удара.

Не всегда удобное исходное положение для проведения атакующих и контратакующих действий можно создать с помощью только маневрирования. В том случае, если боксеру необходимо сохранить дальнюю (защитную) дистанцию для свободы маневрирования (при встрече с боксером активно-наступательной манеры боя), он сочетает маневрирование на дальней дистанции с защитами-отходами назад и в стороны (сайдстеп) — дистанционный маневр. Или применяет фронтальный маневр: сочетание маневрирования (движения вперед) с защитами-уклонами, и нырками или комбинированными, для оттеснения активно наступающего противника и этим создает удобное исходное положение для себя и неудобное для противника.

И наконец, если возникла необходимость ограничить в маневре противника, ведущего позиционный бой, боксер «загоняет» его к канатам или в угол ринга с помощью маневрирования (шагами в стороны) в сочетании с защитными уклонами и подставками — фланговый маневр.

Обманные действия осуществляются финтами (имитация начала удара и ложное «открытие», «самораскрывание») и ложными легкими ударами.

Цель этих действий — угрозы, отвлечения от действительной атаки и вызовы на необходимые боксеру действия.

Финты и ложные удары часто сочетают с защитами и с маневрированием.

Разведывательные действия осуществляются с помощью маневрирования и защит, обманных действий и разведки боем.

Наступательные действия

Действия наступления состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения. Они включают в себя разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Последовательность всех этих элементов техники различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий противника, успехом или неуспехом собственного наступления.

Развиваются наступательные действия (независимо от того, начаты они в атаке или контратаке) не только автоматизированными сериями, но и избирательными и могут перемежаться с защитами, маневрами, коротким выходом из боя и многократной сменой дистанций.

Наступательные действия возможны на разных дистанциях — дальней, средней и ближней. Действия на одной из этих дистанций могут быть особенностью, отличающей конкретного боксера (он может, например, предпочитать вести ближний бой). Кроме того, такие действия могут быть и фазой боя, сложившейся по его ходу.

Искусные боксеры, независимо от их манеры ведения боя, широко применяют атаку, контратаку с дальней дистанции, а также боевые действия на средней и ближней дистанциях, умело сочетая эти действия в соответствии тактическими задачами, которые они ставят перед собой и осуществляют в бою.

Одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством, а к контратакам прибегают в ходе того или иного момента боя, перемежая их с атаками. Но в случае необходимости, при встрече с бурно атакующим противником, идущим на обмен ударами, боксер избирает как основное средство обороны встречные и ответные удары.

Боксеры, пользующиеся контратакой как основой боя, применяют атаку, главным образом, для завязки боя. В особенности часто им приходится прибегать к атакам когда они встречаются с противниками одинаковой с ними боевой манеры ведения боя.

Индивидуальная, боевая манера боксера, средства которые он применяет в бою, более резко и определенно выражаются именно в завязке, в начале боя. В эти моменты наиболее отчетливо видно, что предпочитает боксер — атаку или контратаку.

В развитии же боя на средней и ближней дистанция; резко выражена взаимосвязь атакующих и контратакующих действий, которыми довольно часто пользуются боксеры и атакующей, и контратакующей манеры ведения боя. Такой бой или часть боевой ситуации (фаза боя); представляет собой развитие атакующих и контратакующих действий или определенный, преднамеренный для тельный способ боевых действий, входящий в тактическую задачу боксера. Вместе с тем бой на этих дистанциях; может характеризовать и боевую манеру боксера.

Рассмотрим более, подробно атакующие и контратакующие действия боксера и различное развитие, их на дальней, средней и ближней дистанциях.

Атака с дальней дистанции служит одним из основных боевых средств боксеров самого различного типа и применяется в зависимости от конкретной обстановки боя.

Такая атака может быть отдельным законченным наступательным действием, применяемым в удобный момент боя (с последующим выходом из боя), и служит различным тактическим целям. Быструю, неожиданную атаку применяют для захвата инициативы и для решительного удара.

Атакой с дальней дистанции пользуются также с целью получить преимущество в очках, опережая защиту противника. Эта атака, если она неожиданна и быстра, успешно осуществляется против боксеров контратакующей манеры.

Отдельные энергичные и резкие атаки противопоставляются активным боксерам, ведущим бой непрерывно в быстром темпе в ближней дистанции. Этими атаками опережают наступательные действия противника и сохраняют (с помощью быстрых уходов) дальнюю дистанцию.

Атаки с дальней дистанции часто лежат в основе боевой манеры боксера, служа основным средством его наступательных действий. Такие боксеры подготавливают атаку маневрированием, затем в удобный момент наносят один, два, три, реже большее количество ударов (преимущественно прямых), после чего уходят из сферы ударов.

Атака с дальней дистанции может быть ложной. Цель ее — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать боксеру удобное исходное положение для последующих действий.

Атака с дальней дистанции может быть также и частью, например началом, боевой операции, развивающейся затем на средней или ближней дистанции. Эта атака может быть действительной и ложной, со всеми отличительными чертами, которые были охарактеризованы выше. Эти атаки не заканчиваются выходом из боя и переходом к маневрированию, а продолжают различными способами.

Атаки с дальней дистанции развиваются по-разному, в зависимости от намерения боксера, а также от характера противодействия противника. Если атака удачно подготовлена, противник не успевает ответить контратакой и вынужден ограничиваться только защитой. Часто атака, прерванная защитой и встречным или ответным ударом, продолжается как контратака, развиваясь далее по-разному. В ряде случаев атакующий успешно развивает бой в средней и ближней дистанциях.

Атаки с дальней дистанции очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных, или из двойных (в том числе повторных) ударов, или из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой. Место для удара и количество серий атакующий боксер определяет до атаки (например, стереотипные, автоматизированные серии ударов), или в ходе атаки (избирательные серии ударов).

Контратака с дальней дистанции также относится к основным боевым действиям боксера и служит средством или активной обороны или наступления.

Контратака может быть отдельным, самостоятельным боевым действием применяемым с различными тактическими целями. С помощью контратаки можно достигнуть преимущества в количестве очков. Нередко контратаки приводят к решительной победе. Как средство наступления они применяются часто против контратакующего боксера, сочетаясь в таком случае с вызовами, финтами, ложными атаками, маневрированием и попутными защитами.

В контратаке боксер искусно противодействует противнику, ведущему атаку без подготовки или непрерывно в быстром темпе.

Контратаки могут быть характерны для индивидуальной манеры того или иного боксера. Такие боксеры подготавливают контратаку вызовами, раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами, сочетаемыми с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются большой быстротой реакции и боевых движений.

Контратака может быть (так же, как и атака) частью наступательной боевой операции, например с ее помощью можно начинать или же развивать атаку в средней и ближней дистанциях.

Бой в средней и ближней дистанциях может развиваться не только когда противник не оказывает активного сопротивления, но и в случае его активного противодействия нападающему.

В первом случае после начала атаки или контратаки нападающий продолжает наносить короткие удары, тесня противника. Это создает нападающему преимущество в количестве очков или приводит к решительной победе. Чем быстрее и точнее удары нападающего, тем труднее противнику защищаться и тем легче боксеру развить успех операции в средней и ближней дистанциях. Если противник не успел защититься и не готов к контратаке, нападающий легко развивает успех, нанося стереотипные или избирательные серии ударов (что эффективнее) в открывающиеся цели и применяя попутно необходимые защиты.

Во втором случае, когда противник не дает возможности входить в среднюю и ближнюю дистанции или развивать действия на этих дистанциях, происходит острый взаимный бой — схватка, в котором атакующий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. Бой складывается из сочетания атак, защиты от контратак противника и контратак на контратаки противника. На этом схватка может не закончиться, а продолжаться дальше в средней и ближней дистанциях. Причем в ней будут сменяться не только наступательные и оборонительные действия, но и сами дистанции.

Если контратакующий противник осторожен, а его движения быстры, и поэтому трудно добиться преимущества над ним, пользуясь только одиночными атаками и контратаками, рекомендуется навязать ему бой в средней и ближней дистанциях. Важно заставить противника вести бой на не выгодных для него дистанциях, лишая его преимущества в скорости атакующих, встречных и ответных ударов, наносимых в дальней дистанции.

Но навязать бой в средней и ближней дистанциях и развить его, если противник быстро контратакует, очень сложно. Поэтому боксер вынужден прибегать к ложным атакам, вызывая этим противника на атаку или контратаку, которую легче будет преодолеть, поскольку она перестанет быть неожиданной. Затем боксер сам контратакует не столько с целью нанести действительный удар, сколько для того, чтобы сблизиться и закрепиться в средней и ближней дистанциях.

Как мы уже указывали, бой на дальней, средней и ближней дистанциях характеризует индивидуальную боевую манеру ряда боксеров, которые на этих дистанциях действуют наиболее успешно. Вместе с тем искусные боксеры, осознав в ходе боя, что привычные действия и приносят им успеха, изменяют тактику и возвращаются к своей манере ведения боя только после того, как добьются перелома в свою пользу.

Оборонительные действия

Оборонительные действия применяются, если боксеру необходимо: защититься от быстрой и стремительной; атаки и контратаки противника; захватить инициативу – утомить противника; раскрыть противника; прийти в себя после полученного удара; подготовить контрудары; специально, в тактических целях, противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий как подготовку к последующим наступательным действиям.

К оборонительным действиям относятся защиты, маневрирование, а также встречные и ответные удары, при этом для того, чтобы сдерживать напор противника утомить его. Не следует относить к оборонительным действиям контратаки, которые органически входят в наступательные действия или служат основным средством наступления боксера.

Оборонительные действия помимо указанных зада дают возможность боксеру непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, т. е. попытки противника перехватить инициативу.

Во время собственной атаки или контратаки боксер защищается:

- от ответного удара или ответных ударов после своей атаки. Защита против ответных ударов требует внимания и быстрого перехода от атаки к защите.

Быстрый переход от ударов к защитам и снова к ударам возможен, в частности, при условии, если боксер сохраняет равновесие в момент удара:

- от встречного удара (на его первый атакующий удар). Здесь боксер чаще всего изменяет направление своего движения, пользуясь уклоном;

- от встречного удара, опережающего второй удар атакующего боксера. Это наиболее трудный случай для атакующего, от которого требуется большое внимание в время атаки и умение быстро переходить от атакующих защитным действиям, не прерывая атаки и развивая бой в средней и ближней дистанциях.

Когда бой развивается в средней и ближней дистанциях, несколько изменяется и характер защит. Удары здесь наносятся быстрее, чаще и с меньшей амплитудой. Поэтому труднее применять защиты, которые, перемежаясь с ударами, должны быть быстрыми, точными и наноситься с меньшей амплитудой. Нападающий (также и защищающийся) должен быстро переходить от ударов к защитам и снова к ударам.

Окончание защиты или удара является удобным исходным положением для последующих действий.

ХАРАКТЕРИСТИКА БОЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, физических и психических качеств боксера в бою. Бой на каждой дистанции проходит в разных условиях, имеет свои закономерности, которые должны быть известны тренерам и спортсменам.

Какова же сущность боя на каждой из трех дистанций?

Расстояние между партнерами определяет время, необходимое для нанесения ударов и выполнения защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защититься от него атакуемому. И наоборот, чем дальше дистанция, тем легче боксеру защититься от ударов противника.

Для каждой дистанции имеется свой «лимит времени», определяющий возможность защиты от ударов. На дальней дистанции боксеру легче защититься, чем на средней, а на средней легче, чем на ближней.

Хотя времени для действий на дальней дистанции больше, чем на средней, все же действия боксера исчисляются долями секунды. Нужно иметь достаточно быстрые реакцию и движения, чтобы суметь вовремя отреагировать на действия партнера, даже находясь на дальней дистанции боя.

«Лимит времени» на разных дистанциях определяет для боксеров соответствующую технику и тактику.

Характеристика боя на дальней дистанции

На дальней дистанции боксеру всегда труднее начать атаку, чем на средней, так как, находясь вне зоны ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитными движениями. Чтобы атака и контратака застали противника врасплох, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями. Если противник отреагирует на них защитами, боксер внезапно наносит удар в открывшееся место. Если же в ответ на финт противник начнет атаку, боксер должен опередить ее контратакой. В обоих случаях боксер стремится к тому, чтобы действия его были неожиданными для противника.

Тонкая и сложная сеть ложных и подготовительных действий, вводящих противника в заблуждение, легкие, непринужденные передвижения, сочетания быстрых ударов и искусных защит делают бой на дальней дистанции красивым и содержательным.

Для боя на дальней дистанции характерен свой стиль. Боксер высокого класса, находясь в выпрямленной стойке, легко передвигается в разные стороны по рингу на прямых, не широко расставленных ногах, приподнявшись на носки. Он всегда готов быстро и непринужденно перейти от атаки к контратаке, изменяя направление передвижения и расстояние до противника. Боксер, предпочитающий вести бой с дальней дистанции, пользуется, главным образом, прямыми ударами, сочетая легкие отвлекающие удары со

стремительными и резкими; причем он применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону и различные подставки.

Умение пользоваться финтами и прямыми ударами в сочетании с «игрой ног» — вот характерные черты представителя боя на дальней дистанции.

Однако техника дальнего боя не ограничивается этим. У коренастых, физически сильных боксеров, ведущих бой на дальней дистанции, сформировалась своя техника. Двигаясь более мягко по рингу и не приподнимаясь сильно на носках, такие боксеры не применяют выпрямленную стойку, свои передвижения по рингу они постоянно сочетают с обманными движениями туловищем и переносом веса тела с ноги на ногу. Их излюбленные удары — боковые и снизу со скачком вперед и с шагами разноименных ног.

Искусное ведение боя на дальней дистанции требует от боксера вполне определенного комплекса психологических качеств и способностей.

Прежде всего, чтобы предпринимать атакующие, защитные или контратакующие действия, боксер должен видеть все действия и движения противника и уметь их различать. Процесс мгновенного различения действия и движений противника является частью сложной двигательной реакции, которая в бою на дальней дистанции должна быть быстрой — боксер реагирует на очень большое количество исходных положений и движений.

Чтобы видеть и различать самые разнообразные исходные положения, начальные движения противника и собственные ответные действия на них, боксер должен обладать хорошей двигательной памятью. Если боксер не обладает большим объемом внимания, то он не может немедленно оценить разнообразные передвижения, атаки и защиты партнера. Он также не сможет защититься от ударов противника и успешно провести боевые действия, если не будет в состоянии распределять внимание одновременно как на свои атакующие и контратакующие действия, так и на ударные действия партнера.

Велика роль чувства дистанции, позволяющего боксеру находиться на нужном расстоянии от противника, не получая удара, найти то расстояние, на котором его удары дойдут до цели, сменять дистанцию «вне удара» на дистанцию атак и контратак, и наоборот.

Постоянные изменения боевых положений на дальней дистанции возможны, если боксер умеет быстро передвигаться. У всех выдающихся боксеров дистанционного боя легкие (так называемые «сухие») ноги.

Характеристика боя на средней дистанции

Бой на средней дистанции может осуществляться либо как развитие атакующих или контратакующих действий, либо как определенный, преднамеренный длительный способ боевых действий, входящих в тактическую задачу боксера или свойственных его боевой манере.

Вход на среднюю дистанцию с дальней предьявляет к боксеру примерно те же требования, что и бой с дальней дистанции. Специфика проявляется, когда бой значительное время ведется в зоне ударов противника.

Для средней дистанции характерен еще меньший «лимит времени», чем для дальней дистанции. Тактическая установка: боксер, входя на среднюю дистанцию, стремится опередить контратаку партнера своей серией ударов или, заранее предугадывая возможные контрудары противника, применяет автоматизированную серию защит нырками, уклонами, подставками и наносит резкие удары.

Особенность боя на средней дистанции в связи со строгим ограничением во времени — постоянная готовность к ударам противника.

Для техники боя на средней дистанции характерны сгруппированная стойка, перемещения туловища при ограниченном передвижении по рингу. На средней дистанции применяются преимущественно автоматизированные серии ударов и защит (наряду с избирательными сериями ударов и защит) и одиночные, акцентированные удары.

Удары (короткие прямые, снизу, боковые и промежуточные между ними) наносятся в основном за счет вращательных движений туловищем, а в качестве защит применяются, главным образом, нырки, подставки и уклоны. В связи с тем, что в сериях ударов и защит принимают активное участие мышцы спины, они должны быть предельно расслабленными до и после ударов.

В бою на средней дистанции боксер должен обладать хорошей быстротой реакций и передвижений. Высокая плотность и частота боевых действий требует мгновенных переходов от сокращений работающих мышц к их расслаблению, и обратно. Боксер в напряженной обстановке боя на средней дистанции должен, с одной стороны, обладать высокой устойчивостью внимания, а с другой — уметь моментально переключать свое внимание от ударов к защитам, и наоборот.

Характеристика боя на ближней дистанции

Бой на ближней дистанции ведется при помощи коротких ударов снизу и боковых почти вплотную или когда боксеры соприкасаются друг с другом. Тактическая задача боя на ближней дистанции — занять удобные положения для ударов по туловищу, утомить ими противника или сковать его удары. На этой дистанции бой носит силовой характер.

Если бой на средней дистанции является неотъемлемой частью боя на дальней дистанции (так как любой удар, наносимый с дальней дистанции, заканчивается в средней), то бой на ближней дистанции всегда возникает намеренно или вынужденно. Намеренно он возникает в том случае, когда боксеры, чаще всего физически крепкие, низкорослые, пользующиеся преимущественно короткими ударами, могут достичь успеха (набрать очки, утомить партнера) именно на дистанции коротких ударов, которая не выгодна их противникам.

Для этих же боксеров бой на ближней дистанции будет вынужденным, навязанным. В некоторых случаях боксеры используют пребывания на ближней дистанции для того, чтобы временно отдохнуть, избегая ударов противника на средней дистанции.

В бою боксер попадает на ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он стремительно входит сразу в ближнюю дистанцию, где проводит атаку или контратаку. Боксер может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции, добиваясь успеха в ближнем бою.

Маневрируя или ведя бой на средней дистанции, боксер также может войти в ближнюю дистанцию, атакуя или контратакуя противника или обороняясь.

Времени для нанесения ударов на этой дистанции еще меньше, чем на других дистанциях. Из-за близости партнера и особенностей боевого положения боксер успевает реагировать на удары партнера в основном накладками и подставками. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий боксера из-за его близости к противнику ограничены и боксер не может увидеть, что делает противник, какие места у него открыты, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательной и осязательными ощущениями. Положение туловища, плеч, рук, поворота тела, отведение рук, направление их движения, напряжение и расслабление мышц партнера воспринимаются, при помощи этих ощущений.

На ближней дистанции боксеры ведут боевые действия, находясь в сгруппированной стойке, и стараются принять наиболее устойчивое положение. Короткие удары сочетаются с защитами, накладками и подставками. Плечи боксера расслаблены, для движений характерна непринужденность и мягкость.

Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера высококоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться и чувствовать своего партнера, большой специальной выносливости, силы и настойчивости.

ОСНОВНЫЕ СТИЛИ СОВРЕМЕННОГО БОКСА

В советской и зарубежной печати не раз высказывалось мнение о том, что разница между различными стилями в боксе давно уже стерлась, что возникла общая школа, которой придерживаются теперь все боксеры, а различия между ними носят только индивидуальный характер.

Олимпийские турниры убедительно показывают, что это мнение ошибочно: разница между командами боксеров тех или иных стран и континентов настолько заметна, что есть все основания говорить о различных стилях.

На стиль бокса в стране оказывают большое влияние укоренившиеся традиции любительского или профессионального бокса, общая культура спорта и бокса, темперамент и требования зрителей и т. д.

Так, боксеры США отличаются от боксеров других команд техникой и тактикой. Особенно резкая разница в стиле наблюдается по сравнению с английскими боксерами. Очевидное влияние на стиль американских любителей оказывает профессиональный бокс. Основа американской школы — профессиональная, рассчитанная на много раундов, с тактикой решительной победы, сильного удара.

Эта тактика откладывает отпечаток и на характер ведения боя, и на технику. Темп боя американских боксеров обычно невысок. Передвижение мягкое почти на полной ступне. Их отличает расслабленность мышц в паузах боя и способность мгновенно наносить удары, которую можно назвать «взрывчатостью». Американцы активно идут на сближение, пользуясь защитами, чтобы войти в дистанцию сильных ударов; свои удары они наносят преимущественно в средней дистанции. Финтов, легких ударов не применяют.

Ставке на сильный удар и решительную победу американцев, неизбежно ведущей к однообразию боевых средств, английские боксеры противопоставляют победу по очкам при искусном обыгрывании, стремлении наносить удары противнику, но не получать их.

Американский боксер внешне медлителен, не спеша движется на противника и проявляет быстроту, лишь в отдельные моменты боя, когда рассчитывает захватить преимущество. Английский боксер все время стремительно передвигается по рингу в разных направлениях, его удары большей частью несильные, но очень быстрые. Он движется на носках, в отличие от американского боксера, который, передвигаясь, стоит на полной ступне, все время сохраняя прочную для сильного удара опору.

