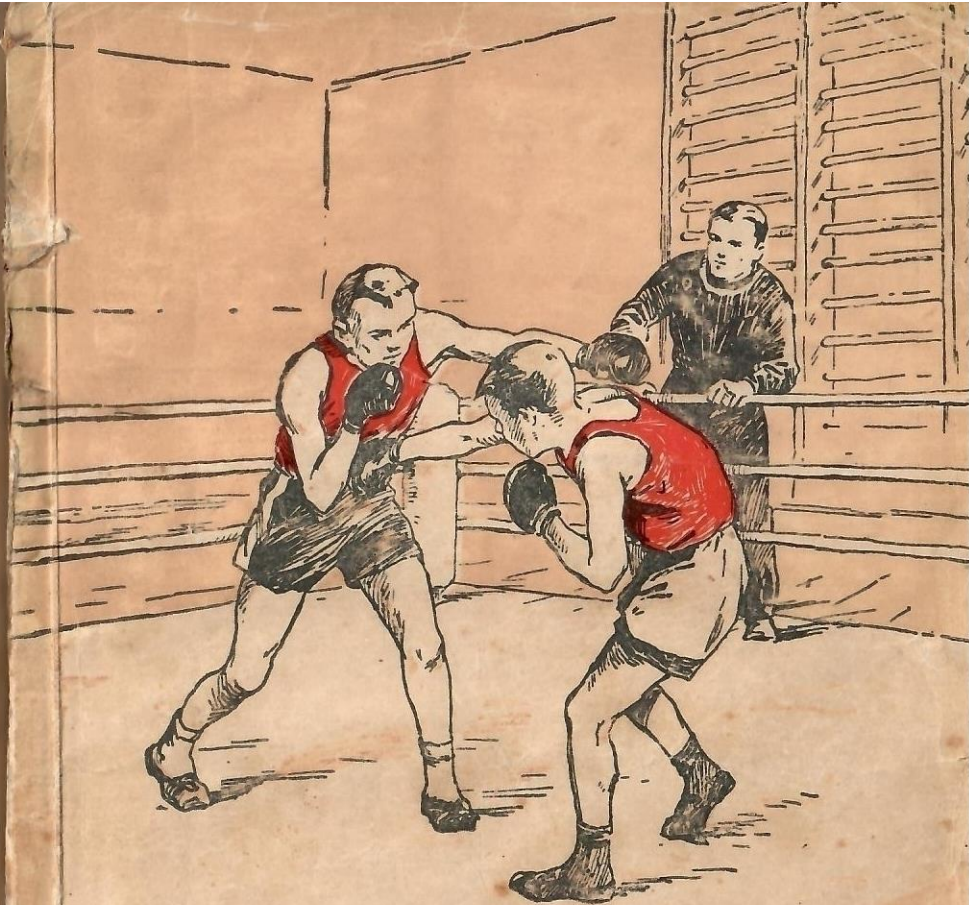


Цена 3 р. 90 к.



ОБУЧЕНИЕ и ТРЕНИРОВКА  
*юных боксеров*

Москва, «Физкультура и Спорт» 1958



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

# ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ

*Учебное пособие  
для юношеских спортивных школ  
и секций в школе*

Под общей редакцией  
Н. А. ХУДАДОВА

Государственное издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Москва 1954



Авторы пособия: Г. О. Джераян, В. И. Огуренков, В. Г. Степанов, В. А. Федченко, Н. А. Худадов

## ВВЕДЕНИЕ

Бокс пользуется большой популярностью среди советских подростков и юношей. Желание быть смелым, сильным, ловким и выносливым привлекает к нему множество ребят.

Однако занятия боксом приносят подросткам и юношам пользу лишь в том случае, если проводятся под руководством преподавателя, который обладает необходимыми знаниями теории и методики бокса и осуществляет обучение и тренировку юных боксеров с учетом их возрастных особенностей.

Настоящее пособие должно помочь преподавателям овладеть необходимыми знаниями. В книге раскрыто содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы среди подростков и юношей 15—18 лет, в отдельном разделе показаны их возрастные особенности.

В книге не затронуты особенности работы среди мальчиков 13—14 лет, так как задачей пособия было раскрыть содержание занятий только для тех юных боксеров, которым разрешается участвовать в соревнованиях.

Пособие подготовлено сектором юношеского спорта Центрального научно-исследовательского института физической культуры с участием преподавателей кафедры бокса ГЦОЛИФК имени И. В. Сталина.

Авторы с благодарностью примут все критические замечания и указания и просят читателей присылать свои отзывы и предложения в сектор юношеского спорта ЦНИИФК (Москва, Б-66, ул. Казакова, 18).



## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Учебно-тренировочная работа по боксу с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если преподаватель хорошо знает возрастные особенности учеников и учитывает эти особенности в занятиях.

В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные как по величине нагрузки и степени трудности, так и по самому характеру и методам выполнения.

Возраст 15—18 лет целесообразно разделить на две группы: 1) подростки 15—16 лет и 2) юноши 17—18 лет. Каждая возрастная группа имеет свои характерные особенности.

**Подростки 15—16 лет.** В этом возрасте у подростков происходит усиленное развитие желез внутренней секреции (которое обычно заканчивается к 18 годам), быстро увеличиваются рост и вес, развиваются все системы организма, усиливается энергетический обмен, укрепляются ткани и т. п.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Окостенение скелета у подростков далеко не закончено, и в связи с податливостью их костей усилия, постоянно действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут деформировать его и привести к нарушениям в осанке. Преподаватель должен стремиться устранить сутулость учеников, следя за их осанкой во время общеразвивающих упражнений и пользуясь специальными упражнениями для исправления осанки (отведение рук назад, разгибание в пояснице, упражнения у стенки, с партнером и т. п.).

В связи с еще не закончившимся окостенением трубчатых костей, хрящей носа, а также и тем, что связки кистей рук и локтевого сустава еще не окрепли, сильные удары для подростков более опасны, чем для взрослых.

Недостаточное развитие вестибулярного аппарата, резкое сотрясение которого может привести к падениям и нокауту, также делает для подростка сильные и резкие удары в голову опасными. Тренер должен особенно тщательно следить за тем, чтобы в условных и учебных боях на ринге партнеры наносили друг другу быстрые, но не сильные удары.

Следует постепенно подготавливать связки подростка к предельно быстрым и резким движениям, вводя специальные упражнения для связок рук. В то же время следует ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Необходимо добиваться равномерного развития всего тела подростка.

Нередко у подростков возникает так называемое физиологическое плоскостопие, которое в дальнейшем постепенно исчезает. Преподавателю бокса следует стараться как можно скорее ликвидировать его, вводя в занятия специальные дыхательные упражнения, способствующие развитию грудной клетки. В этом возрасте дыхание бывает более поверхностным, поэтому надо содействовать увеличению его глубины.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Эти нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца, не успевающим в своем развитии за общим развитием организма. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков.

Неустойчивость сердечно-сосудистой системы у подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в уроках.

В занятиях с подростками следует очень осторожно применять упражнения, требующие высоких физических напряжений (особенно упражнения для развития выносливости). Необходимо постепенно увеличивать нагрузки и строго последовательно располагать учебный материал по его трудности.



Упражнения боксера-подростка должны быть связаны с разнообразными передвижениями. В них обязательно надо включать элементы игры.

Иногда следует давать обучаемым дни отдыха — после нескольких месяцев непрерывных занятий или после выступления на открытом ринге.

Координация движений у подростков часто бывает несовершенной, и некоторым из них свойственны неуклюжие, несооразмеренные движения. Одна из важных задач обучения и тренировки юных боксеров состоит в том, чтобы развить их двигательные способности и улучшить координацию движений. Упражнения подготовительной части урока (на ходу и на месте) должны содержать большое количество упражнений, развивающих координацию специальных движений.

В психике подростка также происходят значительные изменения, которые должен учитывать тренер: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены и это проявляется в эмоциональной насыщенности его поступков, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости, в повышенной раздражительности, в некоторой сумбурности и неточности действий.

Неустойчивость подростка заметна в его меняющемся отношении к тренировке, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях, теряется перед выступлением на ринге и т. п. Преподавателю необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике и тактике сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями.

В связи с изменениями в центральной нервной системе развивается интеллект подростка. Формируется характер, причем особенно сильно развиваются его общественные черты (чувство коллективизма, дружбы, справедливости и т. п.). Подросток приобщается к общественной жизни, принимая в ней деятельное участие.

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко за-

метное обострение самолюбия. Характерен также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим.

Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни должна быть использована для того, чтобы создать прочный коллектив секции бокса, объединяемый общими интересами и чувством дружбы.

Следует воспользоваться стремлением подростка к героизму, известным его романтизмом и, приводя примеры героических поступков выдающихся боксеров, еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и ссылаясь на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если подросток не выполнит их. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением, и т. п. Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью учеников, ведущей к ослаблению контроля над собой, к грубости по отношению к товарищам и т. п.

Важная особенность подростков (и в значительной степени юношей) — это их способность воспроизводить и копировать действия, отдельные движения и поведение в целом взрослых и товарищей, которые пользуются популярностью и уважением. Преподавателю надо использовать эту способность к подражанию, обучая подростка технике, тактике, общеразвивающим упражнениям. Нужно воспитывать нравственность юных боксеров, показывая образцы и примеры правильного поведения. В то же время необходимо бороться с подражанием дурному, что также бывает распространено среди подростков.

**Юноши 17—18 лет.** В юношеском возрасте происходит значительная перестройка в деятельности нервной, сердечно-сосудистой и эндокринных систем, вызванная развитием половых желез, надпочечника и придатка мозга. Происходит рост всех органов юноши, усиливается их возбудимость, повышается энергетический обмен, укрепляются



ткани. Мышечная масса в этот период интенсивно растет, но вводить в тренировку упражнения силового характера не следует, так как процессы окостенения во многих частях скелета еще не завершены.

В юношеском возрасте координация движений становится совершеннее, что позволяет тренеру вводить в обучение все более сложные упражнения. Однако некоторые особенности развития, характерные для подростков, остаются и у юноши: недостатки в осанке, незаконченное окостенение, несоответствие между массой тела и массой сердца, легкая возбудимость, сердечные шумы и т. п. Нередко, наоборот, усиленный рост сердца приводит к его гипертрофии. Тренер должен и в работе с юношами очень осторожно дозировать нагрузку, не допуская чрезмерно длительных упражнений для развития выносливости, запрещая резкие удары в условных и вольных боях, продуманно подбирая общеразвивающие упражнения и обращая большое внимание на правильность осанки.

Психика юного спортсмена в этот период сильно меняется, больше приближаясь к психике взрослого. Ярko проявляется чувство дружбы, коллективизма, уменьшается непосредственность в выражении чувств, в поступках возрастают мотивы общественного значения. Очень сильно развито в этот период чувство товарищества и дружбы, принципы которой юноши высоко ценят. Однако некоторая неустойчивость психики у юноши иногда остается (проявления эгоизма, обостренное самолюбие, нерешительность в выборе правильных действий, обусловленная борьбой личных и общественных мотивов, и т. п.). Необходимо особое внимание обращать на тех, у которых неустойчивость психики проявляется наиболее сильно. Надо ровно относиться ко всем обучаемым и, зная о некоторой обостренности самолюбия в этом возрасте, не проявлять невнимания, а тем более пренебрежения к боксерам трудолюбивым, но слабо успевающим.

Используя стремление юношей к подвигам, к творчеству, к первенству, надо в воспитательных целях широко привлекать их к участию в соревнованиях, внушая им, что состязание — это проверка сил, своего рода прикидка, в которой сильнее оказывается тот, у кого более совершенна техника и тактика и выше воля к победе.

Занятия с юношами должны быть эмоционально насыщены, хотя и не в такой степени, как с подростками. В них

надо вносить большое разнообразие специальных и общеразвивающих упражнений, избегать шаблонных повторяющихся заданий, включать иногда различные игровые упражнения соревновательного характера, сопровождать показ интересными объяснениями, примерами из жизни боксеров и т. п.

Возрастные особенности подростков и юношей определяют специфику всех разделов работы с юными боксерами. Однако в практике могут быть существенные отклонения от характерных возрастных признаков и уровня развития в зависимости от индивидуальных особенностей ученика, и тогда методы работы с отдельными учениками могут в виде исключения несколько не соответствовать требованиям, предъявляемым педагогикой к данной возрастной группе.



## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО БОКСУ СРЕДИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Основные задачи секции юных боксеров: вовлекать подростков и юношей в систематические занятия боксом, готовить квалифицированных боксеров-разрядников, способствовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, воспитывать их в духе требований коммунистической морали, готовить из членов секции инструкторов-общественников и судей по боксу.

Все эти задачи могут быть с успехом решены лишь в том случае, если учебно-спортивная работа в секции будет правильно организована.

В содержание работы секции юных боксеров входят: 1) учебно-тренировочные занятия, 2) соревнования, 3) культурно-массовые мероприятия.

Учебно-тренировочная работа по боксу осуществляется в групповых теоретических и практических занятиях. С боксерами старших разрядов организуются и индивидуальные занятия.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков. Теоретические занятия складываются из лекций и бесед в соответствии с теоретическим разделом программы, просмотров учебных и хроникальных фильмов.

В основе учебно-тренировочного процесса лежит подготовка и сдача нормативов Всесоюзного комплекса БГТО и ГТО. Боксеры, не сдавшие норм комплекса, не допускаются к соревнованиям и не могут получить спортивного разряда. Подготовка и сдача норм организуются по

специальному графику и осуществляются в соревновательной форме как во время занятий, так и в специально выделенное время.

В работу секции входит обязательное и регулярное участие боксеров в соревнованиях. Юные боксеры могут участвовать во внутренних соревнованиях для боксеров только данной секции, в соревнованиях открытого ринга и в соревнованиях, предусмотренных спортивным календарем (города, республики, ведомства и т. д.).

Для культурно-массовой работы организуются показательные выступления, посещения соревнований, кино, театров, музеев, устраиваются витрины, читаются газеты и т. п.

Комплектование секции юных боксеров производится из учащихся школ, техникумов, ремесленных и суворовских училищ и рабочей молодежи. Секция юных боксеров может быть организована в спортивном обществе и в физкультурных коллективах школ, техникумов, ремесленных и суворовских училищ, районных домов пионеров.

Перед тем как комплектовать секцию в начале учебного года (сентябрь), должна быть организована предварительная работа среди учащейся и рабочей молодежи для выявления желающих заниматься боксом (развешиваются объявления, проводятся показательные выступления, лекции, беседы и др.). Записавшиеся в секцию подростки и юноши должны представить от родителей письменное разрешение заниматься боксом, предъявить табель успеваемости и пройти предварительный медицинский осмотр. Имеющие плохую успеваемость в секцию не принимаются. Преподаватель распределяет всех поступающих в секцию по группам — боксеров 15—16 лет и 17—18 лет. В зависимости от физических данных, с разрешения врача, тренер может включить в ту или иную возрастную группу боксера другого, смежного возраста. После нескольких занятий из числа более активных юношей выбирается староста. Бюро секции — это ядро, вокруг которого должен сплотиться весь коллектив юных боксеров.

Бюро секции помогает преподавателю в учебно-тренировочной и культурно-массовой работе, в подготовке к соревнованиям и их организации, принимает участие в сдаче норм ГТО, выделяя ответственных за это мероприятие, организует выборы редколлегии стенной газеты. Ста-

роста группы следит за порядком в зале, за хранением инвентаря, назначает дежурного и т. п.

В дальнейшем состав секции не остается постоянным: вырастают боксеры-разрядники, поступает много новичков. На известном этапе работы секции целесообразно новых боксеров набирать не в разное время поодиночке, а в определенные сроки (через 2—3 месяца) и комплектовать из них отдельную группу, из которой успевающие боксеры в течение года могут быть переведены в группы более подготовленных спортсменов.

Группа боксеров-новичков не должна превышать 16—18 человек, боксеров-разрядников — 12—14 человек на одного тренера.

Занятия должны быть организованы по твердому расписанию: для боксеров 15—18 лет — три раза в неделю по два часа на каждое занятие.

Позже 21 часа вести занятия не рекомендуется, так как это нарушает режим дня учащихся.

Занятия по боксу с юными боксерами должны быть круглогодичными и делиться на периоды: подготовительный — 3—4 месяца, начиная с 1-го сентября; основной — до июля и переходный (2 месяца летних каникул).

Периодизация тренировки для боксеров 2—1-го разрядов может быть несколько иной и будет зависеть от спортивного календаря, который составляется с учетом занятий в школе. Соревнования на первенство городов, республик, ведомств и СССР для старших юношей проводятся лишь во время каникул. В связи с этим может быть несколько продлен основной период и сокращен переходный. Содержание занятий в различные периоды также связано с графиком школьных занятий. Зимние, весенние и летние каникулы необходимо использовать для изучения теории (лекций, бесед, докладов), для проведения экскурсий, походов, для организации сдачи норм БГТО и ГТО, дополнительных занятий, направленных на повышение общей физической подготовки, для проведения занятий по различным видам спорта, посещения других секций бокса (в целях обмена опытом), выпуска стенных и фотогазет. Необходимо, чтобы в это время занимающиеся активно участвовали во внутренних соревнованиях, открытых рингах и в мероприятиях спортивного календаря города.

В летний период полезно устроить спортивную площадку, оборудовать ее снарядами и озеленить. Если такой

возможности нет, занятия следует проводить на стадионе.

Специальную подготовку боксеров необходимо сочетать с плановой подготовкой и сдачей нормативов комплекса БГТО и ГТО в течение всего года. Воскресные, праздничные и частично будничные дни необходимо использовать для походов, экскурсий, занятий по другим видам спорта.

Должны быть организованы систематическое наблюдение и контроль за здоровьем занимающихся и их физическим развитием. Врач и тренер, осуществляющие медицинский и педагогический контроль, обязаны поддерживать друг с другом тесную связь.

Преподаватель должен получать от врача сведения о состоянии здоровья боксера после первичного и повторных осмотров, о тех изменениях, которые происходят в результате систематических занятий боксом. Особенно важно, чтобы преподаватель учитывал все указания врача об отклонениях в состоянии здоровья занимающихся, явлениях перетренировки, уровне тренированности и в соответствии с этими указаниями определял, какие изменения должны быть внесены в режим тренировки данного боксера, какими упражнениями пользоваться, увеличить или уменьшить нагрузку боксера и т. п.

Четкая организация учебно-спортивной работы в секции может быть осуществлена на основе правильной документации, составленной с учетом возрастных особенностей занимающихся. Документация должна служить руководством в повседневной работе тренера и не может рассматриваться как формальное делопроизводство.

Вся работа секции бокса осуществляется в соответствии с годовым планом, составленным преподавателем вместе с бюро секции. Годовой план раскрывает задачи секции по различным разделам: воспитательной, учебно-спортивной, агитационно-массовой работе, подготовке боксеров-разрядников, судей, инструкторов, значкистов БГТО и ГТО, хозяйственным мероприятиям и т. п.

Учебно-тренировочная работа с юными боксерами в секции бокса должна быть организована на основании программ по боксу для секции школьного коллектива и юношеских спортивных школ, утвержденных Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, с учетом спортивного годового календаря, утверж-



денного соответствующими комитетами по физической культуре и спорту.

Преподаватель секции обязан иметь следующие учебные документы:

- 1) государственную программу;
- 2) учебный план и составленный на его основании годовой график расчета учебных часов, в который включаются теория и практика, распределяющиеся по месяцам на весь год занятий;
- 3) рабочий план, в котором программа используется применительно к условиям работы данной секции. Он составляется на основе учебного плана и программы на 8—10 занятий вперед. В план записывается перечень основных упражнений, их длительность в уроке (или количество повторений);
- 4) конспект занятий, в котором указываются задачи урока, содержание всех его частей, дозировка упражнений в минутах (или число повторений) и необходимые организационно-методические замечания;
- 5) журнал учета работы, в котором записывается краткое содержание занятий, учитываются посещаемость, данные первичных и последующих медицинских осмотров, отмечаются участие боксеров в соревнованиях, подготовка разрядников, значкистов ГТО и БГТО, культурно-массовые мероприятия, итоги работы и т. п.;
- 6) график сдачи норм Всесоюзного комплекса БГТО и ГТО;
- 7) график участия в соревнованиях;
- 8) индивидуальные планы для боксеров 1 и 2-го разрядов, в которых указываются задачи тренировки в разных периодах и средства решения этих задач. В индивидуальном плане отмечаются сильные и слабые стороны техники, тактики, физической и морально-волевой подготовленности боксера и указываются средства исправления недостатков и развития важных для боксера качеств, содержание его дальнейшего технико-тактического совершенствования.

Прежде чем начинать занятия, тренеру совместно с активом юношеской секции следует оборудовать боксерский зал необходимыми снарядами и предметами. Он должен добиться, чтобы в зале был налицо полный комплект снаряжения и боксерского инвентаря. Для того чтобы обеспечить нормальный учебный процесс в секции (16—18 человек), желательно иметь: 18—20 пар боксерских перчаток

(весом от 250 до 350 г), 1 ринг 6×6 м с войлоком и брезентом, 3—4 мешка и 3—4 насыпные груши разного веса и размера, 10 пар перчаток для ударов по снарядам, 2—3 пары лап, 15—20 скакалок, 8—12 набивных мячей разного размера и веса, 15—20 теннисных мячей, одну ковровую дорожку, набор гантелей, штангу весом до 60 кг, набор булав, гимнастическую стенку, 2—3 гимнастические скамейки, 2—3 платформы с грушами для боксеров разного роста, настенные блоки, перекладину для накручивания тросика с грузом, 2—3 зеркала в полный рост боксера.

Кроме перчаток, необходимых для занятий всей группы, следует иметь перчатки, которые закрепляются за лучшими боксерами для индивидуального пользования.

Каждый юный боксер, приступающий к занятиям, должен иметь личный инвентарь: спортивную форму (трусы, майки-безрукавки), боксерские ботинки или туфли, защитную раковину или плавки, бинты 4 см шириной и 2,5 м длиной (из эластичной ткани), зубной протектор, скакалку.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ БОКСЕРАМИ

Воспитательная работа среди юных боксеров должна быть направлена на воспитание у них коммунистических черт характера и твердой воли. Действительное коммунистическое воспитание может быть осуществлено только в том случае, если будет создан крепкий коллектив юных спортсменов, которые станут дружно жить и работать, умея сочетать личные интересы и стремления с общими. Воспитательное влияние коллектива осуществляется как в непосредственном общении учеников друг с другом, так и в коллективном обсуждении жизни секции или поведения ее членов на собраниях.

Громадное воспитательное значение в обучении и тренировке боксера имеет личность воспитателя-тренера. Он должен быть примером коммунистической идейности и принципиальности, отлично знать бокс, активно участвовать в общественной жизни.

Чтобы успешно воспитывать юных боксеров, необходимы согласованные усилия преподавателя, родителей, учителей, руководителей пионерской и комсомольской организаций.

В системе воспитательных воздействий должны учитываться как возрастные особенности юных спортсменов (их непосредственность, повышенная возбудимость, некоторая неуравновешенность, подражательная способность и т. п.), так и их индивидуальные особенности.

В обучении и тренировке преподаватель обязан использовать все методы личного и коллективного воздействия, опирающиеся на сознательное отношение самих обучающихся к своим занятиям в секции.

Воспитательная работа с юными боксерами осуществляется:

а) в учебно-тренировочных занятиях (во время специальной и общей физической подготовки);

б) во время спортивных соревнований и показательных выступлений;

в) в специальных беседах тренера об истории техники и тактики бокса, коммунистической морали, спортивной этике, правилах бокса и т. п.;

г) в различных общественных мероприятиях: встречах с мастерами спорта, писателями, во время совместных походов, экскурсий, посещений стадионов, водных станций и т. п.;

д) в общении тренера с учениками вне занятий: в свободное время, во время лекций, посещения музеев, соревнований и т. п.

В своей педагогической деятельности преподаватель, занимающийся с юными боксерами, должен в первую очередь уделять внимание воспитанию советского патриотизма, социалистического отношения к труду и общественной собственности, сознательной дисциплины, коллективизма, дружбы и товарищества, честности, правдивости, скромности, навыков культурного поведения, воспитанию волевых черт характера.

## ВОСПИТАНИЕ СОВЕТСКОГО ПАТРИОТИЗМА

Идея советского патриотизма должна быть положена в основу бесед, пояснений и указаний тренера бокса в ходе учебно-тренировочных занятий. Необходимо, чтобы и в специально организуемых беседах и в процессе занятий преподаватель знакомил юных спортсменов с преимуществами советского строя, с политикой Коммунистической партии и Советского правительства, рассказывал о превосходстве советской физической культуры над буржуазной, воспитывал юных спортсменов в духе жгучей ненависти к врагам советской Родины, в духе уважения к народам всего мира.

Важнейшим условием развития и укрепления патристических чувств у юного боксера служит воспитание в нем любви к своему спортивному коллективу, горячего желания выступать за него и содействовать успехам всех остальных его членов.

Преподаватель должен постоянно укреплять в ученике



любовь к боксу, подчеркивать, какие ценные качества развиваются у спортсмена, если он правильно и систематически тренируется.

Надо убедить начинающего боксера, что успех в спорте — это патриотический и общественный долг каждого советского спортсмена.

Необходимо рассказывать юным боксерам о патриотических подвигах наших боксеров — мастеров и чемпионов Советского Союза во время Великой Отечественной войны. Следует все время подчеркивать коренное отличие советского бокса от зарубежного профессионального, сущность которого наиболее резко проявляется в современном американском боксе. Следует показать на ряде примеров нравы американского бокса (жестокость, подкупы и т. п.).

Последовательно знакомя учеников с техникой советских боксеров, тренер должен демонстрировать ее совершенство, как результат правильного использования биомеханических законов и целесообразных тактических замыслов. Тактика прямолинейного наступления, которую применяют отдельные боксеры, не характерна для советской школы бокса, а демонстрирует лишь неправильную установку некоторых тренеров.

Знакомя боксеров с элементами техники, лучше сразу же показывать или рассказывать, как и в каких тактических формах выполняются они различными советскими мастерами.

Это повышает интерес к технике и одновременно знакомит с особенностями боевой манеры выдающихся советских боксеров, с наиболее интересными и поучительными боевыми эпизодами из их практики. Следует устраивать встречи и беседы юных боксеров с лучшими боксерами и тренерами, которые должны рассказывать о своем жизненном пути, о наиболее характерных встречах на ринге.

Надо вырабатывать у боксера интерес и к другим видам спорта, распространенным в нашей стране. Юноши, посещающие секцию бокса, должны знать о ходе всех международных состязаний, в которых участвует наша страна.

Вырабатывая у боксеров-юношей любовь к боксу и другим видам спорта, тренер тем самым приучает их следить за международными встречами, в которых участвуют советские спортсмены, переживать успехи и неудачи наших команд, проявлять и формировать свои патриотические чувства в оценке результатов этих соревнований.

## ВОСПИТАНИЕ КОЛЛЕКТИВИЗМА, ДРУЖБЫ И ТОВАРИЩЕСТВА

В Советском Союзе всякий вид спорта служит средством воспитания чувств коллективизма, дружбы и товарищества, которые имеют особенно важное значение в формировании нравственного облика подростка и юноши.

Для того чтобы создать сплоченный коллектив, надо добиться общности интересов у всех подростков и юношей, посещающих секцию бокса. Эта общность обычно появляется на основе растущего у каждого юного боксера интереса к боксу, совместного обучения, тренировок и участия в соревнованиях.

Отношение занимающихся к боксу во многом зависит от того, как преподносится учебный материал, насколько преподаватель умеет заинтересовать им учеников. Методически правильно организованное обучение всегда повышает активность учащихся, вызывает у них желание помогать друг другу, обмениваться мыслями и впечатлениями по поводу изучаемого средства техники или приема.

Важно добиться, чтобы во время занятий боксеры, упражняющиеся в парах или участвующие в тренировочных боях, постоянно оказывали друг другу взаимную помощь.

Надо бороться с имеющимся у некоторых ребят стремлением «рассчитаться» со своим партнером за его удачный удар, «наказать» такого партнера сильным ударом. В таких случаях обычно ученики, забывая о технике, начинают азартно обмениваться беспорядочными ударами, что иногда приводит к травмам. В результате нередко бывает, что отношения между боксерами портятся. Преподаватель обязан разъяснять боксерам, как недопустимы подобные стремления. Он должен все время следить за взаимоотношениями, складывающимися между учащимися во время занятий, пресекая всякие проявления грубости, неактивности по отношению к товарищам. Необходимо самым строгим образом бороться с несвойственными советским спортсменам настроениями и поведением: нежеланием считаться с мнением коллектива, стремлением обособиться от товарищей, недоброжелательным отношением к ним, зазнайством, самовлюбленностью и т. п. Такого рода черты и поведение нужно обсуждать на собраниях секции; коллектив обязан воздействовать на таких товарищей, помочь им исправить свои недостатки.

Очень важным средством, помогающим воспитывать

у юноши чувства коллективизма, дружбы и товарищества, может быть правильное использование командных соревнований, в которых личные интересы спортсмена, совпадая с интересами коллектива, должны быть подчинены последним.

Чтобы сплотить дружный коллектив, преподавателю надо использовать и такие мероприятия, как коллективное посещение соревнований (особенно командных), лекций, стадионов, кинотеатров и т. п.

### ВОСПИТАНИЕ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ТРУДУ

Преподаватель бокса должен постоянно воспитывать у своих учеников социалистическое отношение к труду, приучая их добросовестно относиться к учебе в школе и к работе на производстве, а также воспитывая у них постоянное горячее стремление настойчиво овладевать спортивными навыками и необходимыми спортсмену качествами.

Преподавателю надо все время следить за успехами своих учеников, поддерживать связь с их родителями и школой. Надо воздействовать на самолюбие неуспевающих боксеров, осуждая их перед товарищами, и поощрять успешно сочетающих учебу со спортивными занятиями.

Ученик должен понять, что спортивная деятельность и развитие физических качеств есть упорный труд, сопровождающийся нередко преодолением значительных неприятных ощущений. Только настойчивость и ежедневная работа над собой могут привести спортсмена к высоким достижениям.

Любовь к тренировке и потребность в систематических и регулярных занятиях, спортивное трудолюбие можно выработать у юного боксера, лишь создав у него перспективу дальнейшего роста и успехов, а также повысив его интерес к занятиям.

Следует устраивать специальные беседы с учениками, персонально выделять упорно и регулярно тренирующихся боксеров, всячески поощряя их трудолюбие и ставя их в пример остальным.

Надо чтобы социалистическое отношение к труду воспитывалось не эпизодически, а систематически во время повседневных занятий с юными боксерами и вызывало у них стремление к новым учебно-спортивным достижениям.

### ВОСПИТАНИЕ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ОБЩЕСТВЕННОЙ СОБСТВЕННОСТИ

Во время обучения и тренировки ученики пользуются главным образом инвентарем, принадлежащим школе, спортивному обществу: перчатками, снарядами, рингом, набивными мячами, штангой, булавами и т. п. Тренер обязан все время подчеркивать значение бережного отношения боксера к этому инвентарю. Надо добиться, чтобы ученики, тренирующиеся в секции, следили за сохранностью всего инвентаря.

Бережливому отношению к общественной собственности способствуют порядок и чистота в зале, которые должны быть образцовыми.

Небрежность тренера по отношению к оборудованию и беспорядок в зале могут вызвать у юных боксеров подобное же отношение к общественному инвентарю, тогда как порядок в оборудовании побуждает к аккуратности. Большое значение для воспитания бережного отношения к инвентарю имеет участие самих юных боксеров в его ремонте и в оборудовании зала. Нужно побуждать учеников к самостоятельности, поощряя их стремление поддерживать в чистоте и порядке зал, снаряды, предметы для упражнений. Если ученики помогают секции в ремонте инвентаря, изготовлении простейшего оборудования, то это нужно поощрять, поддерживая их трудовую инициативу.

Нужно бороться с распространенным среди подростков ложным чувством стыда или неудобства, мешающим им делать замечания или останавливать товарищей, когда те небрежно относятся к инвентарю или портят его. Надо строго бороться и с возможными случаями расхищения общественного имущества.

Преподаватель должен все время добиваться, чтобы учащиеся сами вели борьбу с несоциалистическим отношением к общественной собственности.

### ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешно руководить учебной работой можно лишь при организованности и высокой сознательной дисциплине учащихся.

Ученики должны полностью осознать необходимость дисциплинированности в занятиях и выработать привычку



выполнять указания преподавателя, исполнять свои обязанности.

Одно из основных условий повышения дисциплинированности у учеников — продуманное, интересное преподавание бокса. Уроки, в которых преподаватель дает задания ученикам экспромтом, не имея заранее обдуманного плана, страдают, как правило, однообразием, непоследовательностью в распределении учебного материала и нередко повторяют содержание предыдущих занятий. Такие занятия могут понизить интерес занимающихся к боксу, а это всегда приведет к тому, что дисциплина, которая легко поддерживается интересом к изучаемому материалу, неизбежно ухудшится.

Необходимо, чтобы ученики четко представляли себе цель и содержание как каждого занятия по боксу, так и определенного периода обучения и тренировки.

Во время урока тренер должен тщательно проверять, как выполняются поставленные задания, внимательно относиться ко всем ученикам и не оказывая предпочтений кому-либо из них. Недостаток внимания ученику обычно снижает его дисциплинированность и требовательность к самому себе.

Преподавателю надо вести самую решительную борьбу с пропусками занятий и с опозданиями без уважительных причин. Необходимо требовать от учеников вежливого, тактичного поведения, запрещать жаргонные слова, грубые выражения и т. п.

Боксеры должны осознать важность и значение правильного режима для успехов в боксе. Правильный распорядок дня, личная гигиена, утренняя зарядка и прогулка должны стать привычными для каждого юного боксера и способствовать его дисциплинированности.

Для воспитания дисциплинированности у ученика большое значение имеет выработка у него аккуратности и исполнительности и привычки тотчас выполнять приказы и указания преподавателя во время построений, в строю и вне строя.

Важнейшим дисциплинирующим фактором в занятиях по боксу служит строгое выполнение правил соревнований. Особое значение в воспитании сознательной дисциплины имеет правильно организованное и справедливое судейство, роль которого освещается в главе «Особенности организации соревнований среди юных боксеров».

Воспитание сознательной дисциплины должно осуществляться не только во время уроков бокса, но и на собраниях учебных групп или всей секции бокса спортивного общества.

На общих собраниях, на которые могут быть приглашены родители, учителя или представители школьных общественных организаций, следует обсуждать наиболее серьезные проступки учеников.

В воспитании дисциплинированности учеников особую роль играет облик и поведение самого преподавателя. Он должен сочетать в себе высокую культуру, такт и уважение к ученикам с требовательностью к ним.

Преподаватель обязан быть всегда опрятно и аккуратно одет, выбрит, во время приходить на занятия. Он не должен допускать панибратства в отношениях с занимающимися.

#### ВОСПИТАНИЕ ПРАВДИВОСТИ, ЧЕСТНОСТИ И СКОМНОСТИ

Преподаватель должен приучать учеников говорить правду, не скрывать своих поступков от него и коллектива. Следует внимательно наблюдать за учениками и бороться с лицемерием, лживостью и двурушничеством. Юный боксер должен открыто и правдиво признавать свои недостатки как в технике и тактике бокса, так и в поведении. Надо требовать, чтобы ученик всегда выполнял данное им слово, чтобы его слова не расходились с делами.

Преподаватель должен учитывать имеющееся у многих юношей стремление судить на соревнованиях и привлекать их к судейству внутренних соревнований, особое внимание обращая на выработку у них честного отношения к своим обязанностям, на справедливость и беспристрастность в оценке боя.

Учащийся обязан быть вежливым в обращении с товарищами и тренером. Он должен вести себя скромно, без хвастовства и кичливости, не допуская самолюбования в случае успехов в обучении и в соревнованиях.

Чтобы развить в учениках скромность, преподавателю следует знакомить их в беседах с жизнью и деятельностью руководителей Коммунистической партии и выдающихся людей советского общества, ставя их как пример, достойный подражанию.

## ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ КУЛЬТУРНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Преподавателю необходимо постоянно обращать внимание на корректность и культурное поведение учащихся в зале и вне его. Культурное поведение учащихся должно строиться на уважении к другим людям и проявляться в вежливости, внимательности к окружающим, в опрятности, аккуратности, в культуре разговора, в умении держать себя в общественных местах и т. д. Преподаватель должен делать замечания учащимся, нарушающим нормы культурного поведения, и самому показывать пример безукоризненного поведения и вежливости.

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ

Воспитание воли должно опираться в первую очередь на идейную убежденность юного спортсмена, которую необходимо создавать и которая мобилизует его на достижение высоких спортивных результатов. Другая сторона воспитания воли, неразрывно связанная с первой, — это воспитание во время учебно-тренировочных занятий волевых качеств — смелости, решительности, настойчивости и др. В своей практической работе преподаватель должен связывать постоянно обе стороны воспитания воли. Здесь будут рассмотрены некоторые приемы развития волевых качеств у юных боксеров.

Развивать волевые качества у занимающихся преподаватель должен во время обучения и тренировки систематически, изо дня в день, обращая особое внимание на учеников, наименее морально устойчивых и слабых в волевом отношении.

Прочность волевых качеств проявляется и закрепляется во время тренировочных боев и выступлений в соревнованиях.

Умело применяя средства тренировки и педагогические приемы и используя выступления на соревнованиях, преподаватель может с успехом содействовать развитию волевых черт характера юного боксера.

Основа развития настойчивости у боксера — это ясность цели, к которой стремится боксер.

Заставляя боксера постоянно преодолевать трудности во время упражнений подготовительной части урока, изучения приемов в условном бою с партнером, во время тре-

нировочных боев и т. п., преподаватель помогает боксеру развивать настойчивость.

Для развития настойчивости можно рекомендовать боксерам делать пробежки на воздухе с ускорениями и преодолевать различные препятствия.

Следует также иногда повышать темп и увеличивать число раундов тренировочного боя и заставлять учеников до самого конца урока поддерживать высокий темп упражнений на снарядах.

Тщательно соблюдая режим дня и гигиену, аккуратно посещая занятия и участвуя в соревнованиях, боксер вырабатывает в себе настойчивость и целеустремленность. Преподаватель должен интересоваться распорядком дня учеников, их привычками и показывать важность режима для здоровья, успехов в боксе и развития воли.

Для того чтобы развить в юном боксере смелость и решительность, преподаватель должен заставлять его преодолевать боязнь и инертность в вольном бою и в выступлениях на соревнованиях, добиваться, чтобы боксер не зажимал глаз, не поворачивался спиной к противнику, не подбирал партнера послабее для условного и вольного боев. Необходимо побуждать обучаемого к неожиданным, быстрым и стремительным атакам и встречным ударам, требуя, однако, чтобы при этом он тщательно применял различные приемы и страховку и прочно защищался. Следует также широко использовать активные упражнения в условном бою, все время развивая у занимающегося быстроту реакции и движений и показывая значение высокой быстроты для успеха в решительных действиях.

Уверенность, отсутствие которой так пагубно отражается на успехах некоторых боксеров в соревнованиях, появляется обычно вместе с сознанием своей силы, с сознанием того, что, встречаясь с любым противником, боксер сможет успешно противопоставить ему свою технику и тактику.

Уверенность в своих силах вырабатывается в результате того, что боксер достигает все более высокого технического, тактического и физического совершенства. Преподавателю нужно научить юного боксера правильно боксировать с противниками, часто применяющими в бою определенные тактические действия и технические средства. Ученик должен осознать, что он может прочно защищаться от сильных и быстрых ударов противника, останавливать



контрударом стихийно атакующего боксера-темповика, успешно навязывать противнику ближний бой и т. п.

Для того чтобы развить в боксере уверенность, надо в занятиях каждый раз подбирать ему все более сильных и разнообразных партнеров, делая постоянные указания о технике и тактике, не допуская сильных ударов с обеих сторон и регулируя темп боя. Следует особое внимание обращать и на физическую подготовленность боксера. У хорошо физически подготовленного ученика легче выработать уверенность в своих силах.

Часто боксер терпит поражение в бою из-за недостатков в технике, тактике или в физической подготовленности и, проиграв бой, теряет уверенность в своих силах. Преподаватель должен убедить ученика в том, что эти поражения возможны, что из них необходимо извлечь уроки для дальнейшего роста. Юный боксер не должен унывать, а обязан, осознав свои недостатки, как можно скорее от них избавиться. После проигрыша следует заставлять юного боксера встречаться на занятиях с партнерами, обладающими примерно теми же техническими и тактическими особенностями, что и противник, которому боксер проиграл бой. Устраняя по указанию преподавателя эти недостатки, встречаясь в тренировке постепенно все с более подготовленными партнерами и от занятия к занятию увеличивая темп боя, боксер сможет вновь восстановить прежнюю уверенность в себе.

Часто юноша проигрывает бой из-за отсутствия инициативы; ставя боксера в условном бою против партнеров разной силы, тренер сможет пробуждать инициативу у него, заставляя его активно вести атакующий и контратакующий бой, но не допуская перехода к грубому обмену ударами и все время требуя, чтобы боксер умело защищался и сочетал атаку с маневрированием по рингу.

Обучая юного боксера разнообразным и прочным защитам от всевозможных ударов и их сочетаний, следует вырабатывать у него самообладание. Для этого боксер должен постоянно сдерживать себя от неорганизованных атак и беспорядочного обмена ударами, наблюдать за положением рук и туловища партнера, выбирать защиты от различных ударов и моменты для встречных ударов, контролировать дистанцию и т. п.

Надо предлагать боксерам разнообразные упражнения в условном и вольном боях, давая, например, одному воз-

можность пользоваться всеми боевыми средствами, а другому лишь некоторыми, ставя его во все более трудные условия, проверяя и развивая его выдержку и самообладание в различных боевых положениях.

Постепенно увеличивающиеся трудности, которые приходится преодолевать в бою и в тренировке юным боксерам, укрепят их волю и дадут им большую уверенность в своих силах.

Преподавателю нужно очень тонко и тщательно разбираться в различных проявлениях волевых качеств личности ученика и постоянно наблюдать за ним в разнообразных условиях учебно-тренировочных занятий, в боях (а по возможности в быту и в учебе). Преподаватель должен четко представлять себе, какие черты характера присущи ученику и, только исходя из этого, индивидуально использовать те или иные приемы для воспитания его воли.

## ТЕХНИКА БОКСА\*

Техника бокса, сложившаяся в результате многолетней практики выступлений и коллективного опыта лучших мастеров — представителей этого вида спорта, неразрывно связана с тактикой.

Обучать юного боксера технике необходимо в тесной взаимосвязи с тактикой бокса с учетом всех возможных боевых действий, в которых боксер может эту технику применить.

В начале обучения новичок усваивает общую для всех типовую технику бокса, которая в дальнейшем у каждого боксера, в зависимости от его физических и морально-волевых качеств, может значительно измениться. Задача преподавателя — найти правильный путь технической индивидуализации учеников, выбрав для каждого из них нужные средства из многочисленных вариантов техники. Некоторые из многих вариантов ударов и защит, сложившихся под влиянием разнообразия боевой обстановки, можно изучать уже в самом начале обучения, но большей их частью боксер овладевает при своем дальнейшем совершенствовании.

В данной главе техника бокса излагается с учетом методики обучения новичка. В каждом разделе техники даются краткие методические указания к обучению, перечисляются возможные ошибки обучаемых и приводятся примеры, показывающие, как применять технические средства в условном бою.

Вместе с соответствующими ударами рассматриваются

\* В данном разделе приведена лишь часть снимков, демонстрирующих технику бокса. Более подробно техника бокса проиллюстрирована в специальном приложении (стр. 194).

защиты и контрудары, что облегчает боксеру их изучение. Контрудары специально не описываются, так как представляют собой тактические разновидности основных ударов.

Техника, изучаемая юными боксерами, расположена в пособии по следующим разделам: 1) основные положения боксера (боевая стойка, перемещения, передвижения, боевые дистанции); 2) прямые удары; 3) боковые удары; 4) удары снизу; 5) ближний бой\*.

Начальное обучение (продолжающееся для юных боксеров не менее 7—8 мес.) должно строиться на многообразном техническом материале, что поможет улучшить координацию движений новичка и в большей или меньшей степени выявит его индивидуальные особенности. Однако во время первоначального обучения боксер должен прочно заучить лишь определенный объем технических средств, научиться правильно и своевременно применять их в обстановке боя. Основное внимание здесь следует уделять выработке навыков в нанесении прямых ударов и в защитах от них.

Примерная последовательность обучения боксера-новичка технике такова.

После усвоения стойки, перемещений и передвижений боксер изучает прямой удар левой в голову и в туловище и защиты от него; затем изучаются прямой удар правой в голову и в туловище, одиночные и комбинированные защиты от него.

После овладения каждым одиночным ударом обязательно изучается защита от него, совмещаемая с ответным и иногда встречным ударом.

После одиночного прямого удара изучаются атаки и контратаки двойными прямыми ударами в голову и в туловище с соответствующими защитами. Затем изучаются серии из сочетаний трех и четырех прямых ударов и защиты от них. Далее следует изучать боковой удар левой в голову и защиты от него. Изучение бокового удара левой на этом этапе дает возможность в случае сближения с противником успешно развивать боевые действия на средней дистанции. Затем боксер овладевает сериями из прямых

\* Ниже, на страницах, посвященных изучению ударов, материал излагается по общей схеме: удары, их сочетания, защиты от них, контрудары.



ударов и боковых ударов левой. После этого боксеры изучают боковые удары правой в голову и туловище и защиты от них и, наконец, удары снизу левой и правой в голову и туловище, защиты от них и всевозможные серии из всех пройденных ударов на дальней и средней дистанциях как в атакующей, так и контратакующей форме.

Усвоив основные удары, защиты от них и сочетания разнообразных ударов и защит, боксер начинает изучать основы ближнего боя. Понятие о ближней дистанции и некоторых элементах боя на этой дистанции он получает ранее, когда изучает боковые удары и удары снизу, а также серии и защиты от них. Ближний бой начинают изучать с вхождения в ближнюю дистанцию при атаке противника, затем при собственной атаке. Потом изучается развитие ближнего боя одиночными, двойными ударами и сериями ударов, защиты от них и различные способы выхода из ближнего боя.

Эту схему не нужно считать обязательной и неизменной для обучения новичка. Некоторые преподаватели после прямых ударов с успехом обучают юных боксеров ударам снизу, а затем уже боковым ударам. Важно, чтобы тренер, работая с юными боксерами, основное внимание обратил на овладение прямыми ударами и разнообразными защитами от них. Только после прочного заучивания этих защит следует переходить к изучению других ударов, используя полученные навыки защитных движений для овладения более сложными комбинированными защитами. Изучая очередной раздел техники бокса, ученик обязан все время повторять прямые удары и защиты от них, постоянно совершенствуя их в условном и вольном боях, и закреплять их в соревнованиях.

Примерное количество времени для первоначального обучения таково (в месяцах):

Прямые удары, защиты от них и контрудары — 1,5—2.

Боковые удары, защиты от них и контрудары — 1.

Сочетание прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары — 1.

Удары снизу, защиты от них, контрудары — 1.

Серии из всех ударов, защиты, контрудары — 1.

Элементы ближнего боя — 1—2.

Это примерное распределение учебного материала может быть изменено в зависимости от состава занимающихся и их успеваемости.

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ БОКСЕРА

**Боевая стойка.** Каждый боксер действует в бою из характерной для него боевой стойки, которая в ходе боя все время видоизменяется в зависимости от обстановки, складывающейся на ринге.

Боксера-новичка следует обучать общей для всех «типовой» стойке, представляющей собой исходное положение для простейших атакующих, защитных и контратакующих действий (рис. 1).

В типовой стойке вес тела боксера расположен равномерно на обеих, слегка согнутых, ногах. Ступни боксера повернуты несколько внутрь. Следует стоять на передней части ступни, выдвинув левую ногу немного вперед. Это положение дает возможность легко перемещаться и передвигаться в любом направлении.

Левая рука боксера согнута в локтевом и немного в лучезапястном суставах. Кулак левой руки выдвинут вперед дальше кулака правой руки. Его тыльная поверхность обращена влево и вверх. Кулак правой руки полуразогнут и находится у подбородка ближе к правой стороне (большой палец касается середины подбородка). Левое плечо слегка приподнято, правое опущено. Локти опущены и касаются туловища. Чтобы расслабить мышцы плечевого пояса и живота, начинающим боксерам рекомендуется сделать глубокий выдох и после этого стать в боевую стойку. Расслаблять мышцы необходимо для того, чтобы наносить удары быстро и резко. Всякое движение значительно выигрывает в быстроте, если участвующие в нем мышцы предварительно были расслаблены.

У новичка, овладевающего боевой стойкой, наиболее часто встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута вправо); широко разведены в сторону или низко опущены руки; кулак повернут ладонью или тыльной стороной к партнеру; широко расставлены или находятся на одной линии ноги; односторонне распределен вес тела (перенесен на одну



Рис. 1. Типовая стойка

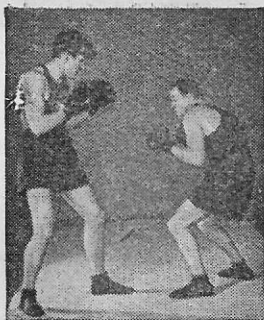


Рис. 2. Относительно выпрямленная и низкая стойки

ногу), излишне скованы (напряжены) туловище, руки, ноги.

Изучив боевую стойку в статическом положении, ее усваивают в самых различных сочетаниях с передвижениями, соединяя передвижения с уклонами, нырками, ложными действиями и т. п. Полезно упражняться с партнером, передвигаясь друг перед другом во всех направлениях и сохраняя боевую стойку и заданную дистанцию.

Как уже указывалось выше, стойка боксера в дальнейшем вместе с его техническим и тактическим ростом может значительно измениться.

В практике чаще всего встречаются две разновидности стойки: относительно выпрямленная и низкая стойки (рис. 2). Боксеры, находящиеся в более выпрямленной стойке, передвигаются большей частью на передних частях ступней и в бою обычно более подвижны. Быстро и разнообразно передвигаясь, они легко сохраняют равновесие на дальней дистанции, но менее устойчивы при сближении с противником.

Боксеры, предпочитающие низкую стойку, менее подвижны, но больше и успешнее пользуются уклонами и нырками. Они более устойчивы на средней и ближней дистанциях, но нередко теряют равновесие в атаках с дальней дистанции.

После того как юный боксер научится свободно пользоваться в бою типовой стойкой и простейшими приемами, надо учить его мгновенно видоизменять стойку, в зависимости от своих тактических замыслов и действий противника, но сохранять в то же время правильное защитное и устойчивое положение тела.

**Перемещения.** Для того чтобы боксер мог в бою мгновенно создавать исходные положения для атак, защит и контратак и для того, чтобы сохранять равновесие, он пользуется плавными движениями, при помощи которых он переносит вес тела с ноги на ногу. Эти движения называются перемещениями.

Начинающему боксеру следует овладеть основными видами перемещений. К ним относятся перемещения: а) в передне-заднем направлении; б) в правую и левую стороны; в) типа уклонов вправо и влево; г) с поворотом направо и слева направо с переносом веса тела соответственно на левую и правую ноги.

Характерные ошибки: слишком большой размах движений, излишний наклон туловища в разных направлениях, напряженность, неловкие, скованные движения.

Перемещения изучаются как в сочетании с различными передвижениями (в начале обучения), так и на месте (при изучении элементов боя на средней и ближней дистанции).

**Передвижения.** Все боевые действия боксера на ринге должны осуществляться во время легких и быстрых передвижений, совмещаемых с различными перемещениями веса тела (уклонами, нырками, поворотами туловища и т. п.). Передвигаясь, боксер старается найти нужную дистанцию и создает определенные исходные положения для атак, защит или контратак.

Передвижения боксера чаще всего осуществляются с помощью скользящих шагов на передней части ступни. Сделав одной ногой движение вперед (или назад, влево, вправо), боксер быстро подтягивает другую ногу до положения, обеспечивающего равновесие.

Кроме одиночного скользящего шага, боксер передвигается при помощи двойных шагов, которые построены на принципе передвижения одиночными шагами и могут выполняться в любом количестве в различных направлениях. Боксер для этого повторяет последовательно несколько одиночных шагов, объединяя их в слитное движение.

Для овладения передвижениями существует ряд специальных упражнений, которые юный боксер должен выполнять на каждом уроке. Кроме того, передвижения (и перемещения) боксер изучает и совершенствует, упражняясь перед зеркалом, в бою с тенью, в паре с партнером, в условном бою, со скакалкой и т. п.

**Специальные упражнения в передвижениях:**

1) шаг вперед — боксер начинает движение с левой ноги, правая же тотчас подтягивается в положение, которое она занимает в боевой стойке (толчок для движения вперед осуществляется носком правой ноги);

2) шаг назад — боксер делает толчок левой ногой и



начинает движение назад правой ногой. Потом подтягивается и левая нога до положения боевой стойки;

3) шаг влево — движения начинаются с левой ноги, а потом подтягивается правая;

4) шаг вправо — движение начинается с правой ноги, а потом подтягивается левая;

5) передвижение двойными и тройными шагами (вперед, назад, влево, вправо);

6) передвижение по кругу в боевой стойке влево и вправо слитными скользящими шагами;

7) передвижение по квадрату — а) вперед, вправо, назад, влево; б) вперед, влево, назад, вправо;

8) передвижение по треугольнику вперед-влево, назад-влево, вправо в первоначальное положение;

9) упражнение «диагональ». Из боевой стойки делается шаг левой ногой вперед, потом подтягивается правая и ставится на одну линию с ней (на ширине плеч), затем левая нога делает шаг назад в исходное положение и правая нога ставится на прежнее место;

10) передвижение скрестным шагом — вперед попеременно ставится то левая, то правая нога (в движении левым или правым плечом вперед);

11) передвижение по кругу на передней части ступни с поворотом на 180°. Передвигаясь по кругу правым плечом вперед, проделать два или три скользящих приставных шага, после чего повернуться на носке правой ступни лицом из круга и сделать два-три шага, левым плечом вперед; затем повернуться на носке левой ноги лицом в круг и т. д. (то же упражнение выполняется с движением влево);

12) передвижение вперед слитными скользящими шагами в сочетании с шагами влево и вправо;

13) передвижение назад слитными скользящими шагами в сочетании с шагами влево, вправо;

14) передвижение в стойке скользящими шагами вперед в сочетании с поворотом тела на левом носке слева направо на 90°;

15) передвижение в стойке скользящими шагами вперед в сочетании с поворотом вперед тела на правом носке справа на 90°;

16) передвижение в стойке скользящими шагами назад в сочетании с поворотами тела на 90° то влево, то вправо.

Характерные ошибки: ноги боксера перекрещиваются при движении или развернуты носками наружу, боксер

излишне сгибает ноги, как бы приседает, ставит ногу на пятку, подпрыгивает или делает чересчур широкие шаги.

**Боевые дистанции.** В бою на ринге боксеры атакуют, защищаются и контратакуют на разных расстояниях друг от друга. Выбор дистанции до противника зависит от манер боя боксеров, от их физических и психологических особенностей, от сложившейся боевой обстановки.

Существуют три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Боксер должен владеть боевыми средствами на всех трех дистанциях, это дает ему возможность свободно ориентироваться в любой ситуации складывающегося боя.

**Д а л ь н я я д и с т а н ц и я** — расстояние, на котором боксер сможет достигнуть противника ударом, делая шаг по направлению к нему. На этой дистанции боксер может более тщательно наблюдать за всеми действиями противника и контролировать их. Овладеть защитой на этой дистанции гораздо легче, чем на средней и ближней, так как здесь путь удара длинней, и удар легче проследить и избежать. Поэтому, обучая юных боксеров, следует бою на дальней дистанции уделять больше внимания, чем в обучении взрослых.

Боксер-новичок овладевает умением пользоваться техническими средствами в основном на дальней дистанции. В начале обучения юные боксеры наносят удары по воображаемому противнику, а затем по раскрытым перчаткам своего партнера, находясь от него на таком расстоянии, чтобы можно было достать его прямым ударом левой или правой рукой с шагом вперед. Далее, изучая удары и защиту в парах, каждый боксер находит наиболее удобную для себя дальнюю дистанцию, с которой и наносит прямые удары, сочетая их с различными передвижениями.

Необходимо закрепить у боксера умение сохранять дальнюю дистанцию; для этого применяется условный бой сначала одним прямым ударом левой, затем различными сочетаниями прямого левой с прямым правой (в голову и в туловище).

Умение пользоваться боем на дальней дистанции закрепляется в вольном бою, в упражнениях на лапах и в ударах по боксерским снарядам.

**С р е д н я я д и с т а н ц и я** — расстояние до противника, на котором боксер может достигнуть его прямым ударом, не делая шага вперед для сближения.

Обычно после атаки или промаха с дальней дистанции боксеры сближаются и устанавливается средняя дистанция, в которой обычно и происходят наиболее активные действия. Кроме того, средняя дистанция служит переходной от дальней к ближней и наоборот. В средней дистанции боксеры, ведя наступательный и оборонительный бои и применяя все удары и защиты, не касаются друг друга.

Боксерам, ведущим бой в средней дистанции, целесообразнее пользоваться для защиты подставками, уклонами, нырками, боковыми шагами с поворотами и комбинированными защитами, представляющими собой различные сочетания перечисленных защит.

Обучают боксировать на средней дистанции так же, как и на дальней. Однако преподаватель, обучающий юных боксеров, должен все время иметь в виду, что в средней дистанции бой протекает в очень быстром темпе, опасность получить удар от противника возрастает, так как цель для удара становится ближе и защищаться поэтому труднее. Преподаватель должен особенно внимательно следить за упражнениями боксеров в этой дистанции, запрещать силовой обмен ударами, предупреждать боксеров о недопустимости опасного движения головой и следить за тем, чтобы они наносили удары правильно, но ни в коем случае не раскрытой перчаткой и не внутренней ее частью.

Ближняя дистанция — расстояние, с которого боксер может без шага вперед наносить короткие прямые и боковые удары или короткие удары снизу. В ближнем бою боксер может во время активных боевых действий в атаке или в защите касаться головой плеча противника, но должен сохранять при этом равновесие.

На ближней дистанции увеличивается опасность получить удары снизу, короткие прямые и боковые в связи с тем, что расстояние между рукой и целью составляет 20—30 см, и от быстрого удара на таком расстоянии защититься очень трудно. Защита от ударов на ближней дистанции требует высокого мастерства и мгновенной реакции.

В ближнем бою удары и защиты изучаются так же, как на дальней и средней дистанциях, но для того, чтобы ограничить место для передвижений и не дать боксерам возможности разрывать дистанцию, а также развить у них

чувство дистанции, рекомендуется проводить учебный бой в уменьшенном ринге (3×3 м) или давать задание вести бой в ближней и средней дистанциях (в обычном ринге), ограничив передвижения и не разрывая дистанцию продолжительное время\*.

## УДАРЫ, ЗАЩИТЫ И КОНТРУДАРЫ

Правилами бокса разрешено наносить удары в переднюю и боковую части головы и туловища до линии пояса (рис. 3). Юным боксерам необходимо уметь наносить их быстро и точно, не злоупотребляя силой.

В боксе имеются три основных вида ударов: прямой, боковой и снизу. Каждый из этих ударов можно наносить в голову и туловище.

Кроме основных, типовых, ударов, имеются их варианты, характерные обычно для индивидуальной манеры того или другого боксера.

Основная задача боксера — нанести больше ударов противнику и избежать их самому. За каждый удар, дошедший до цели, боксеру засчитывается одно вспомогательное очко (см. Правила соревнований по боксу). Но удары наносят и для того, чтобы обмануть противника и отвлечь его внимание от основного действия. Эти «ложные» удары могут лишь слегка касаться цели.

Удар наносится головками пястных костей (рис. 4). Кулак, касаясь цели, может находиться в различных положениях, показанных на рис. 5 (а, б, в, г, д, е, ж).

Положение кулака во многом зависит от положения туловища; так, например, чем больше наклон туловища вправо, тем больше левый кулак поворачивается тыльной стороной вверх. Пястные кости, на которые приходится вся сила удара, испытывают при ударе наибольшее давление.



Рис. 3. Место на теле, разрешенное для ударов

\* Некоторые тренеры для упражнений в ближнем бою делят ринг при помощи мягкого шнура или тесьмы на части: четыре квадрата, четыре коридора, шесть или восемь прямоугольников и т. п.



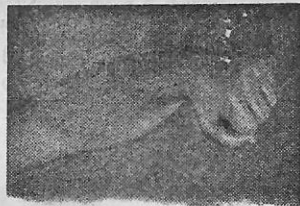


Рис. 4. Ударные места кулака

В момент, когда кулак касается цели, одновременно закрепляются все суставы, передающие движение тела в направлении удара, и моментально сокращаются мышцы, участвующие в ударе. Это придает удару дополнительную скорость.

Если удар наносится неправильно и недостаточно сжимается кулак, боксер может повредить пястные кости и суставы большого пальца.

После того как кулак коснется цели, мышцы, участвующие в ударе, должны мгновенно расслабиться.

Чтобы защититься от быстрого и точного удара, боксер

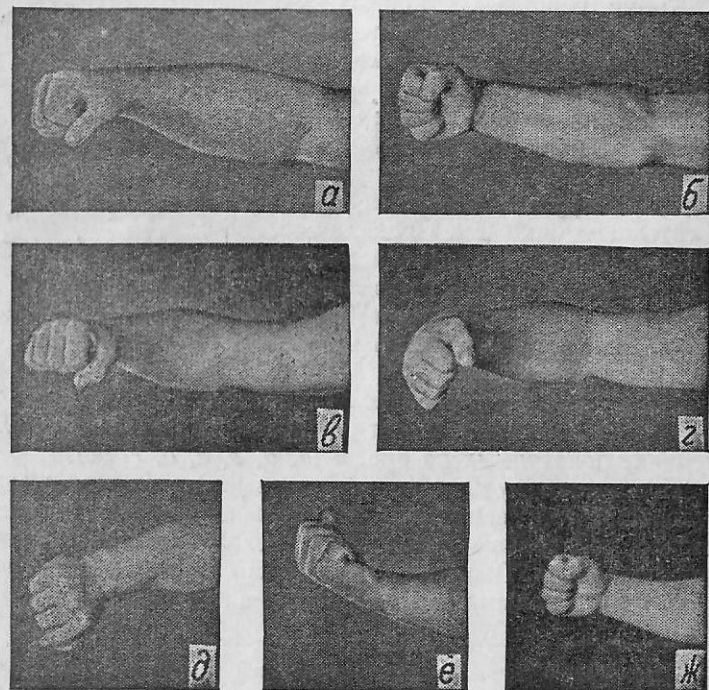


Рис. 5. Различные положения кулака при ударах:  
а, б — прямых; в, г, д — боковых; е, ж — снизу

должен в совершенстве владеть всеми способами защит. Усвоить защиты гораздо труднее, чем удары, так как, во-первых, от каждого удара имеется много разнообразных защит, а во-вторых, защитное движение боксера должно быть особенно точным и своевременным.

В боксе имеются пять основных защит: подставки, отбивы, уклоны, нырки, уходы. Кроме этих основных защит, существуют их варианты и комбинированные защиты, в которых в одном сложном движении соединяется несколько различных защит. Комбинированные защиты позволяют прочно защититься сразу и от одиночных ударов и от сочетаний различных ударов (серий).