Английский боксер в своих действиях предпочитает ответную контратаку и для этого вызывает противника на атаку. Американский — либо атакует сам, либо пользуется встречной контратакой. Он наносит удар сильно, как бы сквозь цель, стремясь использовать всю тяжесть своего тела. Для его техники характерны очень сильные короткие и размашистые удары.

Американский боксер, промахнувшись, зачастую восстанавливает равновесие, опираясь на противника. Английский — всегда сохраняет равновесие. Он не стремится нанести сильный удар и вложить в него всю тяжесть тела, но прекрасно использует движение противника вперед, чтобы усилить удар за счет его массы. И часто такие удары бывают очень сильными.

Но искусное обыгрывание, определяющее технику и тактику большинства англичан, не означает, однако, что их боевые средства разнообразны. Нет, эти средства довольно ограничены, но в ином плане, чем у американцев. Англичане боксируют преимущественно на дальней дистанции; защищаясь больше всего передвижениями, отклонами и подставками и почти не пользуясь уклонами и нырками. Почти все время они наносят легкие удары левой рукой (джебы), вызывая противника на атаку, и редко, но точно бьют правой, используя моменты, когда противник ослабляет внимание. Предпочитая вести бой на дальней дистанции, английские боксеры не теряются и в ближнем бою, умело избегая его. Если же их вынуждают действовать на

ближней дистанции, то англичане или сковывают противника, или наносят слитные и быстрые серии ударов, после которых немедленно уходят на дальнюю дистанцию.

Основной недостаток английской школы, с нашей точки зрения, — это отсутствие боевой активности: их боевая манера — это своеобразное фехтование на кулаках, главным образом, прямыми ударами. И все же их боевое искусство заслуживает внимательного изучения.

Английские боксеры не отличаются физической силой, но они и не стремятся ее развивать, так как преимущество их не в силе, а в технике и тактике. Качества, которые они предпочитают развивать, — быстрота и ловкость.

Польские боксеры имеют много общего в тактике и технике с английскими. Для польских боксеров характерны выпрямленная стойка, быстрое и легкое передвижение по рингу, преимущественно контратакующие действия. Однако у них, имеются и существенные различия. Так, если английский боксер выжидает, когда начнет активно действовать противник, а затем контратакует, используя его ошибки, то поляки, активно создают условия для контратакующих действий различными финтами — мнимыми наступлениями (движением вперед), ложным темпом, мнимой атакой (легкие удары, рывки движением туловища и т. п.). Запутав всеми этими действиями противника и вызвав его на активные действия, т. е. создав необходимые условия, польские боксеры наносят резкие и сильные контратакующие удары. Они идут и на обострение боя, не отказываясь от высокого темпа и даже обмена ударами.

Следует остановиться и на команде итальянских боксеров, одних из сильнейших в Европе. Их отличает темперамент, исключительно высокий темп боя (результат отличной физической подготовки), умение наносить удары не напрягаясь, воля и жажда победы. Итальянские боксеры в своем большинстве техничны.

На наш взгляд, основной недостаток ряда боксеров Италии — неумение выбрать момент или создать его для точного встречного удара. Предлагая противникам высокий темп боя в средней и ближней дистанциях, они мало используют ошибки противника при его активных действиях, для своих контратак.

Если, например, для английских боксеров, не отличающихся физической силой и атлетическим сложением, характерны односторонняя тактика ведения боя на дальней дистанции с установкой на обыгрывание противника по очкам и использование прямых ударов, а для американских боксеров — ведение боя на средней дистанции установкой на нокаут, то боксерам Италии свойствен в основном высокий темп и обмен ударами.

Характерные особенности советской школы бокса — это, в первую очередь, активно-наступательная тактика, с применением разнообразных средств боя при подчеркнутом внимании к индивидуальным особенностям боксера.

Советские боксеры в своем большинстве — атлетически сложенные и физически сильные спортсмены. Они имеют правильно поставленные удары и защиту, хорошо передвигаются по рингу. Большинство умеет вести бой как в наступлении, так и в обороне. В волевом отношении советские боксеры обладают смелостью и настойчивостью. Сочетание различных сторон мастерства отличают советскую школу бокса от зарубежной.

Принятое направление в советском боксе — установка на искусное боксирование, при поставленном ударе и внимании к индивидуальным особенностям способствует тому, что лучшие советские боксеры неизменно становятся чемпионами Олимпийских игр и Европы. Команда Советского Союза, в неофициальном зачете — победительница трех Олимпиад — в Мельбурне, Токио и Мехико.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ И СПОСОБЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИМ

В зависимости от принятой школы бокса в стране, а также от индивидуальных особенностей спортсмена, его конституции, физического развития, темперамента, воли, двигательных особенностей и т. д. у него формируется своя индивидуальная манера ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика. Далеко не все боксеры, даже и мастера спорта, умеют правильно оценить боевую манеру различных противников, тактику, применяемую ими. Очень важно, чтобы боксер имел представление о видах, тактике, встречающихся в боях. Это знание даст ему возможность быстро распознавать и правильно анализировать и оценивать обстановку боя. Распознав манеру боя противника, его тактику, боксер сумеет правильно применить против противника в каждом конкретном случае вполне определенные боевые средства, тактику.

В самых общих чертах тактика различается на активно-наступательную и позиционную.

В зависимости от того, на каких преимущественно дистанциях происходит бой и наблюдается активность боксера, бой носит характер активно-наступательного или позиционного.

Активно-наступательная тактика характерна для большинства боксеров. Отличительные черты этой тактики: движение вперед, захват инициативы с частым выходом, в ударную дистанцию, с проведением атакующих или контратакующих действий. Преимущественное ведение боя в средней и ближней дистанциях. Маневрирование на дальней защитной дистанции эпизодическое. Боксеры, придерживающиеся активно-наступательной тактики, преимущественно ведут атакующий бой с применением также комбинаций с встречными и ответными ударами.

Позиционная тактика — маневрирование на дальней защитной дистанции, стремление сохранить дальнюю дистанцию. В случае навязывания боксеру боя в ближней дистанции он применяет защиту (комбинированную) или клинч. Атаки и контратаки проводятся без развития боя в средней и ближней дистанции и с последующим возвращением боксера на дальнюю дистанцию. В случае перехватывания противником атаки контратакой боксер защищается или применяет клинч и уходит на дальнюю дистанцию.

Тактика ведения позиционного боя основана на использовании ошибок противника при его активных дей-

ствиях, при вызовах его на активные действия.

Такая форма свойственна преимущественно боксерам контратакующей манеры ведения боя.

Активно-наступательная и позиционная тактика в индивидуальных манерах ведения боя могут привести и к искусному и к силовому боксу.

Искусные боксеры отличаются отточенной техникой и расчетливой тактикой.

Представители силового бокса характеризуются преимущественным развитием стойкости и выносливости. Тактика их однообразна и выражается в стремлении подавить противника темпом, непрерывными атаками или резкими ударами, а также обменами ударами, пренебрегая защитой. Они редко становятся победителями крупных соревнований, так как к концу турнира не выдерживают созданного ими же напряжения боев.

Однако такие боксеры — опасные противники. Боксерам, встречающимся с ними, нужно тщательно продумывать свою тактику и овладевать такой техникой и таким уровнем физической подготовки, чтобы противостоять анергии и напору боксера-«рубачи».

Рассмотрим некоторые разновидности активно-наступательной и позиционной тактики, встречающейся в боевой обстановке, и способы противодействия этим видам тактики.

Если проследить за боями многих боксеров, можно увидеть, что эти основные виды тактики различные боксеры применяют по-разному: бой каждого боксера характеризуется своеобразием, которое и отличает его от других.

Эти особенности индивидуальной манеры ведения боя свидетельствуют о различных видах тактики.

Очень часто встречаются боксеры, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней или ближней дистанции сериями ударов и старающиеся выиграть бой за счет нанесения большого количества ударов. Высокий, непосильный для противника темп они предлагают с первого раунда и постепенно его снижают ко второму и третьему (так как устают) или, наоборот, постепенно увеличивают от раунда к раунду.

Тактика боксера, встречающегося с таким противником, состоит в том, чтобы сохранить свои силы на три раунда, и набрать очки в тех раундах, где противник предлагает невысокий темп. В тех же раундах, где темп непосилен, боксеру следует стараться не проиграть, или проиграть, то минимально, утомляя противника своими действиями на несвойственной ему дистанции. Действия боксера в данном случае заключаются в быстром, разнообразном и широком маневрировании, преимущественно на дальней дистанции, сочетаемом с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых спортсмен избегает ударов и сближения.

Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми ударами в сочетании с защитой — в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной, дистанции.

В том случае, если противник навязал свою среднюю или ближнюю дистанцию, боксеру следует первым провести мгновенную серию ударов и уйти или сковать удары противника накладками, или перейти в клинч. Если же противник прижал боксера к канатам или углам ринга, он должен стремиться мгновенно выйти из этого положения или сковать противника.

Физически крепкие боксеры, обладающие сильными и резкими ударами, могут предложить партнеру тактику «быстрого старта», стараясь с первых же секунд боя ошеломить его, нанести сильный удар и добиться скорейшей победы.

Тактика боксера, направленная против бурно атакующего противника сильными размашистыми ударами, рассчитывающего на быстрый успех и применяющего отдельные стремительные атаки, состоит в том, чтобы переждать шквал ударов, утомить и деморализовать противника, а только затем самому перейти к решительным действиям. Для этого боксер, защищаясь от шквала ударов и сочетая защиты с отходами назад и в стороны (заставляет противника промахиваться и наносить удары по воздуху), наносит удары во время отходов и встречными ударами останавливает атаку противника. В том случае, если боксер не успевает уйти от стремительных атак противника, он сковывает его удары накладками или входит в клинч.

Поскольку бурно и непрерывно атакующие противники обычно действуют на дальней и средней дистанциях, им противопоставляют бой на ближней дистанции. Здесь они оказываются беспомощными, так как не могут нанести свои размашистые удары, потому что не владеют необходимыми защитами против ударов, наносимых с этой дистанции.

Многие техничные боксеры предпочитают атаковать с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию.

Боксеры, ведущие бой на дальней дистанций, обычно умело маневрируют, легко и быстро передвигаясь в различных направлениях, дезориентируя противника игрой ног, сменой дистанций.

Техничный боксер, сочетая финты и легкие удары с быстрыми и неожиданными атаками, пользуется часто для этого резким изменением темпа действий. Например, с относительно медленного темпа переходит на стремительный, захватывая противника врасплох. Такой боксер после проведения своей атаки или контратаки не задерживается возле противника, а мгновенно уходит на дальнюю дистанцию. Если он не успевает уйти от атак или контратак противника, он защищается подставками или применяет клинч.

Тактика против таких боксеров заключается в том, чтобы сковать противника, лишить его преимущества в скорости маневра, навязать несвойственные ему среднюю и ближнюю дистанции, оттесняя его к канатам и в углы ринга.

Для этого боксеры используют: активное сближение с попутными защитами; разнообразные передвижения, сочетаемые с уклонами, нырками и подставками; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары; ближний бой; если же противник прибегает к клинчу, следует применить удар правой снизу и мгновенный переход в атаку серией коротких ударов.

Боксеры, строящие бой на контратаках, — одни из самых искусных, так как они, обладая очень большой скоростью реакции, используют каждый промах противника, умело вызывают его на атаки и немедленно прерывают эти атаки защитой и контратакой.

Тактика ведения боя против таких боксеров заключается в том, чтобы заставить, их вести бой в несвойственной им манере и на непривычной для них дистанции.

Для этого боксеры применяют ложные атаки с последующей контратакой на контратаку (эпизодической или развиваемой) на средней и ближней дистанциях; попутные защиты, сопровождающие все их действия, — сближение, атаки и контратаки; сочетание ударов и защит во время развития атак и контратак; неожиданные атаки (с быстрым передвижением вперед и последующим развитием); ближний бой. Опытный боксер сумеет заставить противника атаковать, т. е. вынудит его действовать в несвойственной ему манере, затем прервет его атаки резкими и быстрыми встречными и ответными контратаками, добиваясь успеха в ближнем бою.

Очень опасны боксеры, обладающие сильным нокаутирующим ударом. Манера ведения боя таких боксеров различна. Характерно, что каждый из них имеет свою дистанцию для сильного удара.

Некоторые боксеры, обладающие нокаутирующим ударом, часто выигрывают бои по очкам у сильных противников за счет техничности и большого разнообразия применяемых тактических вариантов. Однако все эти средства направлены на то, чтобы подготовить удобный момент для решающего удара.

Наиболее богата тактика боксеров, применяющих комбинационный бой. Это могут быть боксеры с сильным ударом и боксеры, не обладающие сильным ударом, но выигрывающие бои за счет большого количества очков. Такие боксеры уверенно действуют и на дальней, и на ближней дистанциях, прекрасно маневрируют, умело пользуются всеми боевыми средствами.

Именно в комбинационном бою заключается высшее мастерство боксера, позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе поединка.

В основную тактическую задачу боксера, ведущего бой с противником, применяющим комбинационный бой, входит выяснение особенностей боя, т. е. дистанции, применяемых приемов, дистанции для решающего удара, чтобы противопоставить противнику также комбинационную манеру ведения боя, но направленную на нейтрализацию и сковывание его основных действий. Важно также навязать противнику несвойственный ему темп.

Действия в данном случае избираются в зависимости от особенностей противника и его боевой манеры и содержат в себе все основные виды тактики. В бою против такого боксера, обладающего, кроме того, еще и нокаутирующим ударом, следует страховать от возможного удара и вести бой на дистанции, с которой противнику трудно нанести сильный удар. Причем необходимо все время изменять дистанцию в те моменты, когда противник намеревается нанести сильный удар.

Часто на ринге встречаются боксеры-левши, ведущие бой в правосторонней стойке. Манера боя этих боксеров может быть различной, но обычно они наносят резко и сильно удар левой рукой.

Вести бой против боксера-левши без предварительной подготовки трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять привычные контрдействия дезориентируют противника и лишают его инициативы.

Выбирая тактику против левши, боксирующего в правосторонней стойке, учитывают, прежде всего, какой манеры ведения боя придерживается этот боксер: боксирует ли он в атакующей манере или контратакующей, на дальней или ближней дистанции, атакует непрерывно или атаки его носят характер короткой законченной схватки.

Обычно такие боксеры более открыты для удара правой рукой, и поэтому главное тактическое средство, применяемое в бою с ними, — это быстрые и резкие удары правой рукой в голову, отвлекая и угрожая левой.

Для того чтобы более быстро развить атаку, перейти в ближнюю дистанцию, боксеры избирают более фронтальную, чем обычно, стойку, с тем чтобы приблизить, к левше правую, готовую к нанесению удара руку.

Встречаясь с такими противниками, боксер всегда должен иметь в виду, что, несмотря на различную манеру ведения боя, боксер-левша всегда готовит резкий удар левой рукой. Поэтому, боксируя с левшой, необходимо особенно тщательно страховать от ударов левой. Ведение боя в ближней дистанции уменьшает это преимущество левши и сравнивает условия для обоих боксеров. Однако и здесь у левши остается возможность нанести сильный удар левой.

Одним из действенных приемов против левши служит перекрестный удар (сверху) левой рукой с шагом влево-вперед против атакующего удара правой.

Здесь были отмечены лишь основные наиболее часто встречающиеся виды тактики. В боевой практике они значительно разнообразнее, но в своей основе всегда имеют тот или иной характер, в большей или меньшей степени приближаясь к описанным.

Однако боксеры пользуются различными видами тактики по-разному. Очень редко можно встретить боксера, который с начала и до конца действует в одной и той же манере. В ходе боя под влиянием обстановки и необходимости противодействовать противнику боксер изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику, находит новые боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение, или чтобы самому выйти из сложной и трудной ситуации, или чтобы самому приспособиться к изменившейся

тактике противника.

Глава II. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ

(Глава написана совместно с доцентом кафедры психологии ГЦОЛИФКа Н. Худадовым)

Основная задача обучения тактике — научить боксера применять в определенных тактических целях технические приемы, ознакомить с тактическими действиями на всех трех дистанциях. В процессе обучения действиям научить мыслить тактически — привить вкус к различным хитроумным замыслам, обыгрыванию партнера.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Обучение боевым действиям начинается со стойки и передвижений.

Боевая стойка — исходное положение, наиболее удобное для подготовки и осуществления боевых действий. Из этого положения боксер может передвигаться, защищаться, атаковать и контратаковать, наилучшим образом воспринимать действия противника и распределять на них внимание.

Для каждой дистанции характерна своя боевая стойка. Так, бой на дальней дистанции обычно ведется в выпрямленной стойке, на средней — в сгруппированной, на ближней — в еще более собранной и низкой.

Очень важно, чтобы при изучении боевой стойки неработающие мышцы ученика были расслаблены — это позволяет боксеру не утомляться, избегать внутренней (психологической) напряженности и быть готовым к любым мгновенным действиям. Боевая стойка боксера изучается одновременно с передвижениями.

Существуют два основных способа передвижения боксера.

Передвижение одиночными шагами следует считать основным при подготовке атаки и контратаки на дальней дистанции, а также во всех действиях на средней и ближней дистанциях. Передвигаясь этим способом вперед боксер делает небольшой шаг левой ногой, а затем подтягивает к ней правую, сохраняя между ними примерно такое же расстояние, как и в исходном положении. При передвижении назад сначала делается шаг правой ногой при передвижении влево — левой, а вправо — правой.

Нога, которую боксер подтягивает, может или скользить по полу, или передвигаться, не касаясь его, Шаги в сторону — влево и вправо, называемые боковыми, могут выполняться и с поворотами туловища.

Одиночные шаги могут переходить в слитные, двойные, тройные и т. д. Однако и в этих случаях (в типовой технике) все последующие слитные скользящие шаги повторяют все время одиночный шаг. Причем после каждого шага ноги боксера все время сохраняют положение характерное для боевой стойки.

Другой способ передвижения — подскоки — применяется при длительном маневрировании на дальней дистанции, особенно во время движения вокруг противника, чтобы ускользнуть от него и не принимать бой. Передвигаясь этим способом вперед или влево, боксер делает шаг левой ногой (шаг может быть скользящим) вперед или влево и скользящим движением подтягивает к ней правую ногу. Затем он шагает левой ногой и возвращается в положение, характерное для боевой стойки. Передвигаясь назад и вправо, боксер первое вышагивающее движение делает правой ногой и, скользя, подтягивает левую ногу. После этого, делая дополнительный шаг правой ногой в том же направлении, он снова возвращается в боевую стойку. Повторяя такой (полуторный) шаг несколько раз, боксер передвигается как бы подскоками. В бою подскоки производятся чаще всего по кругу:

Квалифицированные боксеры применяют то или иное передвижение в зависимости от создавшегося в бою положения.

Почти во всех действиях на ринге применяют удары левой рукой и защиты от них. Искусны те боксеры, которые в совершенстве владеют этими ударами и умеют хорошо от них защищаться. Известны случаи, когда мастера ринга выигрывали бой, пользуясь только ударами левой. Обычно такие удары применяются в бою с разными тактическими целями.

Боксер может неожиданно атаковать или контратаковать противника одиночным прямым левой, делая шаг вперед, или при помощи этого удара останавливать соперника, находясь на месте, или сдерживать его натиск, отходя и нанося точные удары. Прямой удар левой может применяться как повторный или входить в серии ударов. При помощи ложных ударов боксер, отвлекая противника от действительных ударов, подготавливает очередную атаку или контратаку. Пользуясь прямым ударом левой, боксер проводит разведку боем, составляя представление о защитах противника, манере ведения боя, быстроте реакции и вызывает его на атаку или контратаку.

Обучение атакующим и контратакующим действиям

Атаки и контратаки прямыми ударами левой и защиты от них

Обучая технике атакующего и контратакующего удара левой, защит от него, тренер должен требовать от боксеров не только правильной формы боевых движений. Удары и защиты должны выполняться быстро, легко. Внимание боксера следует направлять на точность действий и на нахождение той дистанции, с которой удар может дойти до цели, а защита применена своевременно.

В первоначальном периоде обучения основная задача состоит в том, чтобы научить боксера правильным движениям (ударов, защит, финтов и контрударов). После того как боксер овладел определенной техникой, он

должен научиться применять ее в боевых условиях, при активном противодействии» партнера, когда необходим мгновенный выбор действий, т. е. в условиях боя различной сложности. Ведь начинающие боксеры еще не научились атаковать ударом левой, не могут правильно рассчитать дистанцию, оказываются то слишком далеко от партнера, то слишком близко к нему, не умеют выбрать удобный момент для удара, теряются и не знают, как действовать дальше. Часто не умеют защищаться. Так, например, прикрывая подбородок правой перчаткой перед атакой, они непроизвольно открываются, как только начинают атаковать сами или когда атакует партнер. Особенно часто боксеры разрываю дистанцию и, находясь друг от друга на расстоянии 2—3 шагов, пытаются атаковать, но не достают партнера ударом.

Поэтому, обучая боксера атаке и контратаке, преподаватель должен не только развивать у него правильные технические навыки, но и научить его рассчитывать дистанцию и выбирать моменты для атаки и контратаки.