Боксер применяет удары не только для того, чтобы самому атаковать противника. В случае если противник атакует, боксер может своим ударом (или серией ударов) остановить его движение вперед или опередить его атакующие удары. Контрудары могут быть ответными или встречными. Ответный удар боксер наносит непосредственно после защиты, а встречный — одновременно с защитой, опережая удар противника. Рекомендуется в начале обучения уделять больше внимания ответным ударам, так как это приучит юных боксеров своевременно и тщательно выполнять все виды защит.

### Прямые удары, защиты от них, контратака прямыми ударами

Прямые удары — основное средство боя на дальней дистанции. Юным боксерам следует особенно длительно изучать прямые удары: пользуясь ими, они смогут овладеть основными движениями защиты и разнообразными передвижениями, которые легко сочетать с этими ударами. Изучая прямые удары и применяя их в бою, юный боксер сможет ознакомиться со всеми тактическими действиями на дальней дистанции.

Кроме того, внимательно наблюдая за руками противника, ведущего бой на этой дистанции, юный боксер относительно легко, по сравнению с другими ударами, может проследить путь удара и своевременно применить самые разнообразные защиты.

Прямые удары могут быть одиночными, двойными и входить в состав серий. Они применяются и на ближней дистанции как короткие удары.

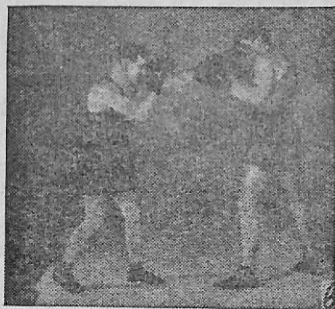
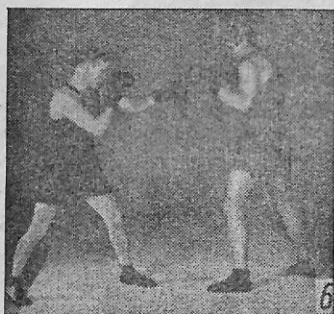
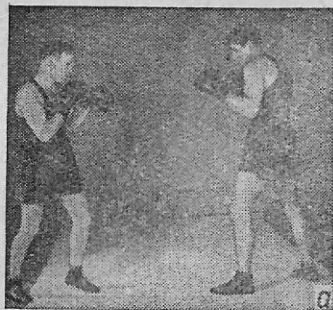


Рис. 6. Прямой удар левой в голову с шагом вперед

бенностях его техники, о том, как умеет он пользоваться защитами и какие из них предпочитает принять, и т. п.

На рис. 6 показан прямой удар левой в голову с шагом вперед:

**Прямой удар левой в голову.** Обучение технике бокса всегда начинается с прямого удара левой. Любое очередное учебно-тренировочное занятие также обычно начинается с изучения или повторения прямого удара левой.

Прямой левой — наиболее часто применяемый удар. Овладев им в совершенстве, боксер может легко применять его для самых различных тактических целей и в различных технических вариантах.

Прямой удар применяют с шагом вперед, атакуя противника, или на месте, останавливая его атаку, на отходе назад, сдерживая натиск противника, или во время маневрирования и передвижения вокруг него и т. п.

С помощью прямого левой боксеры могут обнаружить наиболее открытые места противника, угрожая ложными прямыми левой, обмануть его, или, усыпляя его бдительность и находя наиболее выгодную дистанцию, подготавливать другие удары. Опытный боксер может, пользуясь прямым ударом левой, составить представление о волевых качествах противника, о быстроте его реакции, особенностях

1) начало удара. Левая нога перестает опираться о пол. Рука начинает движение вперед. Вес тела находится на правой ноге (рис. 6, а);

2) левая нога опирается о пол. Левая рука движется вперед к цели. Вес тела распределяется на обеих ногах. Туловище поворачивается направо (рис. 6, б);

3) кулак достигает цели, правая нога подтягивается к левой. Вес тела постепенно переносится на левую ногу (рис. 6, в).

Рука может достигнуть цели раньше момента, когда левая нога коснется пола, одновременно с ней или после того, как она станет на пол (как в приведенной кинограмме). Методически наиболее целесообразно обучать боксера касаться цели, одновременно прикасаясь ногой к полу: боксер правильно усвоит технику удара и, что особенно важно для дальнейшего обучения, научится сочетать удары с передвижением по рингу.

Если делать опору на левую ногу слишком рано, то трудно сочетать удар с передвижением и боксер не сможет четко его нанести. Кроме того, в этом случае боксер сблизается с партнером, не нанеся ему удара, а сам в то же время рискует получить удар.

Характерные ошибки: наносит прямой левой, боксер чрезмерно поднимает локоть; наносит удар тыльной и внутренней сторонами перчатки; не боится правой рукой; опускает левую руку после удара вниз; делает слишком широкий шаг вперед или прыжок при ударе; задерживает после удара руку у цели.

Кроме типового удара левой в голову, юный боксер должен познакомиться с разнообразными вариантами этого удара, имеющими различное тактическое назначение; некоторыми из них ему следует овладеть уже на первом этапе обучения и применять в упражнениях с партнером, в условном и в вольном боях, в бою с тенью и в упражнениях на снарядах.

Так, в бою очень выгодно преследовать отступающего противника короткими, повторными прямыми ударами левой. Эти удары удобно наносить, передвигаясь мелкими скользящими шагами вперед. Нанося повторные прямые удары левой в голову, боксер может перенести вес тела или вперед, сохраняя для себя возможность мгновенно отойти назад или в сторону, или на правую ногу, создавая исходное положение для удара правой рукой.



Ниже приводятся некоторые варианты прямого левой в голову, при помощи которых боксер в бою осуществляет различные тактические задачи.

Боксер наносит прямой удар левой:

1) атакуя противника на большом расстоянии с шагом левой ногой вперед и подтягивая правую ногу (рис. 6);

2) подготавливая атаку правой рукой, перенося вес тела на правую ногу;

3) атакуя противника на средней дистанции с шагом левой ногой вперед, оставляя правую ногу на месте;

4) атакуя или контратакуя противника на средней и ближней дистанциях без шага (короткий прямой удар);

5) чтобы раскрыть противника одиночным ударом и подготовить удар правой, с боковым шагом влево-вперед и поворотом тела направо на  $90^\circ$ ;

6) чтобы раскрыть противника, движущегося от боксера в левую сторону, одиночным ударом с шагом влево;

7) чтобы раскрыть противника, во время движения боксера влево по кругу, повторным ударом с шагом;

8) если противник отходит, а также чтобы подготовить атаку правой рукой с шагом правой ногой вперед;

9) с шагом назад левой ногой, оставляя на месте правую ногу, чтобы сдержать натиск атакующего противника;

10) с шагом правой ногой вправо, подтягивая левую ногу, готовя атаку правой рукой, если противник движется вправо от боксера;

11) с шагом правой назад, готовя контратаку против наступающего противника;

12) с шагом вправо, передвигаясь по кругу (повторный или одиночный удар), чтобы избежать удара правой.

**Защиты от прямого левой в голову.** Защищаться от прямого левой в голову можно всеми имеющимися защитами. Однако начинать обучать защитами лучше с подставки правой ладони, а затем изучать уклоны, шаг назад, а также сочетания этих защит. Перечисленные защиты наиболее прочно и быстро усваиваются юными боксерами.

Боксер должен научиться различать начало удара противника с тем, чтобы уметь защититься от него в его конечной фазе. Размах защитных движений должен быть как можно короче.

В рисунках даны различные варианты защиты от всевозможных ударов. Многие защиты применяются ото всех

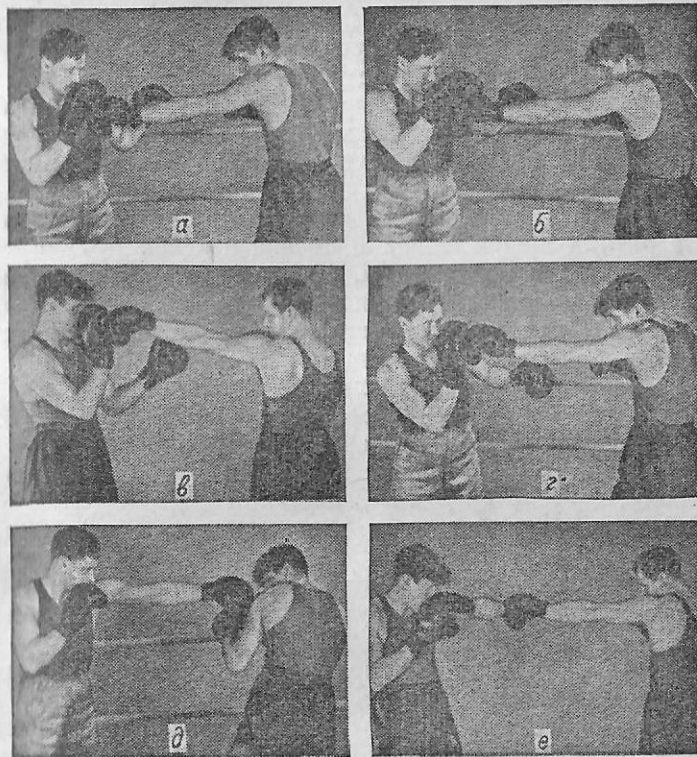


Рис. 7. Защита подставкой от прямого удара левой в голову

ударов (например, шаг назад, уклон назад), некоторые — только от определенных ударов.

**Защита подставкой.** К защитами подставкой от этого удара относятся: а) подставка правой ладони, б) левого плеча, в) левого локтя и различные сочетания этих подставок друг с другом и с другими защитами (рис. 7).

В защите используются подставки:

1) правой ладони: прямо перед головой (рис. 7, а); с поворотом ладони вниз (рис. 7, б); с поворотом ладони, отводящей удар вверх (рис. 7, в); с поворотом ладони влево, отводящей удар в сторону (рис. 7, г);

2) левого плеча (рис. 7, д);

3) левого плеча и правой ладони;

#### 4) левого локтя (рис. 7, е).

Все эти подставки могут выполняться в сочетании с уклонами, отбивами, передвижениями.

Характерные ошибки при изучении этой защиты: преждевременное выставление руки вперед, чрезмерное расслабление руки в момент соприкосновения с рукой, наносящей удар.

**Защита отбивом.** Отбивать прямой левой можно в разных направлениях и правой и левой руками как ладонью, так и предплечьем. Лучше делать отбив правой рукой: это позволяет сохранить защитное положение и в то же время может вывести противника из равновесия. Часто применяются следующие защиты отбивом:

- 1) вправо тыльной стороной перчатки (рис. 8, а);
- 2) влево внутренней стороной перчатки (рис. 8, б);
- 3) вниз внутренней стороной перчатки (рис. 8, в);
- 4) с шагом назад правой или левой рукой — в любую сторону;
- 5) ладонью левой руки вперед-вниз с шагом назад (рис. 8, г);
- 6) предплечьем левой руки с уклоном вправо (рис. 8, д);
- 7) предплечьем правой руки с уклоном и с шагом левой (рис. 8, е);
- 8) влево предплечьем правой руки с шагом вправо поворотом налево (рис. 8, ж).

Характерные ошибки: боксер делает излишне большой размах рукой во время отбива, далеко и преждевременно отводит вперед руку.

**Защита уклоном.** Уклон выполняется вправо, влево, назад. Боксерам-новичкам рекомендуется чаще применять уклон вправо. При уклонах руки боксера свободны для контрударов, и он сохраняет удобное защитное положение. Уклонами удобно пользоваться, чтобы сблизиться с противником и вести ближний бой.

Против прямого удара левой можно применять различные защиты уклоном:

- 1) влево (рис. 9, а, б);
- 2) вправо;
- 3) назад в сочетании с отбивом левой рукой вправо (рис. 9, в);
- 4) влево в сочетании с шагом влево;
- 5) вправо в сочетании с шагом вправо;
- 6) назад в сочетании с шагом назад;

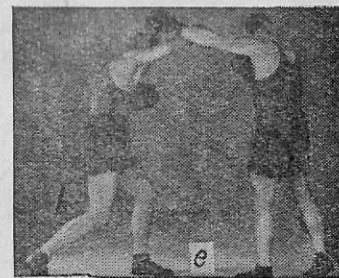
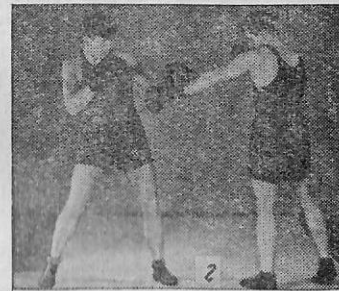
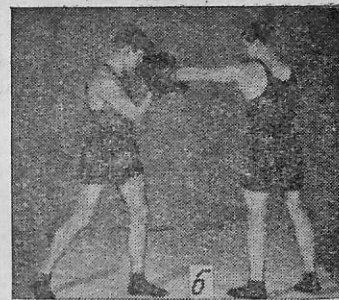


Рис. 8. Защита отбивом от прямого удара левой в голову



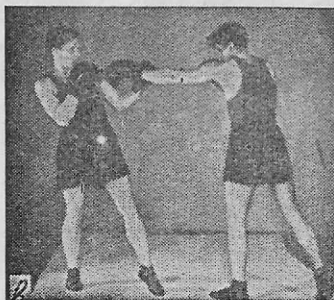
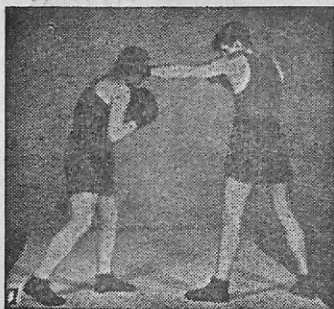


Рис. 9. Защита уклоном от прямого удара левой в голову

Против прямого левой можно применять следующие защиты уходом:

- 1) влево (рис. 10, а);
- 2) вправо (рис. 10, б);
- 3) назад в сочетании с различными подставками;

7) в разные стороны в сочетании с различными подставками;

8) во все стороны в сочетании с нырками.

Характерные ошибки: боксер чрезмерно сгибает туловище в разные стороны; задерживается в положении уклона; теряет равновесие; откидывает голову и отворачивает ее в стороны, что мешает наблюдать за противником.

Защита уходом (шагами назад и в стороны) является универсальной от всех ударов. Ее можно успешно совмещать со всеми другими защитами. С помощью уходов выполняются многие тактические действия: сохраняется нужная боксеру дистанция; разрывается дистанция; боксер сближается с противником и входит в ближний бой; выходит из ближнего боя, маневрирует вокруг противника. Однако нельзя допускать, чтобы боксер злоупотреблял уходами назад: это сделает его пассивным. Обучая юного боксера, следует особое внимание обратить на то, чтобы уход выполнялся правильно и боксер не злоупотреблял этой защитой.

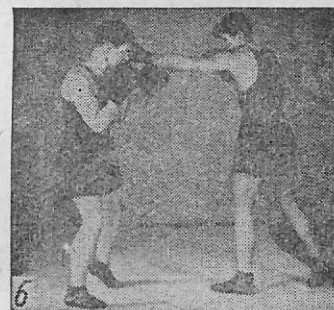
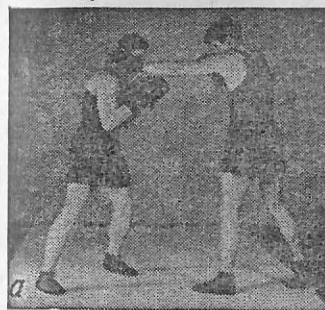


Рис. 10. Защита уходом от прямого удара левой в голову

- 4) назад в сочетании с различными стбивами (рис. 8, 2);
- 5) назад в сочетании с различными уклонами;
- 6) боковым шагом влево с отбивом правой рукой;
- 7) боковым шагом вправо с поворотом туловища налево (рис. 8, ж).

Характерные ошибки: боксер делает чрезмерно широкие шаги; теряет равновесие; откидывает голову назад; переплетает ноги при боковом шаге с поворотом туловища.

Защита нырком — одна из наиболее трудных. Она употребляется преимущественно от боковых ударов, но при правильном ее применении эта защита может быть использована и от прямых ударов. Защита нырком очень удобна для того, чтобы входить в ближний бой и выходить из него.

Боксеров-юношей следует ознакомить с защитой нырком, когда они овладевают прямыми ударами, но более тщательно изучать ее они должны, когда будут проходить боковые удары.

Защита нырком выполняется как в левую, так и в правую сторону. Боксер слегка приседает, как бы подныривая под руку, наносящую удар, и выходит из нырка влево или вправо от нее.

На рис. 11 показано положение боксера в момент нырка, после которого он может выйти влево или вправо от руки, наносящей удар. Нырок можно выполнять в сочетании с шагами во все стороны и с различными подставками и отбивами.

Характерные ошибки: боксер сгибается вперед, но оставляет ноги выпрямленными; делает опасное движение

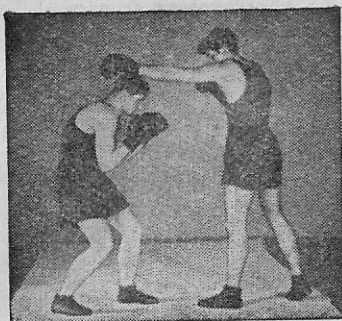


Рис. 11. Защита нырком от прямого удара левой в голову

целесообразно применять, если противник, нанося удары, не страхует голову правой рукой. Нанося этот удар, боксер должен опередить атакующий удар противника. Удар можно выполнять на месте, во время движения вперед и в других направлениях, в зависимости от тактических замыслов боксера и боевой обстановки. Особенно важно, чтобы боксер, нанося этот удар, страховал подбородок ладонью правой руки.

Этот же удар с успехом можно сочетать с защитой уклоном вправо или влево.

Уклоном вправо может быть создано удобное исходное положение, позволяющее сблизиться с противником и развить атаку на средней и ближней дистанциях. При уклоне влево кулак движется в направлении снизу вверх, и в связи с тем, что локоть не поднимается, боксеру удобно защищаться от ударов правой в туловище.

Ответная контратака прямым левой в голову производится после шага или уклона назад. Задача боксера состоит в том, чтобы избежать удара противника и, используя его неудобное положение, мгновенно нанести ему ответный удар в голову.

Этот же контрудар можно нанести и после отбива правой ладонью левой руки противника или после комбинированной защиты отбивом и уходом.

Упражнения для условного боя с применением прямого левой в голову:

1) боксер атакует прямым левой в голову, другой только защищается;

головой; чрезмерно сгибает ноги в коленях и приседает; отворачивает голову влево или вправо, что мешает ему наблюдать за противником.

Контрудары прямым левой в голову. Прямой удар левой в голову очень часто и с большим успехом применяется в бою в качестве контрудара против атаки или контратаки противника.

Контратаку встречным прямым ударом левой в голову

2) боксер атакует тем же ударом, другой защищается, применяя встречные или ответные контрудары;

3) оба боксера ведут двусторонний бой левой рукой, применяя ложные удары левой, повторные удары, основные виды защиты и контратакующие удары левой в голову.

Прямой удар левой в туловище. Обычно в бою прямым левой в туловище пользуются как начальным ударом при подготовке атаки правой или левой в голову, как ложным ударом при маневрировании, как контрударом с дальней дистанции.

На рис. 12 показан прямой левой в туловище с шагом вперед:

1) начало удара. Левая нога начинает двигаться вперед. Рука также движется вперед-вниз. Вес тела перенесен на правую ногу (рис. 12, а);

2) левая нога продолжает движение вперед. Левая рука еще не достигла цели. Туловище поворачивается слева направо, вперед-вниз (рис. 12, б);

3) кулак достиг цели, правая нога подтягивается к левой ноге, которая сдерживает дальнейшее движение вперед (рис. 12, в). Вес тела переносится на левую ногу.

Прямой левой в туловище можно наносить в виде атакующего удара с переносом веса тела вперед или для подготовки удара правой в голову, сохраняя вес тела на правой ноге. Нанося этот удар, боксер должен тщательно страховать голову от возможного встречного удара.

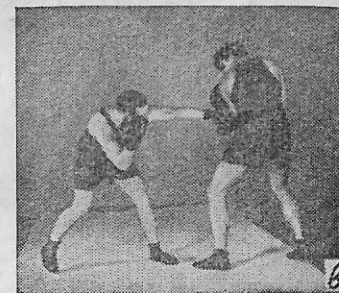
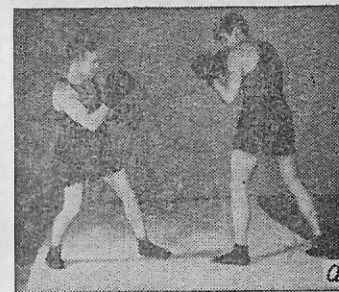


Рис. 12. Прямой удар левой в туловище с шагом вперед



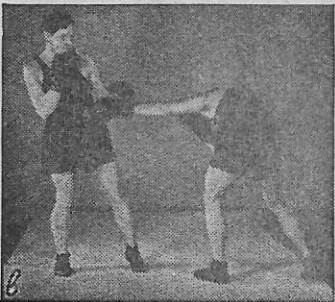
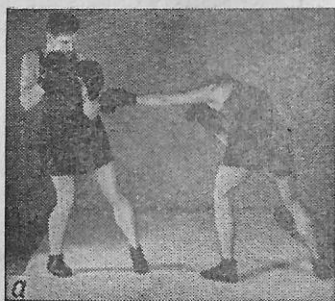


Рис. 13. Защиты от прямого удара левой в туловище с шагом вперед

Характерные ошибки: боксер не делает уклона вправо, чрезмерно приседает, поднимает подбородок.

Существует несколько вариантов этого удара, связанных с определенными тактическими задачами.

Так, прямой удар левой в туловище наносят:

1) атакуя или контратакуя противника на небольшом расстоянии, на месте;

2) атакуя или контратакуя встречным ударом на дальней дистанции с шагом вперед;

3) сдерживая атаку противника и создавая исходное положение для удара правой;

4) с той же целью с шагом назад левой ногой.

Защиты от прямого удара левой в туловище. Эти защиты по техническому выполнению очень просты, но ученику следует всегда помнить, что после удара в туловище обычно следует быстрый удар правой в голову. Защищаясь от удара левой в туловище, надо внимательно следить за правой рукой противника, но в то же время быть готовым защититься и от повторного удара левой в голову.

От прямого левой в туловище применяются следующие защиты:

1) подставкой предплечья или согнутой в локте руки (рис. 13, а);

2) подставкой ладони правой руки с отбивом влево (рис. 13, б);

3) отбивом левой рукой вправо с уклоном назад (рис. 13, в);

4) уходом назад;

5) уходом вправо;

6) уходом назад в сочетании с подставкой согнутой в локте левой руки;

7) уходом вправо в сочетании с отбивом влево.

Характерные ошибки: боксер, защищаясь подставкой, далеко выдвигает руку навстречу удару; не смещает туловище назад; задерживает руку внизу после защиты.

Контрудары прямым левой в туловище. Прямой удар левой в туловище может применяться и как контрудар, чаще всего как встречный. Встречный удар левой в туловище удобно наносить в сочетании с защитой уклоном вправо; ответный — после защиты шагом назад.

Упражнения для условного боя с применением прямого левой в туловище:

1) боксер атакует прямым ударом левой в голову. Партнер контратакует встречным прямым ударом левой в туловище с уклоном вправо;

2) боксер атакует прямым ударом левой в голову или туловище, применяя ложные удары. Партнер контратакует ответным прямым ударом левой в туловище после защиты уходом назад и в стороны;

3) боксер атакует повторным прямым ударом левой в голову или в туловище. Партнер применяет все пройденные защиты, сочетая их с контрударами левой рукой в голову и туловище;

4) оба боксера взаимно атакуют и контратакуют друг друга только прямыми ударами левой в голову и туловище, пользуясь всеми пройденными защитами.

Прямой удар правой в голову. Этот удар наносится с дальней и средней дистанций. Он очень эффективен, если выполняется быстро и точно.

В начале обучения юных боксеров включать этот удар в условный бой можно лишь с большой осторожностью. Важно особенно следить за тем, чтобы боксеры не наносили его сильно.

На рис. 14 показан прямой правой в голову с шагом вперед.

Перед ударом вес тела боксера перенесен на правую ногу, чем создается удобное исходное положение; боксер

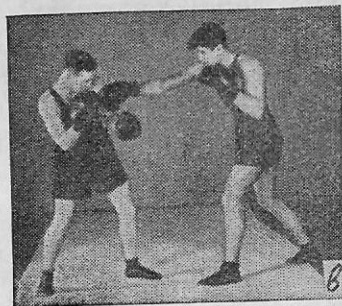


Рис. 14. Прямой удар правой в голову с шагом вперед

готовится сделать толчок правой ногой для шага левой вперед. Затем удар выполняется так:

1) начало удара. Левая нога освобождается от веса и движется вперед. Туловище начинает поворот справа налево (рис. 14, а);

2) левая нога передней частью стопы опирается о пол, правый кулак движется вперед, но еще не достиг цели. Туловище продолжает поворот справа налево в сторону удара, увеличивая скорость движения правой руки. Левая рука страхует голову и туловище (рис. 14, б);

3) кулак достиг цели, правая нога, опираясь о пол, позволяет сохранить равновесие в случае промаха (рис. 14, в).

Характерные ошибки: боксер чрезмерно отклоняет туловище вправо или сгибается вперед в пояснице; делает замах перед ударом; поднимает правый локоть; теряет равновесие, преждевременно перенося вес тела на левую ногу; не страхует левой рукой.

Удар правой в голову можно наносить, касаясь одновременно: кулаком — цели, а левой ногой — пола. Можно

наносить его так, чтобы сначала кулак коснулся цели и затем уже оперлась о пол нога. В третьем варианте кулак достигает цели после того, как нога коснется пола. Наиболее часто употребляется третий вариант удара.

Существует несколько вариантов прямого удара правой, связанных с различными тактическими задачами.

Прямой удар правой наносят:

1) атакуя или контратакуя на дальней дистанции с шагом левой ногой вперед и приставкой правой ноги;

2) с той же целью с шагом левой ногой вперед, но оставляя на месте правую ногу;

3) атакуя или контратакуя противника на средней дистанции, на месте;

4) контратакуя противника с шагом влево;

5) контратакуя на дальней дистанции с шагом правой ногой назад;

6) атакуя или контратакуя с уходом боковым шагом вправо и поворотом тела справа налево на 90°.

Обучая атакам прямой правой, следует большое внимание обращать на подготовку атаки различными ложными действиями. Необходимо учитывать также то, что, нанося удар правой, боксер на некоторое время раскрывается под встречный или ответный удар противника, а поэтому нужно особенно тщательно страховаться и защищаться от этих ударов.

Защиты от прямого удара правой в голову. Уметь защищаться от прямого правой в голову чрезвычайно важно, так как этот удар наносится с резким поворотом таза и туловища и может иметь большую силу. Кроме простых защит (подставок, отбивов и уклонов) от прямого удара правой, боксер должен научиться применять комбинированные защиты.

Защита подставкой. От прямого удара правой применяются следующие защиты подставкой:

1) левого плеча;

2) правой ладони;

3) согнутой в локте левой руки;

4) левого плеча и правой ладони, на месте и с шагом назад (и вправо; рис. 14, в);

5) в сочетании с различными уклонами.

Защиты 4 и 5 — комбинированные. Они наиболее надежны и предохраняют юного боксера от других ударов (одиночных и серий). Боксера-новичка необходимо с самого начала обучить этим защитам. Тренер должен следить за тем, чтобы боксер, применяя эти защиты, не слишком отходил назад и уклонялся от удара, так как это будет мешать ему тотчас же контратаковать противника.

Защита отбивом. Отбивы ударов правой в обучении новичка производятся в основном левой рукой; обя-



зательное условие отбива — своевременность движений. Отбивать удары правой рукой можно, но это связано с риском получить сильный удар. Применяются следующие защиты отбивом:

- 1) перчаткой левой руки: а) вправо с уклоном назад, б) вниз, в) вверх;
- 2) предплечьем левой руки в сочетании с уклоном вправо-назад;
- 3) ладонью правой руки влево с поворотом туловища налево;
- 4) левой рукой вправо в сочетании с шагом влево и поворотом тела слева направо на  $90^\circ$ ;
- 5) левой рукой вниз в сочетании с шагом назад.

**Защита уклоном.** Применять уклон от удара правой в голову более целесообразно вправо, так как это движение удобнее для дальнейших контратакующих действий и более надежно защищает от удара.

Применяются следующие защиты уклоном:

- 1) вправо на месте;
- 2) влево на месте;
- 3) назад на месте;
- 4) влево с шагом влево;
- 5) вправо с шагом вправо;
- 6) назад с шагом назад;
- 7) в сочетании с отбивами;
- 8) в сочетании с нырками.

**Защита уходом** обычно сочетается с другими защитами, применяемыми от прямого удара правой, но может использоваться и самостоятельно в тех случаях, когда боксер хочет контратаковать ответным ударом или стремится разорвать дистанцию. Возможны следующие защиты уходом:

- 1) назад;
- 2) вправо;
- 3) влево;
- 4) влево с поворотом туловища направо;
- 5) в разные стороны в сочетании с отбивом, уклоном, поворотом, подставкой.

**Защита нырком** от прямого удара правой в голову применяется преимущественно в левую сторону. Варианты этой защиты ничем не отличаются от защиты нырком, описанной выше (рис. 11).

**Контрудар правой в голову** чрезвычайно действенен и применяется в бою чаще других. Особенно важно, чтобы юный боксер овладел вначале ответными ударами и научился мгновенно отвечать на удар после прочной защиты.

На атаку прямым левой в голову боксер может нанести ответный прямой правой в голову после защиты подставкой левого плеча, шагом назад или отбивом левой рукой вправо. Ответный прямой правой в голову на атаку прямым правой в голову можно наносить после тех же защит или после какой-нибудь комбиназированной защиты, например шагом вправо-назад в сочетании с уклоном вправо.

Встречные удары в голову требуют более умелой и своевременной защиты, поэтому боксеру-новичку надо давать те из них, от которых ему легче прочно защититься простейшими защитами.

Из встречных ударов правой в голову на прямой левой в голову наиболее распространены: встречный удар в голову правой при защите уклоном влево (рис. 15, а); встречный удар правой снизу вверх с уклоном вправо (рис. 15, б); встречный с шагом вправо и вперед и с поворотом туловища налево (рис. 15, в).

Особое место занимает встречный прямой правой в голову через левую руку сверху — перекрестный (рис. 16). Для этого удара следует сделать небольшой уклон влево

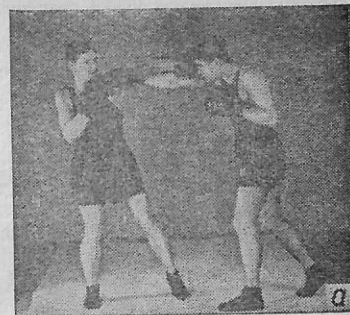


Рис. 15. Встречные прямые удары правой в голову

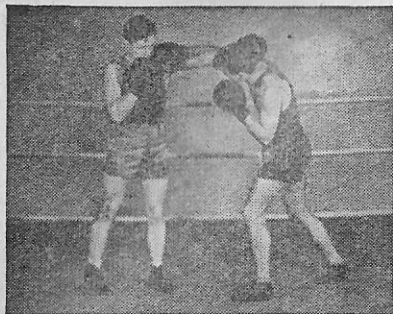


Рис. 16. Встречный удар правой в голову через левую руку сверху

Боксер-разрядник должен овладеть встречными ударами правой в голову; очень важно при этом обращать внимание на страховку левой рукой от удара правой в голову.

Условный бой с применением прямого правой боксеры-новички должны проводить очень осторожно. От упражняющихся надо требовать своевременных и тщательных защит. Целесообразно вводить в условный бой прямой правой в голову после того, как боксеры овладеют прямым ударом правой в туловище.

Упражнения для условного боя:

1) один боксер атакует прямым ударом левой или правой в голову, другой защищается и контратакует прямым ударом правой в голову;

2) боксеры ведут условный бой одной правой, подготавливая атаку левой рукой и применяя лишь ответные контрудары. При помощи этого упражнения боксеры учатся уверенно применять удары правой и защищаться от них в бою;

3) боксеры ведут условный бой, нанося сначала поочередно, а затем взаимно одиночные удары правой и левой в голову и применяя контрудары обеими руками.

**Прямой удар правой в туловище.** Атаковать прямым ударом правой в туловище следует после подготовки отвлекающим прямым или боковым ударом левой в голову.

По выполнению этот удар близок к прямому удару правой, но рука боксера движется сверху вниз.

Прямой удар правой в туловище особенно действенен при применении на средней дистанции. Когда он наносится на дальней дистанции, противник успевает смягчить его

(с шагом или на месте) и нанести удар сверху через левую руку противника, приподняв локоть правой руки вверх-вправо; левая рука противника должна пройти мимо головы контратакующего боксера с правой стороны.

Встречный прямой удар правой на атаку прямым ударом правой в голову опасен, и новичку рекомендовано быть не может.

или своевременно защититься. Если этот удар наносится в атаке, атакующий рискует получить встречный удар правой в голову, так как его голова в момент удара приближается к правой руке противника. Поэтому, нанося удар, особое внимание следует обращать на страховку головы от контрудара и быстрый уход с дистанции возможного удара противника.

Прямой удар правой в туловище с шагом вперед выполняется так:

Перед ударом боксер переносит вес тела на правую ногу, создавая этим исходное положение для удара. Затем начинается движение самого удара:

1) начало удара. Левая нога приподнимается и начинает двигаться вперед. Правая рука движется сверху вниз (рис. 17, а);

2) левая нога опирается о пол; кулак правой руки еще не достиг цели. Туловище поворачивается справа налево. Левая рука страхует область головы и туловища (рис. 17, б);

3) кулак достиг цели, правая нога поворачивается вместе с туловищем влево и подтягивается к левой ноге.

Туловище продолжает поворачиваться справа налево, увеличивая быстроту и эффективность удара (рис. 17, в).

Характерные ошибки: боксер делает излишне большой наклон туловища вперед, задерживает руку в конечном положении удара, не страхует левую руку.

В различной тактической обстановке боксер может при-

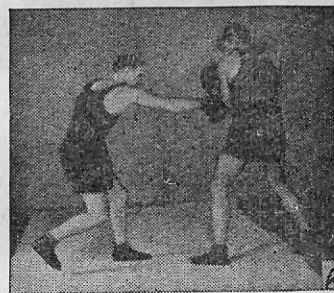
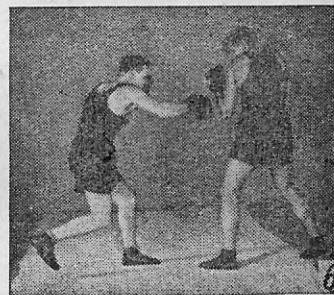


Рис. 17. Прямой удар правой в туловище с шагом вперед



менять следующие варианты прямого правой в туловище:

1) атакуя или контратакуя на дальней дистанции, но не сближаясь для развития атаки с шагом левой ногой вперед, оставляя на месте правую ногу;

2) то же, разбивая атаку, с шагом левой ногой вперед и приставляя правую ногу (рис. 17, а, б, в);

3) атакуя или контратакуя на средней и ближней дистанциях, на месте;

4) с целью раскрыть противника с шагом левой ногой вперед-влево;

5) контратакуя в движении назад с шагом правой ногой назад.

Прямой удар правой в туловище необходимо тщательно подготавливать предварительными ложными действиями (ложными ударами левой, обманными движениями туловища и т. п.).

Защиты от прямого удара правой в туловище довольно просты, так как правая рука проходит при ударе большой путь и ее движение легко проследить. Наиболее эффективны от прямого удара правой в туловище защиты подставкой согнутой левой руки (рис. 17, в), подставкой правой ладони, отбивом правой ладонью влево. Эти защиты могут сочетаться с уходами назад и вправо и с шагом влево (с поворотом туловища или без поворота).

Контрудары прямым правой в туловище. Прямые правой в туловище применяются как одиночные контрудары, наносимые с дальней дистанции, или используются для развития атаки в средней или ближней дистанции в составе серий. От прямого левой в голову можно применять ответный удар прямым правой в туловище при защите шагом назад или встречный прямой правой в туловище с уклоном влево со страховкой левой рукой от возможного удара правой в голову. От прямого правой в голову боксер может применить это же сочетание защиты с контрударами. Чтобы лучше защититься от прямого правой, боксеру, прежде чем нанести ответный удар в туловище, рекомендуется применить комбинированную защиту — шагом вправо-назад в сочетании с уклоном вправо или защиту подставкой левого плеча с уклоном вправо.

Боксеров-новичков лучше обучать ответным контрударам после шага назад или подставки левого плеча.

Упражнения для условного боя с применением прямого правой в туловище:

1) один боксер угрожает ложным ударом левой в голову и наносит прямой правой в туловище, другой применяет любые из известных ему защит и наносит одиночные контрудары в голову или в туловище;

2) один из боксеров наносит удар левой или правой в голову, другой, применяя различные защиты, отвечает контрударом правой в туловище;

3) боксеры ведут двусторонний условный бой одиночными ударами левой и правой в голову и туловище.

**Двойные удары в голову и туловище.** В бою все виды прямых ударов наносятся как одиночно, так и слитно, в сочетании друг с другом. Особенно часто применяются различные сочетания прямого левой в голову или в туловище с прямым правой. Они употребляются как в атаке, так и в контратаке, во встречной и ответной форме.

Двойные удары наносятся различными способами. Их можно наносить с шагом левой ногой вперед с шагом левой ногой влево, правой ногой — вправо с поворотом налево, с шагом правой ногой назад.

Вес тела при двойных ударах может распределяться по-разному. Так, при ударе прямым левой можно полностью не смещать вес тела на левую ногу, а создать удобное положение для второго прямого удара правой, оставляя сначала вес на правой ноге и перенося его при втором ударе на левую ногу; можно из тактических соображений при первом ударе перенести вес тела на левую ногу, делая шаг вперед, и вслед за этим нанести второй удар, приставляя правую ногу или оставляя ее сзади. Нанося двойные прямые удары при движении назад, надо в момент удара левой перенести вес тела на левую ногу, а при ударе правой с шагом правой ногой назад перенести вес на правую ногу. Можно наносить двойные удары и другими способами. Но всегда нужно выполнять движения рук мгновенно друг за другом, координируя их с движениями ног, не теряя равновесия и сохраняя подвижность.

Защитами от двойных ударов служат сочетания защит от одиночных прямых ударов, а также простейшие комбинированные защиты, которые особенно рекомендуются при обучении юных боксеров-новичков.

В табл. 1 приведены сочетания двойных ударов, защит

от них и контрударов. Пользуясь этой таблицей, можно составить любые варианты атак, защит и контр-атак.

Таблица 1

Двойные прямые удары

Атака двойными ударами	Защита от двойных ударов (защита от первого удара стоит первой)	Контратака от двойных ударов
Левой — правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча	Ответный правой в голову
То же	Шагом назад	Ответные левой — правой
То же	То же	Ответный левой в туловище, правой в голову
Левой в туловище, правой в голову	Подставкой согнутой в локте левой руки, подставкой левого плеча	Ответные удары правой — левой в голову
Левой в голову, правой в туловище	Подставкой правой ладони, согнутой в локте левой руки	Ответные удары правой — левой в голову или в туловище

Упражнения для условного боя с применением двойных ударов:

1) один боксер атакует прямым левой в голову и туловище, а правой только в туловище, другой применяет все пройденные защиты;

2) то же задание, но один атакует, а другой защищается и контратакует двойными ударами;

3) боксеры применяют те же удары, защиты от них и контрудары, но в двустороннем бою;

4) один боксер атакует прямым ударом левой в голову и туловище, а прямым правой только в голову. Другой применяет все пройденные защиты;

5) один боксер атакует так же, как и в предыдущем задании, другой, защищаясь, контратакует теми же ударами;

6) двусторонняя атака с теми же сочетаниями ударов, защит и контрударов;

7) один боксер атакует двойными прямыми ударами в голову и туловище и в туловище и голову, другой только защищается;

8) то же задание, но один боксер атакует, другой защищается и контратакует;

9) двусторонняя атака с теми же сочетаниями ударов, защит и контрударов.

**Атака тремя и четырьмя прямыми ударами в голову и туловище.** Защита от них и контратака. Боксер может атаковать или контратаковать противника сериями из трех и четырех ударов. В зависимости от тактических задач и взаимного положения боксеров возможны различные сочетания движений рук и ног и различное распределение веса тела для основных ударов.

Если боксер преследует противника, желая сделать основным ударом последний (третий или четвертый), то ему необходимо, нанося первые удары, оставлять вес тела на правой ноге, а вместе с последним ударом перенести вес на левую ногу.

Чтобы остановить бурный натиск противника несколькими ударами, боксер должен сначала сохранять вес тела на левой ноге, а с последним ударом перенести его на правую ногу, делая шаг назад.

Часто, атакуя несколькими прямыми ударами, боксер сближается с противником и продолжает наносить эти удары на средней дистанции. На таком расстоянии ему приходится пользоваться короткими прямыми ударами правой и левой руками в голову и туловище. Короткие удары можно наносить и как одиночные (атакующие или контратакующие). Для этих ударов рука полностью не выпрямляется; удары наносятся с поворотом таза и туловища (рис. 18).

Защиты от атак и контратак, состоящих из нескольких ударов, сложны и требуют большого умения. Особенно трудно защищаться от коротких ударов.

Чтобы защититься от сочетаний прямых ударов, необходимо применять комбинированные защиты, в состав которых обязательно должны входить уходы, уклоны и подставки.

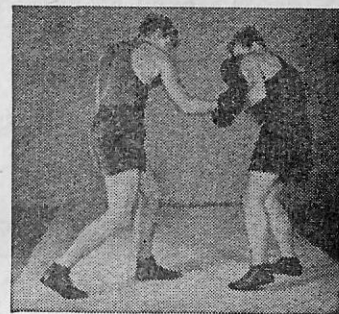


Рис. 18. Короткий прямой удар правой в туловище



Трехударную серию из прямых ударов можно закончить прямым левой в голову. Это дает возможность боксеру после удара остаться в боевой стойке готовым повторить атаку, защититься или контратаковать противника.

В табл. 2 приводятся примерные атаки тремя прямыми ударами, защиты от них и контратаки. После третьего удара возможен четвертый удар, исходное положение для которого должно быть подготовлено предыдущим ударом.

Таблица 2

Атаки тремя прямыми ударами, защиты и контратаки

Атака тремя прямыми ударами в голову и туловище в движении вперед	Защита от атаки: первой стоит защита от первого удара, второй — от второго, третьей — от третьего	Контратака от атаки тремя ударами
Повторный прямой левой в голову, правой в голову То же, но удар правой в туловище	Подставка правой ладони, левого плеча Подставка правой ладони и согнутой в локте левой руки	Ответный правой в голову или туловище Ответный правой в голову
Левой в голову и туловище, правой в голову	Подставка правой ладони, согнутой в локте левой руки, левого плеча или шагом назад	Ответный правой или двойной в голову (правой — левой)
Левой в туловище — голову, правой в голову	Подставкой согнутой в локте левой руки, уходом назад в сочетании с подставкой левого плеча и правой ладони	Ответные правой — левой в голову или туловище

В начале обучения занимающимся не рекомендуется проводить атаку несколькими ударами, начинающуюся прямым правой, так как противник, защитившись от первого удара, сам может нанести встречный или ответный прямой удар. Такие сочетания лучше предлагать юным боксерам старших разрядов.

Обучая сочетаниям нескольких ударов, надо подчеркивать, что один из ударов серии наносится с акцентом, а другие отвлекают внимание противника и создают исходное положение для нанесения основного удара.

Таблица 3

Атаки тремя прямыми ударами, начинающиеся ударом правой рукой

Атака	Защита	Контратака
Правой — левой — правой в голову	Подставка левого плеча, правой ладони, шаг назад	Ответный левой в голову
Правой в голову, левой — правой в туловище	Подставка левого плеча, согнутой в локте левой руки или шаг назад	Ответный правой в голову
Правой в туловище, левой — правой в голову	Подставка согнутой в локте левой руки, шаг назад	Ответный двойной удар левой — правой в голову
Правой — левой в туловище, правой в голову	Подставка согнутой в локте левой руки, левого плеча	Ответный правой в туловище

Упражнения для условного боя с применением серий из трех прямых ударов:

- 1) один боксер атакует сериями из трех прямых ударов в голову и туловище, другой только защищается, применяя сначала простые защиты, а затем комбинированные;
- 2) один из боксеров атакует серией ударов, другой защищается и после защиты контратакует одиночными ответными прямыми ударами;

3) двусторонняя атака, защита и контратака (встречная, ответная);

4) один боксер атакует серией ударов, другой (более подготовленный) защищается и ведет бой только прямым левой в голову и туловище.

Боковые удары, защиты от них, контратака боковыми ударами

Боковые удары применяются на всех дистанциях, но особенно успешно на средней и ближней. При боковом ударе руку не разгибают полностью в локтевом суставе, а основой удара служит стремительное вращательно-поступательное движение тела. Большое значение имеет умение резко, рывком, повернуть таз в направлении движения руки.

Техническое выполнение боковых ударов зависит от дистанции между противниками, исходного положения боксера, наносящего удар, длины его рук, роста и такти-

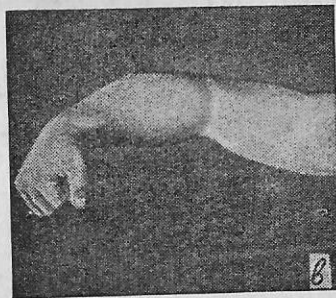
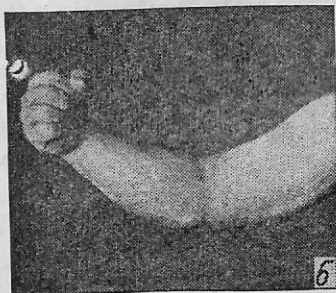
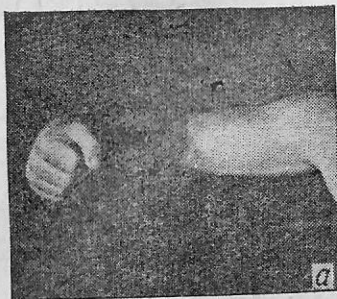


Рис. 19. Различные случаи движения рук при боковых ударах в голову

ческой задачи или обстановки. В зависимости от этого, например, рука может двигаться параллельно полу (рис. 19, а) или снизу-вверх-вперед (рис. 19, б) и, наконец, сверху-вниз-вперед (рис. 19, в).

Во всех этих случаях туловище поворачивается в сторону удара.

Положение кулака и угол между плечом и предплечьем руки, наносящей боковой удар, могут меняться в зависимости от расстояния до противника. Если удар наносят с ближней дистанции, угол между плечом и предплечьем будет меньше, с увеличением дистанции он постепенно увеличивается, а на дальней дистанции рука разгибается в локтевом суставе больше всего. Кулак может быть повернут по-разному, в зависимости от дистанции и положения боксера.

Боксер может нанести боковой удар противнику, находящемуся на дальней дистанции, не только разгибая руку в локтевом суставе, но и сближаясь с ним шагами разной величины. Обучение боковым ударам начинается с бокового левой в голову.

Боковой удар левой в голову принято изучать после серий из прямых ударов, так как после второго удара боксер обычно находится на средней дистанции в исходном положении, позволяющем нанести боковой левой. Этот удар можно нанести на любой дистанции.

Обычно боксер несколько повернут левым плечом вперед по отношению к противнику и правая его сторона больше раскрыта, чем левая. Такое положение удобно для того, чтобы нанести противнику боковой левой.

Удар левой часто применяется как ложный перед ударом правой в голову или туловище.

Боковой левой легко сочетается с прямым ударом левой. Нанеся прямой удар левой в туловище, можно заставить противника опустить правую руку вниз для защиты и использовать этот момент для бокового левой в голову.

Боковой левой в голову можно наносить несколькими способами, имеющими различное тактическое назначение. В этих способах движение рук и ног и распределение веса тела происходят по-разному.

Приведем два наиболее важных вида бокового левой в голову: с шагом вперед левой ногой и с двойным шагом вперед (со скачком). Первому из них необходимо обучать боксера-новичка, другим юный боксер овладевает на более позднем этапе обучения.

Боковой левой в голову с шагом левой ногой вперед употребляется чаще всего в атаке на средней дистанции как одиночный или повторный. Кроме того, он входит в состав многих серий. При этом ударе вес тела боксера переносится с правой ноги на левую.

На рис. 20 показан этот удар:

1) начало удара. Левая нога делает скользящий шаг вперед. Вес тела находится на правой ноге, которая делает толчок вперед. Левая рука двигается по дуге снизу вверх и далее горизонтально (рис. 20, а);

2) левая нога опирается о пол. Левая рука еще не достигла цели. Туловище поворачивается слева направо-вперед в сторону движения руки. Правая рука страхует голову и туловище (рис. 20, б);

3) кулак достиг цели, и правая нога подтягивается к левой, которая задерживает дальнейшее движение вперед и обеспечивает сохранение равновесия тела (рис. 20, в).

Характерные ошибки: боксер делает замах перед ударом, наносит удар раскрытой перчаткой; теряет равновесие, не страхует правой рукой; недостаточно поворачивает туловище вправо.

Боковой левой в голову с двойным шагом. Боксеру часто бывает в бою несходимо нанести



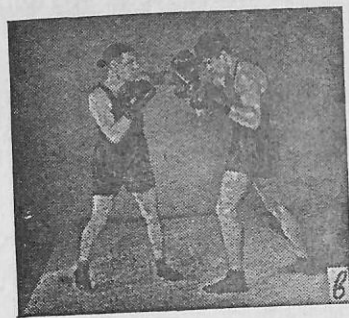
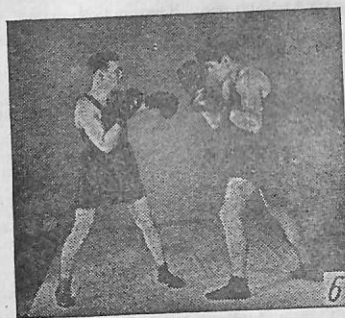
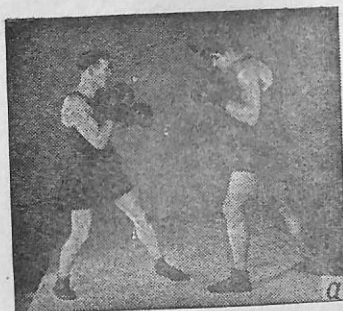


Рис. 20. Боковой удар левой в голову с шагом левой ногой вперед

голову и туловище. Вес тела находится на правой ноге (рис. 21, а);

3) удар окончен. Левая нога выносится вперед, помогая сохранить равновесие. Создается выгодное положение для удара правой рукой (рис. 21, в).

боковой левой в голову противника, находящегося на большом расстоянии. Достать противника боковым ударом с шагом левой ногой вперед трудно; боксеру легче попасть в противника боковым левой в голову, делая двойной шаг. Кроме того, часто после удара правой рукой или уклона влево боксер переносит вес тела на левую ногу, что мешает ему передвигаться вперед с ударом. Боковой удар с двойным шагом позволяет продолжить движение вперед, чтобы атаковать или контратаковать противника. Боковой левой в голову с двойным шагом вперед предшествует движение туловища влево. Вес тела переносится на левую ногу. Создается исходное положение для удара (рис. 21, а). Далее удар выполняется так:

1) правая нога отрывается от пола. Толчок делается левой ногой. Тело, двигаясь вперед, поворачивается вместе с рукой слева направо (рис. 21, б);

2) вес тела перенесен на правую ногу. Левая нога потеряла опору и делает шаг по направлению к противнику. Левый кулак достигает цели. Правая рука страхует

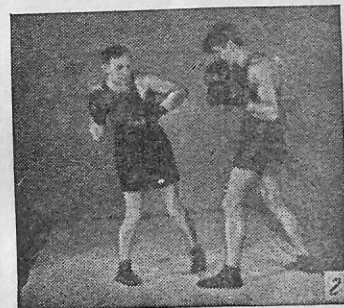
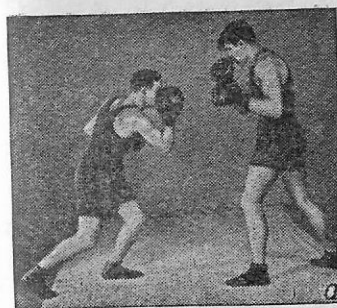


Рис. 21. Боковой удар левой в голову с двойным шагом

Создать удобное исходное положение для последующего бокового левой в голову с двойным шагом (со скачком) можно несколькими способами. Все они связаны с быстрым переносом веса тела на левую ногу. Такие исходные положения создаются с помощью: 1) действительного или ложного удара правой в голову или туловище; 2) шага влево в сочетании с уклоном влево; 3) нырка влево с передачей веса на левую ногу; 4) движения влево по кругу с передачей тела на левую ногу; 5) любой атаки или контратаки, заканчивающейся ударом правой с переносом тела на левую ногу.

Удар со скачком может входить составной частью в различные серии на дальней и средней дистанциях.

Характерные ошибки: боксер недостаточно переносит вес тела на левую ногу до удара; чрезмерно поворачивает тело направо; теряет равновесие; делает очень большой замах перед ударом.

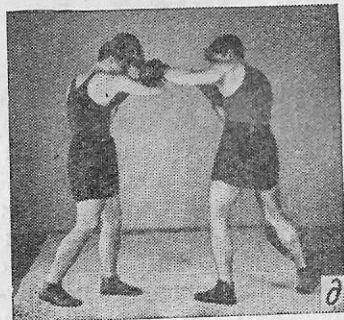
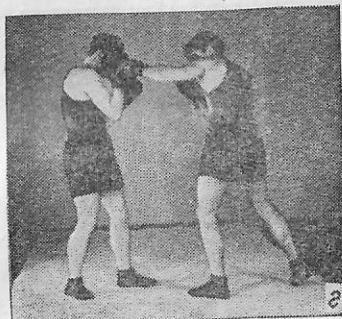
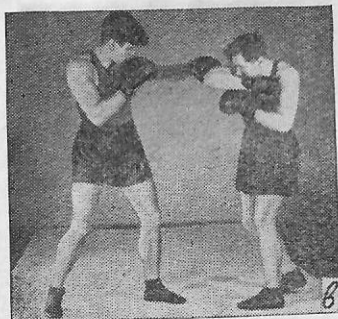
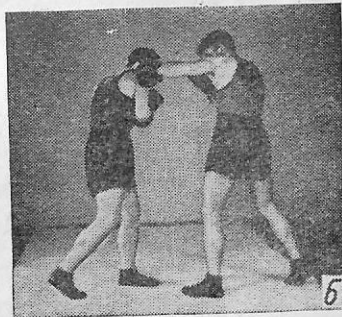
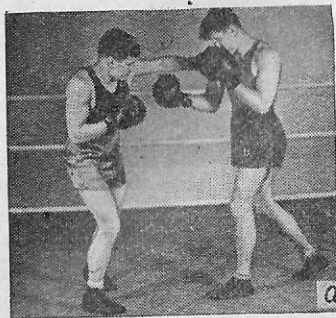


Рис. 22. Защита подставкой от бокового левой в голову

Защиты от бокового левой в голову. Наиболее часто применяются подставка правого предплечья и плеча, уклон назад, уход и нырок. Рекомендуются следующие защиты от бокового левой:

1) подставкой левой ладони (рис. 22, а), правого плеча (рис. 22, б), согнутой в локте правой руки (рис. 22, в), тыльной стороны правой перчатки (рис. 22, г), предплечья согнутой в локте правой руки (рис. 22, д) в сочетании с различными уклонами и передвижениями;

2) остановкой в начале удара путем накладки правой или левой ладони на предплечье противника;

3) отбивом правым предплечьем вверх;

4) нырком: на месте с шагом вправо и шагом назад и вправо;

5) уклоном: назад (рис. 23), влево, вправо (в сочетании с шагами влево и вправо-назад);

6) уходом: назад, назад-вправо.

От бокового левой наиболее надежна защита нырком. Преимущество ее состоит в том, что руки боксера остаются свободными для контрударов в голову и туловище, а противник, промахиваясь, теряет равновесие и напрасно тратит силы.

Защищаясь нырком, боксер делает небольшой уклон влево (по ходу удара), после чего туловище движется по дуге вниз-вправо-вверх, а ноги сначала несколько сгибаются, а затем разгибаются в коленях.

Перед тем как выполнить нырок, боксер переходит в низкую боевую стойку, из которой наиболее удобно и быстро осуществлять защитное движение. Далее защита выполняется так:

1) заметив движение левой руки противника, боксер делает уклон влево с последующим движением слева направо, перенося вес тела на левую ногу, которая начинает сгибаться в колене (рис. 24, а);

2) удар проходит над головой, ноги слегка согнуты в коленях, подбородок опущен, плечи сведены вперед, руки защищают область головы и туловища. Вес тела распределен равномерно на обеих ногах (рис. 24, б);

3) боксер избежал удара, туловище продолжает движение слева направо-вверх. Вес тела переносит на правую ногу (рис. 24, в).

Контрудары боковым левой в голову применяются на средней и ближней дистанциях. На наиболее часто встречающуюся в бою атаку прямым левой в голову отвечают такими контрударами боковым левой в голову:

1) встречный в голову с уклоном вправо;

2) встречный в голову с нырком вправо;

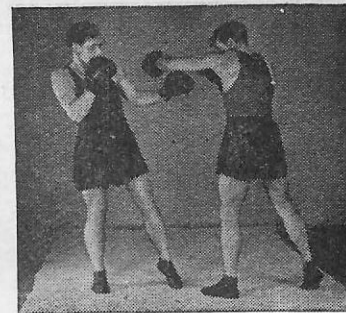


Рис. 23. Защита уклоном от бокового левой в голову



## Атаки двойными ударами левой в голову, защиты от них и контратаки

Атака двойными ударами	Защита от двойных ударов — от первого удара стоит в графе первой, от второго — второй и т. д.	Контратака одиночным боковым ударом
Повторными боковыми в голову	Шагом назад, уклоном назад или подставкой правого предплечья и др.	Ответный боковой левой в голову
Прямым левой в голову в сочетании с боковым левой в голову	Те же защиты	То же
Прямым левой в туловище в сочетании с боковым левой в голову	Шагом назад или подставкой левого локтя, подставкой правого предплечья	То же

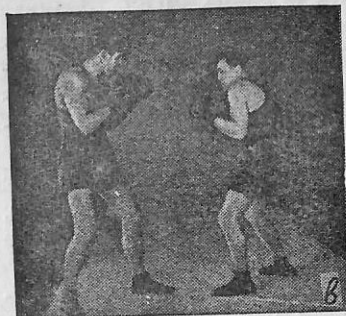
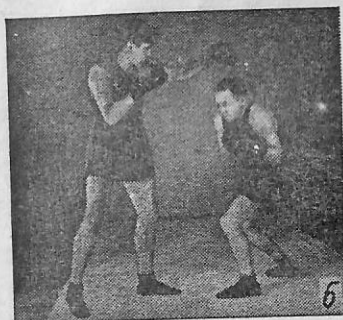


Рис. 24. Защита нырком от бокового левой в голову

3) встречный в голову с шагом вперед-влево с поворотом туловища направо;

4) ответный боковой левой в голову, после уклона назад;

5) ответный в голову, после шага назад;

6) ответный боковой левой в голову, после шага назад в сочетании с подставкой правой ладони или с отбивом правым предплечьем вправо-вверх и с уклоном влево;

7) ответный боковой левой в голову после остановки накладкой правой ладони на предплечье левой руки в начале удара.

Новичку контратаковать встречными боковыми в голову трудно. Это требует большого мастерства. Ответные же контрудары боковым левой в голову юные боксеры-новички могут быстро усвоить.

Боковой удар левой в голову с успехом наносят как повторный. Удар также часто сочетают в атаках и контратаках с прямым левой в голову и туловище. В табл. 4 даны примерные атаки сочетаниями боковых ударов в голову и прямых ударов левой, защиты от них с ответным боковым ударом левой в голову.

Вместо защиты подставкой правой ладони боксеры-разрядники могут применять защиту нырком и различные комбинированные защиты.

После повторной атаки прямым левой и боковым уда-

ром боксер может развивать атаку прямым ударом правой в голову или туловище.

Упражнения для условного боя с применением боковых левой в голову:

1) один боксер атакует боковым левой в голову, другой применяет одну из усвоенных защит;

2) та же атака, но второй боксер может применять любую из известных ему защит;

3) та же атака, второй боксер защищается и контратакует только ответным боковой левой;

4) один боксер атакует боковым левой в голову в сочетании с прямым левой в голову и туловище. Второй применяет все известные ему защиты с контрударами;

5) боксеры ведут двусторонний бой, атакуя и контратакуя прямыми и боковыми левой и применяя все изученные защиты;

6) один боксер атакует боковым левой в голову и прямым правой в туловище. Сначала условный бой дается без контрударов, а затем уже с контрударами;

7) один боксер атакует боковым левой в голову и прямым правой в голову, другой защищается и применяет контрудары. В этом задании надо внимательно следить за

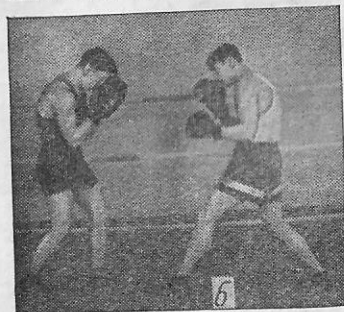
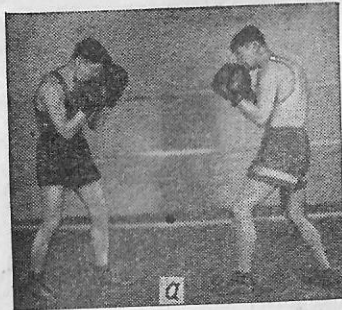


Рис. 25. Боковой удар левой в туловище с шагом вперед

тем, чтобы боксер применял разнообразные защиты от прямого правой в голову;

8) один боксер атакует боковым левой в голову и туловище и прямыми правой в голову и туловище, другой защищается и применяет одиночные контрудары;

9) один боксер атакует боковым левой в голову и прямыми левой и правой в голову и туловище, другой защищается и применяет одиночные и двойные контрудары.

Последние два задания наиболее сложны и приближают боксера к обстановке вольного боя. Особое внимание в этих заданиях надо обратить, чтобы боксеры следили за защитой в связи с тем, что голова боксера более раскрыта для боковых ударов левой.

**Боковой удар левой в туловище** можно наносить с шагом с дальней дистанции и на месте со средней и ближней дистанций. На двух последних дистанциях удар особенно эффективен.

На дальней дистанции боковой левой в туловище можно использовать как ложный: им отвлекается внимание

противника и создаются удобные исходные положения для удара правой в голову.

Боковой левой в туловище на дальней дистанции в атакующей форме нанести трудно, так как противник закрыт от него опущенными вниз локтями, но в момент контратаки он применяется с успехом.

Удар легко сочетается с прямым левой в голову, и это также используется для подготовки атак в бою. Так, например, можно вначале нанести ложный прямой левой в голову, а потом быстрый атакующий боковой левой в туловище. Для этого удара, имеющего много общего с боковым левой в голову, требуется больше наклонять туловище вправо.