Чтобы подготовить атаку или контратаку, важно умело пользоваться финтами. Простейшим финтам (показ удара в туловище и удар в голову или показ удара в голову и удар в туловище и др.) нужно обучать сразу после того, как боксеры усвоят технику удара. Тогда они будут вооружены сильным средством подготовки атаки и контратаки и смогут атаковать более организованно и действенно.

Чтобы научить обучаемого основным тактическим действиям и развить такие качества, как внимательность, двигательная память, быстрота реакции, тренеру следует подобрать большое количество упражнений. Все они должны быть построены по принципу постепенного усложнения заданий для развития памяти, наблюдательности, внимания, быстроты восприятия и ответов на различные боевые ситуации.

Приводим примерные упражнения для овладения атакой и защитами от атак.

Боксеры, надев перчатки, становятся друг перед другом на расстоянии вне боевой дистанции. Одному дается задание сделать шаг вперед и назад (или 2—3 шага вперед-назад), а затем нанести с шагом вперед прямой удар левой в голову. Другой реагирует на эти движения шагами назад-вперед и имитирует защиту от удара. Затем то же упражнение выполняют на боевой дистанции, и боксер наносит удар «непосредственно партнеру, передвигаясь вперед-назад. И, наконец, боксеры выполняют упражнение, произвольно передвигаясь по залу.

Потом вместо действительного удара в тех же постепенно усложняющихся условиях ученики применяют финт, а их партнеры боятся от возможных действительных ударов. Такие же задания получают боксеры и при нанесении удара в туловище. Эти упражнения позволяют атакуемым узнавать и запоминать особенности передвижений партнера, атакующих и ложных ударов и дистанций ударов. Атакующий же запоминает дистанции, с которых ему удобнее наносить финты и действительные удары.

Затем боксеры упражняются в выборе атакующих и защитных действий, что поможет развить быстроту сложной реакции.

Боксеры выполняют задание сначала вне дистанции ударов, а затем на боевой дистанции при ограниченном и произвольном передвижении.

Один из боксеров применяет то финт, то наносит удар в голову, а другой только защищается. Затем удары наносятся только в туловище.

После того как спортсмены научатся различать действия партнера, быстро реагировать на них и защищаться, выполняют следующее упражнение: боксеру дается задание наносить ложные и действительные удары в голову и туловище в различной последовательности, а его партнеру — защищаться. В следующем упражнении оба партнера имеют право вести бой прямым левой в голову и туловище, применяя финты и известные им защиты.

На первых порах обучаемые в условном бою повторяют свои ошибки: боксеры излишне разрывают дистанцию (еще не чувствуют ее), не отличают финт от удара, запаздывают с атакой, не успевают защищаться, не видят и не используют неудобное положение партнера для атаки, находятся в скованном состоянии и не решаются предпринять атаку. Тренер должен постоянно исправлять ошибки боксеров. Систематически повторяя такие упражнения, боксеры воспитывают у себя чувство времени и дистанции и постепенно приучаются непринужденно атаковать прямым левой и защищаться от атак партнера.

Затем приступают к изучению контратак. Боксер может контратаковать в двух случаях: когда первым атакует партнер и когда атака партнера подготовлена и спровоцирована самим боксером с помощью вызова — открытиями и другими ложными действиями.

Прежде всего, необходимо научить контратакующего отличать удар от финта, различать направление удара, своевременно и быстро проводить контратакующие действия. Атакующий же должен уметь различить контратакующее действие партнера: ответное или встречное (при движении ног; при движении туловища). Сначала ученикам даются упражнения без выбора: с ограниченным передвижением (упражнение на месте) и при произвольном передвижении по залу, в которых боксеры решают поставленные задачи в условиях маневрирования и внезапности.

На атаку прямым левой партнер отвечает определенной защитой, заданной тренером (отход назад, подставка, уклон, отбив левой рукой), и наносит контрудар. Атакующий применяет одну из защит. Например, если боксер атакует прямым левой в голову, его партнер использует защиту отходом назад и выполняет прямой удар левой в голову с быстрым движением вперед (типа «челночного движения»), атакующий защищается отбивом; или боксер атакует прямым левой в туловище, а партнер защищается подставкой правой ладони и наносит контрудар левой в голову. Атакующий защищается отходом. Вначале атака и контратака в упражнениях на месте и при произвольном передвижении выполняется медленно. Это позволяет партнеру прочувствовать дистанцию, вовремя отреагировать и защититься. Постепенно темп ускоряют и доводят до

принятого в бою.

Далее задание усложняют — атакующий ставится перед необходимостью защищаться не от одного определенного контрудара, а от различных.

На атаку прямым левой партнер применяет контрудары в голову, в туловище с определенными защитами, а атакующий реагирует соответствующей защитой. Например, один боксер атакует прямым левой в голову, другой применяет или защиту отходом назад с прямым левой в голову, или защиту уклоном вправо с ударом в туловище. Первый соответственно защищается отходом или подставкой руки. Или один боксер атакует прямым левой в туловище, а другой применяет защиту подставкой правой ладони и наносит контрудар левой в голову или отходит назад и наносит удар в туловище. Первый защищается соответственно отходом или подставкой руки.

Упражнения можно усложнять, дав контратакующему право применять в ответ на прямой левой не два определенных контрудара, а три и более. Атакующему становится все труднее правильно и своевременно защищаться.

Для усложнения действий контратакующего и приближения упражнения к боевым атакующий получает задание наносить удары в голову и в туловище, а затем применять финты.

Приведем несколько примеров:

1. Атакующий выполняет удар левой в голову или туловище, партнер или отходит назад с последующим ударом в голову, или подставляет правую ладонь с ударом в голову. Атакующий в обоих случаях принимает защиту, сохраняя удобное исходное положение для последующих действий.

2. Атакующий наносит ложный и действительный удары в туловище и действительный удар в голову; партнер применяет те же защиты и контрудары, что и в предыдущем примере (не должен раскрываться при выполнении финтов). Атакующий защищается, а в случае реагирования партнера на финт быстро атакует в открытое место.

3. Атакующий наносит ложный и действительный удары в голову и действительный удар в туловище; партнер отвечает теми же защитами и контрударами, что и в предыдущем примере (не должен раскрываться при выполнении финтов). Атакующий защищается, а в случае реагирования партнера на финт быстро атакует в открытое место.

4. Атакующий наносит ложные и действительные удары в голову и туловище; партнер применяет те же защиты и контрудары, что и в предыдущем примере (не должен раскрываться при выполнении финтов). Атакующий защищается, а в случае реагирования партнера на финт быстро атакует в открытое место.

При обучении контратаки с вызовом партнера на атаку ложными ударами и открытиями действия контратакующего затрудняются сложностью самих подготовительных действий и необходимостью мгновенно переключаться с них на контратаку.

По мере усвоения материала упражнения с односторонней атакой и контратакой постепенно заменяют усложняющимися условными боями, в которых боксерам дается задание взаимно атаковать и контратаковать друг друга.

Упражнения в условных боях с применением прямого удара левой в голову и туловище широко используются на протяжении всех этапов обучения и тренировки боксера.

Преподаватель, наблюдая в дальнейшем за учениками в условном бою, может заметить, что они начинают осознавать смысл боевых действий, приобретают вкус к хитрому замыслу, обману и обыгрыванию противника, начинают правильно тактически мыслить, лучше ориентироваться в бою, разбираться в действиях соперника.

Но на первых порах у них еще много недостатков. Ведя условные бои, они часто горячатся и в боевом азарте теряют контроль над своими действиями, забывают о полученных заданиях, охотно идут на обмен ударами, раскрываясь и пренебрегая защитами. В условных боях особенно хорошо видны все недостатки техники. Это проявляется в нарушениях стойки, в размашистых ударах, в потере равновесия при передвижении и т. д.

Чтобы исправить недостатки боксеров, преподаватель должен постоянно возвращаться к изучению элементов техники и тактики в парах и без перчаток, упрощать задания в условных боях.

На обучении боевым действиям прямыми ударами левой в голову и туловище необходимо остановиться подробнее.

При взаимном ведении боя левой рукой боксер учится рассчитывать дистанции, защищаться с помощью разнообразных средств, быстро переходить от защит к атакам, маневрировать, словом, овладевать основами боксирования и развивать те качества, которые ему необходимы в бою: внимательность, смекалку, ловкость.

За время изучения боевых действий при помощи прямого удара левой боксеров можно ознакомить с техникой прямых ударов правой в голову и туловище и защитами от них подставками, отходами, уклонами, прибегая к упражнениям без перчаток и в парах.

После того как начинающие боксеры овладевают боевыми действиями при помощи прямых ударов левой и соответствующими защитами от них, надо переходить к изучению прямых ударов правой.

Атаки и контратаки прямыми ударами правой и защиты от них

Прямые удары правой применяются на дальней и средней дистанциях для атаки и контратаки. Успешно используются они и как финты при подготовке ударов левой рукой или серий ударов, начинающихся с левой. Удары правой в голову и туловище редко применяются как одиночные атакующие удары без финтов левой рукой. Они часто входят в сочетания двойных и серийных ударов или используются как встречные удары,

которыми разрушают атаки противника и останавливают его напор.

При изучении прямых ударов правой в голову и туловище боксеры сталкиваются с трудностью правильно рассчитать дистанцию до цели. Они привыкли наносить прямые удары левой рукой, которая гораздо ближе к цели, чем правая. Поэтому на первых порах рассчитать дистанцию будет нелегко, так как координация движений при ударе правой еще не вполне освоена. С самого начала обучения прямому удару правой в упражнениях с партнером в парах необходимо создать облегченные условия для изучения техники и расчета дистанции. Для этого надо больше внимания уделять нанесению ударов по перчаткам партнера.

Построив боксеров в две шеренги, следует предложить им сначала выполнять удары по перчаткам партнера, стоя на месте, а затем и с шагом вперед, возвращаясь в дальнейшем в исходное положение. Боксеры, стоящие в одной шеренге, выдвинув перчатки, делают шаг вперед, а их партнеры наносят удар правой с шагом назад.

Можно предложить одной шеренге под счет тренера двигаться шаг за шагом вперед и наносить удары, а другой — отступать назад. После этого боксеры меняются ролями. Все эти упражнения рекомендуется повторить в парах при свободном передвижении по залу.

Потом приступают к упражнениям в парах, где один из партнеров атакует, а второй только защищается и применяет контрудары. Необходимо предупредить атакующих, чтобы они, нанося удары, непрерывно не теснили защищающегося. Задача атакующего состоит в том, чтобы, умело рассчитав дистанцию, своевременно нанести удар, не искажая техники и не теряя равновесия при промахе; задача партнера — быстро и точно защищаться.

Контратакующий также должен сначала несколько сдерживаться и не слишком стремительно и сильно наносить ответные и встречные удары, дав возможность партнеру овладеть техникой защитных движений, так как плавный, но быстрый переход от атаки к защите после удара правой для многих весьма сложен.

Сначала «рекомендуется применять упражнения в нанесении одиночных атакующих ударов в голову и туловище и защиты от них.

Например:

- 1) боксер наносит прямой удар в голову, партнер защищается одной из защит: подставкой правой ладони, левого плеча, уклоном вправо, уходом назад, комбинированной защитой;
- 2) боксер наносит прямой удар правой в туловище, партнер защищается одной из защит: подставкой левого предплечья, подставкой правого предплечья, подставкой правой перчатки, уходом назад.

Потом следует разучить сочетания ударов-финтов левой рукой с атакующими ударами правой и защиты от них. Например, боксер получает задание, маневрируя, применить финт левой в туловище и нанести атакующий удар правой в голову, его партнер — защищаться только подставкой левого плеча и т. д.

Затем изучают финт правой рукой, после которого наносят атакующий удар левой. Например, один применяет финт правой рукой в туловище и наносит атакующий удар левой в голову, а другой — защищается.

После овладения атакующими ударами переходят к изучению техники контрударов.

Чтобы легче изучить технику контрударов, боксер сначала наносит одиночные атакующие удары правой, не применяя финтов. Например, один атакует прямым ударом правой, другой защищается уходом назад и выполняет ответный удар в голову или на атаку прямым ударом левой в голову наносит контрудар правой. Атакующий должен все время зорко следить за руками партнера и быть готовым сразу защищаться от его контрударов.

Научившись защищаться и контратаковать от одиночных ударов правой, боксеры выполняют следующие упражнения в защите и контратаке от атак прямым ударом правой, подготовленных определенными финтами:

1. Один боксер наносит финт левой в туловище и прямой удар правой в голову, второй защищается отходом назад и выполняет ответный удар правой в туловище. Первый защищается подставкой левого предплечья.
2. Один боксер наносит финт левой в голову и прямой удар правой в туловище, второй — защищается подставкой левого предплечья и наносит ответный прямой удар правой в голову. Атакующий защищается подставкой правой ладони.
3. Один боксер атакует финтом правой в туловище и прямым ударом левой в голову, второй — защищается и контратакует прямым ударом правой. Первый боксер защищается подставкой правой ладони.
4. Один боксер атакует финтом правой в голову и прямым ударом левой в туловище, второй защищается уклоном вправо с подставкой левого предплечья и наносит ответный прямой удар правой в голову. Атакующий защищается подставкой правой ладони.

Бои с применением ударов левой и правой значительно сложнее, чем бои, в которых боксеры используют удар одной левой: усиливается угроза удара, возникает необходимость следить за обеими руками партнера, а высокий темп действий затрудняет рассчитать дистанцию до партнера и т. д.

Бои с применением ударов правой и левой рукой и разнообразных защит требуют от боксера боевого мышления, быстроты сложной реакции, внимания и воли к победе. Чтобы боксеры лучше овладели этими качествами и умением боксировать, целесообразно постепенно усложнять боевые задания.

Однако на этом этапе обучения задания следует давать шире, чем при овладении прямым ударом левой, что приблизит условия взаимодействия к боевым (хотя в случае необходимости тренеру надо создавать более упрощенные условия для овладения отдельными действиями).

Обучение атаке и контратаке начинают с упражнений без финтов. В этих упражнениях боксер учится различать удары левой и правой, их взаимосвязь, определять сферу действия ударов партнера, дистанцию своих ударов, привыкает реагировать в сравнительно легких условиях (без финтов) защитами и контрударами на атаки и контратаки.

1. Один боксер атакует прямым левой и правой в голову, другой только защищается.
2. Та же атака, но второй, защищаясь, контратакует противника в туловище левой и правой.
3. Один боксер атакует одиночными прямыми левой и правой в голову и туловище, другой, защищаясь, контратакует левой и правой в туловище.
4. Та же атака, но второй, защищаясь, контратакует левой и правой в голову и туловище противника.
Здесь и дальше после каждого упражнения партнеры меняются ролями, а затем им дается задание применять те же упражнения во взаимных атаках и контратаках.
5. Оба партнера в условном бою произвольно применяют все действия, которыми они пользовались в предыдущих упражнениях.

Далее в тех же упражнениях атакующий, прежде чем начать атаку, применяет финты: а) левой в туловище, б) левой в голову, в) левой в туловище и голову, г) правой в туловище, д) правой в голову, е) правой в туловище и голову.

После этого для проведения атаки используются различные сочетания финтов. Изучив эти действия с финтами, боксеры применяют их произвольно в условном бою.

Для обучения контратакам с вызовом упражнения постепенно усложняют. Боксер, подготавливающий контратаку, овладевает вызовами сначала с помощью ложных ударов, а затем с помощью ложных открытий. Так, для овладения контратаками с помощью ложных ударов боксер сначала применяет финты левой.

1. Боксер выполняет финт левой в туловище и на атаку партнера прямым левой в голову контратакует после отхода назад правой в голову (в другом задании атака прямым правой производится после отбива прямым левой вправо).
2. Боксер применяет финт левой в голову и на атаку партнера прямым правой в туловище одновременно с отходом назад контратакует прямым правой в голову.
3. Боксер выполняет финты левой то в голову, то в туловище и на атаку партнера контратакует прямым в туловище или в голову.

После того как боксеры поупражняются в этих действиях, произвольно используя их в условном бою, переходят к изучению подготовки контратак с помощью финтов правой рукой. Например:

1. Боксер применяет финт правой в туловище и на атаку партнера правой (или левой) в голову одновременно с отходом назад контратакует прямым левой в голову.
2. Боксер выполняет финт правой в голову и на атаку партнера левой в туловище защищается подставкой правой и контратакует прямым левой в голову,
3. Боксер применяет финт правой то в голову, то в туловище и на атаку партнера в туловище или в голову применяет ту или иную контратаку.

В следующей группе упражнений боксеры постепенно усложняют приемы в атаке и в контратаке: на атаку левой и правой с финтами и без них, применяют разнообразную защиту и контратаку прямыми ударами как во встречной, так и в ответной форме. Одни боксеры только атакуют, а другие только защищаются и контратакуют.

И, наконец, когда боксеры овладеют этими упражнениями, переходят к условному бою, где каждый из партнеров имеет право атаковать и контратаковать, произвольно выбирая те или иные действия в зависимости от создавшегося положения. На данном этапе обучения эти упражнения следует отнести к вольному бою. Однако бой следует ограничить известными требованиями: вести его, применяя только изученную технику, не атаковать без подготовительных действий — маневрирования и финтов, страховаться от контратак партнера, не наносить сильных ударов, тщательно защищаться. Надо давать и тактические задания: привести разведку, применяя ложные действия, раскрыть противника, вести его в заблуждение и т. д.

Атаки и контратаки двойными прямыми ударами и защиты от них

Боксеры уже научились вести бой на дальней дистанции одиночными ударами и защищаться от них. Они умеют применять эти удары в сочетании с маневрированием и финтами (первый удар — финт — не доводится до цели). Однако боксеру необходимо в бою применять комбинации двух быстро следующих друг за другом (двойных) ударов, каждый из которых эффективен. Второй удар обычно усиливает действие первого, подготавливающего удара.

Двойные удары, наносимые внезапно, служат сильным средством атаки и контратаки. Начиная с левой или правой руки, их можно наносить как в одну цель (только в туловище или только в голову), так и разные (в голову и в туловище, и наоборот). В последнем случае они неожиданны для противника, и от них трудно защититься. Обычно двойные удары применяются в бою после финтов левой или правой рукой — образуется сложное сочетание ложных и действительных ударов, сходное по форме движения с сериями из трех ударов.

Приводим несколько упражнений в парах для освоения атак двойными ударами, защит от них и контрударов:

1. Боксер атакует финтом левой в туловище и наносит с шагом вперед двойные удары правой и левой в голову, партнер защищается подставкой левого плеча и правой ладони с небольшим отходом назад и контратакует двойными ударами правой и левой в голову.
2. Боксер атакует финтом левой в голову и наносит с шагом вперед двойные удары правой в туловище, а левой в голову, партнер защищается уходом назад и наносит ответный контрудар правой в туловище, а левой в голову.
3. Боксер атакует, применяя финт левой в голову, и наносит двойные удары левой и правой в голову

(голову и туловище), партнер защищается, прибегая к комбинированной защите, и наносит ответный контрудар правой.

4. Боксер атакует, применяя финт правой в голову (туловище), и наносит двойные удары левой, правой в туловище и голову (голову и туловище), партнер уходит, назад и наносит Двойные удары левой, правой.

В условных боях можно использовать эти упражнения, а также сочетать их с одиночными ударами. Однако сначала лучше дать задание одному партнеру атаковать одиночными прямыми ударами в голову и туловище, а другому — только защищаться от этих ударов и в благоприятный момент — атаковать любым сочетанием двойных ударов.

Одному боксеру можно предложить атаковать прямым левой, применяя финты, а другому — защищаться и контратаковать двойными ударами, а иногда самому начинать атаку этими же ударами.

Более сложное задание состоит в том, что один из боксеров, используя финты, атакует одиночными ударами левой и правой, а другой, защищаясь, контратакует двойными ударами и в удобном случае сам атакует этими же ударами.

Наконец, один из партнеров получает задание применять различные финты левой и правой и наносить любые двойные удары, а партнер — защищаться и контратаковать одиночными или двойными ударами. Можно предложить и другие упражнения в условном бою для овладения атаками и контратаками — одиночными и двойными ударами — и защитами от них.

После изучения двойных ударов боксерам полезно дать задание провести несколько раундов условного боя, а затем один-два раунда упражняться в вольном бою, применяя любые одиночные и двойные удары и все разученные ранее защиты.

После того как боксеры овладеют прямыми одиночными и двойными ударами и защитами от них, а также научатся использовать эти удары и ложные действия, вести бой на дальней дистанции, их знакомят с тем, как в случае успеха атаки или контратаки одиночными ударами развивать действия сочетанием этих ударов, а также как защищаться от них.

Затем переходят к овладению сериями прямых ударов.

Атакующие и контратакующие действия сериями прямых ударов

Серии из прямых ударов применяются в бою с целью развить атаку и контратаку, чтобы, застав партнера врасплох, набрать очки. Серии прямых ударов могут служить и для отвлечения партнера от действительного удара.

В условных боях, в которых изучаются атаки сериями прямых ударов, атакуемому следует использовать наиболее простые и в то же время прочные защиты — уходом назад или комбинированные защиты подставками.

Здесь боксеры применяют серии, развивая атаки и контратаки любыми сочетаниями слитных ударов, нанося их в открытые места. На этом этапе обучения не следует заставлять боксеров заучивать определенные сочетания ударов. Ведь тренеру еще не удалось выяснить индивидуальность боксера и его манеру ведения боя.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Обучение действиям на средней дистанции, как и на дальней, должно начинаться с изучения боевой стойки.

Для ведения боя на средней дистанции боксер принимает более фронтальную, чем на дальней дистанции, сгруппированную стойку. Боксер плотнее прикасается ступнями к полу. Все-это создает у него устойчивое положение и готовность к ударам и защитами при небольшой амплитуде передвижений. Вторая задача при обучении стойке — выработать у боксера расслабленность мышц и мягкость при передвижении и маневрировании туловищем. Расслабленность и мягкость должны сочетаться с тщательной страховкой руками головы и туловища и готовностью быстро защищаться.

Боевую стойку изучают одновременно с техникой маневрирования — передвижениями и движениями туловища.

Находясь на средней дистанции, боксеры передвигаются мелкими, плавными шагами, сохраняя устойчивое положение; кроме того, они перемещаются при помощи переноса веса тела с ноги на ногу, двигаясь вперед, назад-вправо-влево (на дальней дистанции вес тела распределяется более равномерно на двух ногах).

После изучения боевой стойки, передвижений, техники ударов и защит на средней дистанции целесообразно перейти к изучению атак и контратак прямыми ударами.

Короткие прямые удары применяются на средней дистанции как атакующие и контратакующие, повторные, двойные и реже удары сериями. Чаще ими пользуются в бою как завершающими в сериях, состоящих из прямых ударов, наносимых с дальней дистанции (при сближении с партнером), а также в сериях, состоящих из боковых, и ударов снизу на средней дистанции. Короткий прямой правой боксеры нередко применяют как финт (в туловище или голову).

Обучение атакующим и контратакующим действиям на средней дистанции

Атаки и контратаки короткими прямыми одиночными ударами и защиты от них

Примерные упражнения в условном бою:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты левой (правой) рукой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар левой (правой) в туловище или голову. Партнер только защищается.
2. Боксер, маневрируя и применяя финты левой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар правой в туловище или голову. Партнер только защищается.
3. Боксер, маневрируя и применяя финты правой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар правой в туловище или в голову. Партнер только защищается.
4. Боксер, маневрируя и применяя финты правой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар левой в туловище или голову. Партнер только защищается.
5. Боксеры получают то же задание, что и в упражнении 1—4, но атакуемый применяет: а) контрудар левой в голову и туловище; б) контрудар правой в голову и туловище; в) контрудары обеими руками в голову и туловище. Атакующий использует соответствующие защиты.

Выполнив эти задания и хорошо поупражнявшись в условном бою (при односторонней и двусторонней атаке), боксеры получают задание вести обоюдный бой и - произвольно применять на средней дистанции все прямые удары и защиты от них.

На этом этапе обучения у боксеров наблюдаются следующие ошибки: плохо владеют средней дистанцией и все время разрывают, ее или чрезмерно сближаются; не успевают вовремя реагировать на удары партнера, которые длятся гораздо меньше, чем удары на дальней дистанции; не достигают нужной мягкости в подготовительных движениях; не умеют мгновенно переходить к «взрывным действиям».

Контратакующие боксеры не умеют моментально переходить от защит к контрударам, а атакующие в связи с кратковременностью боевых движений партнера не успевают переключать внимание с одних действий на другие и выполнять почти одновременно движения разного характера.

При начальном освоении средней дистанции следует больше внимания уделять упражнениям на быстрое сочетание ударно-защитных и защитно-ударных движений, быстрее реагировать на ударные действия партнера.

Атаки и контратаки двойными короткими прямыми ударами и защиты от них

Примерные упражнения в условном бою;

1. Боксер, выполняя финт в туловище (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в голову. Или, выполняя финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в туловище. Партнер применяет комбинированную защиту без контрудара.
2. Боксер, выполняя финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой, левой в туловище или, выполняя финт в туловище (правой или левой), наносит двойные удары правой, левой в голову. Партнер применяет комбинированную защиту без контрудара.

Затем даются те же задания, но атакуемый проводит контратаку, а атакующий защищается наиболее удобной защитой.

Постепенно тренер усложняет задание: атакующему предлагается атаковать после финтов не только двойными ударами, но и прямыми одиночными левой и правой. Партнер сначала должен только защищаться, а потом получает право контратаковать в ответной форме любыми одиночными и двойными прямыми ударами.

Последовательность изучения техники серий коротких прямых ударов и защит от них, а также действий при помощи серий ударов такая же, как при изучении атак и контратак двойными короткими прямыми ударами.

Условный бой с применением коротких прямых ударов на средней дистанции, где партнеры могут использовать все пройденные подготовительные, атакующие, контратакующие и защитные действия, на данном этапе обучения давать не рекомендуется.

Боксер-новичок, овладевший короткими прямыми ударами и защитами от них, сразу не сможет более или менее длительное время вести бой на средней дистанции, постоянно находясь в сфере ударов партнера. Ведь бой на этой дистанции требует тонко развитого чувства дистанции, большой быстроты защитной реакции и движений, высокой координации движений, мышечных сокращений и расслаблений, устойчивости внимания и самообладания. Преждевременное разрешение вести вольные бои на средней дистанции неизбежно приводит к обмену ударами без защит, встречному бою, к драке. На этом этапе обучения боевые действия на средней дистанции могут быть лишь эпизодическими и рассматриваться как развитие боя на дальней дистанции.

Пока задача тренера состоит в том, чтобы научить ученика, боксирующего на дальней дистанции, уменью перейти в среднюю дистанцию, нанести удар или серию ударов и снова отойти, не получив удара, на дальнюю дистанцию. Такой переход позволит боксеру развить атаку с дальней дистанции или получить преимущество при встрече с противником более высокого роста.

Кроме того, боксер должен научиться не принимать боя на средней дистанции, сохраняя дальнюю, пользуясь маневрированием, ударами на отходах, а в случае, если противник навязал бой на средней,— защититься, провести быструю контратаку и уйти на дальнюю дистанцию.

Приводим примерные упражнения для обучения боксера всем этим действиям.

1. Боксер маневрирует на дальней дистанции в выпрямленной стойке и, приближаясь к партнеру, меняет стойку на более сгруппированную, входит в среднюю дистанцию, пользуясь перемещениями и короткими шагами, маневрирует на ней и сразу отходит обратно на дальнюю, постоянно повторяя эти переходы. Партнер, передвигаясь на дальней дистанции, наносит одиночные легкие удары левой.

2. Боксер маневрирует на дальней дистанции в выпрямленной стойке, выбрав время, применяет финты ле-

вой в голову, наносит с шагом атакующий прямой удар правой в туловище и, подтягивая правую ногу, входит в среднюю дистанцию и развивает атаку короткими прямыми левой, правой в голову. Затем резким толчком левой ногой уходит, вытягивая левую руку вперед на дальнюю дистанцию. Партнер наносит легкие одиночные удары левой и защищается.

3. Боксер сначала маневрирует в выпрямленной стойке на дальней дистанции, затем, сближаясь с партнером, принимает сгруппированную стойку и, маневрируя туловищем, выбирает момент, входит в среднюю дистанцию, наносит прямые короткие удары, а потом снова отходит на дальнюю дистанцию. Партнер (боксер высокого роста) ведет бой на дальней дистанции левой рукой и защищается от атаки.

4. Боксер, ведущий бой на дальней дистанции прямыми ударами, не принимает боя на средней, маневрируя и нанося удары при отходе. Партнер стремится вести бой на средней дистанции короткими прямыми ударами.

5. Боксер, ведущий бой на дальней дистанции, защищается уклонами и подставками от атаки партнера, навязавшего бой на средней дистанции, и уходит на дальнюю.

Выполнив эти упражнения в одностороннем условном бою, боксер получает задания для двустороннего (обоюдного) боя, где произвольно применяет изученные действия.

После проведения атаки и контратаки на средней дистанции партнеры продолжают боксировать на дальней.

После атакующих и контратакующих действий на средней дистанции при помощи прямых ударов боксеры изучают действия на этой дистанции при помощи ударов снизу.

Атаки и контратаки одиночными ударами снизу и защиты от них

Длинные удары снизу (без шага впереди применяются на средней и ближней дистанциях как одиночные, повторные, двойные и сериями — в атаках и контратаках. Серии ударов снизу обычно сочетаются с прямыми и боковыми. Удары снизу используются и для развития атаки и контратаки с дальней дистанции. Они могут применяться и на дальней дистанции при контратаках, особенно против партнера, находящегося в низкой стойке.

Примерные упражнения в одностороннем условном бою:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты, атакует прямым ударом (правой) в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар снизу левой в туловище или голову. Партнер только защищается.

2. Боксер, маневрируя и выполняя финты, атакует ударом левой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар снизу правой в туловище или голову. Партнер только защищается.

3—4. Боксеры получают то же задание, что и в упражнениях 1—2, но атакуемые применяют: а) контрудар снизу левой в голову (туловище); б) контрудар снизу правой в голову (туловище); в) контрудар обеими руками в голову и туловище. Атакующий защищается.

Изучив эти комбинации в парах при односторонней атаке и контратаке, боксеры изучают произвольное применение их в бою на средней дистанции, где один из боксеров атакует, а второй контратакует.

Атаки и контратаки двойными ударами снизу и защиты от них (в одностороннем условном бою)

1. Боксер, применяя финт в туловище (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в голову или, выполняя финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой в туловище. Партнер применяет комбинированную защиту без контрудара.

2. Боксер, применяя финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары правой, левой в туловище или, выполняя финт в туловище (правой или левой), наносит двойные удары правой, левой в голову. Партнер прибегает к комбинированной защите без контрударов.

Затем боксеры выполняют те же задания, но атакуемый контратакует, а атакующий защищается.

Постепенно тренер усложняет задание: атакующему предлагается атаковать только после финтов, применяя не только двойные удары, но и чередуя их с одиночными ударами снизу левой и правой. Партнер вначале только защищается, а затем контратакует одиночными и двойными ударами.

После того как боксеры овладеют одиночными и двойными ударами снизу, защитами от них, научатся вести односторонний условный бой (атака одного, защита и контратака другого), переходят к изучению техники серийных ударов снизу и защит от них: техники двойных и серийных ударов, сочетая прямые удары и удары снизу с защитами от них. Затем боксеры овладевают атаками и контратаками с помощью серий ударов снизу, сочетаний прямых ударов и ударов снизу.

Атаки и контратаки одиночными боковыми ударами и защиты от них

Боковые удары в основном применяются на средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей форме. Они входят также в состав серий и различных сочетаний ударов. С успехом используются они и как финтовые удары. Боковые левой в голову применяются и как повторные после проведения финтов и ударов при отходе, а боковые в туловище особенно эффективны как встречные удары.

В упражнениях без перчаток с партнером боксер довольно быстро овладевает техникой одиночных ударов и простых защит: подставкой правого и левого предплечья, плеча в сочетании с уходами и уклонами. Однако в условных боях, когда партнер наносит боковые удары, он теряется, становится скованным, несвоевременно защищается, преждевременно разрывает дистанцию, опасаясь получить непривычный для него

боковой удар. Такие ошибки в действиях на ринге были и раньше, но при обучении боковым ударам они проявляются особенно ярко.

Это вызвано, прежде всего, тем, что боковые удары наиболее размашистые, мощные и сильные и боксеры-новички опасаются их больше других ударов. Тем более, что многие боксеры (особенно физически хорошо развитые) начинают злоупотреблять этими ударами, наносят их хаотично, с полной амплитудой движений и с максимальной силой. Угроза получить сильный удар мешает боксерам правильно рассчитать дистанцию, своевременно наносить удары и защищаться, непринужденно и легко передвигаться.

Трудность защиты от удара заключается не только в его силе, но и в том, что боксеру сложно на него мгновенно реагировать, так как удар имеет иное направление, чем прямые удары и удары снизу. Прежде боксер учился воспринимать, различать лишь удары, направленные спереди, и реагировать на них защитными действиями. Теперь он вынужден различать несколько направлений действия ударов: спереди, слева, справа. Поэтому внимание боксера резко увеличивается, а его реакция становится более сложной.

Чтобы научить боксера своевременно реагировать на боковые удары партнера, целесообразно вначале применить упражнения для защиты от них на дальней дистанции, где время для нанесения удара, возможности различить его значительно больше, чем на средней дистанции.

Задача тренера — не спешить с освоением материала, последовательно и постепенно учить, боксеров тактически и технически правильно применять удары, своевременно и правильно защищаться от них.

Упражнения с партнером при маневрировании вначале изучаются при строго определенных финтах, ударах и контрударах. Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой в голову (туловище), выбирает момент для атаки и выполняет боковой удар левой в туловище (голову). Партнер только защищается.

2. Боксер, маневрируя и выполняя финты прямым правой в голову (туловище), выбирает момент для атаки и наносит боковой удар правой в туловище (голову). Партнер только защищается.

3. Боксер, маневрируя и применяя финты прямым левой в голову (туловище), выбирает момент для атаки и наносит боковой удар правой в туловище (голову). Партнер только защищается.

4. Боксер, маневрируя и выполняя финты прямым правой в голову (туловище), выбирает момент и наносит боковой удар левой в туловище (голову).

5—8. Боксер получает те же задания, что и в упражнениях 1—4, но атакуемый применяет контрудары: боковой удар левой в голову (туловище), боковой правой в голову (туловище), двойной удар, начиная его левой и правой рукой в голову (туловище) или голову-туловище.

Приведенные комбинации, применяемые при свободном маневрировании, изучаются на дальней дистанции, затем на средней. После чего боксер овладевает действиями, выполняемыми при помощи этих комбинаций в условном бою на дальней, а затем и средней дистанциях.

Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты, наносит удар прямой левой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и выполняет боковой удар левой в голову или туловище. Партнер только защищается.

2. Боксер проводит ту же атаку, партнер защищается и контратакует боковым левой в голову (туловище). Первый боксер защищается.

3. Боксер, маневрируя и применяя финты, наносит удар правой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и выполняет боковой удар правой в туловище или голову. Партнер защищается.

4. Боксер применяет ту же атаку. Партнер защищается и контратакует боковым левой. Боксер защищается.

5. Боксер, маневрируя и применяя финты, наносит прямой левой и правой в голову и туловище, выбирает момент для атаки и выполняет боковой удар в голову или туловище левой или правой рукой. Партнер защищается.

6. Боксер проводит ту же атаку, партнер защищается и контратакует боковым левой и правой. Первый боксер защищается от контратакующих ударов.

Атаки и контратаки двойными и серийными боковыми ударами и защиты от них

Вначале упражнения изучаются при маневрировании, но при строго определенных финтах, ударах и контрударах.

Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты левой (прямой, боковой, снизу) в голову, выбирает момент для атаки и наносит боковой левой и правой в голову. Партнер только защищается.

2. Боксер, маневрируя и применяя финты левой (прямой, боковой, снизу) в туловище, выбирает момент для атаки и атакует боковым левой и правой в голову. Партнер защищается.

3—4. Та же подготовка атаки, что и в упражнениях 1—2, но боксер наносит двойные боковые удары, начиная правой рукой. Партнер защищается.

5—8. Боксер получает те же задания, что и в упражнениях 1—4, но защищающийся контратакует боковым левой в голову (в туловище), боковым правой и в голову (туловище), двойными ударами, начиная левой или правой рукой в голову (туловище, туловище — голову, голову — туловище).

Изучив эти действия атаки, защиты и контратаки на дальней дистанции (при односторонней атаке и контратаке), боксеры учатся выполнять их на средней дистанции, а затем в условном бою при постепенном усложнении заданий, когда один из боксеров только атакует, а второй защищается и контратакует.

Например:

1. Боксер, маневрируя и применяя финты прямой левой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и атакует боковыми ударами левой и правой в голову или туловище. Партнер защищается.

2. Боксер проводит ту же подготовку к атаке, что и в упражнении 1, но атакует двойными боковыми ударами, начиная с правой руки. Партнер защищается.

3—4. Боксер, маневрируя, применяет финты прямой правой в голову и туловище и, выбирая момент атаки, атакует двойными ударами в голову или туловище, начиная правой рукой. Партнер защищается.

5—8. Боксер проводит те же атаки, что в упражнениях 1—4. Партнер защищается и применяет одиночные, а затем и двойные контрудары, начиная контратаку в одних упражнениях левой рукой, в других — правой. Атакующий защищается.

9. Боксер, маневрируя и выполняя финты, наносит удар правой и левой в голову и туловище, выбирает момент для атаки, контратакует двойными боковыми ударами и начинает атаку левой или правой в голову или туловище. Партнер защищается.

10. Боксер проводит те же атаки, что и в упражнении 9. Партнер защищается и контратакует. Атакующий защищается.

Освоив эти действия в условных боях на дальней дистанции, боксер должен научиться применять их в бою на средней дистанции в той же последовательности упражнений. Но если боксер, защищаясь от атак с дальней дистанции, пользуется преимущественно защитой, отходами, комбинируя ее с подставками и уклонами, то при изучении этих действий в условных боях на средней дистанции ему следует защищаться в основном подставками, комбинируя их с уклонами. Можно применять и защиты нырком. Поскольку эта защита сложная, изучению ее следует уделять специальное время при совершенствовании техники и тактики боксера.

Изучать тактические действия с применением серий боковых ударов (трех и четырех) нецелесообразно, так как это может привести к драке, а не к организованному боевым действиям.

Гораздо более важно научить боксера пользоваться в бою на средней дистанции сериями из сочетаний прямого, бокового и удара снизу.

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Боксер-новичок еще не обладает качествами, которые необходимы ему для длительного ведения боя на ближней дистанции. Поэтому прежде всего надо научить его лишь основным действиям на ближней дистанции: входу в нее с проведением одиночной атаки или контратаки, выходу из нее на дальнюю, защита от атаки или контратаки на ближней дистанции, сковыванию действий противника. Начинать целесообразно с обучения ударам, защитам и выходу из ближней дистанции. Сперва необходимо научить боксера стойке и передвижениям.

В боевой стойке на ближней дистанции боксер, находясь в более фронтальном положении, чем на средней, слегка сгибает туловище в пояснице.

Ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, опираясь ступней о пол. Вес тела распределен равномерно на обеих ногах или несколько смещен на левую. Плечи опущены и расслаблены, согнутые в локтях руки приподняты вверх для защиты головы и туловища.

На ближней дистанции положение стойки меняется. В бою боксер может стоять фронтально по отношению к партнеру и даже передвигаться на всей ступне с помощью мягких движений; иногда боксеры делают небольшие шажки также ставя ногу на полную ступню.

Боевую стойку боксер изучает, перемещая вес тела с одной ноги на другую и передвигаясь в разные стороны.

Полезно предложить боксеру поупражняться в разных положениях стойки и в передвижениях с партнером. Боксеры занимают на ближней дистанции разные позиции и стараются почувствовать распределение веса тела, расположение его частей, устойчивость, расслабленность мышц и т. д.

Обучение ударам, защитам и выходам из ближней дистанции

Специфика нанесения ударов и защитных действий определяется минимальным расстоянием между партнерами и положением их тела (наклон в пояснице, сильное сгибание ног в коленях).

Все удары (за исключением отдельных, специально акцентированных) наносятся в основном за счет движений плеч и рук и, в очень незначительной степени, за счет движений туловища и ног.

Боковые удары и удары снизу, которые больше всего применяются на ближней дистанции, отличаются по координации движений от тех же ударов на других дистанциях. Для ударов в ближнем бою характерны меньшая амплитуда движений, более уплотненный ритм мышечных сокращений и напряжений. В ударах в основном участвуют мышцы верхней части туловища. Особое значение в бою на ближней дистанции приобретает расслабленность плечевого пояса и рук. Только она позволяет наносить боксеру серии коротких сильных ударов и переходить от ударов х. немедленным защитам.

Удары в ближнем бою по форме движений и амплитуде отличаются от ударов на средней дистанции. Их путь значительно короче, чем при нанесении ударов на средней. При выполнении боковых ударов и ударов снизу угол между плечом и предплечьем меньше прямого; при нанесении прямых ударов рука не выпрямляется полностью в локте.

На ближней дистанции боксер находится в зоне всех ударов партнера, которые быстро следуют друг за другом. Поэтому здесь эффективны те защиты, которые можно быстрее принять и которые позволяют

предохраниться от ударов, наносимых обеими руками. Это комбинированные защиты подставками и остановка накладками. Наиболее удобны комбинированные защиты: сочетание подставок левого плеча и предплечья и правого предплечья. Иногда прибегают к двойной локтевой защите или так называемой глухой защите. Комбинированные защиты сочетаются с амортизирующими движениями туловища. Остановить удар можно накладками — тыльной стороной перчаток и предплечий, положив их на предплечья, плечи и локтевые сгибы движущихся рук партнера.

Выпрямляясь, приближаясь вплотную к противнику и наложив руки на его плечи или предплечья, боксер может сковать действия противника, после чего, оттолкнувшись, выйти на дальнюю дистанцию (учитывая, что длительное соприкосновение с противником запрещается правилами).

Выходить из ближней дистанции удобно после защит подставками, резко отталкиваясь от партнера, делая шаг назад или в сторону.