На рис. 25 показан боковой левой в туловище с шагом вперед:

1) начало удара. Левая нога перестает опираться о пол и движется вперед (рис. 25, а);

2) левая нога опирается о пол. Левая рука еще не достигла цели. Туловище поворачивается слева направо. Левое бедро и голень поворачиваются направо на передней части левой ступни. Правая рука страхует голову и туловище (рис. 25, б);

3) кулак достиг цели, правая нога подтягивается к левой и помогает сохранить равновесие. Левая нога сильно согнута и противодействует дальнейшему движению вперед (рис. 25, в).

Характерные ошибки: боксер делает опасное движение головой; излишне приседает; не страхуется; недостаточно разворачивает туловище и таз вправо.

Боковой удар левой в туловище в связи с различными тактическими задачами можно наносить по-разному:

1) атакуя с дальней дистанции с шагом левой ногой вперед (рис. 25);

2) контратакуя на дальней и средней дистанциях с шагом правой ногой вперед и влево;

3) атакуя или контратакуя со средней или ближней дистанции, на месте;

4) для подготовки удара правой с шагом влево;

5) избегая атаки противника с шагом левой ногой назад;

6) отступая и создавая исходное положение для удара правой с шагом правой ногой назад оставляя левую ногу на месте;

7) то же, но разрывая дистанцию с шагом правой ногой назад и приставкой левой ноги.

Защиты от бокового левой в туловище. Число этих защит ограничено, а такие, как нырки, уклоны, отбивы, применить невозможно.

Наиболее употребительны следующие защиты:

1) подставкой правого локтя;



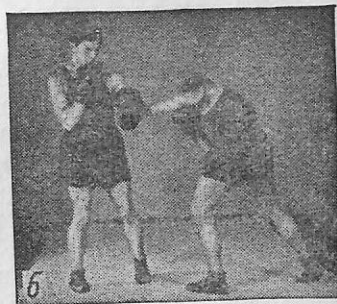


Рис. 26. Защиты от бокового удара левой в туловище

2) в ближней и средней дистанциях остановкой — накладыванием на предплечье правой ладони (рис. 26, а);  
3) уходом назад и подставкой левой ладони (рис. 26, б).

Контрудары боковым левой в туловище можно применять при условии тщательного выполнения защит. Удобнее наносить встречный удар, так как ответный удар потребует большего времени.

Встречные и ответные боковые удары левой в туловище, сочетаемые с защитами от атак прямым левой в голову, могут быть такими:

- 1) встречный удар с защитой нырком вправо;
- 2) встречный удар с уклоном вправо;
- 3) ответный удар после уклона влево;
- 4) ответный удар после подставки согнутой в локте правой руки;
- 5) ответный удар после отбива влево правой ладонью;
- 6) ответный удар после уклона влево в сочетании с отбивом правым предплечьем вверх.

Боковой левой в туловище с успехом можно наносить как повторный двойной удар и в сочетании с прямыми левой в голову (табл. 5).

Атаку и контратаку боковым левой в туловище удобно сочетать с ударами правой в голову.

Упражнения для условного боя с применением бокового левой в голову и туловище:

- 1) один из боксеров атакует боксывм левой в голову и туловище, другой только защищается;
- 2) та же атака, но защищающийся контратакует ответным боковым левой;

Таблица 5

Примерные атаки сочетанием боковых ударов левой в туловище и прямых левой в голову

Атака двойными ударами	Защита	Контратака одиночным ударом
Повторным боковым левой в туловище и голову	Шагом назад, подставкой согнутой в локте правой руки или правого предплечья	Ответным боковым левой в туловище или голову
Прямым левой в голову, боковым левой в туловище	Шагом	Ответным правой в голову
Прямым левой в туловище, боковым левой в голову	Шагом назад, подставкой правого предплечья	Ответным коротким прямым левой в голову

3) взаимные атака и контратака боковыми левой, сочетаемые с защитами, изученными ранее;

4) взаимные атака и контратака прямыми и боковыми левой в голову и туловище;

5) то же, но применяя прямые удары правой в голову и туловище.

**Боковой удар правой в голову** — один из самых сильных, так как движение здесь создается сильными мышечными группами. Поступательное движение боксера вперед, вращение туловища слева направо и дополнительный рывок тазом еще больше увеличивают скорость движения руки.

Преподаватель должен следить, чтобы юные боксеры не злоупотребляли боковым правой в бою и не наносили его со всей силой.

Однако, если боксер в левосторонней стойке слегка приподнимает левое плечо и страхует голову правой ладонью, то попасть этим ударом в цель трудно и точно выполненные защиты вполне предохраняют от него и во всяком случае уменьшают его опасность.

В бою лучше пользоваться боковым ударом правой как встречным или ответным контрударом. Атаковать им следует после того, как внимание противника отвлечено предварительными ложными ударами левой рукой и другими обманными действиями.

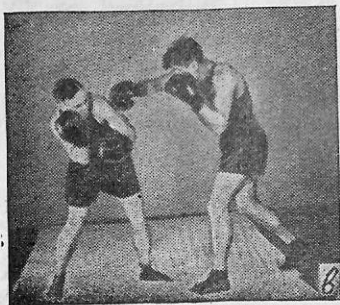
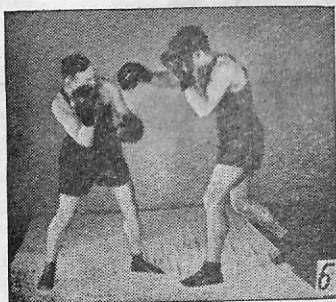


Рис. 27. Боковой удар правой в голову с шагом левой ногой вперед

На рис. 27 показан боковой удар правой в голову с шагом левой ногой вперед. Перед ударом вес тела передан на правую ногу. Это удобное исходное положение перед ударом, позволяющее сделать толчок правой ногой и освободить для шага левую ногу. Далее удар выполняется так:

1) начало удара. Левая нога перестает опираться о пол и начинает двигаться вперед. Правая нога делает толчок. Левая рука страхует голову и туловище (рис. 27, а);

2) левая нога передней частью ступни опирается о пол. Правая рука движется по дуге справа налево к цели. Туловище продолжает поворачиваться справа налево. Правое бедро и голень поворачиваются налево (рис. 27, б);

3) кулак достиг цели, правая нога начинает подтягиваться к левой, правая пятка слегка повернута наружу, колени ног сближаются. Это положение правой ноги помогает сохранить равновесие. Левая нога сдерживает поступательное движение вперед (рис. 27, в).

Характерные ошибки: боксер делает большой замах; допускает опасное движение головой; наклоняет туловище вперед; не страхует левой рукой.

Существует несколько вариантов бокового удара правой в голову. В связи с различными тактическими задачами этот удар можно наносить:

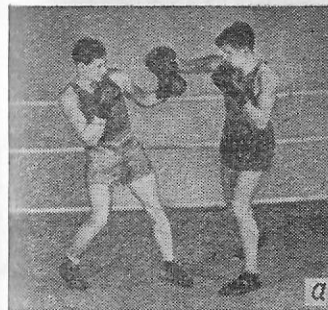


Рис. 28. Варианты бокового удара правой в голову

1) атакуя на дальней дистанции, делая шаг левой ногой вперед (рис. 27) или вперед-влево (рис. 28, а);

2) атакуя или контратакуя на ближней дистанции, на месте;

3) защищаясь уклоном или уходом назад, делая шаг правой ногой назад и после этого контратакуя ответным ударом правой;

4) контратакуя и избегая удара правой, делая шаг направо (рис. 28, б);

5) поворачивая туловище на 90° налево.

В начале обучения нужно ознакомить обучаемых с боковым ударом правой в голову на месте и в атаке с движением вперед с шагом левой.

Остальные варианты надо проходить на более поздних этапах обучения.

Защиты от бокового удара правой в голову. Изучая боковой удар правой, следует много времени уделять овладению защитами. На первом этапе обучения боксер-новичок должен усвоить защиту подставкой и уходом, в дальнейшем — нырком и различными сочетаниями защит и контратак. Очень эффективны для защиты от боковых ударов всевозможные комбинированные защиты, простейшими из которых новичок должен уметь пользоваться уже в начале обучения.

От бокового удара правой применяются следующие защиты:

1) подставкой левого плеча и правой ладони — комбинированная (рис. 29, а); согнутой в локте левой руки



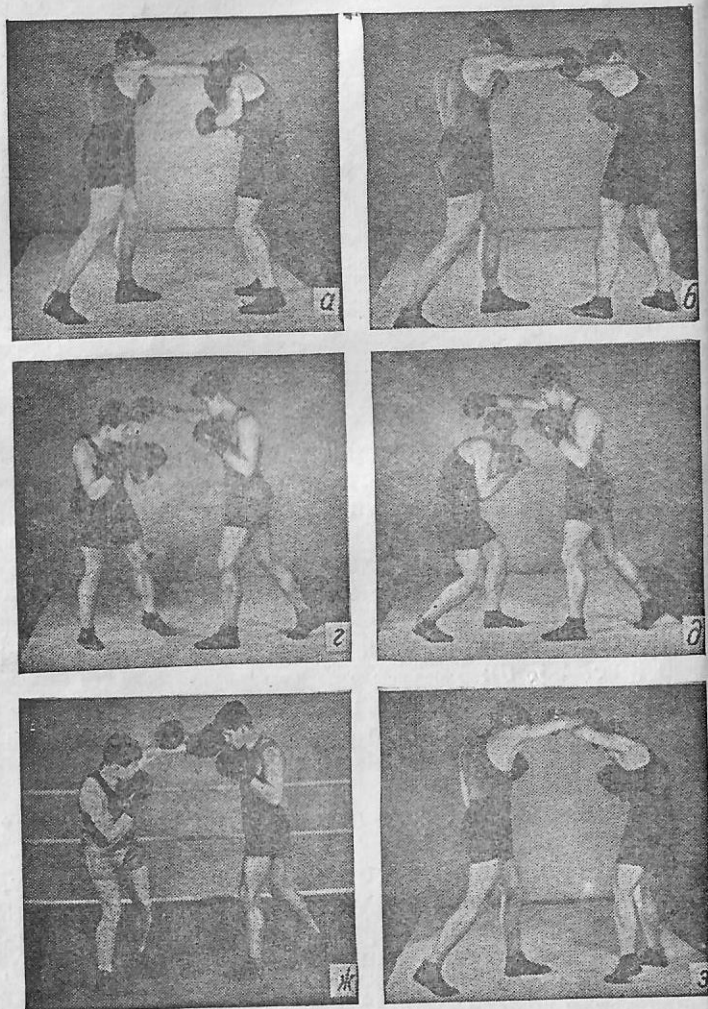


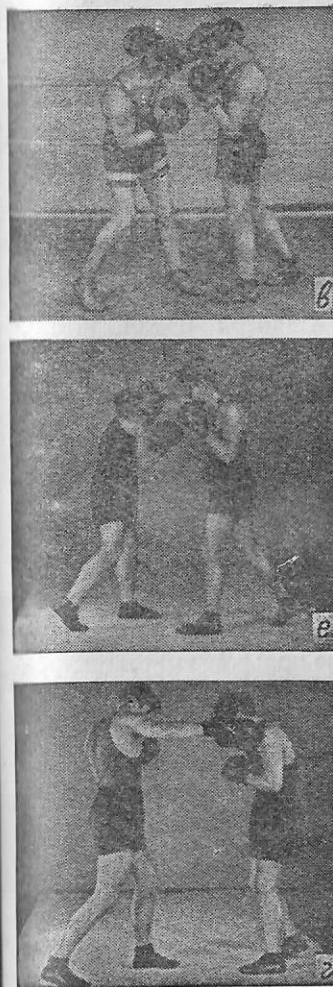
Рис. 29. Защиты от бокового удара правой

(рис. 29, б); тыльной стороны левой перчатки или предплечья с уклоном вправо (рис. 29, в);

2) уклоном назад (рис. 28, а);

3) уходом вперед от длинного бокового удара;

4) защита шагом назад (или вправо);



5) нырком на месте (рис. 29, г, д, е);

6) нырком с шагом влево;

7) остановкой в начале удара (рис. 29, ж) накладкой левой руки на правый бицепс противника (в ближнем бою);

8) отбивом левым предплечьем с уклоном вправо (рис. 29, з);

9) защита подставкой правой ладони, поднимая локоть (рис. 29, и).

Контрудары боковым правой в голову. Встречная и ответная контратаки боковым правой в голову бывают успешными, если боксер сумеет мгновенно сблизиться на дистанции удара.

Особенно выгодно наносить боковые контрудары правой, если противник атакует прямыми и боковыми ударами правой рукой.

Приводим некоторые варианты контратак боковым ударом правой в голову (на атаку прямым правой в голову) в сочетании с различными защитами:

1) нырок или уклон влево и контратака встречным ударом (рис. 30);

2) уклон вправо и ответный удар;

3) отбив левой ладонью внутрь и ответный удар;

4) уход вправо-назад и ответный удар;

5) подставка левого плеча и правой ладони и ответный удар;

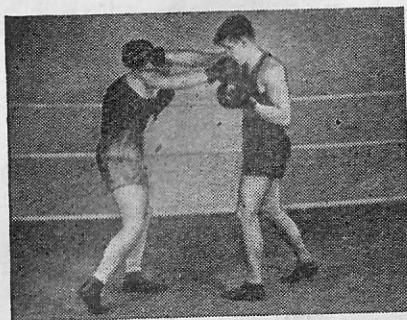


Рис. 30. Встречный боковой удар правой в голову в сочетании с нырком от прямого правой в голову

боксер применяет все виды защит, сочетая их с ответной контратакой;

**Боковой удар правой в туловище.** Этот удар применяется главным образом на средней и ближней дистанциях. Атаковать им с дальней дистанции нецелесообразно: путь удара велик и, кроме того, положение противника, стоящего левым плечом вперед с опущенными локтями, мешает попасть в цель. Этим ударом лучше пользоваться во встречной и ответной контратаках на средней дистанции, а также как и ложным. По форме он похож на боковой правой в голову, но здесь туловище вращается вокруг наклонной оси вперед-вниз, справа налево.

На рис. 31 показан боковой правой в туловище с шагом левой ногой вперед. Перед ударом вес тела переносится на правую ногу. Это дает возможность освободить левую ногу для шага вперед и сделать нужный толчок правой ногой вперед. Затем удар выполняется так:

1) боксер делает шаг левой ногой вперед. Туловище вращается справа налево, правая рука идет по дуге. Левая рука страхует голову от возможных контрударов со стороны противника. Левая нога опирается о пол (рис. 31, а);

2) правый кулак еще не достиг цели, туловище продолжает поворачиваться справа налево. Правая нога поворачивается в сторону удара (рис. 31, б);

3) кулак достиг цели, правая нога подтягивается к левой, поворачиваясь налево. В этом положении она сохра-

6) отбив левым предплечьем с уклоном вправо и ответный удар.

Упражнения для условного боя с применением бокового правой в голову:

1) один боксер атакует левой, второй пользуется какой-либо одной защитой и контратакует прямым ударом и боковым правой в голову;

2) то же, но второй

ниет равновесие тела. Левая нога сдерживает движение тела вперед (рис. 31, в).

После удара боксер может возвратиться в обратное положение — в боевую стойку.

Характерные ошибки те же, что и при ударе левой в туловище.

Боковой удар правой в туловище может исполняться по-разному, в зависимости от задач, стоящих перед боксером.

Он может применяться:

1) с целью контратаковать противника на средней дистанции с шагом вперед (рис. 31);

2) атаковать или контратаковать на ближней дистанции на месте;

3) контратаковать с шагом влево (рис. 32);

4) остановить наступление противника, нанося контрудар с шагом назад правой ногой.

После удара боксеру нельзя задерживаться в сфере ударов противника, а нужно быстро возвращаться в исходное боевое положение или развивать атаку левой рукой.

Защиты от бокового правой в туловище:

1) подставкой согнутой в локте левой руки (рис. 31, в);

2) остановкой удара — накладкой левой ладони на сгиб руки противника;

3) то же в сочетании с шагом назад;

4) подставкой правой ладони;

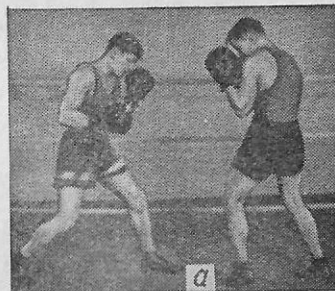


Рис. 31. Боковой правой в туловище с шагом левой ногой вперед





Рис. 32. Встречный боковой удар правой в туловище в сочетании с нырком или уклоном от прямого удара правой в голову

5) уходом назад и вправо.

**Контрудары боковым правой в туловище.** Контрудар боковым правой в туловище более эффективен на средней и ближней дистанциях как встречный, особенно от ударов правой рукой.

На прямой правой в голову возможны следующие сочетания защиты с контрударом боковым правой в туловище:

- 1) встречный с нырком или уклоном влево (рис. 32);
- 2) ответный после уклона вправо;
- 3) ответный после ухода вправо-назад;
- 4) ответный после отбива левым предплечьем с уклоном вправо.

Перед тем как начинать атаку или контратаку боковым правой в туловище, боксеру необходимо раскрыть противника или вызвать его на удар.

**Упражнения для условного боя с применением бокового правой в туловище:**

- 1) один боксер атакует прямым левой в голову и боковым правой в туловище. Другой только защищается;
- 2) та же атака, но защищающийся боксер контратакует, применяя ответные удары правой.

**Двухударные серии из боковых и прямых ударов, защиты от них, контрудары.** Боковые удары в голову и в туловище легко сочетаются в атаке и контратаке с прямыми в голову и в туловище. Так, боковой левой может предшествовать удару правой в голову или в туловище, так как при этом создается удобное исходное положение для второго удара; после левой в туловище создается удобное исходное положение для ударов в голову боковым правой и т. д.

Юным боксерам можно порекомендовать следующие атаки двумя ударами:

1) боковой левой в голову, прямой правой в голову или в туловище. Защита: подставка левого плеча, подставка правой ладони или левого предплечья;

2) боковой левой в туловище, прямой правой в голову или в туловище. Защита та же;

3) прямой левой в туловище или в голову, боковой правой в голову с шагом левой ногой вперед. Защита: подставка правой ладони или левого предплечья, подставка левого плеча.

Двойные удары применяются и в контратакующей форме в любой последовательности, после того как принято удобное защитное положение.

**Трехударные серии из боковых и прямых ударов, защиты от них и контрудары.** Боксер, сближаясь с противником и применяя защитные движения, может, пользуясь прямыми и боковыми ударами, развить атаку из сочетаний этих ударов на средней дистанции, а затем снова выйти из нее на дальнюю дистанцию.

Серии ударов не должны быть шаблонными автоматическими действиями, выполняемыми без учета дистанции и того, где открыт противник. Они наносятся избирательно, в зависимости от боевых положений и того, где открывается противник. Однако, чтобы лучше усвоить технику серий, боксеру полезно ознакомиться на первоначальном этапе обучения с наиболее распространенными трехударными сериями из прямых и боковых ударов в голову или туловище. На более позднем этапе обучения трехударные серии можно применять и для контратаки, и боксер, в зависимости от обстановки боя, может сочетать удары в самые разнообразные серии.

Трехударную серию бывает выгодно заканчивать боковым ударом левой в открывшуюся часть головы или туловища; при этом, попав в цель, боксер легко возвратится в положение боевой стойки.

Удары в серии можно наносить с целью отвлечь противника, раскрыть его защиту, создать удобное исходное положение для более сильного и акцентированного удара, вывести противника из равновесия, «прижать» к канатам или отеснить в угол ринга и т. п. В атаке сериями следует один или два удара наносить более резко, чем другие.

Атака серий готовится ложными прямыми и боковыми ударами правой и левой руками в голову и туловище. Подготовку к трехударным сериям можно также

## Атаки трехударными сериями, защиты от них и контратаки

Атака трехударными сериями	Защита от трехударных серий (от первого удара стоит первой, от второго — второй и т. д.)	Контратака одиночным или двойным ударом
Прямым левой — правой в голову, боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья	Ответным боковым левой в голову
Прямым левой в голову, прямым правой в туловище, боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, согнутой в локте левой руки, правого предплечья	То же
Прямым левой в туловище, прямым правой в голову, боковым левой в голову	Шагом назад, подставкой левого плеча, правого предплечья	То же
Прямым правой в голову, боковым левой в голову, прямым правой в голову	Подставкой левого плеча, левой ладони; шагом назад	Ответным прямым правой в голову
Прямым левой в туловище, боковым левой в голову, прямым правой в голову	Подставкой согнутой в локте левой руки, правого предплечья; уклоном вправо в сочетании с шагом назад	То же

производить, перемещая туловище и таз и передвигаясь в разные стороны, пользуясь ложными уклонами, нырками и другими ложными действиями, которые будут вводить в заблуждение противника, создавая вместе с тем удобные исходные положения для атаки, защиты и контратаки.

Обучая атаке трехударными сериями, необходимо обратить особое внимание на защиту от них.

Защита от трехударных серий значительно сложнее, чем от одиночных ударов. Часто боксер успевает реагировать на первый или второй удар серии и применяет нужную защиту: третий же удар может быть для него неожиданным, и он не в состоянии защититься от него.

Защищаясь от трехударных серий, следует внимательно наблюдать за противником: за тем, какой рукой наносит он удар, за его исходным положением для возможного сильного удара, за положением ног, за тем, когда он раскроется, чтобы, воспользовавшись этим, нанести ему контрудар.

Сначала изучается защита от ударов, наносимых медленно, затем боксер овладевает защитой от серий ударов, наносимых все с большей быстротой. После этого он начинает сочетать защиту с ответным или встречным контрударом на один из ударов серии противника. Чтобы юные боксеры успешно овладели защитой от серий, надо давать им в каждом уроке упражнения в условном бою с задачей защищаться от различных атак, состоящих из серий ударов, и контратаковать одиночными ударами (табл. 6), а позже — сериями ударов.

Трехударную серию в контратаке можно начинать с ответного или встречного удара в голову или в туловище, защитившись от одиночного удара или одного из ударов серии.

Упражнения для условного боя с применением трехударных серий:

1) один боксер атакует трехударными сериями прямыми ударами и боковым левой в голову, другой защищается;

2) та же атака, но прямой и боковой левой можно наносить не только в голову, но и в туловище. Второй боксер только защищается;

3) та же атака, но второй боксер, защищаясь, наносит одиночные контрудары;

4) двусторонняя атака трехударными сериями с защитами и контрударами.

## Удары снизу, защиты от них, контратаки ударами снизу

Удары снизу в боевой практике применяются в основном на средней и ближней дистанциях; в отличие от прямых и боковых ударов они наносятся с более короткого расстояния до цели. На дальней дистанции от этого удара нетрудно защититься, а атакующий боксер всегда подвержен опасности получить встречный удар.

Удары снизу особенно удобно наносить как встречные, защищаясь уклоном или нырком от атаки противника пря-



мым левой или правой в голову и особенно сочетанием уклона с нырком. Однако последняя защита требует большого мастерства, и ее можно рекомендовать лишь боксерам высших разрядов.

При ударе снизу кулак боксера описывает дугу снизу-вперед-вверх. Туловище при ударе левой рукой поворачивается слева направо, а при ударе правой — справа налево. Сгибать руку в локтевом суставе можно больше или меньше в зависимости от расстояния до противника и направления движения кулака (в голову или туловище).

Для атаки и контратаки ударом снизу в голову и туловище на средней дистанции целесообразно разгибать больше руку в локтевом и плечевом суставах, так как без этого удар может и не достать противника.

Преимущество таких ударов заключается в том, что рука боксера, двигаясь к цели, неожиданно изменяет направление. Вначале она двигается, как при обычном ударе снизу, а затем распрямляется в локте и двигается, как при прямом ударе снизу вверх. Это сбивает с толку противника, который защищается от удара снизу, а получает прямой.

При ударе снизу рука может двигаться как в вертикальной плоскости, так и под различными углами к ней.

Нанося удар снизу левой рукой, следует перед ударом слегка согнуть обе ноги в коленях (больше левую), ослабленно опустить левое плечо вниз, а нанося удары правой, больше сгибать правую ногу и опускать правое плечо.

Действенность удара зависит от энергичного толчка ногой и скорости вращательно-поступательного движения туловища вправо или влево (вперед-вверх). В момент соприкосновения с целью пальцы должны быть крепко сжаты в кулак.

Большую роль для увеличения быстроты движения туловища играет рывок таза в сторону движения руки. В конечный момент боксер делает резкий рывок плечом в сторону удара.

Нанося удары снизу в голову, боксер больше разгибается в пояснице, чем при ударе в туловище.

**Удар снизу левой в голову.** Этим ударом можно атаковать в том случае, если противник находится в низкой стойке или чтобы создать удобное исходное положение для удара правой. Удар снизу левой можно также успешно при-

менять в сочетании с защитой уклоном влево, как встречный против атаки противника прямым левой или правой в голову.

На рис. 33 показан удар снизу левой в голову с шагом левой ногой вперед. Перед ударом вес тела находится на правой ноге. Затем удар выполняется так:

1) левая нога делает скользкий шаг вперед, туловище начинает поворачиваться слева направо, правая рука страхует голову и туловище, левое плечо расслабляется и опускается вниз (рис. 33, а);

2) левая нога разгибается в коленном и тазобедренном суставах, таз поворачивается направо, левая рука движется вперед, вверх к цели (рис. 33, б);

3) кулак достиг цели, правая нога подтягивается к левой и обеспечивает равновесие. Туловище боксера распрямлено более, чем в положении до удара (рис. 33, в).

Характерные ошибки: боксер делает замах перед ударом, недостаточно разгибает туловище и ноги.

В зависимости от тактических задач применяются следующие варианты удара снизу левой в голову:

- 1) атакуя или контратакуя с шагом левой ногой вперед (рис. 33, в);
- 2) атакуя или контратакуя с шагом правой ногой вперед или вправо;
- 3) атакуя или контратакуя на ближней дистанции, с пе-

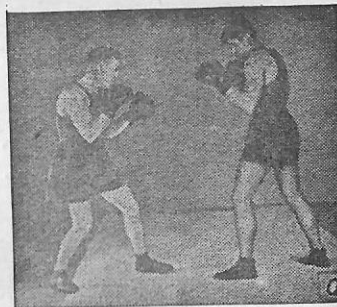


Рис. 33. Удар снизу левой в голову с шагом левой ногой вперед

реносом веса тела на правую ногу для подготовки удара правой;

4) с целью раскрыть противника с шагом левой ногой влево;

5) то же, но создавая исходное положение для удара правой с шагом левой ногой вперед-влево и поворотом туловища слева направо на 90°;

6) выходя из боя с ударом с шагом правой ногой назад;

7) выходя из боя с ударом с шагом левой ногой назад;

8) атакуя на дальней дистанции, с двойным шагом (ноги передвигаются так же, как при боковом ударе с двойным шагом);

9) атакуя или контратакуя на средней и дальней дистанциях с шагом влево, разгибая руку в локтевом суставе.

Защиты от удара левой снизу в голову. Защищаться от этого удара довольно трудно, так как расстояние от руки до цели невелико и надо чрезвычайно быстро выполнить защитное движение, что не всегда удается. От удара левой снизу в голову применяются следующие защиты:

1) подставками правой и левой ладонями, левого предплечья;

2) уклоном назад;

3) отбивом правой рукой руки противника;

4) накладкой ладони правой руки на локтевой сгиб руки противника в начале удара (рис. 34);

5) уходом назад (и вправо).

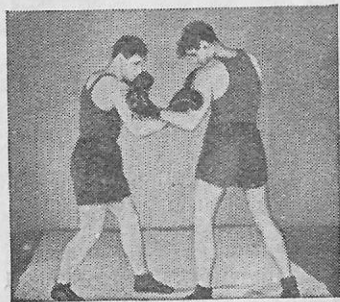


Рис. 34. Защита остановкой правой рукой удара левой снизу

Контрудары левой снизу в голову (на прямой левой в голову). Контрудары левой снизу в голову наносятся на средней и ближней дистанциях, если противник согнут, ведет бой в низкой стойке, и часто их используют для завершения многоударных серий на этой дистанции. Ниже приведены примерные ответные и встречные контрудары в сочетании с различными защитами:

1) встречный с уклоном влево;

2) ответный после отбива правой ладонью влево;

3) ответный после отбива тыльной стороной перчатки вправо;

4) ответный после отбива правым предплечьем с уклоном влево;

5) ответный после ухода назад в сочетании с отбивом правой ладонью влево.

Упражнения для условного боя с применением левой снизу в голову:

1) один из боксеров атакует прямым, боковым и ударом снизу левой в голову. Другой боксер применяет все изученные защиты;

2) то же задание, но второй боксер может наносить контрудары левой снизу;

3) один боксер атакует любыми ударами левой в голову, сочетая их с ударом правой в туловище. Второй боксер защищается.

Основное внимание уделить удару снизу в голову:

4) та же атака, но второй боксер контратакует прямым правой в голову и туловище;

5) один боксер атакует теми же ударами, второй контратакует ответным прямым правой в голову и левой снизу в голову и применяет все изученные защиты;

6) боксеры поочередно атакуют друг друга серией из трех ударов, включая удар снизу левой в голову и применяя все усвоенные защиты.

**Удар снизу левой в туловище.** Этот удар мало отличается от удара в голову. Его наносят из более сгруппированной боевой стойки и в момент удара туловище разгибают меньше, чем при ударе в голову. При ударе левое плечо должно быть низко опущено и расслаблено до момента прикосновения кулака к цели.

В зависимости от расстояния между боксерами удары снизу в туловище так же, как в голову, могут значительно видоизменяться. Если рука разгибается в локтевом суставе, удар становится более «дальнобойным» и его можно применять с более дальней дистанции. Такой способ особенно эффективен, когда противник находится в прямой стойке или наносит прямые удары в голову. Удары сильно согнутой в локте рукой наносят на более близкой дистанции. Длительное обучение новичков-юношей прямым ударам на дальней дистанции позволит им легче усвоить сначала именно удар с разгибанием руки в локте.



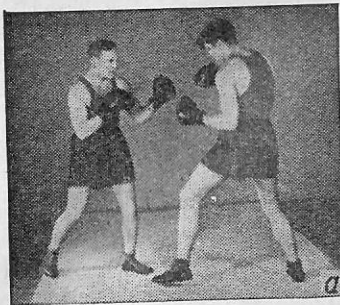


Рис. 35. Удар снизу левой в туловище (с разгибанием в локте) с шагом вперед

На рис. 35 показан удар снизу левой в туловище с шагом вперед (с разгибанием руки):

1) левая нога делает скользящий шаг вперед и влево, туловище поворачивается слева направо, правая рука страхует область головы и туловища. Левое плечо в расслабленном состоянии опускается вниз (рис. 35, а);

2) левая нога опирается о пол и начинает разгибаться в коленном и тазобедренном суставах. Левая рука разгибается в локтевом суставе и движется вперед. Туловище и левое бедро поворачиваются слева направо. Правая нога подтягивается к левой на необходимое расстояние (рис. 35, б);

3) кулак достиг цели. Левая нога способствует сохранению равновесия. Туловище боксера распрямляется и поворачивается направо (рис. 35, в).

Характерные ошибки: боксер излишне распрямляет туловище; недостаточно поворачивает таз и бедро левой ноги направо.

В зависимости от различных тактических задач применяют следующие варианты ударов снизу левой в туловище:

- 1) атакуя на средней дистанции, с шагом левой ногой вперед, без разгибания руки в локте;
- 2) атакуя на средней дистанции, с шагом правой ногой вперед, разгибая руку;

3) атакуя на ближней дистанции на месте, перенося вес тела на левую ногу;

4) атакуя на ближней дистанции на месте, перенося вес тела на правую ногу;

5) разрывая дистанцию и отходя назад, с шагом правой ногой назад, разгибая руку;

6) с целью раскрыть противника, с шагом левой ногой влево;

7) с целью раскрыть противника и создать исходное положение для удара правой — с шагом левой ногой вперед-влево и поворотом туловища слева направо на 90°.