Тренер должен обращать внимание боксеров на расслабление мышц плечевого пояса, фиксацию ударов в определенных точках, положение кулака, страховку при ударах и т. д.

Вначале движения выполняются в равномерном темпе, а затем темп меняется, причем ускорения приходятся на конец ударов.

Изучение некоторых защит (накладками) можно проводить сначала в упражнениях с партнером без перчаток. Партнеры находятся в стойке на ближней дистанции, один из них наносит боковые удары, удары снизу и боковые, а другой останавливает их, делая накладку на предплечье и плечи партнера.

Затем удары и защиты на ближней дистанции изучают в упражнениях в перчатках.

Находясь в боевой стойке, один из боксеров:

- 1) наносит одиночные, двойные и серийные удары снизу в туловище, другой защищается накладками на предплечья;
- 2) наносит одиночные, двойные и серийные боковые удары в голову, другой защищается накладками на предплечья;
- 3) наносит удары снизу в туловище (голову), другой защищается подставками;
- 4) наносит боковые удары в голову (туловище), другой защищается подставками;
- 5) чередуя удары снизу и боковые в голову и туловище, другой защищается подставками.

Затем в этих упражнениях боксеры изучают выходы из дистанции.

Сначала задание выходит из ближней дистанции получает атакующий после проведения атаки. Затем выход делает защищающийся — после защиты и скрывания.

Боксеры выходят из ближней дистанции, делая шаг назад, в сторону или назад в сторону без ударов или нанося одиночные удары: левой с шагом назад или правой с шагом назад-вправо.

Атакующий боксер, находящийся в углу или у канатов ринга, должен уметь выходить из ближней дистанции боковым шагом вправо или влево и поворотом туловища вправо или влево.

Основные ошибки при выполнении упражнений: боксеры не соблюдают страховки, делают размах перед ударом, излишне напрягаются, не могут слитно и быстро наносить удары, так как не умеют сочетать удары одной рукой с расслаблением другой, а также расслаблять руку после окончания удара, не успевают защищаться накладками из-за неумения вовремя расслабляться, одни чрезмерно сгибаются в пояснице, другие, наоборот, чересчур выпрямляются, стремясь слишком приблизиться к партнеру. Многие не успевают выйти из ближней дистанции, ибо, атакуя, или очень сильно переносят вес тела на левую ногу, или чересчур выпрямляют ее, что мешает сделать, быстрый шаг назад.

Вход в ближнюю дистанцию требует большого искусства. Поэтому тренеру надо подольше останавливаться на изучении его техники.

Обучение входу в ближнюю дистанцию

Для боксера-новичка почти невозможно, не получив ударов, своевременно войти в ближнюю дистанцию с дальней при помощи собственной атаки, так как ему не удастся застать партнера врасплох (из-за дальности расстояния). Легче сначала научить боксера входить в ближнюю дистанцию в ответ на действительную атаку противника.

1. Партнер атакует прямым левой; боксер делает уклон вправо со встречным ударом левой в туловище, а затем с небольшим шагом левой вперед (подтягивая правую ногу) наносит серию ударов снизу — правой, левой, правой; потом, отталкиваясь левой ногой и делая шаг правой назад, уходит на дальнюю дистанцию (без удара и с ударом левой в голову).

2. Партнер атакует прямым левой в голову; боксер наносит встречный контрудар прямым в туловище с шагом левой вперед, а на ближней дистанции — удары снизу левой, снизу правой, боковой левой, короткий прямой правой, затем с шагом отходит назад, вытянув вперед левую руку.

3. Партнер отходит к канатам или в угол ринга, а боксер, делая шаги влево-вправо, сближается с ним и в момент прикосновения партнера к канатам стремительно входит в ближнюю дистанцию, наносит серию ударов снизу и боковых, а затем выходит из дистанции с шагом назад.

Во всех этих случаях защищающийся сперва дает возможность боксеру найти нужный момент и положение для входа в ближнюю дистанцию и проведения ударов, не оказывая сильного противодействия (не уходит в момент атаки и защищается от ударов комбинированными подставками).

Затем партнер на те же действия боксера получает задание уйти от его атак на дальнюю дистанцию или скрывать его действия. Задача боксера выбрать момент, когда противник не готов, и нанести удары с ближней

дистанции.

После того как боксеры овладеют техникой этих действий, следует усложнять задания, разрешив партнеру после защиты от ударов на ближней дистанции наносить определенный контрудар, от которого боксер должен защищаться.

Затем упражнения можно усложнять. Например:

1. Боксер, маневрируя на дальней дистанции, выжидает атаки партнера прямым левой в голову и, выбрав момент для входа в ближнюю дистанцию и контратаки (не реагируя на финты) с уклоном влево или вправо, наносит серию коротких ударов, начиная ее левой или правой рукой, а затем уходит на дальнюю дистанцию. Партнер защищается накладками или подставками.

2. Боксер применяет те же действия, партнер после защиты контратакует.

3. Боксер, маневрируя шагами влево и вправо, делая движение туловищем и применяя ложные удары, загоняет партнера в угол ринга и, сближаясь с ним, стремительно атакует в момент прикосновения партнера к канатам. Партнер защищается и контратакует левой, правой рукой.

4. Боксер применяет действия, описанные в упражнениях 1 и 3; партнер атакует прямыми ударами с дальней дистанции, защищается от атак и контратак боксера, сковывает его действия накладками при выпрямлении стойки, контратакует ударами при отходах.

Глава III. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ

Совершенствование тактики — это совершенствование тактических действий, тактики проведения приема и тактики ведения боя.

Совершенствование — процесс индивидуальный. Однако, прежде чем приступить к индивидуализации мастерства, необходимо выявить склонности боксера к тому или иному виду боя — бою на дальней, средней или ближней дистанции, а также к форме ведения боя — активно-наступательной или позиционной, атакующей или контратакующей.

Совершенствование боксеров-разрядников проводится с помощью общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных), заданий каждому боксеру.

Разнообразный технический и тактический материал должен быть широко использован в процессе обучения и совершенствования боксеров, частая смена заданий и их разнообразие способствуют устойчивому интересу к занятиям, расширяют кругозор боксеров.

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

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

Выбор методики спортивного совершенствования теперь должен быть подчинен индивидуальным особенностям боксера, характеру его спортивного роста. Поэтому вначале, на первом этапе совершенствования, необходимо выделить (и ограничить) определенный круг техники, свойственной данному боксеру. При этом следует учитывать его индивидуальные особенности (склонность к определенной дистанции, ударам, защитам, способам ведения боя, например, к атаке или контратаке и т. п.). Выбор определенных средств дает возможность боксеру совершенствоваться в избранных действиях.

Действия и темп современного боя значительно увеличились, что требует от боксера высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакций, восприятия и мышления. Ныне технические действия и тактические приемы эффективны лишь в том случае, если боксер их проводит быстро. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения.

Все это вынуждает боксера обрабатывать и шлифовать в процессе тренировки лишь определенные приемы и действия, свойственные его индивидуальности, добываясь их качественного исполнения. Тщательное совершенствование действий в подготовке, в наступлении и обороне, развитие мышления, воли, реакции, чувства времени, чувства дистанции (тонкое дифференцирование условно рефлекторных связей) обязывают боксера кропотливо и продолжительно работать.

Развивая свои боевые качества и тактику, боксер, несмотря на ограниченность средств техники, имеет возможность применять эти средства в поединке и побеждать не за счет силового боя, обмена ударами, а за счет мастерства и искусства ведения боя.

Совершенствование в тактике невозможно без одновременного развития быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции, боевого мышления, воли. Техника, тактика, физические и психологические качества должны быть взаимосвязаны.

Так, если у боксера не развита быстрота боевого мышления, он не сумеет мгновенно анализировать

боевую обстановку и принимать тактические решения. Не обладая быстротой движений и быстротой простой и сложной реакции, боксер не сумеет своевременно осуществить в бою то или иное решение. Недостаточно выносливый боксер не сможет сохранить в бою внимательность, быстроту, точность, выбрать и применить необходимые действия. Боксер с недостаточно развитыми волевыми качествами не сможет преодолеть трудностей, возникающих в бою.

Невысокий уровень развития физических и психологических качеств препятствует повышению технико-тактического мастерства боксера.

При совершенствовании боксера в технике и тактике тренер должен направлять его внимание на быстроту действий, точность и своевременность ударов и защиту, необходимость решительно проводить то или иное действие.

Индивидуальные занятия следует систематически повторять до тех пор, пока боксер не научится применять совершенствуемые действия в условиях вольного и соревновательного боев.

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

Большинство же боксеров добиваются успеха, побеждая одних противников, однако, встречаясь с другими, они не могут их победить или одерживают победу в изнурительном бою. Это объясняется ограниченностью боевых действий, а следовательно, и тактических возможностей. Только разносторонние боевые средства на всех трех дистанциях дают возможность тактически правильно и разнообразно вести бой с любым противником.

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ НА ВСЕХ ТРЕХ ДИСТАНЦИЯХ БОЯ

Тренер постепенно должен ознакомить боксера со всеми техническими действиями на всех трех дистанциях. Совершенствование боксеров происходит не только с помощью повторений ранее изученных действий, но и путем разнообразных технико-тактических заданий, даваемых спортсменам в упражнениях с партнером.

Боксер должен научиться более разнообразно атаковать: раскрывать противника с помощью серий ударов, развивать атаку в случае удачного начала, или, наоборот, прерывать ее и выходить из боя при неудаче; выполнять атаку с различными тактическими задачами — с тем, чтобы ошеломить противника, отвлечь его от действительного удара, провести ложную атаку и т. д.

Боксер должен готовить атаку, умело пользуясь маневрированием, раскрытием противника (сменой дистанции, движением в разные стороны, заставляя противника промахиваться и ошибаться в расчете дистанции).

Необходимо научить боксеров свободно пользоваться разнообразными финтами для угрозы, для раскрытия противника (с помощью не только рук, но и туловища), для сковывания маневра противника повторными угрозами, отгесняя его к канатам и углам ринга (применяя как одиночные, так и двойные ложные удары, сочетающиеся с маневром и движением туловища).

Боксеры должны научиться тактически правильно и своевременно использовать защитные действия от атаки, от контратаки; маневрирование и защиты для входа на нужную дистанцию, для сохранения дистанции, для утомления противника и т. д.

Большого упорства требует совершенствование в контратаках. Элементарные контратаки одиночными ударами (например, встречные прямые удары) просты по движению, но трудность их заключается в предельной скорости, точности и правильном выборе момента для контратаки. Для того чтобы контратаковать таким образом, нужно внимательно следить за началом атаки противника. Только та контратака будет успешной, когда удастся вызвать противника на атаку. В этом случае легко нанести не только задуманный одиночный контр-удар, но и развить контратаку последующими ударами.

Преподаватель должен показать боксеру, какими способами можно вызвать противника на атаку, как надо открываться (это действие должно быть естественным, как бы случайным, иначе противник ему не поверит), или сковывать действия одной руки противника, чтобы он ударил другой; как изменять дистанцию, чтобы побудить боксера к атаке и т. п.

Совершенствование в бою на дальней дистанции

1. Совершенствование в атакующих действиях:

- подготовка атаки — маневрированием, ложными действиями;
- атака одиночными, двойными, повторными и серийными ударами;
- защита от атаки противника;
- защита от контратаки противника, во время собственной атаки (при подготовке атаки, в момент атаки и

после нее);

- выход из боя — после успешной атаки, после защиты от ударов противника.

2. Совершенствование в контратакующих действиях:

- подготовка контратаки — маневрированием, ложными действиями (задача — вызвать противника на атаку, используя его действия для проведения контратаки);
- контратака — ответная при защитах отходами, уклонами, подставками. Контратака проводится одиночными, двойными и серийными ударами. Развивается контратака как с продвижением вперед, так и назад;
- контратака встречная. Выполняется одиночными, двойными и серийными ударами;
- защиты атакующего от контратак противника;
- защиты контратакующего при подготовке во время и после контратаки;
- выход из боя после успешной контратаки; после защиты от ударов противника.

Совершенствование в бою на средней дистанции

1. Ведение боя на средней дистанции:

- одиночными, двойными и серийными ударами;
- передвижение на средней дистанции;
- защита.

2. Вход в среднюю дистанцию:

- во время собственной атаки;
- во время атаки противника с помощью ответной контратаки, встречной контратаки.

3. Выход из средней дистанции:

- после успешной атаки или контратаки;
- после защиты от ударов противника.

Совершенствование в бою на ближней дистанции

1. Ведение боя на ближней дистанции:

- одиночными, двойными и серийными ударами;
- передвижение на ближней дистанции;
- защиты.

2. Вход в ближнюю дистанцию:

- при собственной атаке;
- при атаке противника.

3. Выход из ближней дистанции:

- после собственной атаки или контратаки.

Для более глубокого владения ближним боем изучаются различные боевые стойки ближнего боя, удобные исходные положения для ударов, положения рук, туловища, способы парирования, действий противника — подставки, накладки и т. п., а также различные сочетания ударов и защит — подставки, нырки и уклоны. Для нанесения ударов в туловище разучивают стойки с опорой головой о плечо противника. Затем из этой позиции разучивают отклоны и небольшие шаги, раскрывающие противника и позволяющие наносить удары в голову, различные способы вхождения в ближнюю дистанцию и выхода из нее.

Совершенствование в боевых стойках

Необходимо совершенствовать две основные боевые стойки: атакующую и контратакующую.

Атакующая стойка, группированная. Ноги согнуты в коленях и касаются пола почти всей ступней. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки, согнутые в локтях, опущены вниз и слегка касаются туловища. Боксеры, находясь в позиции, не касаются головами друг друга не сковывают движений. Руки остаются свободными и боксер может наносить удары и выполнять защиты. Тактически эту позицию применяют для того, чтобы захватить инициативу и первым нанести серии ударов в ближнем бою, опережая защиту противника.

Контратакующая стойка. Туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед. Ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны. Вес тела опирается на левую ногу. Находясь в контратакующей стойке, боксеры касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтях согнуты под острым углом, приподняты, локти прижаты к туловищу. Мышцы тела не напряжены. Ноги в коленях несколько согнуты и опираются на пол почти всей ступней.

Эту позицию применяют в различных целях. Она позволяет боксеру отдохнуть от проведения собственных атак и защищаться от активных действий противника. Пользуясь ею, боксер может выбрать подходящий момент для контратаки.

При контратакующей стойке боксер борется за внутреннее положение рук, в позиции противника. Такое положение позволяет наносить удары в туловище и голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук или предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище и переходя на удары в голову.

В том случае, если боксер не хочет вести ближний бой, он сковывает противника, т. е. применяет клинч:

- накладывая предплечья на локти и плечи противника и прижимаясь к нему выпрямленным туловищем, мешает наносить удары;
- прямые руки введены снизу под руки противника и разведены вперед-вверх и в стороны. Боксер выпрямлен и, прижимаясь к противнику, не дает возможности нанести себе удар.

Совершенствование в защитах

Защита от ударов снизу в туловище.

Защита подставкой локтей. Защиту подставкой локтей применяют от ударов снизу в туловище как правой, так и левой рукой.

Боксер подставляет под атакующий удар, противника левый локоть, опущенный вниз и согнутый под острым углом, направляя его к середине своего туловища; при этом кистью страхует голову. Правой рукой, также согнутой в локте под острым углом, боксер опущенным вниз локтем страхует туловище, а перчаткой — голову.

Защита остановкой — наложением предплечья. Защита остановкой — наложением применяется от ударов правой и левой снизу в туловище. При ударе правой боксер поворачивает туловище справа налево. Одновременно предплечье правой руки, согнутой под прямым углом, накладывает на предплечья правой руки противника (в начале его движения) ладонью вниз.левой рукой, согнутой в локте под острым углом, страхует туловище, а кистью — голову.

Защищаться остановкой — наложением предплечья от ударов снизу в туловище — можно так же рукой, противоположной бьющей руке.

Боксер в начале движения руки противника накладывает на предплечье бьющей руки согнутое под прямым углом и обращенное ладонью вниз предплечье противоположной руки.

Защита от удара левой осуществляется остановкой — наложением левого предплечья. Защищаться от удара левой снизу в туловище можно и противоположной — правой рукой.

Защита от удара правой также осуществляется остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Остановить атакующий удар левой можно также наложив правую ладонь на двуглавую мышцу бьющей руки в начале ее движения.

Боксер в начале атакующего удара правой снизу в туловище накладывает открытую ладонь (между большим и указательным пальцами) на двуглавую мышцу бьющей руки противника.

Защита от ударов снизу в голову.

Защита отклонением назад. Защиту отклонением туловища назад применяют от ударов правой и левой снизу от боковых и коротких прямых ударов в голову.

Защита от удара правой в голову подставкой правой ладони. Боксер в конце атакующего удара подставляет под удар открытую ладонь правой руки и в момент прикосновения к ней кулака отводит его несколько влево.

Защита от удара (правой) подставкой левой ладони. В конце атакующего удара боксер подставляет открытую ладонь левой руки и в момент прикосновения кулака к ладони отводит его несколько вправо.

Защита от удара левой подставкой правой ладони. В конце атакующего удара боксер подставляет открытую ладонь правой руки и в момент прикосновения кулака к ладони отводит кулак несколько вниз-влево.

Защита от удара правой остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. В начале атакующего удара боксер накладывает левую ладонь (между большим и указательным пальцами), согнутую в локте, на бьющую руку.

Защита от удара левой остановкой — наложением правой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. В начале атакующего удара снизу левой в голову боксер накладывает правую ладонь (между большим и указательным пальцами) на согнутую в локте бьющую руку.

Защита от удара левой отбивом. Боксер предплечьем левой руки, согнутой в локте под острым углом, в конце атакующего удара противника отбивает его внутрь, одновременно поворачивая туловище слева направо.

Защита от боковых ударов в голову.

Защита «нырком» от бокового удара, правой (левой) в голову. Защиту «нырок» применяют от боковых ударов правой и левой в голову. Защищаясь от удара правой, боксер немного поворачивает туловище слева направо. Слегка приседая, он уклоняется вправо, делает наклон вниз, поворачивает туловище справа налево и одновременно выпрямляется. Руки согнуты в локтях.

Защита приседанием. Защиту приседанием применяют от боковых и коротких прямых ударов правой и левой в голову. Боксер быстро приседает, заставляя противника промахнуться. Руки, согнутые в локтях под острым углом, слегка прижаты к несколько согнутому туловищу.

Комбинированная защита. Комбинированную защиту применяют от боковых и коротких ударов правой и левой в голову. Она объединяет в одном действии одновременно несколько защит: от ударов правой небольшой шаг назад, уклон вправо, подставку левого плеча, подставку правой ладони, подставку предплечья, левой руки, согнутой в локте и прикрывающей туловище, от ударов левой — небольшой шаг назад, уклон

влево, подставку правого плеча, подставку левой ладони, подставку предплечья правой руки, согнутой в локте и прикрывающей туловище.

Защита остановкой — наложением предплечья. Защиту остановкой — наложением предплечья применяют от боковых ударов правой и левой в голову.

Защита остановкой от удара правой (левой). Боксер останавливает удар правой, накладывая предплечье левой руки на двуглавую мышцу бьющей руки в начале ее движения. Правая рука, согнутая в локте под острым углом, готова для нанесения ответного удара.

Защита уклоном. Защиту уклоном применяют от боковых ударов правой и левой в голову, а также от серии ударов в голову.

Защита от боковых ударов в туловище.

Защиту подставкой локтя применяют от бокового удара в туловище как правой, так и левой рукой.

Защита от бокового удара правой в туловище подставкой левого локтя. В конце атакующего удара противника боксер подставляет согнутый под острым углом локоть левой руки, слегка прижатой к туловищу. При этом незначительным поворотом и движением туловища вправо смягчает удар по локтю, а кистью защищает голову. Другой рукой, также согнутой в локте и слегка прижатой к телу, защищает туловище, а кистью — голову.

Защита от бокового удара левой в туловище осуществляется подставкой правого локтя.

Защита от боковых ударов в туловище шагом в сторону с поворотом. Применяется от боковых ударов правой и левой в туловище.

Защита от бокового удара правой в туловище шагом в сторону с поворотом туловища. В момент атаки противника боковым ударом правой в туловище боксер быстро делает шаг правой ногой вправо и поворачивает туловище справа налево.

Защита от бокового удара левой в туловище шагом в сторону с поворотом туловища. В момент атаки противника боковым ударом левой в туловище боксер быстро делает шаг левой ногой влево и поворачивает туловище слева направо.

Защита от коротких прямых ударов.

От короткого прямого удара лучше всего защищаться комбинированной защитой, сочетая в одном защитном движении подставку правого плеча и правой ладони с уклоном вправо. Возможны также «нырок», уклон влево и приседание. Эти приемы защиты позволяют атакуемому оставаться на ближней дистанции.

Защиты от серии ударов.

Защищаться от каждого в отдельности удара серии чрезвычайно трудно, особенно если их наносят быстро и слитно. Лучшей защитой от серии ударов в голову и туловище служат отходы или уклоны влево и вправо, которые прерывают атаку серией и ставят противника под угрозу ответного бокового удара или удара снизу в голову или туловище.

Часто боксеры пользуются в ближнем бою комбинированной защитой—левым плечом от правых ударов, а правой рукой — от левых. Обычно такая защита кратко-временна и ее применяют для того, чтобы самому перейти в атаку, т. е. использовать ее как активную защиту.

От неожиданной атаки — продолжительной серии сильных ударов в голову и туловище — в момент входа в ближнюю дистанцию боксер применяет глухую защиту. Правой и левой руками, согнутыми в локтях, защищает голову и туловище. Голову боксер опускает, плотно прижимая к груди подбородок; левое плечо поднимает и отводит вперед, туловище несколько сгибает вниз. Находиться подолгу в этой защите не рекомендуется. Приняв два-три удара, боксер должен сам перейти в контратаку, перехватив инициативу противника.

Совершенствование выхода из ближнего боя

Часто из-за различных тактических соображений у боксера возникает необходимость выйти из ближнего боя. Это он делает следующими способами;

- накладывает кисти рук на плечи противника и неожиданно делает выход — шаг назад правой ногой, а для боксера-левши — левой ногой.

- с помощью защиты «нырком» от бокового удара правой в голову и шага влево левой ногой; при этом боксер вначале вытягивает правую руку в сторону противника. Если противник стремится возобновить ближний бой, то чтобы остановить его, боксер наносит встречные удары;

- с помощью защиты «нырком» от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой; при этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение;

- с прямым ударом левой в голову и шагом назад правой ногой;

- с серией коротких прямых ударов правой в голову с шагом назад правой ногой.

Совершенствование в ведении боя на трех дистанциях

1. **Завязка боя на дальней дистанции.**

2. **Развитие боя на средней и ближней дистанциях.**

3. Ведение боя со сменой дистанции при различном противодействии противника.

Тщательная более или менее длительная подготовка к атаке или контратаке дает возможность боксеру хорошо провести эти действия, если противник не оказывает активного сопротивления. В таком случае после атаки или контратаки с дальней дистанции нападающий продолжает наносить короткие удары на средней и ближней дистанции, тесня противника.

Чем быстрее и точнее будут удары атакующего, тем труднее сопернику защититься и тем легче боксеру вести бой против него на средней и ближней дистанциях. Если противник не успел защититься и не готов к контратаке, атакующий легко наносит серии ударов в открывающиеся цели и применяет попутно необходимые защиты.

Однако чаще атаки и контратаки боксера с дальней или средней дистанции развиваются по-иному в зависимости от характера противодействия противника. При активном противодействии противника контратакой, встречной или ответной, происходит взаимный бой.

В этом случае атака, прерванная защитой или контратакой противника, развивается как встречная или ответная контратака. Контратака может быть повторной, если ее применяют в ответ на контратаку противника.

Все эти сложные действия необходимо совершенствовать. Боксеры должны овладевать различными способами развития атак и контратак на средней и ближней дистанциях при том, или ином противодействии противника.

В первую очередь необходимо совершенствоваться в технике защитных действий, применяемых после своей атаки или контратаки с дальней дистанции, сковывающих встречные и ответные удары противника — накладками, сближением, комбинированными защитами, глухой защитой, захватом.

Кроме защит, сковывающих противника, следует совершенствоваться в активных защитах — нырках, уклонах, отбивах, подставках и их различных сочетаниях. Следует также совершенствоваться в технике развития атак и контратак с дальней дистанции:

- сериями ударов, когда противник активно не противодействует;
- сковыванием противника при его контратаке в средней или ближней дистанции (с последующим уходом на дальнюю дистанцию без ударов и с ударами);
- активной защитой;
- серией коротких ударов в средней и ближней дистанциях (после сковывания противника; после активной защиты);
- более или менее длительным ведением боя на средней и ближней дистанциях: со сменой дистанции, применяя активные защиты и сковывания, атакующие и контратакующие удары в различной последовательности и сочетаниях.

Приведенные средства техники и тактики по совершенствованию в атакующих, контратакующих, защитных и ложных действиях на дальней, средней и ближней дистанциях изучаются в относительно короткий срок. Не следует подолгу задерживаться на совершенствовании каждого отдельного приема.

В каждое занятие включаются новые задания, расширяющие круг технических и тактических приемов боксеров. Приемы, несвойственные индивидуальной манере боя боксера, применяются лишь в условных или в вольных боях с более слабым противником. В результате действия боксера будут более разнообразными, что, в свою очередь, значительно облегчит ему дальнейший спортивный рост.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ТАКТИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ АТАКУЮЩИХ И КОНТРАТАКУЮЩИХ ПРИЕМОВ

Основная задача тактики боксера — отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он будет не готов к контрдействиям, т. е. застав его врасплох, стремительно провести атаку или контратаку.

Однако при подготовке, особенно в момент атаки, необходимо быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Боксер должен уметь различать подлинную неготовность от мнимой, чтобы самому не попасться на «удочку». Для этого необходимы боксеру устойчивое внимание, хладнокровие (уметь не спешить, выждать) и решительность для проведения атак и контратак. Но в то же время боксер должен быть постоянно готов к защите.

Упражнения для проведения атакующих приемов

Эти упражнения построены на обмане соперника, отвлечении его внимания от действительных ударов, приучив его к определенному ответу, действию. Затем боксер мгновенно переходит к проведению своего приема, или «запутывает» противника различными действиями (чередую ложные и действительные действия) и в благоприятный момент мгновенно проводит свой прием:

1. Боксер несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить прием (отводит руку назад для взмаха), бьет правой в голову.
2. Боксер показывает боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.
3. Боксер приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем к этим действиям добавляет повторный удар левой в туловище, т. е. чередуя удары то в голову, то в туловище. Противник все внимание переносит на защиту правой части туловища и головы. В этот момент боксер «симулирует» атаку

левыми ударами, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Эта группа упражнений построена на том, что противник **верит**, что боксер наносит удар, и поэтому защищается, тогда как на самом деле был применен финт (отвлечение), а удар боксер наносит другой рукой.

Боксер должен овладеть и другой группой упражнений, построенной на противоположном принципе, — противник верит, что боксер проводит финт, и поэтому не защищается, а боксер, воспользовавшись этим, наносит удар:

1. Боксер проводит финт — боковой удар левой в голову и пытается нанести удар правой в голову. Противник поверил в это и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Боксер проводит финт — удар снизу в туловище левой рукой и пытается нанести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как поверил, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Боксер проводит финт — удар левой в туловище и голову. Противник поверил в обманный маневр и не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит вместо финтов удары.

4. Боксер наносит финт — удар правым прямым в голову и пытается провести левой снизу в туловище. Противник поверил в это и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными упражнениями — чередованием финтов и действительных ударов. При применении этих приемов противник находится в полном заблуждении — он не знает, где финт, а где удар? Атакуемый думает, что это финт, и не защищается, а боксер в это время наносит удар. Противник думает, что это удар, и защищается, а на самом деле — это финт. Подобные приемы нервнируют атакуемого, он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения:

1. Боксер проводит финт — удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер проводит финт боковым ударом правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой рукой.

Обманные действия могут быть не только с помощью рук, но и туловищем, ногами, а также комбинированными.

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успел защититься. Затем боксер имитирует (движением туловища, ног) эту же атаку. Противник защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается, но уже спокойнее. В третий раз боксер проводит действительную атаку.

Упражнения в совершенствовании контратакующих приемов

Примерные упражнения:

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода в один из моментов наносит стремительный прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается нанести встречный прямой удар правой в голову и несколько раз пытается провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер отвечает прямым встречным в туловище. Противник отходит. Приучив противника к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и боковой в голову с продвижением вперед.

В этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки.

Приводим примеры упражнений, построенных на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника с применением ложных атак:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Партнер атакует сам, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксер атакует легкими ударами, партнер сам бросается в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая и вынуждая его на контратаки. Партнер контратакует. Боксер защищается, выполняя ответную контратаку.

4. То же, что и в упражнении 3, но боксер применяет встречную контратаку, опережая действия партнера, или защищаясь уклоном.

5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Следующая группа упражнений строится по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, партнер атакует боковым левой в голову. Боксер применяет «нырок» и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, открываясь на встречный удар партнера правой. Партнер отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего правого удара с опущенной левой рукой. Партнер наносит удар правой рукой. Боксер опережает его встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на встречный удар партнера правой. Партнер встречает удар правой прямым (боковым) в голову. Боксер уклоняется (ныряет) влево и отвечает боковым в

голову (снизу левым в туловище).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЯХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АТАК И КОНТРАТАК

Боксеру не всегда удастся обмануть противника, который умеет разгадывать тактические маневры противника и сам «ловит» боксера.

Не всякая действительная атака или контратака будет успешной даже при тщательной ее подготовке. Противник может не поддаться на «уловку» боксера и пресечь ее в начале или в середине атаки или контратаки встречными ударами, или в конце — ответными. Поэтому очень важно при совершенствовании в атакующих и контратакующих действиях развивать не только быстроту этих действий, но и быстроту перехода от атак и контратак к защите.

Во время ведения боя боксер должен постоянно переходить от одних действий к другим в зависимости от изменения обстановки. Поскольку изменения эти мгновенны, боксеру приходится также мгновенно реагировать, хотя внимание его занято проведением того или иного действия. В этом заключается основная сложность реагирования боксера.

Так, при подготовке атаки или контратаки с помощью маневрирования и финта, когда внимание боксера занято выбором момента для проведения активных действий (выбор нужной дистанции для нанесения ударов, неготовность противника — его неудобное исходное положение для нанесения встречных и ответных ударов), он должен мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой в случае неожиданной атаки или контратаки противника.

В начале своей атаки или контратаки боксер должен при встречных ударах противника, опережающих его действия, немедленно переключиться на защитные действия.

После проведения своей атаки или контратаки следует также моментально отреагировать защитой.

Чтобы быстрее переходить от одних действий к другим, боксер должен уметь распознать возможные противодействия партнера, распределять внимание на действиях, на которые ему придется в случае необходимости переключаться. Мышцы не должны «опаздывать». Надо добиваться синхронности между мыслью и движением.

В упражнениях следует совершенствоваться, постепенно усложняя действия. Так, целесообразно дать задание боксеру войти в дистанцию с помощью только маневрирования и в случае атаки партнера (вначале от одиночных ударов, а затем от двойных и серийных) мгновенно переключиться на защиту. Причем при входе в дистанцию пользоваться не только маневрированием, но и финтами различной сложности (для раскрытия или вызова противника на атаку), сковыванием, маневрированием в сочетании с мгновенным переключением на защиту от ударов противника, стремясь при этом сохранить дистанцию своих ударов, не прерывать борьбу за дистанцию.

Особенную трудность представляют эти упражнения для боксера с малым размахом рук при встрече с боксером с большим размахом рук. Боксеру с малым размахом рук приходится маневрировать на защитной дальней дистанции. Для того чтобы войти в свою ударную дистанцию, он должен обойти ударную дистанцию партнера, а войдя в свою ударную дистанцию, боксер окажется в зоне средней ударной дистанции партнера. Партнер находится в лучшем положении: у него для защиты — дальняя дистанция, а у боксера — средняя.

Примерные упражнения в совершенствовании защитных действий при подготовке атаки и контратаки

1. Боксер входит в дистанцию удара для проведения атаки. Партнер в этот момент проводит атаку прямым левым в голову или туловище. Боксер должен защищаться (уклоном, отбивом, отходом, подставкой), стараясь сохранить свою дистанцию.

2. То же, но партнер атакует боковым левым. Боксер применяет попутную защиту подставкой правого предплечья или «нырком», не прекращая наступления.

3. Боксер входит в свою дистанцию. Партнер атакует не только одиночными, но и двойными ударами с дальней дистанции. Боксер должен использовать попутные защиты, не прерывая борьбы за дистанцию.

4. Боксер готовит атаку, но уже с применением финтов, раскрывающих партнера. Партнер атакует одиночными и двойными ударами. Боксер защищается попутными защитами.

5. Боксер получает то же задание, что и в упражнении 4, но применяет финты (ложные раскрытия, ложные удары) для вызова партнера на определенную контратаку. Партнер атакует и контратакует одиночными и двойными ударами. Боксер защищается попутными защитами от атак партнера, решая основную задачу — создать определенное исходное защитное положение на вызванную им определенную атаку и контратаку.

6. Боксер получает то же задание, что и в упражнении 5. Партнер использует те же действия, но, кроме того, наносит неожиданную серию ударов из сочетаний боковых ударов и ударов снизу. Боксер должен мгновенно защититься накладками или перейти в глухую защиту.

7. Боксер и партнер получают то же задание, что и в упражнении 6, но боксер защищается от неожиданной серии ударов активными защитами — уклонами, нырками, отходами или их сочетаниями.

Большинство качеств боксера особенно остро проявляется в подготовительных действиях. При проведении атаки и контратаки доминируют быстрота движений и решительность.

Примерные упражнения для мгновенного перехода к защите в момент начала атаки или контратаки

1. Боксер входит в свою дистанцию, применяя подготовительные действия, и начинает атаку или контратаку. Партнер стремительно проводит встречную контратаку, двойными и серийными ударами, опережая боксера. Боксер мгновенно уклоняется, применяя уклон или нырок, или защищается накладками или уходит в глухую защиту.

2. Боксер атакует или контратакует. Партнер уклоняется от первого удара и опережает встречной контратакой последующие удары. Боксер применяет накладку на руки партнера, а если сумеет, то защищается уклоном, нырком, отбивом или подставкой.

3. Боксер атакует или контратакует. Партнер, опережая его, контратакует боковыми двойными или серийными ударами. Боксер применяет комбинированную защиту — подставки левого плеча и правого предплечья (накладки на бицепсы и предплечья противника; глухую защиту) — и уходит в дальнюю дистанцию с ударом левой.

4. То же задание, что и в упражнении 3, но боксер после защиты (подставками, накладками, уклонами, нырками и их сочетаниями) проводит серию коротких ударов.

5. Боксер атакует или контратакует. Партнер наносит удары, опережая его действия. Боксер активно защищается уклонами, нырками, шагами в сторону с поворотом туловища и наносит серию ударов. Партнер применяет пассивную или активную защиту.

6. Боксер атакует или контратакует. Партнер наносит удары, опережая его действия. Боксер мгновенно принимает активную защиту отходом, одновременно нанося встречные удары.

Все эти упражнения довольно сложны и требуют от боксеров особой внимательности и быстроты реакции. Предлагая их ученикам, тренер должен постепенно усложнять задания для обоих партнеров, ограничивая и определяя наносимые удары и контрудары. Вначале, упражняясь, соперники наносят удары несколько замедленно и только по мере усвоения увеличивают их темп, стремясь достигнуть максимальной быстроты движений.

Примерные упражнения в мгновенном переходе к защите после своей атаки или контратаки с дальней дистанции

1. Боксер атакует или контратакует двойными или серийными ударами. Партнер защищается отходом и мгновенно отвечает контратакой. Боксер применяет пассивную или активную защиту.

2. Боксер получает то же задание, что и в упражнении 1. Партнер после защиты подставками или уклонами мгновенно контратакует серией ударов. Боксер должен моментально защититься пассивными или активными защитами.

3. Боксер атакует или контратакует с дальней дистанции. Партнер защищается и контратакует. Боксер защищается и проводит повторную контратаку, а партнер соответственно защищается. Если боксер или партнер не успевает активно защититься, он применяет глухую защиту или накладку на руки противника.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ БОЯ

Совершенствование в тактике ведения боя, прежде всего, связано с изучением и совершенствованием в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою, с боксерами различной манеры.

Примерные упражнения для совершенствования действий:

1. Партнеру дается задание применить тактику «силовика», т. е. с первых секунд раунда атаковать боксера размашистыми ударами, пытаясь ошеломить его стремительностью и натиском.

Боксеру дается задание — проводить оборонительные действия на дальней дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

- 1) маневрирование на дальней защитной дистанции;
- 2) уходы в стороны — сайдстеппы, способствующие тому, что противник промахивается;
- 3) встречные удары правой рукой — «стопинги», останавливающие наступательный порыв противника, с последующим развитием успеха или «клинчем» в случае неудачи;
- 4) встречные удары — одиночные или серией при отходах.

2. Партнер получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр — сближается, защищается и контратакует:

а) сковыванием противника, накладками кулаков и предплечий на плечи и бицепсы противника с последующим шагом назад, с выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой в ближней дистанции;

б) комбинированной защитой с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой в ближней дистанции);

в) активными защитами — нырками и уклонами и сериями встречных и ответных ударов в ближней дистанции.

3. Партнер получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные в упражнениях 2 и 3, чередуя позиционный и фланговый оборонительный маневр.

4. Партнер, ведущий бой в ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя в ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции. Действия боксера в данном случае заключаются в быстром, разнообразном и широком

маневрировании, преимущественно на дальней дистанции, сочетаемом с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых боксер избегает ударов и сближения.

Маневрирование сопровождается, главным образом, встречными ударами, а также быстрыми, резкими атаками. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежаясь с защитой — в основном уклонами и нырками, иногда подставками, — немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Партнер получает то же задание. Он прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша — уходит влево) с шагом назад и атакует противника, который оказывается у канатов.

Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи или бицепсы противника, который оказывает ему сопротивление. В этот момент боксер другой рукой нажимает на его правое плечо, а затем резко и стремительно поворачивает противника, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад и вытянув левую руку (для сковывания действий противника), атакует или контратакует его.

6. Технический партнер ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрирует и неожиданно атакует прямыми ударами, не задерживаясь вблизи противника. Партнер получает задание: вести бой в своей манере.

Боксеру же дается задание лишить противника преимуществ в скорости маневра, навязав неудобную ему ближнюю дистанцию боя. Для этого он применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает партнера к канатам и в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов в ближней дистанции. В случае защиты или «клинча» партнера делает небольшой шаг назад с последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Партнер контратакующей манеры боя (ведет бой на дальней дистанции, преимущественно в ответной форме, используя ошибки противника) получает задание вести бой в своей манере.

Боксер получает задание вести также контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите), с последующей контратакой, развивая ее в средней и ближней дистанциях.

При изучении и совершенствовании наступательных и оборонительных действий боксер знакомится со всеми возможными тактическими действиями ведения боя. Приемы оборонительных действий он использует против боксеров активно-наступательной манеры, а приемы наступательной тактики против боксеров, легко и быстро маневрирующих на дальней дистанции, а также против боксеров контратакующей манеры ведения боя, вызывающих партнеров на активные действия и мгновенно наказывающих их за малейшую ошибку и оплошность и т. д.

Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и проводить его в жизнь. Это объясняется тем, что боксер все эти действия изучал и совершенствовал заранее, зная, как будет действовать партнер в атаке, контратаке, при навязывании ближнего боя и т. д., или при ведении боя с партнером-одноклубником, которого он досконально изучил.

В бою же, на соревнованиях, картина совершенно иная. Там боксер встречается с неизвестным противником. Даже, если он ведет бой с известным противником, то он не знает, в какой он спортивной форме — каково его физическое состояние, психологическая подготовленность, какую тактику он применит именно в этом бою и т. д.

В бою на ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий с учетом особенностей противника, своих возможностей, а также конкретной обстановки, складывающейся в ходе поединка.

Боксер должен уметь правильно распознавать, анализировать и оценивать противника — его манеру ведения боя, тактику, силу и соответственно этому принимать общий план, а также конкретные решения по ходу боя.

Боксеру надо выяснить:

- манеру боя противника — излюбленную дистанцию, тактику, излюбленные приемы — в завязке, в атаке, в контратаке, в дальней дистанции, в средней, в ближней и т. д.

Боксер должен узнать о тактических приемах противника:

- о стремительном старте;
- о смене темпа действий в бою;
- об ускорении темпа в конце раундов;
- о максимальном темпе с первого раунда;
- о максимальном темпе в последнем раунде;
- об отвлечении противника от своего сильного удара и т. д.

Кроме того, боксеру следует учитывать физическую подготовленность противника, его состояние в связи со сгонкой веса, а также с предыдущими боями и т. д. Немаловажное значение имеет волевая подготовленность противника — его смелость, стойкость, хладнокровие и др. Только на основе анализа сил противника и своих возможностей боксер строит общий план боя.

В процессе боя боксер активно борется за выполнение своего плана:

а) старается дезинформировать противника (использовать ложную информацию — отвлечь, вызвать ложными открытиями, мнимой неуверенностью и пассивностью и т. д.);

б) постоянно готовится к любым неожиданностям со стороны противника (быстрому старту; смене темпа; обману; получению сильного удара);

в) стремится вовремя применить резервы (преодолеть утомление; скрыть получение сильного удара; мобилизовать себя после получения удара). Деморализовать противника своим хладнокровием, выдержкой.

Боксер должен уметь в процессе боя изменять свой план, частично или даже полностью, отказаться от него или изменить его на какой-то период времени, чтобы позднее вернуться к нему.

Всё это и составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях.

Прежде всего, боксер должен научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действий и тактику; максимально быстро принимать решения — выбирать правильное контрдействие; бороться за осуществление своих решений; преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, и в случае необходимости изменять принятое решение.

Преподаватель разъясняет спортсмену, как можно с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов выявить излюбленные удары и атаки противника. Перед боксером ставит задачу вести разведку в начале и в продолжении боя, предлагает выполнить ряд заданий по разведке наиболее излюбленных действий партнера в условиях соревновательного боя.