Защиты от одиночного удара снизу левой в туловище на дальней и средней дистанциях нетрудны, но требуют большого внимания и четкости движений.

От этого удара применяются следующие защиты:

1) подставкой левой ладони, правой ладони, согнутой в локте правой руки (рис. 35, в), предплечья правой руки;

2) отбивом правой рукой;

3) остановкой в начале удара — накладкой (выполняется так же, как и при ударе в голову);

4) уходами в разные стороны.

Контрудары снизу левой в туловище (на прямые удары левой или правой рукой в голову) могут выполняться как:

1) встречный с уклоном влево;

2) ответный после отбива правой ладонью влево;

3) ответный (разгибая руку) после отбива тыльной стороной правой перчатки вправо с разгибанием руки;

4) ответный после отбива правым предплечьем в сочетании с уклоном влево;

5) ответный после ухода назад в сочетании с отбивом правой ладонью влево.

Упражнения для условного боя с применением удара левой снизу в туловище:

1) один из боксеров атакует одной левой рукой; сочетая прямой левой в голову и удар снизу левой в туловище с разгибанием руки. Второй боксер применяет изученные ранее защиты;

2) то же, но второй боксер может контратаковать левой снизу в голову и туловище;

3) один боксер атакует любым ударом левой в голову и туловище в сочетании с прямым правой в голову и туловище.

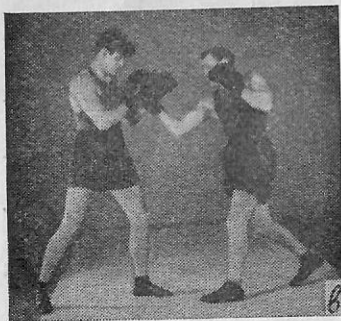
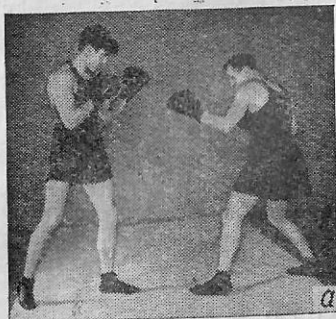


Рис. 36. Удар снизу правой в голову с шагом вперед

Перед атакой вес тела находится на правой ноге. Затем удар выполняется так:

- 1) левая нога отрывается от пола и делает скользящий

вище. Второй защищается, применяя контрудар левой снизу в туловище;

4) та же атака, но второй боксер защищается и контратакует, сочетая прямой (или боковой) правой в голову и удар левой снизу в любой последовательности;

5) попеременная атака сериями ударов: прямым, боковым и снизу левой в голову и туловище. После третьего удара (снизу) атаку немедленно начинает другой боксер. Особое внимание обращать на последовательную сложную защиту от всех трех ударов.

**Удар снизу правой в голову** обычно наносят на средней и ближней дистанциях, когда боксеры стоят почти фронтально по отношению друг к другу. Если противник промахивается, атакуя ударами в голову, после этого удобно нанести ему удар снизу правой в голову, сочетая его с защитами отходом, уклоном назад и вправо, подставкой левого плеча и согнутой в локте руки.

Удары снизу правой в голову можно наносить с переносом веса как на левую, так и на правую ногу.

На рис. 36 показан удар правой снизу в голову с шагом левой ногой вперед.

шаг вперед. Правое плечо расслаблено, опускается вниз (рис. 36, а);

2) левая нога опирается о пол, разгибаясь в коленном и тазобедренном суставах. Туловище поворачивается справа налево. Правая нога поворачивается налево вместе с туловищем. Левая рука страхует голову от возможного удара (рис. 36, б);

3) кулак достиг цели. Правая нога подтягивается к левой и помогает сохранить равновесие. Туловище распрямляется (рис. 36, в).

**Характерные ошибки:** боксер скован при ударе; отводит руку назад; поднимает подбородок; недостаточно разгибает ноги и туловище.

В зависимости от тактических задач применяются следующие варианты ударов снизу правой в голову;

- 1) атакуя на дальней дистанции, с шагом левой вперед;
- 2) атакуя или контратакуя на средней дистанции, на месте и перенося вес тела на левую ногу (рис. 37, а);

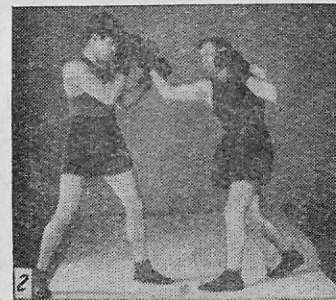
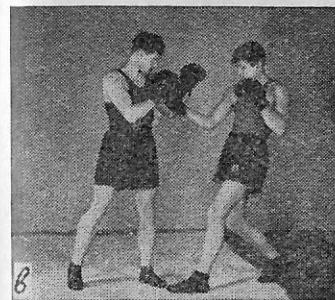
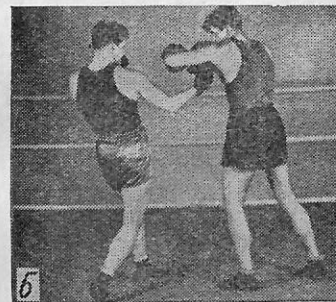
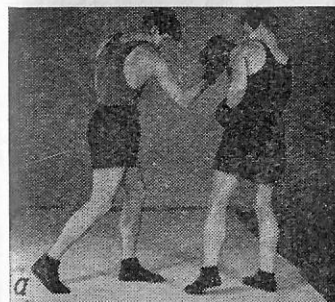


Рис. 37. Варианты ударов снизу правой в голову



3) атакуя или контратакуя на средней или ближней дистанции на месте и перенося вес тела на правую ногу (рис. 37, б);

4) с целью раскрыть стойку противника для удара правой рукой с шагом левой ногой влево-вперед;

5) как контрудар или для выхода из ближней дистанции с шагом правой ногой вперед-вправо, поворачивая туловище на 90° налево (рис. 39);

6) выходя из ближнего боя, шагая правой ногой вправо;

7) при отходе, разрывая дистанцию, с шагом правой ногой назад (рис. 37, в);

8) атакуя или контратакуя на средней и дальней дистанциях с шагом левой ногой вперед, разгибая правую руку в локте (рис. 37, г).

После удара правой снизу целесообразно заканчивать атаку ударом левой в голову, что поможет боксеру легко вернуться в левостороннюю стойку или развить атаку дальше. Этот прием рекомендуется применять во всех упражнениях, в которые входит удар снизу правой в голову.

Защиты от удара снизу правой в голову довольно просты, так как сама стойка боксера с приподнятым левым плечом и правой ладонью у головы создает удобное защитное положение. Наиболее часто применяются защиты:

1) подставкой — правой ладони, левой ладони, левого предплечья;

2) уходом назад и вправо;

3) уходом в сочетании с подставками;

4) уклоном назад;

5) остановкой — накладкой левой руки в начале удара на локтевой сгиб правой руки противника (рис. 38).

Защита накладкой левой руки в начале удара на сгиб правой руки для юных боксеров-новичков сложна и может быть рекомендована лишь боксерам старших разрядов, изучающих ближний бой.

Контрудары снизу правой в голову в сочетании с защитой

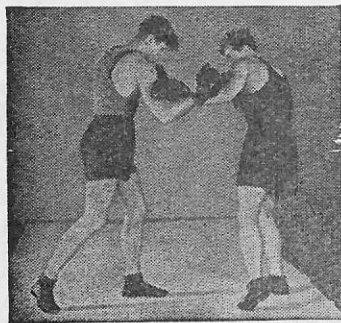


Рис. 38. Защита остановкой удара снизу правой в голову

там и (на атаку прямым левой в голову) могут выполняться как:

1) встречный контрудар с шагом вправо и поворотом туловища налево (рис. 39);

2) ответный после отбива левой ладонью вправо;

3) ответный после отбива левым предплечьем в сочетании с уклоном вправо;

4) ответный после ухода назад в сочетании с отбивом левой ладонью вправо.

Упражнения для условного боя с применением ударов снизу правой в голову:

1) один боксер атакует прямым левой в голову в сочетании с ударом правой снизу в голову. Другой только защищается;

2) то же, но второй боксер контратакует ответным ударом снизу правой;

3) то же, но оба боксера атакуют и контратакуют попеременно;

4) один из боксеров атакует трехударной серией, другой защищается и контратакует одиночными или двойными ударами снизу;

5) двусторонний бой для закрепления атаки всеми изученными ударами, защит от них и контрударов.

Удар снизу правой в туловище применяется так же, как и боковой левой в туловище, на близком расстоянии от противника. В атаках на средней и ближней дистанциях он применяется чаще после других ударов, а в контратаке может использоваться в виде одиночного встречного или ответного удара. Для удара снизу в туловище следует занять более низкую боевую стойку. В момент удара туловище боксера выпрямляется незначительно.

Многие боксеры пользуются на средней и дальней дистанциях ударом снизу правой, разгибая руку в локтевом суставе, которая постепенно выпрямляется, и удар по форме приближается к прямому.

Удар правой снизу в туловище с разгибанием руки сле-

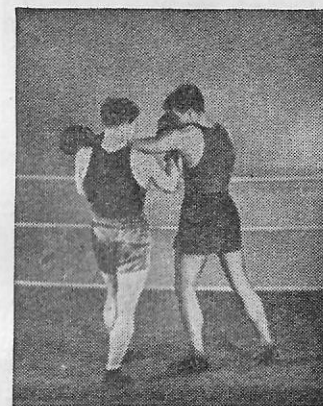


Рис. 39. Встречный удар снизу правой в голову в сочетании с шагом вправо и поворотом туловища налево

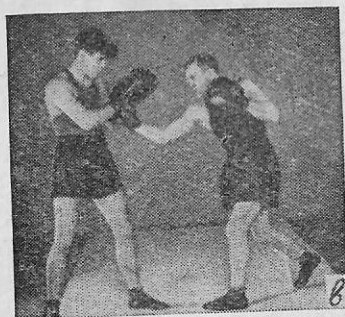
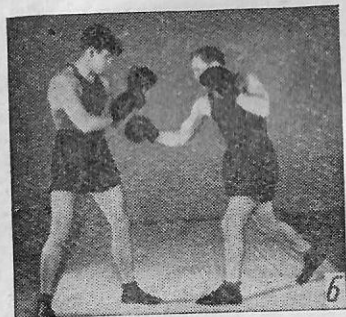
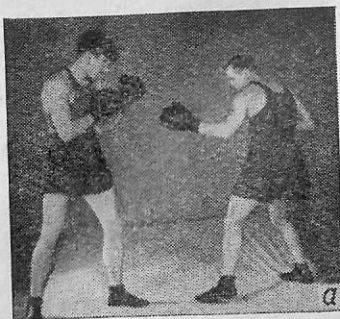


Рис. 40. Удар снизу правой в туловище (с разгибанием в локте) с шагом вперед

ву и туловище. Правая рука продвигается вперед вверх, постепенно разгибаясь в локтевом суставе (рис. 40, б);

3) кулак достиг цели, правая рука почти выпрямлена

дует изучать вместе с другими ударами дальнего боя. Он очень удобен для боксеров высокого роста. Этот удар с успехом можно наносить и в голову, но тогда туловище боксера выпрямляется больше и кулак направляется выше, в область головы. Этот удар можно успешно применять в момент, когда противник занял низкую боевую стойку, а также для встречной и ответной контратак.

Мы рассматриваем ниже технику именно этого удара, так как удар снизу в туловище без разгибания в локте похож на удар снизу в голову и, кроме того, удар с разгибанием руки в локте легче усваивается новичками.

На рис. 40 показан удар снизу правой в туловище с шагом вперед (с разгибанием руки):

1) левая нога начинает двигаться вперед-влево. Туловище поворачивается справа налево, плечо правой руки, расслабляясь, опускается вниз (рис. 40, а);

2) левая нога опирается о пол и начинает разгибаться в коленном и тазобедренном суставах. Туловище и правая нога поворачиваются налево. Левая рука страхует голову

Правая нога помогает сохранить равновесие. Туловище распрямляется и повернуто налево (рис. 40, в).

Характерные ошибки: боксер недостаточно поворачивает таз налево; не разгибает ног в коленях; поднимает подбородок.

В зависимости от различных тактических задач применяют следующие варианты ударов снизу правой в туловище:

1) атакуя на средней и дальней дистанциях, с шагом левой ногой вперед, разгибая руку в локте;

2) выходя из ближнего боя на среднюю дистанцию, на месте или с шагом правой ногой назад, перенося вес тела на правую ногу и разгибая правую руку в локте;

3) на ближней дистанции, на месте, перенося вес тела на левую ногу;

4) контратакуя противника с шагом левой ногой влево вперед;

5) выходя из ближнего боя с шагом правой ногой вперед и вправо, поворачивая туловище на 90° и разгибая руку в локте.

Защиты от удара снизу правой в туловище:

1) подставкой — прижатого к туловищу локтя левой руки; прижатой к туловищу правой ладони; предплечья левой руки; правой ладони;

2) накладкой левой руки в начале удара на сгиб правой руки противника;

3) уходом назад и вправо;

4) уходом в сочетании с подставкой.

Контрудары снизу правой в туловище на атаку прямым ударом левой в голову применяются как:

1) встречный, с уклоном вправо;

2) встречный, с уходом влево;

3) ответный, после отбива левой ладонью вправо;

4) ответный, после отбива левой предплечьем в сочетании с уклоном вправо;

5) ответный, после ухода назад в сочетании с отбивом левой ладонью.

Упражнения для условного боя с применением ударов снизу правой в туловище:

1) один боксер атакует прямым левой в голову и ударом снизу правой в туловище. Второй боксер защищается;



2) то же, но второй боксер защищается и контратакует ударом снизу правой в голову или в туловище;

3) атака любым ударом левой в голову в сочетании с ударом правой снизу в туловище. Второй боксер применяет все изученные защиты и контратакует ударом снизу правой в голову или туловище, сочетая этот удар с любым ударом левой;

4) двусторонняя атака прямыми ударами в сочетании с ударами снизу, защитами и контрударами.

### СЕРИИ ИЗ ПРЯМЫХ, БОКОВЫХ УДАРОВ И УДАРОВ СНИЗУ, ЗАЩИТЫ ОТ НИХ И КОНТРУДАРЫ

Удары снизу в голову и туловище на средней и ближней дистанциях легко сочетаются с другими ударами. Серии из разнообразных ударов наиболее сложны, и после ударов снизу на эти серии следует обратить особое внимание.

Серии ударов можно наносить на дальней, средней и ближней дистанциях как в атаке, так и в контратаке. В данном разделе рассматриваются лишь серии на дальней и средней дистанциях.

Одна и та же серия в боевой обстановке может быть применена с различными тактическими намерениями. Например, боксер может атаковать трехударной серией: прямым левой в голову, снизу правой в туловище и боковым левой в голову. Применяя эту же серию, можно первым ударом левой остановить атаку противника, а последующими ударами усилить свое преимущество. Если противник атакует прямым левой в голову, при помощи этой серии можно войти в ближний бой, защищаясь уклоном вправо и нанеся прямой левой в голову, а следующими ударами развить атаку в ближнем бою.

Часто боксеру удается нанести серию ударов во время атаки противника, смещаясь назад или отступая, не принимая ближнего боя.

Успех атаки серией ударов состоит не в том, чтобы осыпать защищенного противника градом беспорядочных и неточных ударов; нужно расчетливо и избирательно наносить удары в открытые места на его теле.

Есть серии, в которых некоторые удары наносятся совсем легко, без усилий, с тем чтобы противник применил от них определенную защиту, оставив открытыми другие места, в которые и будут нанесены другие, точные и акцен-

тированные удары серии. Одни удары в серии могут быть ложными, усыпляющими бдительность противника, а другие — основными, которые наносят в открытые места более сильно, с акцентом.

Серийная атака должна быть подготовлена ложными действиями, только тогда она может принести успех.

Перед тем как начать серию ударов, боксеру следует предварительно замаскировать свои намерения и найти выгодную дистанцию и необходимые исходные положения для первых ударов серии. Для этого боксер должен, смещая вес тела с ноги на ногу, активно передвигаться, применять ложные уклоны, нырки, сближаться с противником различными способами или, наоборот, отступать.

Только после разнообразных ложных действий следует решительно и стремительно атаковать серией ударов. Начав многоударную серию, боксер должен, сближаясь и пользуясь отвлекающими ударами, создавать наилучшие условия для основных ударов серии. Боксеру необходимо уметь раскрывать противника и ставить его в невыгодные положения, из которых ему будет трудно оказать противодействие.

Для того чтобы раскрыть противника, заставить его применить несоответствующие защиты и поставить его в неудобное исходное положение, боксер может применять различные обманные удары, изменять боевую стойку, сгибаясь или приседая, переходя из высокой стойки в низкую и наоборот. Он может также применять различные ложные защиты (уклоны, подставки, нырки, шаги и т. п.) для того, чтобы вызвать противника на атаку, вывести его из равновесия или заставить промахнуться, а затем использовать его затруднительное положение и начать атаку серией ударов.

Атаковать сериями ударов надо всегда решительно, быстро и своевременно. Но боксер должен все время страховать себя от возможных контрударов противника, используя наиболее выгодные защитные движения, сочетаемые с наносимыми ударами.

В многоударную серию могут входить как « типовые » удары, так и их варианты в различных сочетаниях. Юные боксеры-новички должны прочно усвоить серии из « типовых » прямых, боковых ударов и ударов снизу. Боксеры старших разрядов овладевают сериями из « типовых » ударов и их вариантов. Простейшие серии ударов необходимо прочно

заучить, но пользоваться ими надо избирательно, в соответствии с тактической обстановкой.

**Защиты от серий ударов.** Наряду с обучением серийным ударам и контрударам, применяющимся в различной тактической обстановке, преподаватель должен обучить юных боксеров прочным и разнообразным защитам от серий.

Серийные атаки состоят из нескольких быстрых, следующих друг за другом, ударов разного направления, и требования к прочности защиты от них здесь особенно возрастают. Боксер должен изучать несколько защит от определенной серии, развивая у себя быстроту реакции. Это поможет ему своевременно и избирательно применить нужную защиту в сложной и меняющейся обстановке боя.

Юный боксер должен уметь защищаться как от каждого удара серии определенной защитой, так и применять комбинированные защиты, позволяющие ему защищаться сразу или почти сразу от нескольких ударов.

Поэтому следует заучить несколько сочетаний защит и основных комбинированных защит от наиболее часто применяющихся в бою серий.

Чтобы овладеть защитами от серий, юным боксерам следует систематически проделывать специальные упражнения, четко применяя прочные и разнообразные защиты от серий в условных боях с противниками разной манеры боя.

Контратака серий ударов должна начинаться только после успешной защиты от одиночного или одного из ударов серии противника. Надо добиваться того, чтобы боксеры, перед тем как начать встречный бой серийными ударами, подготовляли их ложными действиями, попутными защитами и страховкой.

В табл. 7 приводятся примерные серии из двух, трех и четырех ударов, начинающиеся ударом левой в голову, защиты от них и примерные контратаки одиночными и двойными ударами.

Эти серии ударов можно применять не только в собственной атаке боксера, но и в контратаке: первый удар серии наносят как встречный или ответный контрудар на один из ударов противника, следующие удары будут развивать контратаку. Во всех случаях контратакующий боксер должен тщательно применять все способы защиты и страховки.

Упражнения для условного боя с применением серий ударов:

1) один боксер атакует трех- или четырехударной серией, второй только защищается;

2) та же атака, но второй боксер может контратаковать;

3) оба боксера атакуют трех- или четырехударными сериями попеременно, защищаются известными защитами и совершенствуют контратаки.

Таблица 7

Серии, защиты от них и контратаки

Атака	Защита	Контратаки
<i>Двухударная серия</i>		
Прямой левой в голову, правой снизу в голову	Подставкой правой ладони, шагом назад	Ответным ударом правой снизу в голову
Боковым левой в голову, правой снизу в голову	Подставкой правого предплечья, уходом назад	То же
<i>Серия из трех ударов, начинающаяся с двух одинаковых ударов</i>		
Повторными прямыми левой в голову, правой снизу в голову	Подставкой правой ладони, шагом назад	Ответным ударом правой снизу, боковым левой в голову
Повторными боковыми левой в голову, правой снизу в голову	Подставкой правого предплечья в сочетании с шагом назад	Ответной серией из любых двойных ударов
<i>Серия из трех ударов, начинающаяся с двух разных ударов левой</i>		
Прямой левой в сочетании с боковым левой в голову и правой снизу в голову	Подставкой правой ладони, правого предплечья, шагом назад	Ответной серией из прямого правой в сочетании с боковым левой в голову
Снизу левой в туловище с боковым левой в голову и правой снизу в голову	Подставкой согнутой в локте правой руки, правого предплечья, шагом назад	Любым ответным ударом в голову или туловище



Атака	Защита	Контратаки
<i>Серия из трех попеременно наносимых ударов</i>		
Прямым левой в голову, снизу правой в голову, боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, шагом назад, подставкой правого предплечья	Ответным боковым левой в голову или ударом снизу левой в голову
Боковым левой в голову, снизу правой в туловище, боковым левой в голову	Подставкой правого предплечья, шагом назад	Ответным боковым левой или ударом снизу в голову или туловище
Боковым левой в голову, снизу правой в туловище, боковым левой в голову	Подставкой правого предплечья, левой руки, согнутой в локте, шагом назад	Ответным боковым левой в голову
Боковым правой в голову, снизу левой в туловище, боковым правой в голову	Уклоном назад, подставкой правой согнутой в локте руки, левого плеча	Ответными боковыми правой и левой в голову
<i>Серия из четырех ударов, начинающихся с повторных ударов в голову</i>		
Повторными боковыми левой в голову, снизу правой в туловище, боковым левой в голову	Подставкой правого предплечья, левой, согнутой в локте, руки, подставкой правого предплечья	Ответным боковым левой в голову, прямым правой в туловище
<i>Серия из четырех ударов, начинающихся двумя разными ударами левой</i>		
Прямым левой в голову, боковым левой в туловище, снизу правой в голову, боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, правого локтя, левого локтя, шагом назад	Ответным боковым правой или левой в голову
<i>Серия из четырех попеременно наносимых ударов</i>		
Двойными прямыми ударами в голову, снизу левой в туловище, боковым правой в голову	Шагом назад, подставкой правой руки, согнутой в локте, отклонением назад	Ответным боковым правой в голову
Прямым левой в голову, прямыми правой — левой в туловище, боковым правой в голову	Подставкой правой ладони, левой рукой, согнутой в локте, подставкой левого плеча	Ответным прямым правой, боковым левой в голову

## ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

Бой на ближней дистанции требует от боксера высокой физической подготовленности. Боксеры-подростки еще не достигли полного физического развития, и бой на ближней дистанции для них затруднителен. В этом возрасте надо только знакомить с элементами боя на ближней дистанции, а внимание преимущественно направить на выработку умения вести бой на дальней и средней дистанциях и пользоваться всеми основными техническими средствами.

Новичкам-юношам можно более детально знакомиться с техникой и тактикой ближнего боя. Боксеры — юношеразрядники должны уверенно овладеть ближним боем, так как в боевой практике им придется часто сталкиваться с такими боевыми условиями, в которых для успеха необходимо навязать противнику ближний бой и уметь вести его продолжительное время.

Технические средства ближнего боя включают в себя стойку ближнего боя, передвижения, перемещения, характерные ложные действия, способы входить в ближний бой, удары, защиты и контрудары и способы выходить из ближнего боя.

Юные боксеры, после того как они овладеют ударами, защитами, контрударами на дальней и средней дистанциях и прочно закрепят их в боевой обстановке, должны изучать технику ближнего боя.

Боксер, входящий в ближнюю дистанцию и ведущий ближний бой, принимает более сгруппированную и низкую боевую стойку, расставляет ноги шире, чем на дальней дистанции, что создает ему более устойчивое положение. Голова опускается ниже обычного, локти сближены, туловище и ноги расположены более фронтально, плечи слегка выдвинуты вперед.

Низкая и сгруппированная стойка позволяет боксеру затрачивать меньше времени на то, чтобы входить в ближний бой и избегать ударов. Чтобы войти в ближнюю дистанцию, боксер должен умело применять ложные удары, защиты и действия, различные перемещения тела, сочетая их с мелкими шагами в разных направлениях. Во время сближения боксер может передвигаться на передней части ступни; войдя в ближнюю дистанцию, он передвигается короткими шагами, ставя ноги на полную ступню, сочетая шаги на полной ступне с передвижениями на передней ее части.

На этой дистанции особое значение приобретают перемещения веса тела, уклоны во всех направлениях, повороты туловища; боксер должен научиться находить расстояние, удобное для удара, опускать плечо, сочетая это движение со сгибанием другой ноги и отводом таза назад, делать мелкие шаги на полной ступне. Все эти перемещения тела создают исходные положения для активных действий боксера и противодействия противнику в ближнем бою.

Вход в ближний бой осуществляется: во время развития собственной атаки; во время защиты от атаки противника или при контратаке. Для того чтобы с успехом войти в ближнюю дистанцию и вести в ней активные действия, боксер должен стремиться отеснять противника в угол или к канатам, отрезая ему путь к отступлению.

Атакуя противника сериями из трех и четырех ударов, боксер может войти в ближнюю дистанцию и остаться в ней, нанося короткие прямые и боковые удары, удары снизу и применяя необходимые защиты.

При атаке противника боксер, стремящийся войти в ближний бой, должен опередить его удар своей защитой с одновременной контратакой, осуществляемой в момент сближения.

Например, при атаке противника прямым левой в голову боксер может защититься уклоном вправо или влево и развить на ближней дистанции встречную контратаку одиночными ударами или сериями:

1. При уклоне вправо:

1) встречным правой снизу в туловище или голову с шагом вправо и последующим боковым в голову;

2) встречным прямым левой в голову, правой снизу с нырком влево, боковым левой в голову;

3) встречным боковым левой в голову, правой и левой снизу в туловище;

4) правой и левой снизу в туловище;

5) правой и левой снизу в туловище, боковым правой и левой в голову.

2. При уклоне влево:

1) встречным снизу левой в голову или туловище;

2) встречным боковым левой в голову или туловище в сочетании с шагом влево;

3) встречным боковым левой в сочетании с любым ударом правой в голову или туловище;

4) встречным правой снизу с разгибанием руки в голову, развивая атаку боковым левой или левой снизу в голову или туловище;

5) встречным коротким прямым в туловище, развивая атаку боковым левой или снизу в туловище или голову;

6) встречным прямым правой через левую руку (перекрестный), развивая атаку любым ударом левой.

Боксер может войти в ближний бой и при других ударах противника, применяя и другие защиты, например при боковых ударах противника левой и правой, применяя защиту нырком и развивая дальнейшую атаку различными сочетаниями ударов.

Вход в ближний бой при атаке прямым ударом в голову с защитой уклоном влево новичкам рекомендовать не следует, так как опасность получить сильный прямой удар правой в этом положении возрастает.

Вход в ближний бой при защите «нырком» и развитие встречной контратаки от атаки боковыми ударами в голову требуют большого мастерства и доступны лишь боксерам старших разрядов.

В дальнейшем боксеры, находясь на дистанции ближнего боя, ведут бой короткими ударами (прямыми, боковыми и снизу) и сериями ударов, применяя разнообразные защиты. Каждый удар или защита сопровождается поворотом туловища в сторону удара и создает новое исходное положение для последующего удара или защиты. В ходе боя боксеры применяют ложные движения, чтобы раскрыть защиту противника.

Серии ударов ближнего боя очень разнообразны. Их наносят в любых разнообразных сочетаниях в голову и туловище; серии могут состоять из двух, трех, четырех, пяти и больше ударов. Нанося серии ударов, боксер должен уметь сочетать удары с защитами (уклонами, нырками, подставками и остановками рукой, противоположной той, которая наносит удар).

**Защиты в ближнем бою.** Защищаться в ближнем бою очень сложно, так как удары здесь наносятся с близкого расстояния и защищающийся должен обладать большой быстротой реакции.

Для того чтобы успешно защищаться, боксеру необходимо все время наблюдать за противником, за тем, какое исходное положение он занимает, на какую ногу перенесен вес его тела, и т. п. По распределению веса тела, по



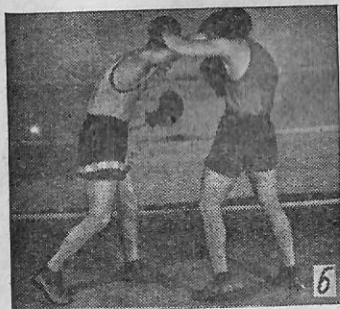
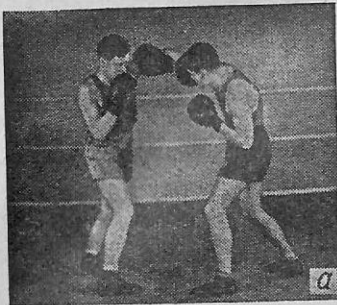


Рис. 41. Защиты в ближнем бою

повороту туловища можно судить, какой рукой противник нанесет слабый удар, а какой акцентированный.

Значительную роль в ближнем бою играют защиты от ударов снизу и боковых остановкой и подставками в начале движения руки противника, а также комбинированные защиты.

Ниже приведены примеры защит в ближнем бою:

1) от бокового левой в голову необходимо несколько сместить тело влево (с шагом или без шага) и наложить правую ладонь (рис. 41, а) или предплечье (рис. 41, б) на левое предплечье противника, тем самым останавливая продвижение бьющей руки к цели;

2) от бокового удара правой в голову необходимо несколько сместить тело вправо (с шагом или без шага) и наложить левую ладонь на правое предплечье противника. После этих защит можно нанести ответный контрудар в голову или туловище свободной рукой;

3) от удара левой снизу можно применять защиту остановкой в начале движения бьющей руки: правую

ладонь наложить на сгиб руки противника между плечом и предплечьем и остановить удар;

4) от удара правой снизу остановка производится также, но левой рукой. Здесь защищающийся тоже может нанести короткие контрудары в голову и туловище свободной рукой;

5) от ударов противника снизу и боковых боксер может наложить на его предплечья свои ладони или предплечья или прижаться к нему (рис. 41, в);

6) от различных одиночных и серийных ударов в ближнем бою применяются комбинированные защиты, в которых сочетается в одном движении несколько защит: уклон с подставкой, уход с подставкой и остановкой ладонью, нырок с различными отбивами и накладками и т. п.

Контрудары в ближнем бою также могут быть встречными и ответными. Ответные удары связаны с подставками и накладками и смещением туловища (табл. 8).

Выход из ближнего боя можно осуществлять несколькими способами:

1) внезапным шагом назад, вытягивая вперед руки для защиты и страховки головы от возможных ударов противника или накладывая руки на его предплечья;

2) уходом назад, накладкой левой ладони на сгиб правой руки противника, предохранив себя от возможного удара и страхуя правым предплечьем голову и туловище;

3) нырком под левую руку с шагом влево;

4) нырком под правую руку с шагом вправо (выполняется так же, как и предыдущий выход, но в противоположную сторону);

5) уклоном вправо при ударе левой, влево при ударе правой с последующими шагами в те же стороны;

6) шагом влево или вправо;

7) с ударом, делая шаг назад или в сторону.

Особо нужно подчеркнуть случаи, когда один из боксеров, ведущих ближний бой, находится в углу ринга или оттеснен к канату. Это положение лишает боксера маневренности, свободы движений и возможности отойти назад.

Выйти из этого положения можно, используя нырки и уклоны с шагами в сторону.