Вначале задания должны быть просты. Так, преподаватель может поручить одному из боксеров атаковать партнера прямыми ударами в туловище, отвлекая его ложными ударами в голову. Партнеру, которому это задание неизвестно, предлагается во время боя выяснить, как действует его противник. По окончании раунда проводивший разведку рассказывает, что ему удалось выяснить. Задание может быть и другим: например, вызвать партнера на атаку и защитой (шагами назад и в сторону) заставить его промахиваться, нанося ему встречные и ответные удары; партнер должен разгадать маневр боксера.

Задания должны быть разнообразными. По мере усвоения боксером их усложняют. Так, дав задание вести разведку, преподаватель подбирает для раунда боксеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, т. е. с различной манерой ведения боя. Или обоим партнерам дается задание разведать, как каждый из них действует в бою.

При обучении ведению разведки боксер становится наблюдательным, внимательным и осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает те наиболее типовые ситуации, которые часто встречаются в бою.

Во всех этих упражнениях боксер обязан не только выяснить, как противник готовит атаку, какие применяет финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, используя против партнера разумные и правильные контрдействия. Особенно важно, чтобы боксеры научились применять правильные тактические решения против партнеров с различной манерой ведения боя и тактикой.

Чтобы научить боксеров быстро распознавать манеру боя партнера, принимать самостоятельно те или иные решения, а также по ходу боя менять их, рекомендуются следующие упражнения:

1. Боксер высокого роста получает задание вести бой, атакуя партнера одиночными и двойными ударами, не подпуская его к себе, защищаясь с помощью отходов назад и в сторону. Партнер (невысокого роста) должен в ходе боя выяснить тактику противника, принять и осуществить нужное решение — сблизиться, сочетая маневрирование (движение вперед) с уклонами от ударов противника, прижимать его к канатам, отграничив его маневр, и в благоприятный момент наносить серию ударов в голову и туловище.

2. Боксер получает задание вести контратакующий бой, выжидая атаки противника, опережая их ответными или встречными ударами. Партнер выясняет тактику противника и принимает решение атаковать его ложными ударами, заставив боксера перейти к активным действиям, затем наносит стремительные удары, опережая его, или нанося ответные удары,

3. Физически сильному и выносливому боксеру дается задание — предложить партнеру высокий темп боя, все время атаковать, теснить его к канатам, ограничивая возможность маневрирования. Второй боксер должен распознать тактику партнера и предложить ему контрдействие — не принимать предложенного темпа боя, утомить его, остановить напор встречными ударами, а с помощью шагов в сторону заставить партнера промахиваться.

4. Боксер почти весь раунд размеренно наносит одиночные и двойные удары. Под конец раунда, усыпив бдительность партнера, неожиданно ускоряет темп боя и стремительными атаками и контратаками серией ударов теснит его. Партнер должен быстро сориентироваться, перестроить свою тактику и предпринять ряд действий — перейти на быстрое маневрирование вокруг противника, мгновенно нанести встречный удар с последующими ударами на отходе и т. д.

5. Боксер-левша ведет бой в правосторонней стойке. Партнер принимает решение помешать ему использовать это преимущество — все время страхуясь от ударов левой. При этом он занимает более фронтальное положение, чаще пользуется прямым ударом правой и перекрестным левой, передвигается в разные стороны, больше влево, атакует быстро и неожиданно, развивая успех с ближней дистанции.

6. Боксер ведет комбинационный бой. Партнер выясняет манеру ведения им боя и противопоставляет ему комбинационную манеру ведения боя, нейтрализуя и сковывая основные действия противника; навязывает более быстрый темп, чем тот, который принял противник. В бою против подобного боксера, если он обладает, кроме того, и сильным ударом, важны страховка против возможного удара и неудобный для нанесения этого удара бой на дистанции. Используется также мгновенная смена дистанции или сближение в момент, когда боксер готов нанести сильный удар.

План боя следует изменить, если боксер принял неправильное решение или, если противник потерпел неудачу и прибегнул к новой тактике.

В первом случае, например, боксер, предпочитающий вести бой на дальней дистанции, при встрече с противником, активно навязывающим бой на средней и ближней дистанциях, сближается с ним и контратакует прямыми ударами с отходами назад. Такая тактика не приносит ему успеха, так как противник непрерывно движется вперед, применяя повторные атаки. Боксеру необходимо срочно изменить тактику: заставить противника постоянно промахиваться, применяя защиты шагами в сторону, и остановить его атаки встречными ударами.

Во втором случае, например, боксер вызывает противника на атаку, пользуясь ложными действиями, что вначале приносит ему успех. Однако противник, разгадав намерение боксера, вместо действительной атаки применяет ложную и перехватывает контратаку боксера. Боксер, поняв причину своих неудач, перестраивает план боя.

В процессе обучения надо воспитывать у боксера способности к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение, принятие и осуществление правильных решений, изменение их в случае необходимости развивают у боксера быстроту реакции, устойчивость внимания, гибкость мышления, воспитывают волевые качества.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БОКСЕРА

Для роста мастерства спортсмена основную роль играет индивидуальная работа с ним, иначе говоря, — индивидуализация спортивного совершенствования.

Поэтому очень важно установить, как осуществляется индивидуальная работа во время групповых занятий. Для того чтобы правильно решать задачу совершенствования отдельного боксера, преподаватель должен постоянно наблюдать за ним, всесторонне оценивать его технику и тактику.

Чтобы детально выяснить личные особенности, характеризующие каждого боксера, необходимо применять условные, а также вольные бои.

В тренировочных боях и в соревнованиях тренер, наблюдая за боксером и выявляя личные особенности каждого, выясняет:

- в какой дистанции боксер действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применить свои приемы;
- какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксер, какие именно приемы удаются ему лучше других;
- какая боевая манера более свойственна данному боксеру, успешнее пользуется он атаками или контратаками, на дальней или же средней дистанциях, одиночными, двойными ударами или серией ударов;
- какими психологическими особенностями отличается боксер: активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя и т. д.

Только с помощью анализа условных и вольных боев, также боев на соревнованиях (общей координации движений, уровня физической подготовленности, особенностей физических и психологических качеств и т. п.) тренер подробно составляет для себя характеристики боксеров и определяет направление, в котором ему следует работать над формированием или совершенствованием индивидуальной боевой манеры каждого боксера.

Чтобы правильно организовать спортивное совершенствование боксера, преподаватель составляет технико-тактическую и психологическую характеристики, в которых на основании наблюдений за боксером указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова манера атаковать, защищаться и контратаковать, каковы основные качества боксера (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), особенности тактического мышления и т. д., как приспосабливается он к различным противникам, какой характер носят его ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами техники он владеет.

В соответствии с этой основной характеристикой и строится индивидуальный план обучения и тренировки боксера.

Этот план должен содержать:

- перечень технических приемов, которыми должен владеть боксер;
- перечень упражнений (или характер их), которые должны способствовать развитию тех или иных физических и психологических качеств боксера;
- перечень тактических приемов и действий, над которыми должен работать боксер;
- список партнеров для условного и вольного боев, подобранных в соответствии с поставленными перед боксерами задачами;
- календарное расписание занятий с указанием содержания каждого отдельного занятия.

Разумеется, что такой план ориентировочный. В ходе занятий может оказаться, что какие-то разделы программы будут усвоены быстрее, чем предполагалось, а на других придется задержаться больше.

Составленные тренером, на основе наблюдений, индивидуальные планы совершенствования боксеров не являются неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксеров во время боя, тренер ставит перед ними новые задачи, а иногда и полностью изменяет общее направление работы с тем или другим боксером.

Таким образом, одна из задач тренеров на этом этапе подготовки боксеров состоит в том, чтобы на основе выявления их физических, психологических и технико-тактических особенностей определить конкретное направление совершенствования тренирующихся.

Что же необходимо для того, чтобы совершенствовать индивидуальное мастерство боксеров?

Боксер должен сознательно усваивать технику. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая ее, тренер добивается от боксера не только умения правильно повторять показанное, но и умения объяснить любую деталь совершенствуемого приема.

Вначале упражнения выполняются под наблюдением тренера и сопровождаются необходимыми разъяснениями и указаниями; позже, когда боксер усвоит структуру движения, он может упражняться и самостоятельно.

Боксер должен многократно повторять совершенствуемое движение вначале в равномерном медленном темпе, затем убыстряя его, до максимальных быстрых движений, но не напрягаясь при этом, наконец, в заданном или произвольно изменяемом темпе; изменять условия, в которых выполняется или с которыми сочетается прием.

Упражнения следует повторять из занятия в занятие в течение длительного периода времени. Затем это же упражнение необходимо неоднократно применять (т. е. повторять) в изменяющихся условиях условного и вольного боев.

Совершенствование техники проходит в определенной последовательности при постепенном увеличении трудности упражнений. Так, овладевая ударами, боксер вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнером. Затем условия постепенно усложняют. Сопротивление партнера, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале партнер применяет только защиты, затем он дополняет защитные действия контратаками. Наконец, боксеры упражняются в бою, в котором партнер вначале оказывает (по заданию) боксеру слабое противодействие, а позже активное. Все это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, умение своевременно выполнять их, умение избирать удобные моменты для удара и правильно рассчитывать дистанцию и время.

Постепенно, от занятия к занятию, пользуясь такой последовательностью в упражнениях, боксеры переходят к применению изучаемых действий в вольном бою.

Если же в усложненных условиях движение искажается, становится неправильным или боксер утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом.

Для закрепления того или иного приема применяют:

- упражнение, в котором партнер слабо сопротивляется;
- упражнения с более слабым партнером;
- упражнения с постоянным (в определенные периоды) партнером (привычные условия);
- упражнения с более сильным партнером;
- упражнения со сменой партнеров (разнообразные условия).

Этой последовательности и постепенности нужно придерживаться как для совершенствования отдельных действий, так и для совершенствования быстроты перехода от одних действий к другим.

Если не соблюдать такой последовательности и постепенности (например, если совершенствуемое движение или действие боксеру приходится применять сразу же против более сильного партнера, или если партнеру не дано задание ослабить сопротивление), то движения боксера обычно искажаются, и он, скованный сложными для него условиями и опасностью удара, допускает многочисленные ошибки, не усваивает правильной структуры движения и не может своевременно переходить от одних действий к другим.

Наоборот, если условия постепенно усложнять, совершенствование боксера происходит быстрее, он закрепляет усвоенный в упражнениях навык и успешно применяет его в разнообразной боевой обстановке. Построенный таким образом процесс совершенствования дает положительные результаты. Главное внимание при первоначальном совершенствовании боксеров следует уделять передвижениям, ударам и защитам.

Нужно научить боксера наносить удары и защищаться не напрягая те мышцы, которые не должны участвовать в работе, научить быстро переходить от одного характера работы к другому: за мыслью, переключением внимания должны поспевать мышцы (своевременно напрягаться, расслабляться и снова напрягаться и расслабляться).

Боксер излишне напрягает мышцы в основном при нанесении ударов, особенно серий ударов. Это объясняется тем, что в ударе активно участвуют почти все группы мышц, а при нанесении серий, ударов их необходимо быстро координировать. Не успевает боксер и быстро переходить от ударных действий к защитным, поскольку напрягает при ударах мышцы, которые не должны участвовать в ударах, а также не успевает мгновенно расслаблять работающие мышцы. Излишне напрягаясь при нанесении ударов, боксер, кроме того, «задерживает» дыхание, что приводит к быстрому утомлению.

Излишнее напряжение неработающих мышц связано с неправильной координацией ударных движений, из-за неумения использовать инерцию поступательного и вращательного движения.

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

1. Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное движение. Правая стопа должна возможно дольше не отрываться от пола, тогда как левая вместе с туловищем движется вперед. Мышцы

туловища и рук предельно расслаблены. В момент опоры левой ноги о пол правая несколько подтягивается.

2. Из положения стойки боксер толчком правой ноги сообщает телу поступательное движение. Правая стопа

должна возможно дольше не отрываться от пола. Одно временно с толчком правой ноги начинается движение

вперед левая (при этом левая рука разгибается). Мышцы туловища плечевого пояса и руки, наносящей удар, предельно расслаблены. В момент опоры левой ноги о пол туловище несколько поворачивается слева направо и движение руки, наносящей прямой удар левой, резко ускоряется. Сразу же после ударов мышцы бьющей руки должны расслабиться. Боксер возвращается в исходное положение.

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

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

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

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

7. Боксер выполняет серию коротких ударов из сочетания прямых боковых и снизу. Удары наносятся в основном за счет поворота плечевого пояса, движения плеч и бьющей руки. Мышцы спины поворачивают туловище, и боксер должен уметь быстро напрягать и расслаблять их. Мышцы бьющей руки и плечо до удара расслаблены.

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

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

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

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

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

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

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

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

- на постановку и совершенствование каких ударов следует обратить основное внимание;
- с какой дистанции боксеру удобнее всего наносить избранные для совершенствования удары;
- в какой форме — атакующей или контратакующей — лучше удаются эти удары;
- с какими видами защиты эти удары сочетаются.

После этого тренер устанавливает последовательность тренировочных заданий для каждого отдельного боксера. Многократное повторение и шлифовка приема (передвижение, удары, защиты, финты, контрудары, комбинации) в постепенно усложняющихся условиях позволяет развить до высокой степени необходимые боксеру быстроту и непринужденность движений, чувство времени и дистанции, быстроту восприятия и реакции, устойчивость и правильное распределение внимания, т. е. довести приемы до совершенного их выполнения в вольном и соревновательном боях.

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

Таким образом, возникает новый вопрос о путях и способах дальнейшего совершенствования боксеров.

Чтобы ответить на него, нужно определить, какие средства и особенности дают возможность боксеру выиграть бои и у каких именно противников; каких средств и качеств недостает ему.

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

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

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

Общие тактические задания, даваемые для всей группы, здесь будут уже недостаточны, так как боксеры, выполняя эти задания, действуют в обычной для них боевой манере.

Поэтому, чтобы расширить объем навыков, умений боксера, необходимо постоянно пополнять его действия новыми, подбирая для него определенные тактические задания и соответствующую этим заданиям технику.

Если в начале совершенствования особенно важно отшлифовать, закрепить, усовершенствовать технику и тактику, уже свойственные данному боксеру, и все индивидуальные задания строятся именно в этом плане, то теперь следует разучивать те действия и приемы, которые ему не удаются.

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

Перечень различных задач, которые стоят перед боксером и тренером, можно было бы еще продолжить. Конкретные задачи и совершенствования на этом этапе заключаются уже не только в шлифовке приемов, имеющихся в распоряжении боксера, но и в постепенном приобретении новых средств, необходимых именно данному спортсмену для решения конкретных технико-тактических задач.

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

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

Глава IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Тактическая подготовка к тому или иному турниру проходит задолго до соревнований.

После очередного турнира боксер вместе с тренером анализирует все свои проведенные бои, выявляет слабые и сильные стороны в подготовке даже в том случае, если он стал победителем турнира. Нельзя успокаиваться на достигнутом. Кроме того, в каждом поединке могли быть удачные и неудачные эпизоды боя, да и не каждый бой складывается так, как его задумывает боксер.

Бывают случаи, когда боксер выигрывает относительно легко у сильного противника и с трудом у заведомо слабого боксера. Это происходит, в основном потому, что боксер недооценивает противника и не настраивается должным образом на бой, а также в том случае, если он построил бой тактически неправильно.

Зачастую бой строится тактически неправильно не по тому что боксер не знает, что надо делать, а потому, что он не готовился в ходе тренировки к таким противникам или же у него нет соответствующих технико-тактических средств для рациональной борьбы с ним и он вынужден идти на встречный бой.

Тренер и боксёр должны сделать вывод, над чем работать дальше, в чем заключаются основные недостатки в тактической подготовке. В чем причины тактической незрелости?

Причины эти могут заключаться в ограничении технического арсенала, не дающего возможности побеждать противника определенной индивидуальной манеры ведения боя и тактики; или в слабой теоретической подготовленности; или в недостаточной специальной физической подготовленности; или недостаточной волевой подготовленности, или в несовершенной тактике ведения боя, в связи с особым развитием тех или иных психологических качеств и тактического мышления.

Боксер должен стремиться устранять свои основные недостатки, совершенствовать свои сильные стороны — таково общее направление тактической подготовки к последующему турниру.

Упражнения в совершенствовании тех или иных наступательных и оборонительных действий, психологических и волевых качеств, а также в тактике ведения боя уже приводились.

Боксер, претендующий на призовые места, должен, кроме того, тщательно изучать основных конкурентов — просмотреть, как ведут они бои в соревнованиях, проанализировать отдельные бои, заснятые в кино, кинокольцовки.

Затем боксер составляет карту (характеристику) на противника, находит его уязвимые, слабые места и на основании этого совершенствует свою тактику, направленную на поражение слабых сторон противника и нейтрализацию его сильных сторон. В разделе «Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им» перечисляется необходимый комплекс технико-тактических средств для ведения боя с боксерами различной манеры боя и тактики. Кроме того, там также, приводятся принципиальные, общие схемы противодействия, направленные на нейтрализацию сильных сторон противника и использование слабых его сторон, для одержания над ним победы.

Составляя план действия против определенного наиболее сильного противника, тренер и боксер, используя эту общую схему, должны конкретизировать ее детально, т. е. выбрать и совершенствовать те технико-тактические средства и приемы, которые свойственны данному боксеру.

В спарринге партнер должен быть похож на будущего противника, чтобы действовать в свойственной ему манере ведения боя.

Систематические тренировки отдельных комбинаций, направленных на использование ошибок противника, а также действий, нейтрализующих «коронные» приемы противника, несомненно принесут успех боксеру.

Непосредственно в предсоревновательной тренировке на сборе боксер совершенствуется в тактике, решая основную задачу — достижение спортивной формы, специальной выносливости. Предполагается, что на сбор боксер должен приехать уже подготовленным, его задача сводится к соответствующей «настройке» на турнир, приобретению уверенности в своих силах.

При подготовке боксера к соревнованиям перед тренером возникают следующие задачи:

1. Установить наиболее сильные стороны в мастерстве боксера, создающие ему преимущество над противниками, и совершенствовать прежде всего именно эти стороны.
2. Устранить в технике и тактике, боксера недостатки и грубые ошибки, которые могут привести его к поражению.
3. Повысить общую и специальную тренированность боксера. Главное внимание направить на развитие быстроты, скоростной выносливости и воли боксера.

Исходя из этих задач, тренер совместно с боксером определяет содержание предсоревновательной тренировки, отбирает необходимый для тренировки технико-тактический материал и средства общей и специальной физической подготовки.

Предсоревновательная тренировка (3—4 недели) проводится ежедневно с одним днем отдыха в неделю.

Очень важно правильно определить содержание каждого дня тренировочной недели. Поэтому в тренировке выделяются мероприятия, относящиеся к гигиенической стороне режима боксера (утренняя гимнастика, прогулки, водные процедуры, сон и т. п.), к совершенствованию техники и тактики, к повышению общей и специальной тренированности, к отдыху и развлечениям боксера.

Для совершенствования техники и тактики с повышенной специальной нагрузкой при максимальных требованиях (быстрота, сохранение быстроты в раундах) к организму спортсмена следует выделить специальные дни, не более 2—3 раз в неделю, в противном случае боксер не будет успевать восстанавливать свои силы от занятия к занятию.

В дни повышенной нагрузки утренние прогулки должны иметь чисто гигиеническое значение. Нужно оберегать боксера от перенапряжения и перетренировки. Дозировка нагрузок должна быть строго индивидуализированной.

Остальные дни занятий боксеры посвящают общей физической подготовке и работе над совершенствованием в технике и тактике в среднем темпе.

В тренировочном занятии ни в коем случае нельзя допускать грубого обмена ударами, боксер должен совершенствовать свою технику и тактику в спокойной обстановке без чрезмерного нервного напряжения.

Правильно организованные предсоревновательная тренировка и сами соревнования составляют очень важный этап в спортивном совершенствовании боксера.

Особенно ответственна тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. Соревнования боксеров всегда привлекают значительное число участников в каждом весе. Боксеру приходится встречаться с самыми разнообразными противниками — значит, быть готовым вести бой в различной тактической манере.

Поэтому в тренировке перед соревнованиями боксеру-мастеру нужно не только добиваться высокой степени работоспособности, но и совершенствовать различные формы тактики, упражняться в умении действовать по-разному в различной обстановке.

Обычно некоторые из участников соревнований известны боксеру, и планировать тактику против них относительно просто. Незвестным же противникам нужно противопоставить быструю и точную разведку и основанные на ней контрдействия.

Намечая конкретную тактику, следует учитывать не только особенности определенного противника (что, конечно, наиболее важно), но и особенности самого боксера. Ведь он также известен будущему противнику, и тот постарается учесть его слабые стороны, его манеру ведения боя. Таким образом, в план подготовки следует ввести упражнения, с помощью которых удастся устранить недостатки боксера, найти то новое в технике и

тактике, что окажется неожиданным для противника, не предусмотренным им.