В случае, если противник соприкасается с боксером, находящимся у каната или в углу, плечом или грудью, боксер делает предварительное обманное движение, накладывая левую руку на правое предплечье или плечо противника, а затем быстрым шагом вперед вправо делает поворот на 180° на носке левой ноги, одновременно поворачивая и противника.

Упражнения для условного боя с применением ближнего боя. В условный

Таблица 8

Примерные упражнения на вход в ближний бой после атаки противника прямым левой и дальнейшее развитие ближнего боя (первый боксер атакует прямым левой в голову)\*

Второй боксер	Первый боксер
1. а) Уклоном влево или вправо б) Боковым левой в голову, правой снизу в туловище, боковым левой в голову	а) Подставкой правого предплечья, согнутой в локте левой руки, уклоном назад; б) Ответным боковым левой в голову или снизу в туловище
2. а) Уклоном влево б)левой снизу в туловище, боковым левой в голову, снизу правой в туловище	а) Подставкой правой руки, согнутой в локте, правого предплечья, уходом назад б) Ответным ударом правой снизу
3. а) Уклоном вправо б) Прямым левой в туловище, боковым левой в голову, коротким прямым правой в туловище	а) Отбивом правой рукой, уклоном назад в сочетании с подставкой левой руки, согнутой в локте б) Ответным коротким прямым правой в голову в сочетании с боковым левой
4. а) Уклоном вправо б) Прямым правой в голову, коротким прямым левой в туловище, боковым правой в голову	а) Уклоном вправо, подставкой левой руки, согнутой в локте, левого плеча б) Ответным правой снизу в туловище в сочетании с боковым левой в голову
5. а) Нырком влево б) Боковым левой в голову, коротким прямым правой в голову, левой снизу в туловище	а) Подставкой правого предплечья, отклонением назад, подставкой правого предплечья б) Ответным левой снизу в туловище, боковым правой в голову
6. а) Уклоном влево б) Прямым правой в туловище, боковым левой в голову, коротким прямым правой в туловище	а) Уходом назад, подставкой правого предплечья, левой руки, согнутой в локте б) Ответным коротким прямым правой в голову в сочетании с ударом левой снизу в туловище, боковым левой в голову

\* В первой колонке под буквой «а» указаны защиты, применяемые вторым боксером, под буквой «б» — его действия для входа в ближний бой с сериями ударов. Во второй колонке под буквой «а» указаны защиты, применяемые первым боксером в ответ на атакующие действия второго боксера, под буквой «б» — контратака первого боксера.

бой на ближней дистанции нужно включать упражнения на вход в ближний бой, развитие атак, то есть ведение ближнего боя, и выход из него. Давая упражнения на вход в ближний бой, развитие атаки в нем и выход из ближнего боя, преподаватель может воспользоваться приведенными выше примерами.

Упражнения применяются в виде односторонней атаки одного из боксеров, попеременной атаки и двустороннего боя на заданный материал.

Для изучения ближнего боя можно предложить следующие задания:

1) один боксер атакует ударами снизу, второй только защищается;

2) один боксер атакует коротким прямым левой и ударами левой снизу в голову и туловище в сочетании с боковым левой в голову; второй боксер защищается и контратакует ответными ударами;

3) та же атака с добавлением удара правой снизу в туловище. Второй боксер защищается и контратакует ударом правой снизу в сочетании с боковым левой в голову;

4) боксеры попеременно атакуют друг друга короткими прямыми и боковыми ударами и ударами снизу (левой и правой руками); когда один из боксеров атакует, второй только защищается;

5) то же, но второй боксер, защищаясь, выбирает момент и применяет одиночные или двойные контратакующие удары;

6) боксер умышленно прижимается спиной к канатам ринга в момент атаки партнера, при помощи защиты «нырком» или уклоном выходит из затруднительного положения, заставляя партнера промахнуться и встать на свое прежнее место у канатов.

Особенно важно обращать внимание на то, чтобы ученики тщательно защищались и не допускали обмена ударами на ближней дистанции.



## ТАКТИКА БОКСА

### ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРА НА РИНГЕ

Для того чтобы яснее представлять себе содержание техники и тактики бокса, необходимо сначала ознакомиться с боевыми действиями боксера на ринге, в ходе которых применяются разнообразные технические и тактические средства.

В бою на ринге боксер применяет наступательные или оборонительные действия в зависимости от своих тактических задач, плана действий и складывающейся в бою обстановки.

Наступательные и оборонительные действия возможны на разных дистанциях (дальней, средней и ближней). В зависимости от этого боевые действия отличаются друг от друга и по форме и по характеру.

**Подготовительные действия боксера.** Любое наступательное действие, любая атака обычно начинаются с более или менее длительной подготовки. Подготовительные действия бывают различной сложности и зависят от боевой манеры боксера и от особенностей его противника.

Нужно показать юному боксеру на конкретных примерах, как подготовка к наступательным действиям осуществляется:

1) маневрированием — с целью найти необходимую дистанцию и выбрать удобный момент для атаки;

2) обманными движениями (финтами) — с целью раскрыть противника; отвлечь его внимание от действительной цели атаки; вызвать его на необходимые для нападающего боксера действия;

3) сковыванием — с целью обезопасить нападающего защитой от возможных контрдействий противника, отвлечь

внимание противника от подготавливаемых действий, ограничить его в свободе действий, оттесняя в углы ринга или к канатам;

4) защитами, сопутствующими наступательным действиям и обеспечивающими непрерывность подготовительных, а затем самих наступательных действий.

Все эти способы подготовки применяются либо самостоятельно, либо в различных сочетаниях. Это зависит и от боевых особенностей боксеров и от складывающейся обстановки. Так, например, если противник только отходит назад, то, естественно, основным средством подготовки станет маневрирование, необходимое для того, чтобы сблизиться с противником.

Если противник закрыт и постоянно защищается, то в противовес этому в подготовительных действиях боксер применяет финты, раскрывающие защиту и отвлекающие внимание противника от действительной цели атаки.

Противнику, отвечающему на подготовительные действия ударами и угрозами, можно противопоставить сковывание и соответствующие защиты.

Часто в подготовительных действиях боксера сочетаются различные способы: маневрирование и финты, маневрирование и защиты, финты и сковывание, финты и защиты, наконец, все эти способы подготовки к атаке в различных сочетаниях и последовательности.

**Наступательные действия без тщательной подготовки** бывают только в тех случаях, когда боксер хорошо знает противника или же рассчитывает бурной атакой сразу сломить его сопротивление. Преподаватель должен показывать ученикам безрассудность неподготовленных атак, рассчитанных только на натиск.

Атака с дальней дистанции служит одним из основных боевых средств для самых различных боксеров 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). Атака с дальней дистанции в таком случае предпринимается с различными тактическими целями.

Быстрая, неожиданная атака применяется для захвата инициативы и нанесения решительного удара.

Атакой с дальней дистанции пользуются также с целью

получить преимущество в очках, опережая защиту противника. Если эта атака очень быстра и неожиданна, она успешно осуществляется против боксеров, применяющих контратаку.

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

Отдельные быстрые атаки с дальней дистанции часто лежат в основе боевой манеры боксеров, служа основным средством их наступательных действий. Такие боксеры подготавливают атаку маневрированием (игра на дистанции), затем в удобный момент наносят один, два, три, реже большее количество ударов (преимущественно прямых) и выходят 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 и началом боевой операции, развивающейся на средней или ближней дистанции. В этом случае атака не заканчивается выходом из боя и переходом к маневрированию, а продолжается различными способами. Такая атака может быть и действительной и ложной.

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

Контратака на 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.

Контратака как средство наступления применяется обычно против контратакующего боксера и сочетается в таком случае с вызовами, финтами, ложными атаками, маневрированием и попутными защитами.

Как активное оборонительное действие контратака необходима против активно наступающего противника.

С помощью контратаки может быть достигнуто преимущество в количестве очков, но часто контратака приводит и к решительной победе.

Пользуясь контратакой, можно утомить противника, заставить его промахиваться, использовать ее как средство, позволяющее затем перейти в наступление. В контратаке выражается искусное противодействие боксеру, ведущему атаку без подготовки или в непрерывном темпе. При оборонительной контратаке завязывает бой атакующий противник.

Контратаки могут быть характерными для боевой 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 отличаются большой быстротой реакции и боевых движений.

Контратака может быть (так же, как и атака) и частью наступательной боевой операции: начинать или продолжать ее, развиваясь в дальнейшем на средней и ближней дистанциях. Контратака может использоваться и при смене дистанций.

Значит, контратака может быть применена как средство для действительных (решительных) ударов и как средство, позволяющее войти в среднюю и ближнюю дистанции.

Бой на средней и ближней дистанции есть часть боевой операции. Он может осуществляться как развитие атакующих или контратакующих действий или как определенный, преднамеренный длительный способ боевых действий, входящий в тактическую задачу боксера или свойственный его боевой манере.

Бой на средней и ближней дистанциях может развиваться и в том случае, если противник не оказывает такого сопротивления, которое помешало бы этому развитию, и в том случае, если он активно противодействует 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 его противнику защититься и тем легче боксеру развить успех операции на средней и ближней дистанциях. И если противник боксера не успел защититься и не готов к контратаке, нападающий легко развивает успех, нанося стереотипные или избирательные (более эффективные) серии ударов в открывающиеся места и применяя попутно необходимые защиты.

Когда противник не дает возможности развивать действия на средней и ближней дистанциях, происходит острый взаимный бой, в котором наступающий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. Тогда бой складывается из сочетаний атак, защит от контратак противника и «контратак на контратаки» противника. На этом операция может и не закончиться и будет продолжаться дальше на средней и ближней дистанциях, и в ней сменяются в таком случае не только наступательные и оборонительные действия, но и сами дистанции.

Бой на средней и ближней дистанциях можно использовать в конкретных тактических целях, чтобы добиться преимущества над противником, прибегаящим к атакам или контратакам на дальней дистанции. Необходимость в таких действиях вызывается тем, что противник, действующий на дальней дистанции, обычно бывает очень осторожным и быстрым и поэтому трудно добиться успеха, пользуясь против него одиночными атаками и контратаками. Важно в таком случае навязывать противнику бой на не выгодных для него средней и ближней дистанциях, ликвидируя этим его преимущество в скорости атакующих, встречных и ответных ударов на дальней дистанции.

Однако навязывать бой на средней и ближней дистанциях своей действительной атакой или контратакой довольно сложно, особенно когда противник умеет быстро контратаковать. Поэтому боксеры применяют ложные атаки, вызывая противника на атаку или контратаку, которую легче будет преодолеть (поскольку она утрачивает свою неожиданность), и после этого они отвечают на действия противника контратакой не столько с целью нанести действительный удар, сколько для того, чтобы сблизиться и закрепиться в нужной дистанции.

**Защитные действия.** С помощью защитных действий боксер может: защититься от ударов, изменять дистанцию; утомлять противника и морально воздействовать

на него; готовить контрудары; раскрывать противника и т. п. Кроме того, защиты дают возможность сохранять непрерывность наступления, ликвидируя воздействия встречных и ответных контратак, то есть попытки противника перехватить инициативу. Защиты в сочетании с маневрированием могут быть также важным средством, позволяющим активно сблизиться с противником, а также сохранять среднюю и ближнюю дистанции и, наоборот, средством сохранять дальнюю дистанцию.

Избирательность, слитность и последовательность защитных движений характеризуют искусство боксера.

Защитные действия применяются как атакующим, так и обороняющимся боксером (оборонительные действия).

Атакующий боксер применяет во время наступления защиты, которые зависят от характера действий противника.

Прежде всего атакующий боксер боится контрударов. Но главное заключается в том, чтобы атакующий боксер всегда имел наготове необходимые защитные действия.

Атакующему боксеру могут быть противопоставлены:

1) встречный удар против его первого атакующего удара. Тогда боксер чаще всего изменяет направление своего движения, пользуясь уклоном, чтобы избежать встречного удара, или применяет подставку;

2) защита от первого удара и встречный удар, опережающий второй удар. Это наиболее трудный случай для атакующего, от которого требуется большое внимание во время атаки и умение быстро переходить от атакующих к защитным действиям, не прерывая атаки;

3) ответный удар или ответные удары после ударов атакующего. Защита против ответных ударов менее сложна, однако требует от боксера внимания и умения быстро переходить от атаки к защите.

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

При развитии боя на средней и ближней дистанциях несколько изменяется и характер защит, так как удары здесь наносятся быстрее и чаще и с меньшей амплитудой. Защищающемуся поэтому труднее применять защиты, которые нужно перемежать с ударами; эти защиты должны быть, в свою очередь, очень быстрыми, точными, меньшей амплитуды и выполняться без потери равновесия. Нападающий

также должен быстро переходить от ударов к защитам и снова к ударам. Окончание защиты или удара должно служить удобным исходным положением для слитного перехода от предыдущих действий к последующим.

Обороняющийся боксер применяет защиты для того, чтобы избежать быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает опередить; передохнуть после полученного сильного удара; специально, в тактических целях, утомить противника; противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий для подготовки к наступлению.

Обороняющийся боксер может применять и чисто защитные действия от одиночных ударов, двойных и серии ударов. Способы защиты от одного, двух и более ударов осуществляются как одним защитным движением, так и избирательно от каждого из ударов серии (серии защит).

К оборонительным действиям следует относить не только собственно защиты (подставки, отбивы, уходы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и имеют задачей только сдерживать напор противника.

К оборонительным действиям не следует относить контратаки, которые могут входить составной частью в наступательные действия или в индивидуальной боевой манере того или иного боксера, служить основным средством наступления.

#### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТАКТИКИ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ НА РИНГЕ

В бою на ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий с учетом собственных возможностей, особенностей противника, а также конкретной обстановки.

Среди лучших мастеров Советского Союза есть много представителей тактически искусного ведения боя. На примерах тактики таких боксеров, как А. Грейнер, А. Булаков, Н. Королев, С. Щербаков, Е. Огуренков, З. Енгибарян и других, преподаватель должен показать юному боксеру, как умело и правильно строят бои при встречах с самыми различными противниками наши лучшие мастера спорта.

Лучшие боксеры, ведущие острые комбинационные бои, отличаются умением правильно анализировать и оценивать

обстановку боя. В каждом конкретном случае боя против того или иного противника они применяют вполне определенные боевые средства в соответствии с манерой боя противника и обстановкой, возникающей в ходе боя.

Гибкость и разнообразие их тактики определяются во многом технической разносторонностью этих боксеров, хотя каждый из них отличается резко выраженной индивидуальной манерой боя.

В самых общих чертах можно различать тактику активной обороны и тактику наступления. Эти виды тактики вызывают и два вида противодействия боксера.

Так, при встрече с активно обороняющимся противником применяются различные средства, которые позволяют или раскрыть противника финтами, вызвав его на атаку, или не дать ему защититься, опередив его защиту стремительными атаками, или навязать ему ближний бой.

При встрече с активно нападающим противником применяются встречные удары, останавливающие его, удары на отходах, маневрирование. Точными защитами парализуются удары нападающего и создаются исходные положения для контрударов, которые ослабляют противника и дают возможность боксеру перейти к атаке, завершающей ту или иную боевую операцию или бой в целом.

Противодействовать различным видам тактики могут боксеры, уверенно владеющие средствами нападения и контрнападения. Целесообразное использование тех или иных средств, сочетаемых в зависимости от обстановки боя и особенностей противника, и есть тактическое умение боксера.

Анализируя бои различных боксеров, можно обнаружить особенности различных индивидуальных манер боя. Остановимся на характеристике боксеров различного типа:

1) боксеры, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней и ближней дистанциях. Так боксируют мастера спорта С. Мулин, А. Перов, В. Логинов, Г. Лободин, В. Лукьянов, Г. Дарбайсели и многие другие. В прошлом такой манерой боя отличались заслуженные мастера спорта С. Емельянов и И. Ганыкин;

2) боксеры, предпочитающие атаковать на дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на эту же дистанцию. Такой манерой боя отличаются бок-



серы А. Чеботарев, П. Левкин, а в прошлом так вели бой А. и Г. Степановы, С. Целовальников;

3) боксеры, обладающие сильным нокаутирующим ударом. У таких боксеров манера боя различна, но общее заключается в том, что их противники постоянно находятся под угрозой быть нокаутированными.

Характерно, что каждый из боксеров с сильным ударом имеет свою, присущую только ему, дистанцию сильного удара. Некоторые из боксеров, обладающих нокаутирующим ударом, действуют в бою разнообразно и комбинированно и часто выигрывают бои у техничных и сильных партнеров по очкам за счет разнообразия в технике и тактике. Однако эта комбинационность и разнообразие тактических средств направлены все же на то, чтобы подготовить удобный момент для решающего удара. Такие боксеры, как Н. Королев, С. Щербаков, А. Булаков, В. Михайлов, Л. Сегалович, В. Чудинов, И. Князев и др., выигравшие большое число боев нокаутом, уверенно вели разнообразный комбинационный бой, обеспечивая себе в случае необходимости победу по очкам.

Многие же боксеры с сильным ударом обладают примитивной техникой и тактикой и стремятся выиграть бой только за счет сильного удара, но не подготавливая его, и поэтому часто проигрывают по очкам более техничным боксерам;

4) боксеры, строящие бой на контратаках, — это одни из самых искусных боксеров, так как они благодаря очень большой скорости реакции и привычной им манере боя используют каждый промах противника, умело вызывают его на атаки, которые немедленно прерывают защитой и контратакой;

5) боксеры, пользующиеся комбинационным боем, как бы сочетающим в себе все виды тактики. Здесь могут быть и боксеры с сильным ударом, о которых мы говорили выше, и боксеры, выигрывающие бой за счет большого количества очков и не обладающие особо сильным ударом. Это наиболее искусные тактики, уверенно действующие и на дальней и в ближней дистанциях, прекрасно маневрирующие, умело пользующиеся всеми средствами тактики. Именно в комбинационном бою и заключается высшее мастерство боксера, позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе боя.

К числу таких боксеров следует отнести заслуженных мастеров спорта неоднократных чемпионов СССР Е. Огуренкова, Н. Королева, В. Михайлова, С. Щербакова, А. Грейнера, А. Булакова, В. Степанова, А. Тимошина и некоторых других;

6) боксеры-«левши», ведущие бой в правосторонней стойке. Манера боя этих боксеров может быть различной, но обычно они бьют резко и сильно левой рукой. Вести бой против боксеров-«левшей» без предварительной подготовки во время тренировки трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять привычные контрдействия дезорганизуют противника и лишают его инициативы. Такие боксеры встречаются нечасто. Некоторые из них достигли высоких спортивных результатов (А. Агаларов, А. Шоцикас).

Здесь были отмечены лишь наиболее типичные манеры боя. В практической боевой действительности они значительно разнообразнее, но в своей основе они всегда имеют тот или иной характер, в большей или меньшей степени приближаясь к описанным.

Опытные боксеры, однако, пользуются различными видами тактики не шаблонно, не однообразно. Почти не бывает случаев, чтобы боксер с начала и до конца боя действовал в одной и той же манере. В одном и том же бою боксер часто встречается с различными видами тактики, против которых он вынужден находить то или иное контрдействие.

Поэтому в ходе боя, под влиянием обстановки и необходимости противодействовать противнику, боксер изменяет привычную ему манеру боя и тактику, находит новые, подчас необычные для него боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение или чтобы самому выйти из сложной и трудной обстановки.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ БОЯ

Встрече на ринге должно предшествовать тщательно продуманное планирование боя.

План боя должен быть направлен на выигрыш; заранее или в процессе боя наметив необходимые средства, боксер навязывает противнику свою манеру боя, не давая ему возможности взять инициативу в свои руки. В том случае, если противник обладает в тех или других средствах

боя большим искусством, необходимо так направлять бой, чтобы он не смог использовать это свое преимущество.

Если противник известен, то боксер намечает предварительный план боя, который в процессе боя либо уточняется, либо изменяется.

В том случае, если противник неизвестен, то выбор действий осуществляется после предварительной разведки, а также в ходе боя.

Выявив особенности противника, его сильные и слабые стороны, боксер ставит перед собой конкретные тактические задачи, намечает план действий и осуществляет его в бою.

Однако многие из боксеров не умеют правильно оценить особенности своих противников, найти правильный тактический план и осуществить его в бою. Не умея, а иногда и не желая применить к противнику, эти боксеры упрямо и без подготовки переходят к обмену ударами, что особенно недопустимо для юных боксеров. Это приводит к тому, что боксер физически более сильный подавляет своего противника, получая, однако, при этом большое количество ударов. В других случаях, встречаясь с опытным и технически умелым противником, боксер не может навязать ему выгодную для себя дистанцию, так как противник заставляет его промахиваться и наносит ему при этом резкие, сильные контрудары. Бывает и так, что не умея приспособиться к противнику и не желая идти на обмен ударами, боксер не может найти нужный момент и необходимую дистанцию для удара и, уступая партнеру в быстроте, получает много не сильных, но решающих для оценки боя ударов. Во всех этих случаях боксер не умеет применить к противнику и противопоставить ему нужные средства боя.

Преподаватель должен разъяснять юным боксерам, какими способами противодействуют наши лучшие боксеры различным видам тактики, как решают они различные тактические задачи. Нужно с самого начала обучения прививать ученикам интерес к разносторонней тактике, вырабатывать умение распознавать противника и искусно обходить его.

По отношению к противнику, активно идущему на сближение и действующему в быстром темпе на средней и преимущественно на ближней дистан-

ции, основная задача боксера заключается в том, чтобы навязать противнику несвойственную ему дистанцию и использовать его темп для того, чтобы утомить противника, заставляя наносить безрезультатные удары и промахиваться.

Тактика боксера в данном случае состоит в следующем:

1) используется преимущественно дальняя дистанция с быстрым, разнообразным и широким маневрированием, сочетаемым с защитами, уклонами, подставками, с помощью чего боксер избегает ударов и сближения;

2) маневрирование сочетается с быстрыми резкими атаками, главным образом длинными ударами; боксер стремится не задерживаться вблизи противника, выходя после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию;

3) часто применяются резкие встречные удары, опережающие и останавливающие атаку противника;

4) можно развивать атаку и на средней дистанции — быстрыми ударами, сочетаемыми с защитой, в основном уклонами и нырками, иногда подставками, с немедленным отходом после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику возможности закрепиться на дистанции, удобной для него;

5) встречные удары развиваются в контратаку с ударами на отходах.

Таким образом, быстро сменяя дистанции, разнообразные маневры и защиты, энергично и неожиданно атакуя и контратакуя, боксер не только создает непривычную обстановку для противника, но и использует его темп и напор для собственных активных действий.

Примерно такая же тактика применяется по отношению к противникам, бурно атакующим размахистыми ударами и рассчитывающим на успех отдельных бурных атак или непрерывного напора. Здесь, однако, прежде всего защищаются от шквала ударов либо сочетая разнообразные защиты с отходом назад и в стороны и заставляя противника промахиваться и наносить удары по воздуху, либо пользуясь «глухой» защитой и одновременно сближаясь с противником, чтобы переждать шквал ударов и перейти затем к активным действиям. Затем пользуются встречными ударами, разрушающими бурную атаку, обескураживающими и утомляющими противника.



Поскольку такие противники действуют всегда на дальней и средней дистанциях, им можно противопоставить бой на ближней дистанции, в котором они оказываются беспомощными, так как не могут здесь наносить свои размашистые удары, а против ударов в ближнем бою у них нет необходимых защит. Также беспомощными оказываются они перед стремительными атаками, следующими немедленно после того, как ликвидирован наступательный порыв такого противника.

Против боксеров, предпочитающих атаки на дальней дистанции и немедленно после атаки отходящих на ту же дистанцию, тактика состоит в том, чтобы парализовать защитой (подставками, уклонами) действие их ударов и использовать кратковременные моменты задержки и остановки после атаки для энергичных контратак. Атакующего опережают встречными ударами, не давая ему возможности использовать свое преимущество в быстром маневре; активно сближаются с ним, оттесняя его к канатам и в углы ринга, сковывая свободу его маневра; навязывают ему ближний бой. Наиболее существенно во всем этом навязывать такому противнику неудобную для него дистанцию (среднюю или ближнюю), продвигаясь вперед и сочетая продвижение с уклонами, нырками и подставками.

Тактика против боксеров, строящих бой на контратаках, сложна. Наиболее успешно против контратакующего действуют боксеры, атакующие быстро и, главное, неожиданно. Здесь, прежде всего, редко пользуются одним и тем же типом атаки. Чем разнообразнее и неожиданнее атака, тем более сложной становится обстановка для контратакующего.

Контратакующие обычно в начале атаки отходят назад, а затем перехватывают атаку противника. Поэтому по отношению к ним применяют удары с быстрым движением вперед, преследуя противника. Против контратакующего развивают атаку, если даже первый атакующий удар и не дошел до цели, прерван защитой или ударом, причем развивают атаку в очень быстром темпе и этим подавляют противника, не дают ему возможности разобраться в обстановке, защищаться и контратаковать.

Можно также сближаться и переходить в ближнюю дистанцию, лишая контратакующего (привыкшего вызы-

вать на атаку и контратаковать с дальней дистанции) возможности подготавливать и выбирать момент для контратаки, утомляя его в ближнем бою и лишая его этим основного преимущества в скорости. В последующем это дает возможность атакующему вести бой в обычной манере, не опасаясь быстрых контратак противника.

Искусные боксеры используют против контратакующего его же тактику, вызывая его ложными действиями на атаку или контратаку и контратаку в свою очередь. Контратаку в таких случаях применяют и как самостоятельный способ боя и для того, чтобы, пользуясь ею, завязать бой в средней и ближней дистанциях.

В бою против контратакующего искусный боксер умело сочетает маневрирование, ложные удары с защитами при подготовительных действиях, а также применяет в случае необходимости защиты непосредственно во время атаки или контратаки.

Поскольку одним из основных средств противодействия контратакующему служит ближний бой, боксер стремится войти в ближнюю дистанцию или после необходимых подготовительных действий, или после дошедших до цели действительных ударов.

Наиболее сложна тактика против боксеров, ведущих комбинационный бой. Здесь применяются такие действия, которые направлены на то, чтобы сковать свободу их маневрирования, например навязав бой в быстром темпе или ближний бой. Наиболее успешна здесь комбинационная тактика, пользуясь которой «переигрывают» противника. Но с успехом действуют так лишь в том случае, если боксеру удастся определить, что положено в основу комбинационного боя противника, какими дистанциями, формами боя и приемами он преимущественно пользуется. Тогда можно подобрать парализующие его контрдействия, навязывая ему те формы боя, дистанцию и темп, к которым он меньше всего привык.

Тактика боя против боксера с резким ударом, ведущего комбинационный бой, заключается в том, чтобы не дать ему возможности нанести свой основной удар. Для этого надо стремиться не задерживаться на дистанции, на которой противник наносит свой удар, не давать времени сосредоточиться и найти удобное исходное положение для этого удара, опережая его быстрыми дей-

ствиями. Особое значение здесь приобретает тщательная страховка от возможного удара, выбор наиболее целесообразных защит против него и повышенное внимание к действиям такого противника.

Тактика против левши, боксирующего в правосторонней стойке, определяется прежде всего тем, какой боевой манеры придерживается этот боксер: боксирует ли он в атакующей манере или контратакующей, на дальней или ближней дистанции, атакует ли непрерывно или атаки его носят характер короткой законченной операции — все это определяет основные действия против него.

Характеристика этих действий дана выше.

Существенно в тактике против таких боксеров то, что они всегда более открыты для удара правой, и поэтому главное средство, применяемое в бою с ними, — это быстрые и резкие удары правой рукой в голову.

Встречаясь с такими противниками, боксер всегда имеет в виду, что, несмотря на различные манеры боя, они всегда готовят резкий удар левой рукой. Поэтому он должен особенно тщательно заботиться о страховке от ударов левой. Бой в ближней дистанции уменьшает это преимущество левши и сравнивает условия для обоих боксеров. Однако и здесь у него остается возможность нанести сильный удар левой, что боксер должен всегда учитывать.

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 удару руку.

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

Способы борьбы с противником, применяющим ту или иную тактику, не исчерпываются приведенными. Нужно разъяснить юному боксеру, что в каждом конкретном случае, учтя манеру боя, физические качества противника, можно применить с успехом и какие-либо другие способы, но все же боксер должен опираться на те принципы, которые лежат в основе противодействия данной манере боя противника.

Вместе с тем юному боксеру нужно иметь в виду, что в самом ходе боя он может направленно менять тактику или

бывает вынужден изменять ее. Развитие боя может быть таким, что боксер столкнется в одном бою с самыми различными тактическими действиями, а также и с тем, что противник изменит тактику, чтобы успешно противодействовать боксеру. Все это значит, что боксер должен владеть различными тактическими средствами для того, чтобы с успехом действовать и против противников с разной манерой боя и против тех различных видов тактики, с которыми он может встретиться в одном бою.



## ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНОГО БОКСЕРА (НОВИЧКА)

### ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение боксу основывается на установленных в советской педагогике дидактических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и прочности обучения.

Обучение боксу складывается из сообщения ученикам знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок.

Для сообщения знаний используются показ, объяснение, рассказ преподавателя, беседа, лекция.

Основным методом обучения юных боксеров служит показ, сочетающийся с объяснением.

Технику бокса преподаватель показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой. Иногда можно предложить показывать тактические действия лучшим боксерам секции, предварительно указав им, как выполняется тот или иной прием или действие.

Преподаватель, занимающийся с юными боксерами, должен безукоризненно показывать приемы техники бокса. Правильный и точный показ повышает у занимающихся интерес к технике и тактике бокса и поднимает авторитет тренера.

Объяснять упражнения преподаватель должен кратко и доходчиво. Сначала надо сообщить ученикам, для чего предназначено данное техническое или тактическое средство, затем объяснить его биомеханические основы (положение

рук, ног, распределение веса тела в разных фазах приема и т. п.), подчеркнуть сходство с уже известными средствами техники и тактики и отличие от них.

Кроме объяснения, сопровождающего показ, преподаватель в уроке пользуется и другими методами сообщений знаний с помощью слова. К ним относятся рассказ, беседа и лекция.

Рассказ и беседа могут быть применены во время практических занятий — вводной, заключительной частях урока, до или после него. Лекции читаются по государственным программам в специально отведенные часы. В рассказе следует знакомить занимающихся с особенностями техники и тактики лучших советских боксеров, с интересными боевыми эпизодами, анализировать происходящие соревнования и т. п.

В беседе целесообразно раскрывать перед юными боксерами общие основы техники и тактики бокса, сообщать им основные биомеханические принципы защит и ударов, знакомить со способами предупреждения травм, разбирать правила судейства, рассказывать о режиме боксера и т. п.

После того как преподаватель объяснит и покажет то или иное действие или технический прием, ученики начинают разучивать упражнения.

В начале обучения юные боксеры овладевают элементарными действиями и техническими средствами (передвижениями, прямыми ударами, боковыми левой), разучивая их в целом и по частям и закрепляя усвоенное в уроке в условном бою, после чего им даются и тренировочные бои, в которых применяются пройденные удары и защиты. В этих боях ученики усваивают основы атакующих, контратакующих и защитных действий. В дальнейшем боксеры овладевают новыми, более сложными приемами, упражняясь в условном и вольном боях и закрепляя усвоенное в тренировочном бою. Одновременно с этим они разучивают и совершенствуют отдельные части приема в упражнениях с партнером, в ударах по снарядам, лапам, в бою с тенью.

Преподавателю необходимо уметь во-время подмечать ошибки учеников; он должен установить, чем вызваны эти ошибки, и устранить их.

Ошибки в технике ученика заметить легче всего в условном и вольном боях.