Но поскольку противников несколько и в соревнованиях предстоит 4—6 встреч, задача боксера и его тренера очень усложняется. Наиболее правильный путь здесь после теоретического анализа заключается в том, чтобы подобрать партнеров, по манере ведения боя похожих на наиболее сильных противников, с которыми боксеру предстоит встретиться. Но это не всегда возможно. В таком случае партнеру следует дать задание действовать определенным образом, чтобы создать обстановку, подобную той, которая может сложиться в бою с предполагаемым противником.

Боксера нужно готовить к встрече с разнообразными противниками и учитывать это в тренировке. Особенно важна подготовка боксера для встречи с левшой.

Готовясь к предстоящим соревнованиям, боксер должен продолжать работать над совершенствованием техники. Иначе любые тактические замыслы могут оказаться неосуществимыми.

Особо стоит вопрос о работе над излюбленным «коронным» приемом. Если один и тот же прием боксер постоянно повторяет, то он перестает быть опасным для противника.

Значит, если у боксера есть излюбленный прием, то он должен умело подготовить обстановку, чтобы в бою уметь маскировать этот прием от противника. Боксеру следует упражняться в подготовке такого приема, используя для этого условные и вольные бои и боксируя с разными партнерами.

Тренер должен пользоваться всеми перечисленными средствами, чтобы содействовать успеху боксеров, избирая (как мы уже отмечали) именно те из них, которые наиболее подходят для данного боксера или группы боксеров. Главное, на что тренер должен обращать внимание, сознательное усвоение боксерами предлагаемых упражнений.

Беседа с боксером и всем коллективом, совместное обсуждение с коллективом хода тренировки каждого боксера, анализ киноматериалов, проверка личных дневников тренировки, правильное и внимательное руководство тренировочными боями — все это поможет тренеру в подготовке полноценных боксеров, способных быстро оценивать тактику противника, находить правильный план действий и решительно применять избранные действия в бою, навязывая противнику невыгодную для него манеру ведения боя..

В условиях сбора задача первой недели — повысить общее функциональное состояние спортсмена. Для этого применяются кроссы, спортивные игры, упражнения с бросанием камней и т. д. В боксерском зале проводятся многораундовые тренировки в парах — условные бои 8 — 10 раундов, упражнения на тяжелых снарядах, гимнастика и т. д. В условных боях боксеры совершенствуются в разнообразных технико-тактических ситуациях.

Тренировка в боксерском зале длится 1,5—2 часа, темп занятий равномерный.

Задача второй недели — повысить специальную выносливость боксера. Тренировка максимально интенсивная, со сменой свежих партнеров, для основного боксера темп условных и вольных боев высокий, длительность 1— 1,5 часа.

В свободное от тренировки в зале время спортсмены тренируются бегая кроссы или занимаются спортивными играми.

Задача третьей недели — стабилизировать быстроту. Боксер упражняется в ведении боев с легкими быстрыми партнерами (тренируется на легких снарядах, упражняется с пневматической грушей, играет с теннисным мячом, пунктболом и т. д.). Длительность занятия от 45 мин. до 1 часа.

Тренер должен учитывать, что боксер в последнюю неделю сгоняет вес и его тренировки не должны быть напряженными. Если боксеру нужно дополнительно тренироваться для сгонки веса, он может работать более длительно, чем остальные, но в среднем темпе.

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ В УСЛОВНЫХ И ВОЛЬНЫХ БОЯХ

Первая неделя.

Понедельник. Основная часть занятий.

1-й раунд. Один, боксер получает задание атаковать прямым левой в голову и туловище. Второй, защищаясь, создает исходное положение для последующих действий. В середине раунда боксеры меняются ролями.

2-й раунд. Один боксер получает задание подготовить атаку маневрированием и атаковать одиночными и двойными ударами с дальней дистанции. Второй — защищается и контратакует в ответной форме одиночными, двойными ударами; первый защищается. С середины раунда боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Один боксер готовит атаку и атакует одиночными и двойными ударами с дальней дистанции. Второй — защищается и в удобный момент наносит встречные одиночные и двойные удары. Первый защищается. С середины раунда боксеры меняются ролями.

4-й раунд. Один боксер получает задание атаковать легкими прямыми ударами в голову, второй боксер контратакует одиночными или двойными ударами. Первый боксер отходит или защищается уклоном или отбивом и контратакует двойными ударами. Второй защищается.

5-й раунд. То же, что в упражнении 4, но боксеры меняются ролями.

6-й раунд. То же, что в упражнениях 4 и 5, но второй и первый боксеры контратакуют сериями ударов.

7-й раунд. То же, что и в упражнении 6, но боксеры меняются ролями.

8—9-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.

Вторник. Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах.

Тренер шлифует атакующие, защитные и контратакующие комбинации боксера. Тренер следит за

быстротой и непринужденностью движений боксера, точностью ударов, своевременностью ударов и защит, создает боксеру различные боевые ситуации.

Среда. 1-й раунд. Один боксер получает задание атаковать прямым ударом левой в голову, второй — войти в среднюю дистанцию уклонами, и в один из благоприятных моментов провести контратаку боковым ударом в голову или ударом снизу левой в туловище или встречным прямым правой в голову. Первый мгновенно переходит на защиту.

2-й раунд. То же, что и в упражнении 1, но боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Один получает задание провести стремительную атаку сериями ударов (трех, четырех) с продвижением вперед. Второй — применяет защиты шагами назад и в стороны, накладки, комбинации этих защит, удары при отходах. В случае необходимости прибегает к клинчу.

4-й раунд. То же, что и в упражнении 3, но боксеры меняются ролями.

5-й раунд. Один боксер получает задание «прижимать» партнера к канатам и в углы ринга. Второй легко и широко маневрирует, применяя шаги назад, в стороны, движение кругом влево и вправо. В том случае, если первый пришел к канатам или в угол ринга, второй уходит из угла ринга или применяет защиты накладками, или в случае необходимости прибегает к клинчу.

6-й раунд. То же, что и в упражнении 5, но боксеры меняются ролями.

7—8-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.

9—10-й раунды. Ближний бой (удары боксеры наносят в туловище и в плечи, а не в голову).

Пятница. Боевая практика (спарринг). Два раунда боксеры ведут вольный бой и два раунда — ближний бой.

Вторая неделя.

Понедельник. Основная часть занятий.

1-й раунд. Один боксер получает задание проводить произвольную атаку одиночными, двойными или серийными ударами. Второй применяет контратаку одиночными, двойными или серийными ударами как во встречной форме, так и в ответной.

2-й раунд. То же, что и в упражнении 1, но боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Вольный бой.

4-й раунд. Вольный бой.

5-й раунд. Ближний бой.

6-й раунд. Ближний бой.

В упражнениях основному боксеру меняют противников, как только они устают. Противники имеют различную манеру ведения боя.

Вторник. Индивидуальные занятия тренера с боксером на лапах.

Среда. Боевая практика (спарринг). Вольный бой ведется три раунда. Два раунда вольный бой боксер ведет с одним партнером, третий раунд — со свежим партнером. Четвертый раунд — ближний бой.

Пятница. Повторение занятия, проводимого в понедельник.

Третья неделя.

Понедельник. Боевая практика. Вольный бой 2—3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.

Среда. Тренировка по индивидуальному заданию тренера, учитывая самочувствие боксера. Условные бои с быстрым, подвижным партнером.

Пятница. Совершенствование индивидуальных комбинаций с партнером или на лапах.

Вторник, четверг, суббота. Занятия проводятся по индивидуальным планам.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА В ХОДЕ ТУРНИРА

Тактическая подготовка боксера в ходе турнира имеет большое значение.

После жеребьевки становится известен первый противник и весь график боев до финала. Тренер и боксер составляют примерный план раскладки сил на весь турнир. Если в первые дни боксер встречается с сильным противником, то, естественно, он должен мобилизовать все свои силы на этот бой. Затем боксеру могут попадаться менее сильные противники и снова полное напряжение сил в полуфинале и финале.

Случается, что в первый или во второй день турнира фактически решается судьба, кто будет чемпионом, так как могут встретиться сильнейшие боксеры турнира, ведь на первенствах Европы и олимпийских играх рассеивания сильнейших не производится.

Однако некоторые боксеры, претендующие на призовое место, предпочитают встретиться с сильнейшим боксером в первый или во второй день, особенно, если противник «сгоняет» лишний вес.

Боксеру сгоняющему вес, очень трудно приходится в первых боях, пока его вес еще «не установился», и особенно хорошо себя чувствует спортсмен в последний день турнира. Во все дни турнира, кроме финала, боксер должен питаться весьма умеренно и ограничивать себя в питьевом режиме, так как он должен думать об очередном взвешивании. В последний же финальный день такой боксер не ограничивает себя в еде и поэтому чувствует себя в физическом отношении великолепно.

Таким образом, боксер, в зависимости от жеребьевки и сил противника, составляет примерную тактику турнира в целом.

Но основное — это подготовка к очередному противнику. Здесь тренер в первую очередь должен предусмотреть две крайности, две опасности. Опасно, если боксер переоценивает противника, считает его очень сильным или недооценивает, считает его заведомо слабым.

Переоценка сил противника может привести к неуверенности, к моральному поражению. Если же противник действительно сильный, то задача тренера в первую очередь вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места, его «ахиллесову пяту» и противопоставить им сильные стороны своего боксера. Это поможет боксеру быть уверенным в своих силах, в своей победе. Зная слабые стороны противника, тренер и боксер строят на этом план боя, тактику боя.

Слабым местом противника может быть и недостаточная тренированность к данному турниру и возраст (молод, или, наоборот, «стар»). Если боксер молод, то он еще не приобрел опыта, закаленной воли, а если в возрасте — то уже потерял необходимую быстроту и специальную выносливость. Может попасться такой противник, который не умеет вести бой в высоком темпе, или плохо «держит» удар, или «горячится» в бою и допускает ошибки, или ведет бой только в средней дистанции, или только в дальней дистанции и т. д.

В том случае, если боксер недооценивает противника, считает его слабым, он может быть жестоко наказан, так как не настраивается должным образом на бой. Это может привести к тому, что противник, мобилизовав все свои силы, прекрасно проведет бой, а боксер, не настроившись с самого начала и не ожидая такого отпора, не сможет перестроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар, или если противник предложит неожиданно высокий темп боя и т. д.

Весьма ответственна роль тренера как секунданта. До боя он должен «настроить боксера», «размять» его, учитывая особенности противника. Если противник агрессивный и начинает быстро действовать с первых секунд первого раунда, то боксер должен быть готов к этому и тактически, и психологически — быть готов к быстрым передвижениям, к сковыванию противника, к нанесению ответных и встречных ударов.

Если противник искусный боец, предпочитающий бой размеренный и использующий ошибки боксера, то боксер в зависимости от выбранной им тактики (вести размеренный бой или, наоборот, тактически обострять его с первого раунда) должен соответственно настроиться и размяться. В первом случае он легко разминается и готовится к бою с нарастанием темпа к третьему раунду, во втором случае он разминается интенсивно и готов к стремительному и темповому бою с первого раунда.

Если противник неизвестен, то боксер разминается как обычно, но готовит себя к возможным неожиданностям со стороны противника — к быстрому старту, к отвлечению и стремлению нанести сильный удар, к темповому бою и т. д.

При разминке боксер проверяет свои излюбленные комбинации, «коронные» приемы на дальней, средней и ближней дистанциях. Перед боем он разминается в бою с тенью на лапах или с партнером.

За пять-семь минут до боя боксер отдыхает, сосредоточивается.

Первый раунд. Боксер ведет бой, секундант внимательно наблюдает за боем и анализирует. Он наблюдает за своим боксером и его противником, фиксирует удачные и неудачные моменты действия того и другого. Первый раунд закончился, боксер отдыхает в углу ринга и ждет совета секунданта. Проведя восстановительные процедуры, секундант должен кратко и ясно сказать боксеру, что ему делать дальше.

Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем боксер. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как у боксера одни действия мгновенно сменяются другими, и он зачастую не успевает осмыслить, понять причину неудач.

Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбрать наиболее существенное, уметь предугадать действия противника в последующем раунде и на основании этого дать совет боксеру. Боксер хочет знать, выиграл ли он раунд, правильна ли его тактика и что ему делать во втором раунде.

Разберем случаи, когда боксер выиграл раунд и его тактика верна. Например, оба боксера ведут бой активно, а не только осторожно «нащупывают» друг друга, и секунданту ясно, что тактика боксера оправдывает себя и он выиграл раунд. В этом случае он должен сказать: все правильно, раунд выиграл, продолжай вести бой так же. Но, учитывая возможные контрдействия противной стороны, секундант обязан предостеречь своего боксера, например, такими словами: «Учти, хотя раунд противником проигран, он во втором раунде будет вести себя решительней и наверняка попытается провести встречный удар правой в голову на твою атаку боковым левой и прямым правой в голову. Будь внимателен, сочетая действительную атаку с ложной. Пугай противника».

Давая боксеру этот совет, секундант знает, что он его поймет и сумеет применить, так как они заранее тренировали этот прием.

Все советы секунданта должны быть реальными, чтобы боксер смог применить в бою все приемы, которыми он владеет.

Другой пример: оба боксера ведут бой активно на всех трех дистанциях. Бой проходит с переменным успехом. Секундант замечает, что его боксер успешнее действует на дальней дистанции, проводя неожиданные атаки и контратаки, не задерживаясь вблизи от противника. Секундант дает совет боксеру: «Противник очень хорошо чувствует себя в средней и ближней дистанциях и беспомощен в бою на дальней дистанции. Во втором раунде он увеличит темп и постарается навязать ближний бой. Поэтому веди бой только на дальней дистанции, не принимай боя вблизи, не задерживайся. Если противник все же навязет бой на средней или ближней дистанциях, сковывай его накладками или применяй комбинированную защиту, или в крайнем случае «клинч».

Не всегда незначительный или даже сильный проигрыш в первом раунде говорит о том, что тактика боксера неверна и ее надо срочно менять. Секундант не должен впадать в панику, ему необходимо выяснить - и понять причину проигрыша. Возможно, это временный успех противника за счет мобилизации всех его сил и

воли. В первом раунде боксер ведет бой легкими прямыми ударами левой в голову и ждет активных действий противника для выбора момента, для нанесения действительных ударов левой и правой рукой.

Противник не принимает боя, бежит, иногда стремительно атакует или контратакует серией ударов. Боксер не успевает выбрать момент для атаки и контратаки сильными ударами и защищается, иногда получая удары, однако секундант видит, что это временный успех противника, так как он боится боксера. Его атаки судорожны, он не выдержит накала борьбы и боксер выиграет у него. В минутном перерыве он говорит боксеру: «Все в порядке, тактика твоя правильна, хотя раунд и равный».

Или боксер ведет бой на дальней дистанции, а противник знает, что он не выиграет, если пойдет на поводу у боксера и примет его размеренный темп. Противник с первого же раунда «набрасывается» на боксера, прижимает его к канатам и в угол ринга и осыпает ударами.

Боксеру не всегда удастся уйти или встретить противника: в ряде эпизодов боя он прижимает его к канатам и успешно проводит серии ударов.

Несмотря на временный успех противника, секундант видит, что боксеру удалось утомить противника, что он удачно выходит из ближнего боя и находит удобное исходное положение для своих «коронных» ударов. В минутном перерыве секундант указывает боксеру на отдельные ошибки: «Застаиваешься после своих ударов; выходишь из ближнего боя с опущенными руками; раунд проиграл. Однако противник, устал от своего же темпа. В первом раунде он получил сильный удар. Во втором раунде он не сумеет тебе предложить такой же темп боя; чаще находи исходное положение для проведения своих «коронных» ударов».

Во втором раунде боксеру удастся послать в нокдаун противника.

Но может быть и так, что искусный боксер, предпочитающий вести бой на средней и ближней дистанциях, проигрывает первый раунд, но секундант, зная своего боксера, считает, что в первом раунде противник был свеж и поэтому успевал уйти от боксера и перехватывать, опережая его атаки. Да и темп боксер в первом раунде предложил как обычно средний, зато во втором и третьем раундах он увеличит темп до максимального. Поэтому в перерыве секундант вначале указывает боксеру на его ошибки: «Отпускаешь противника из угла ринга, не «работает» у канатов. Первую атаку проводи легкими ударами, чтобы быстрее можно было защищаться от его контратак, затем прибегни к повторной атаке или встречной контратаке. А так — все в порядке. Темп боя надо увеличить».

Чаще всего боксер проигрывает первый раунд в том случае, если он слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно, или не умеет перестроиться в ходе боя, или никак не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача тренера состоит в том, чтобы срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить нужные тактические действия боксеру и убедить его в их правильности:

После второго раунда картина боя вырисовывается значительно яснее. Советы секунданта имеют примерно тот же характер, что и после первого раунда, но в них уже преобладает психологический характер. Необходимо воодушевлять боксера, мобилизовать его волю. Оба боксера устали физически и морально, и тот, кто «соберется», преодолеет трудности и усталость, обязательно победит.

Секундант должен знать, что сказать боксеру, как на него воздействовать. Он может сказать, что бой выигран, еще последнее усилие — и звание чемпиона боксеру обеспечено; или — если ты победишь, то выполнишь норму мастера; или — тебя включат в сборную; или — кому ты проигрываешь, ведь он против тебя новичок!, или — вспомни, сколько ты тренировался, ты в такой спортивной форме и потом будешь жалеть, что не «выложился» в бою!; или — помни, ты защищаешь честь Родины, сейчас твои друзья смотрят по телевизору и надеются на тебя!; или — от твоей победы зависит исход командной встречи!; или — противник устал, он еле держится, ведь вчера у него был трудный бой! А ты свеж и полон энергии! и т. д.

Хотелось бы остановиться еще на одном моменте, который нередко тренер-секундант упускает. Это — профилактические мероприятия, особенно после выигрыша у сильнейшего боксера. Это — восстановление боксера не только физическое, но и моральное, психологическое. После победы над сильнейшим противником боксер крайне возбужден, его все поздравляют, считают уже чемпионом. Это возбуждение может держаться долго и крайне утомит боксера. И к следующему бою он будет вял, медлителен и может даже проиграть более слабому противнику.

Секундант-тренер должен предвидеть это. Необходимо любыми средствами успокоить боксера, отвлечь его от прошедшего боя, способствовать глубокому сну, вплоть до медикаментозных средств.

Вообще можно заметить, что редко боксер все бои проводит одинаково ярко, с блеском. По-видимому, сказывается влияние предыдущего боя, боксер не успевает восстановиться не столько физически, сколько нервно. Секундант должен знать об этом и не требовать, чтобы каждый бой боксер проводил с полным напряжением физических и психических сил. Если можно выиграть бой досрочно или без особенного обострения, боксер не должен упустить такой возможности. Это будет способствовать тому, что он придет к финалу свежим.

* * *

Указанные приемы совершенствования в тактике могут изменяться в самых различных направлениях. Следовать раз навсегда установленным методическим приемам приведет к остановке роста мастерства боксера. В тактическом совершенствовании боксера открывается широкий простор для творчества тренеров и самих боксеров.

Предлагаемые нами методы тактической подготовки можно варьировать в самых различных направлениях.

И если тренеру удастся побудить к творчеству самих боксеров, если они сами будут деятельны, инициативны и трудолюбивы, то можно считать, что задачу свою тренер решил успешно.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I. Основы тактики бокса

Тактические действия боксера

Подготовительные действия

Наступательные действия

Оборонительные действия

Характеристика боя на разных дистанциях

Характеристика боя на дальней дистанции

Характеристика боя на средней дистанции

Характеристика боя на ближней дистанции

Основные стили современного бокса

Индивидуальные манеры ведения боя и. способы противодействия им

Глава II. Обучение тактике

Обучение боевым действиям на дальней дистанции

Обучение атакующим и контратакующим действиям

Обучение, боевым действиям, на средней дистанции

Обучение атакующим и контратакующим действиям на средней дистанции

Обучение боевым действиям на ближней дистанции

Обучение ударам, защитам и выходам из ближней дистанции

Обучение входу в ближнюю дистанцию

Глава III. Методика совершенствования тактики

Совершенствование в тактических действиях на всех трех дистанциях боя

Совершенствование в бою на дальней дистанции

Совершенствование в бою на средней дистанции

Совершенствование в бою на ближней дистанции

Совершенствование в ведении боя на трех дистанциях

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов

Совершенствование в защитных действиях при проведении атак и контратак

Совершенствование в тактике ведения боя

Индивидуальное совершенствование боксера

Глава IV. Тактическая подготовка боксера к соревнованиям

Тактические задания в условных и вольных боях

Тактическая подготовка боксера в ходе турнира

Георгий Аванесович Джероян

Тактическая подготовка боксера

Редактор А. И. Шавердова

Обложка художника А. И. Калинина

Художественный редактор В. К. Сафронов

Технический редактор З. Д. Гусева

Корректор И. Л. Кигель

А09215. Сдано в набор 19/VI-69 г. Подписано к печати 24/X-69 г. Формат 84X108 1/32 Печ. л. 3.5. Усл. печ. л. 5,88. Уч.-изд. л. 5,71. бум., л. 1.75. Бумага типографская № 3. Тираж 35 000 экз. Цена 29 коп. Заказ 434.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Ярославль, ул. Свободы, 97.