Заметив ошибку, тренер должен сразу остановить обучаемого и объяснить ему, как надо правильно выполнять движение. Иногда полезно во время упражнений в парах показать группе ошибки отдельных боксеров. В случае, если ошибки трудно исправимы, надо выделять элемент, который выполняется неправильно, и разучивать его отдельно — на лапах, снарядах и с партнером сначала медленно, а потом ускоряя темп. Можно дать специальные подводящие упражнения на ходу и на месте, чтобы облегчить усвоение техники. Объясняя материал, преподаватель может в некоторых случаях сразу обратить внимание учеников на наиболее распространенные ошибки.

Для того чтобы избежать травм во время занятий, преподаватель должен: убедиться в том, что все занимающиеся прошли медосмотр; создавать у обучаемых установку на обыгрывание партнера, следить за тем, чтобы они применяли в бою разнообразные защиты; не допускать грубого боя и сильных ударов; заставлять учеников строго выполнять правила бокса; правильно подбирать партнеров для условного и вольного боев; перед началом занятий проверять весь спортивный инвентарь и убедиться в исправности снарядов (мешка, груши, платформы), перчаток и ринга (натяжки и обшивки канатов, состояния войлочного настила и покрышки), убедиться, что на ринге и рядом с ним нет никаких посторонних предметов, проверить, достаточно ли освещение ринга; наблюдать за тем, чтобы ученики бинтовали руки, пользовались зубными предохранителями, защитными раковинами, масками, натирали лицо вазелином.

#### ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО УРОКА

Содержание и методика занятий с группами разной подготовленности различны.

Для новичков и боксеров, мало обученных, пользуются обычно учебно-тренировочным уроком, для боксеров-разрядников, готовящихся к соревнованиям, занятия проводятся в форме тренировочного урока.

Учебно-тренировочный урок состоит из четырех частей: 1) вводной, 2) подготовительной, 3) основной и 4) заключительной.

Во вводной части урока (5—10 мин.) преподаватель кратко объясняет задачи подготовительной и

основной частей урока и перечисляет основные средства, с помощью которых эти задачи решаются. При этом он может показать несколько упражнений или приемов. Преподаватель может провести и небольшую беседу по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Рекомендуется также дать ученикам несколько строевых упражнений.

В подготовительной части урока (30—35 мин.) необходимо: 1) разогреть занимающихся, 2) способствовать их всестороннему физическому развитию, 3) способствовать развитию у них специальной координации и технических навыков.

Соответственно этим задачам подбираются и упражнения. Они состоят из общеразвивающих и специальных упражнений на ходу, на месте, упражнений в парах без перчаток, упражнений игрового характера, боя с тенью и т. п. Иногда в подготовительную часть урока можно включать спортивные игры и эстафеты, не допуская, однако, чтобы занимающиеся чрезмерно возбуждались, так как это может отрицательно повлиять на их способность воспринимать учебный материал в основной части урока.

В основной части урока (60—70 мин.) ученики обучаются технике и тактике бокса и развивают физические и морально-волевые качества, повторяют и совершенствуют ранее изученные средства техники и тактики и овладевают новыми.

В учебно-тренировочном уроке основная часть обычно начинается с изучения приемов с партнером (или без партнера — удары наносят по воздуху). Затем боксеры изучают технику в условном бою в различной тактической обстановке, после чего следуют упражнения в вольном бою. Далее ученики упражняются в ударах по снарядам, по лапам, выполняют упражнения со скакалкой (2—4 мин.), с булавами, гантелями, набивными мячами и т. п. Основную часть можно заканчивать подвижными или спортивными играми.

Заключительная часть урока длится 7—10 мин. и содержит легкие успокаивающие упражнения при ходьбе и на месте с теннисными или баскетбольными мячами, упражнения для расслабления мышц. В конце заключительной части преподаватель выстраивает юных боксеров, подводит итоги занятия, указывает на положительные и отрицательные стороны техники, тактики и по-



ведения ученика, делает необходимые сообщения и может дать задания на дом.

Расположение учебного материала и распределение его в уроке незадолго до выступления боксеров-новичков в соревнованиях «открытый ринг» могут быть изменены. В последние два-три занятия время, отводимое на упражнения в условном и особенно вольном бою, увеличивается. Подготовительная часть урока при этом сокращается и носит в основном характер разминки. Темп и нагрузка в основной части увеличиваются, и упражнения строго дозируются по двухминутным раундам.

Схемы учебно-тренировочных уроков для юных боксеров мало чем отличаются от схемы урока для взрослых, однако в дозировке и в содержании учебного материала имеются существенные различия.

Дозировку нагрузок для боксеров-юношей и особенно подростков следует делать значительно меньшей, чем для взрослых, уменьшая количество упражнений, их интенсивность, длительность и число повторений. Устанавливая нагрузку в уроке для юного боксера, необходимо тщательно учитывать всю дневную нагрузку занимающихся. Перерывы между упражнениями в подготовительной и основной частях урока должны делаться чаще и быть более продолжительными. Длительность раунда в условном и вольном боях должна быть 2 мин. Содержание урока у подростков и юношей отличается от урока для взрослых: вводится значительно больше игровых, общеразвивающих и подводящих упражнений, помогающих юному боксеру быстрее овладеть техникой и специальной координацией, увеличивается количество упражнений для формирования правильной осанки и развития быстроты. Время заключительной части урока должно быть увеличено с тем, чтобы лучше успокоить организм юного боксера.

Игры, применяемые в уроке, могут состоять из различных эстафет, переноски всевозможных предметов — набивных мячей, булав и т. п., подвижных игр (игры с набивными, теннисными, баскетбольными мячами, взаимное выталкивание из круга без помощи рук, «петушиный бой», различные виды чехарды и др.).

Преподавателю следует воспользоваться литературой по подвижным играм (например, книгой В. Г. Яковлева «Подвижные игры обучающихся 5—7 классов», Учпедгиз, 1952).

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНОГО БОКСЕРА-НОВИЧКА ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БОКСА

В основу методики обучения технике должно быть положено большое техническое разнообразие боевых средств, обыгрывание противника, своевременное и умелое применение разнообразной техники в различной боевой обстановке, прочные и разнообразные защиты.

Обучение боксера-новичка начинается с обучения общей для всех «типовой» техники бокса (боевой стойки, передвижений, ударов, защит и контрударов). Повседневными упражнениями эта «типовая» техника закрепляется у боксеров и видоизменяется в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Чтобы успешно решать основные технические задачи в бою и обыгрывать противника, новичку необходимо уверенно владеть атакой прямыми ударами, левым боковым, ударами снизу, а также всеми защитами от этих ударов, одиночными и двойными контрударами, простейшими трех- и четырехударными сериями, состоящими из ударов в голову и туловище, наносимых в различной тактической последовательности, а также комбинированными защитами от атаки серией ударов. Новичок должен уметь применять все эти средства на дальней, средней и отчасти на ближней дистанциях. Попутно с этой основной, «типовой» техникой боксера-новички должны изучать варианты ударов и защит и уметь пользоваться ими в различной тактической обстановке.

В дальнейшем, по мере того как боксер приобретает боевой опыт, у него на основе «типовой» техники и ее вариантов вырабатывается индивидуальная манера боя. Задача тренера во время заметить недостатки в технике боксера, устранить их и, используя широкий арсенал боевых средств, помочь ему найти такую манеру боя, которая наиболее соответствует его физическим и психическим особенностям.

Боксер-новичок, усваивая технику бокса, одновременно должен научиться применять ее в различных, мгновенно меняющихся условиях боя, то есть изучать технику в неразрывной связи с тактикой. Очень важно, чтобы преподаватель систематически раскрывал перед боксером возможные способы противодействия, которые могут встретиться со стороны противника в той или иной тактической

обстановке, и показывал, какие технические средства можно им противопоставить. Надо добиваться, чтобы боксер мог с успехом применять технические и тактические средства в самых разнообразных условиях боя.

Для этого в учебных занятиях необходимо постепенно создавать юному боксеру такие условия, которые приблизят его к боевой обстановке. Содержание и приемы упражнений с партнером условного и вольного боев должны быть направлены на то, чтобы постепенно подвести боксера к участию в первых квалификационных соревнованиях.

В практике бокса применяется ряд общепринятых методических приемов, позволяющих обучать боксера-новичка различным средствам техники и тактики в определенной последовательности (с учетом их сложности). Эти приемы позволяют юному боксеру быстрее и прочнее овладеть основами бокса.

Обычно в каждом уроке ученик сначала повторяет и совершенствует ранее изученную технику и тактику, а затем уже изучает новый материал. При повторении старого материала преподаватель сначала напоминает обучаемым, как выполняется прием, а затем указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу начинается с объяснения преподавателем тактического назначения упражнения или приема; затем объясняется, каковы исходное положение боксера и особенности упражнения: взаимодействие частей тела, распределение его веса и т. п. Одновременно с объяснением можно показать возможные ошибки в исполнении.

Когда преподаватель объясняет новый материал, ученики находятся или в строю (в одной или двух шеренгах), или размещаются около преподавателя.

Сначала ученик овладевает исходным положением для передвижения, удара или защиты, упражняясь на месте. Затем он упражняется в нанесении удара или защитном движении без партнера, не передвигаясь, а выполняя лишь различные перемещения. После этого он разучивает прием, передвигаясь вперед, назад, влево, вправо.

Преподаватель может применить следующий методический прием: он наносит удар в направлении группы, находящейся в строю, и ученики отвечают мгновенной защитой (или контрударом) в ответ на его движение. Преподаватель делает поправки, задерживая учеников в конечной фазе движения.

По сигналу преподавателя ученики могут также выполнять удары и защиты, передвигаясь в разных направлениях. После этого они могут проделывать упражнения самостоятельно, не нарушая строя, что дает возможность преподавателю легче наблюдать за ними и делать необходимые замечания.

Эти упражнения выполняются в перчатках или без них (в самом начале обучения). После изучения приемов без партнера следует начать обучение в парах.

**Упражнения в парах** — основной прием обучения боксера. В самом начальном периоде обучения даются упражнения в шеренгах, затем, на более позднем этапе, пары произвольно передвигаются по залу.

Рекомендуется сначала давать новичкам упражнения в шеренгах на месте: боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище. Упражнения на месте помогают лучше усвоить боевую стойку, перемещения, правильно поставить удар и изучить основные детали защиты. После этого приемы усваиваются в движении: одна шеренга атакует, другая защищается, сначала без контрударов, а затем применяя ответные или встречные контрудары. Преподаватель подает команду на начало атаки, регулируя темп упражнений и быстроту ударов. Он может задерживать учеников в исходном или конечном положении и проверить, правильно ли выполнены удар или защита.

После того как приемы будут изучены в шеренгах (или до этого), преподаватель может дать подводящие упражнения для изучения ударов и защит во время ходьбы в одной шеренге по залу, под команду и без нее. Для того чтобы ученики более быстро и правильно овладевали упражнениями на ходу, их ритмом и амплитудой, рекомендуется выделять наиболее техничного и опытного направляющего, а остальных учеников расставлять через одного, чередуя более подготовленных или успевающих с менее подготовленными. Это позволит лучше использовать подражательную способность подростков и юношей.

Рекомендуется разучивать элементарные упражнения в парах сначала в движении вперед-назад, а затем по кругу и уже потом в разных направлениях. На более позднем этапе обучения, после того как ученики овладеют основами техники, новому материалу начинают обучать сразу с упражнений в парах с разнообразными передвижениями.



В упражнениях в парах обычно сначала один из партнеров атакует, а другой защищается, затем защищающийся сочетает защиту с контратакующими действиями. После каждого раунда задания сменяются. Задание можно давать ученикам и попеременно: в течение раунда боксеры все время меняются ролями, и атакует или защищается и контратакует то один, то другой боксер.

Иногда, чтобы ученики лучше усвоили координацию движений и совершенствовались в отдельных элементах приема, им следует изучать технику в парах, нанося удары друг другу по перчаткам.

Для разучивания новых упражнений, а особенно при повторении пройденного материала, рекомендуется в некоторых случаях ставить более опытных боксеров в пары с новичками с тем, чтобы первые могли оказывать помощь своим менее умелым партнерам. В других случаях, наоборот, нужно подбирать пары, одинаковые по технической подготовленности и физическим данным.

Следя за правильностью упражнений в парах, преподаватель должен обращать внимание на то, чтобы боксеры выбрали нужную дистанцию: каждый боксер должен атаковать, контратаковать и применять защиту на наиболее удобной для него дистанции, излишне не разрывая ее и не сближаясь чрезмерно с партнером.

Содержание заданий в парном обучении юных боксеров должно состоять из быстрых и легких передвижений и перемещений, точных и быстрых ударов, своевременных и целесообразных защит, а также страховки при ударе. Боксер должен научиться создавать выгодные исходные положения для различных действий и учитывать возможное противодействие со стороны партнера.

Обучая боксеров, надо, кроме того, обращать внимание не только на взаимодействие частей тела при ударах и защитах, начальный толчок при ударе, но, в особенности, на быстроту движения, умение использовать в ударе массу тела, сжимать кулак в момент удара и расслаблять руку после него, быстро возвращаться в новое выгодное исходное положение.

Необходимо с самого начала приучать новичков выполнять все упражнения в парах, взаимно помогая друг другу. Взаимное доверие и уважение партнеров поможет юным боксерам, не опасаясь друг друга и без напряжения, точно и своевременно выполнять задания.

**Условный бой** — это такое упражнение с партнером, в котором боксеры ведут бой по определенному заданию с ограниченным выбором боевых средств. Условный бой может быть односторонним, когда один из боксеров атакует, а другой только защищается, или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем условном оба боксера могут вести бой одновременно, выполняя одинаковые или различные задания.

В условном бою усваиваются простейшие тактические действия, и все изученные боксером средства техники закрепляются в обстановке, приближающейся к вольному бою.

В начале обучения условный бой служит средством, подводящим боксеров-новичков к вольному бою; кроме того, в условном бою боксер проявляет во многом свои боевые навыки и качества. Наблюдая за боксерами-новичками во время условного боя, тренер может выявить их индивидуальные особенности, которые в дальнейшем в вольных боях определятся еще более ярко.

Задания юным боксерам надо подбирать вначале нетрудные, понятные и легко выполнимые и постепенно усложнять их до тех пор, пока не станет ясно, что боксеры правильно усвоили атаку, защиту, простейшую контратаку, умеют сочетать передвижения с ударами и без суеты ведут бой. Только после этого в урок можно включать упражнения в вольном бою. Упражнения в условном бою широко применяются и на более поздних этапах обучения, наряду с упражнениями в вольном бою, но тогда в условных боях боксерам дают более сложные технические и тактические задания; кроме того, условные бои служат ценным средством развития быстроты реакции и боевых движений.

Для боксеров старших разрядов следует в каждое занятие включать один-два раунда боя на ближней дистанции.

Упражняясь в условных боях, ученики должны ясно представлять задачу каждого своего атакующего и контратакующего действия.

Тренер обязан постоянно контролировать учеников во время условного боя, не допуская сильных ударов.

В уроке упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу. Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

В вольном бою боксеры без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические и морально-волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как переносит боксер нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

Преподавателю следует использовать упражнения в вольном бою для развития у юных боксеров самостоятельности и инициативности.

В вольном бою боксеры обязаны действовать легко, не позволять себе грубого обмена ударами; ученики должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой бокса. Надо требовать, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. Во время вольного боя должно быть категорически запрещено применять в бою сильные удары: тренер должен сдерживать излишнюю горячность учеников.

Нужно добиваться, чтобы боксеры вели бой, обыгрывая противника и применяя все известные им технические и тактические средства.

Во время вольного боя между неравными по весу, силе и технической подготовленности партнерами ни в коем случае нельзя допускать, чтобы более сильный боксер злоупотреблял своим преимуществом.

Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим боксером и продолжать тот же раунд до конца.

Во время боя преподаватель указывает боксеру на существенные ошибки и может делать другие отдельные указания, которые, однако, не должны мешать боксеру самостоятельно вести бой. Основные же указания боксерам тренер делает в перерывах между раундами. После боя или в конце занятия нужно рассказать ученикам о положительных и отрицательных сторонах его техники, тактики, поведения в бою в целом.

Большое внимание во время вольного боя необходимо обращать на то, чтобы ученик своевременно применял такие защиты, которые будут создавать исходные положения для новых боевых действий. Необходимо добиваться, чтобы ученики легко передвигались, правильно сочетали удары с передвижением, держались в собранной правиль-

ной стойке, быстро и четко, без напряжения наносили удары (особенно прямые левой) и пользовались разнообразными ложными действиями перед атакой или в перерывах между активными действиями.

Обучая учеников различным приемам техники и тактическим действиям, преподаватель должен выделять в вольном бою дополнительные задания, связанные с изучаемым материалом, например передвигаться во все стороны и вести бой в данном раунде преимущественно левой рукой, применять определенную защиту, использовать определенные контрудары и т. п. Для того чтобы подготовить боксера к встрече с различными по технике и тактике противниками, можно давать ему в каждом раунде вольного боя различные задания.

Задание надо давать как одному, так и другому боксеру. Например: 1) одному боксеру вести бой в атакующей форме, а другому защищаться и переходить от защиты к контратаке;

2) одному боксеру держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ближнего боя;

3) обоим боксерам наступать, удерживая инициативу в своих руках (борьба за инициативу).

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор партнеров. Смена партнеров вынуждает юного боксера быстро изменять тактику боя и быстро находить средства и способы, чтобы противостоять действиям партнера.

Содержание вольного боя, в зависимости от подбора партнеров, может быть таким:

1) бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;

2) бой с низкорослым противником на ближней дистанции; применяются все ранее изученные атаки, защиты, контратаки;

3) бой на ближней дистанции с партнером более тяжелого веса; задача — не разрывать дистанцию;

4) бой с более легким и быстрым партнером на ближней дистанции, но в защитной форме, с заданием применять «комбинированные» защиты от серий ударов, выбирать удобные моменты для контратаки;

5) бой против боксера-левши;

6) бой с партнерами, отличающимися различной манерой боя (бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).



В подготовке к соревнованиям необходимо учитывать манеру боя основных противников и в соответствии с этим подбирать партнеров. При подготовке к турнирным соревнованиям следует особенно часто менять партнеров в связи с тем, что предстоят встречи с самыми различными противниками.

**Бой с тенью** позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучать и совершенствовать различные технические и тактические действия.

Тренер должен ставить перед боксерами, приступающими к бою с тенью, определенные задачи, например: совершенствоваться в передвижении во все стороны; применять ложные действия в сочетании с различными атаками; пользоваться определенными ударами и защитами; имитировать контрудары; вести бой с «противниками» разных физических данных и манеры боя и т. п. Боксер должен стараться представить себе, что он действует против реального противника.

В бою с тенью боксер воспроизводит все действия, выполняемые в бою (маневрирование, перемещения туловища, ложные действия, страховку при ударе, серии ударов на всех дистанциях и т. п.). Он должен изменять темп боя, иногда доводя его до предельного.

Бой с тенью проводится обычно в конце подготовительной части урока, но может быть и в основной части после упражнений в условном и вольном боях. Бой с тенью иногда нужно вести перед зеркалом, чтобы боксер мог контролировать свои действия. По ходу боя с тенью преподаватель должен делать боксеру необходимые замечания.

**Упражнения в ударах по основным боксерским снарядам** ученики выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки (за исключением упражнений в ударах по лапам). Упражнения со снарядами даются в уроке после вольного (или условного) боя.

**Упражнения с мешком** позволяют боксеру овладеть техникой ударов и, если боксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук боксера.

Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в раз-

личных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары боксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Акцентированные удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, боксеру надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклонения туловища в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

**Упражнения с насыпной грушей** позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов по груше, можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного боксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

**Упражнения на груше с платформой** служат для совершенствования прямых и боковых ударов (одиночных, двойных и непрерывно повторяющихся). Эти упражнения развивают мышцы плечевого пояса, разгибатели рук и ряд других.

Систематические упражнения на груше с платформой развивают быстроту, точность, резкость удара, вырабаты-

вают умение наносить короткие удары без замаха. В процессе упражнений боксер приобретает способность замечать малейшие изменения в колебании и направлении движения груди и мгновенно изменять направление удара, что развивает у него быстроту реакции.

Удар по груше нужно наносить в конце ее движения резко и отрывисто. Здесь также надо обращать внимание на то, чтобы в момент удара кулак был сжат, а рука после удара мгновенно расслаблялась и возвращалась в исходное положение.

Упражнения с боксерскими лапами широко используются в обучении и тренировке боксера как средство, позволяющее тренеру тщательно анализировать технику учеников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества боксера.

В упражнениях с боксерскими лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать пройденное.

В упражнениях с лапами тренер добивается от ученика правильного акцентированного удара, разучивает способы входить в ближний бой и выходить из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер должен ставить перед учеником, упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер может наступать на ученика, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо.

Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую — лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары своего ученика.

На разных этапах обучения, в зависимости от возраста боксера, его индивидуальных особенностей, подготовленности и задач урока, распределение упражнений (в парах, в условном и вольном боях, бою с тенью и со снарядами) и их количество могут значительно изменяться.

Обучение основам тактики осуществляется одновременно с освоением техники. Проходя с юными боксерами приемы техники, нужно объяснить не только, как делается прием (удар, защита, передвижение), но и для чего он делается, то есть объяснить ученику тактическое, боевое назначение приема. Нужно подробно объяснить, например, для чего следует наносить прямой удар, как он может использоваться для разведки, для завязки боя, для того, чтобы остановить атакующего противника, чтобы подготовить более сильный удар правой, как пользоваться им в качестве финта и т. п. К такому объяснению придется возвращаться еще не раз, так как на разных этапах обучения юные боксеры по-разному, чем дальше, тем более глубоко воспринимают объясняемое.

Но одного объяснения недостаточно. Необходимо и показывать ученикам, как финтовать: например, угрожая ударом в туловище, направить удар в голову или, показав удар одной рукой, выполнить его другой.

Показывать нужно и то, как использовать смену темпа, ошибки противника в расчете дистанции, как вызывать на удар и т. п.

Необходимо давать конкретные задания и ставить перед учеником конкретные тактические задачи. Так, одному из боксеров перед условным или вольным боем можно предложить сблизиться с партнером, пользуясь уклонами и нырками, и стремиться наносить короткие удары. Второму же надо посоветовать не допускать к себе партнера, останавливать его прямыми ударами и быстро маневрировать по рингу, избегая сближения. В зависимости от конкретных задач обучения, от того, какой материал изучается в данное время, эти задания изменяются, дополняются и усложняются. Следует разработать ряд таких заданий, исходя из программы обучения и особенностей каждого ученика.

Задания следует давать и перед упражнением «бой с тенью». Например: «Ваш противник высокого роста, маневрирует на дальней дистанции, бьет прямыми ударами. Старайтесь подойти к нему, оттесняйте его к канатам и в углы, наносите серии ударов по туловищу и в голову». Такие задачи перед боем с тенью делают действия боксеров осмысленными и направленными.

Важным средством изучения тактики служит разбор условных и вольных боев, а также соревнований, в которых



участвуют обучаемые. Преподаватель разбирает ошибки и положительные стороны в действиях учеников, дает им необходимые советы и указания. Очень полезно, чтобы в обсуждении боев принимали участие сами юные боксеры. Такого рода обсуждение пробуждает творческую мысль боксеров, развивает способность к анализу. Большую пользу приносит коллективное посещение соревнований, а также просмотр кинофильмов, где сняты соревнования боксеров, особенно если после этого обсуждаются наиболее характерные бои, наиболее важные стороны боевых действий мастеров бокса, их тактика и отдельные тактические приемы.

Разбирая действия учеников, преподаватель не должен сосредоточивать свое внимание только на критике ошибок. Наоборот, иной раз важнее подчеркнуть даже небольшую удачу, выпятить значение успешных действий. Это будет обогащать учеников тактическим опытом, разовьет у них инициативу и научит подражать лучшим образцам.

Отдельные тактические приемы и действия могут объяснять и показывать своим товарищам боксеры, лучше других усвоившие технику. На групповых занятиях необходимо приучать боксеров поправлять друг друга — товарищеская взаимопомощь в обучении полезно влияет на каждого ученика и коллектив в целом. На внутренних соревнованиях нужно, чтобы боксеры секундировали друг друга. Это помогает им полнее осмысливать бокс, понимать ход боя и оценивать тактические действия товарищей.

Основной прием, с помощью которого боксеры овладевают тактикой, — условные и вольные бои на ринге. В этих боях юный боксер получает непосредственную боевую практику. Он получает задание или сам ставит перед собой конкретные тактические задачи и учится их разрешать. Постоянная смена партнеров приучает его действовать по-разному в различных случаях.

От преподавателя требуется умение руководить боем на ринге, наблюдать за действиями боксеров, анализировать эти действия, исправлять и направлять своих учеников.

Необходимо также разучивать отдельные тактические действия, такие, как финтование, вызов на удар, смена темпа, приемы маневрирования и т. п.

Новичок должен усвоить простейшие способы атаки, защиты от атаки и контратаки; иначе говоря, он должен

понять основные тактические действия в их элементарной форме.

Для обучения новичка характерно именно то, что он в первую очередь изучает технику; но эта техника должна быть тактически обоснована.

Постепенно объем учебного материала расширяется, а в соответствии с этим усложняются и тактические задачи боксера.

**Атакующие действия.** Ученики овладели техникой прямого удара, т. е. научились правильно выполнять движения; они усвоили простейшую защиту от него — подставкой ладони правой руки. Им уже известно, как оценить дистанцию для атаки с шагом вперед. Они овладели передвижениями отдельными шагами во всех направлениях и слитными скользяще приставными шагами. Но в первом же условном бою оказывается, что атаковать они еще не умеют: не могут правильно рассчитать дистанцию, выбрать удобный момент для удара, оказываются то слишком далеко от партнера, то слишком близко к нему, теряются и не знают, как действовать дальше. Не умеют они и защищаться: прикрывая подбородок правой перчаткой перед атакой, они непроизвольно открываются, как только начинают атаковать партнера. Особенно часто можно видеть, что боксеры разрывают дистанцию, находятся друг от друга на расстоянии двух-трех шагов и, пытаясь атаковать, не достают партнера.

Поэтому, обучая новичка атаке, преподаватель прежде всего должен выработать у него правильные технические навыки, научить его рассчитывать дистанцию и выбирать моменты для атаки. Очень помогает овладевать дистанцией защита отходом с немедленным контрударом после шага назад.

Важная сторона обучения атакам — это подготовка атаки. Новичок поэтому не находит удобного момента для атаки, не умеет ее подготовить во время маневрирования, не умеет выполнить финты. Нужно показать ученикам, как, передвигаясь по рингу в различных направлениях, можно приближаться к партнеру или отходить от него, как создавать положения (например, делая шаг вперед-влево), чтобы партнер оказался наиболее открытым, как оттеснять отходящего партнера к канатам или в углы ринга, как использовать маневрирование для подготовки атаки.

Очень важно научить юного боксера выразительно и умело применять ложные удары. Этим ударам обязательно нужно учить с самого начала обучения. Простейшие ложные удары (например, показ удара в туловище и удар в голову или, наоборот, показ левой и удар правой и др.) нужно изучать сразу после того, как боксеры усвоят прямые удары. Тогда боксер будет вооружен очень сильным средством подготовки атаки и будет нападать более организованно и действенно. Когда ученики овладеют простейшими ложными ударами, нужно показать ложные действия при помощи движений туловища и др.

Уже в начале обучения, после того как юные боксеры усвоят прямые удары, можно показать, как пользоваться сменой темпа движений, чтобы успешно нанести удар. Так, после двух-трех прямых ударов, нарочито несколько замедленных, от которых партнер легко защитится, очередной удар делают очень быстро и он, как правило, попадает в цель.

Следует также на более поздних этапах обучения показать, что, умышленно не доставая партнера ударом, как бы ошибаясь в оценке дистанции, можно этим усыпить его бдительность, а затем нанести действительный удар.

Не всегда удастся научить боксера-новичка действовать именно таким образом. Но такие примеры знакомят юных боксеров с приемами тактики, приучают их тактически мыслить, создают у них представление о тактических действиях.

Далее необходимо научить боксеров завязывать атаку, показать им, как для завязки атаки сочетаются легкие удары с отходами и маневрами, пока не будет создано удобное положение для активного наступательного действия, как пользоваться легкими повторными ударами левой рукой, разрушающими защиту партнера и позволяющими перейти к действительной атаке и развить атаку серией ударов.

Преподаватель должен разработать ряд последовательных заданий, позволяющих ему воспитывать у учеников умение применяться к обстановке боя. Например, перед условным боем преподаватель предлагает одному из партнеров атаковать двумя-тремя прямыми ударами в голову, а в случае возможности — в туловище. Второму партнеру преподаватель предлагает особенно тщательно прикрывать голову. Понятно, что в бою атакующий боксер сразу

же натолкнется на защиту. Здесь-то и нужно подсказать ему, что последующие удары нужно наносить в открытые места, то есть в данном случае в туловище.

Во время условного и вольного боев преподаватель должен постоянно обращать внимание на открытые места обоих партнеров. Это принесет пользу каждому из них: атакующего научит быстро находить (или менять) цели ударов, защищающегося — прикрывать открытые места.

Учить, как развивать атаку, следует не только постепенно усложняя количество и виды ударов, составляющих атаку. Удачная атака не должна быть кратковременным эпизодом, после которого все начинается сначала. Наоборот, удачную, даже сложную атаку, нужно немедленно, без перерыва, развивать дальше.

Тренеру надо помнить, что смена и чередование партнеров для условного боя — необходимое условие тактического формирования юных боксеров. Только упражняясь с разными партнерами, боксер научится применяться к разнообразным случаям, могущим возникнуть в бою.

Поэтому нужно периодически (но не слишком часто) менять партнеров, предлагая ученику упражняться с более высоким партнером или, наоборот, низкорослым, несколько более тяжелым или легким, действующим на дальней дистанции или же вблизи, пользующимся теми или другими ударами, защитами и т. д.

Обучение атакам всегда сочетается с изучением защитных действий, а последние изучаются в сочетании с контратакующими.

**Защитные действия.** Обучая защитным действиям, преподаватель следит за тем, чтобы, во-первых, защита была прочной и действительно позволяла прерывать движение удара или избегать его, во-вторых, чтобы защита была активной, то есть соединялась с контрударом или создавала для него удобное исходное положение.

Защита разучивается одновременно с ударами. С самого начала обучения необходимо выработать у боксера навыки в страховке от возможных ударов. Защищаться должен не только тот, кого атакуют, но и тот, кто атакует. Поэтому преподаватель следит за тем, чтобы атакующий боксер не делал замаха, не открывался и страховался от возможного контрудара свободной от удара рукой.

Перчатка свободной руки должна прикрывать голову, а плечи и предплечье (согнутая в локтевом суставе рука) —



туловище. Как только боксеры, усвоив атаку прямым левой вместе со страховкой, переходят к атакам правой рукой, они должны одновременно приучаться к страховке левой. Нужно добиться прочного навыка в страховке обеими руками.

Можно порекомендовать определенную последовательность обучения юного боксера-новичка защитным действиям. Эта последовательность дает возможность прочно и быстро овладевать защитными движениями и развивать нужные качества.

Сначала целесообразно обучить подставкам от ударов в той последовательности, в которой разучиваются атаки. К каждой новой атаке должны быть подобраны соответствующие защиты подставкой. Чем точнее и своевременней боксер сможет прерывать атаку партнера, тем легче он будет ориентироваться в бою и переходить к контратакам.

Полезно разучивать серии защит подставками против атак сериями, комбинируя подставки с другими защитами, например: перчатки прикрывают справа или слева голову, а плечи и предплечье — туловище. Сразу после этой защиты боксер должен контратаковать, иначе может выработаться привычка к пассивности, и боксер будет пользоваться защитой только для того, чтобы спастись от ударов.

Следующая защита, над которой нужно много поработать, — отход назад (шаг назад). Защита эта создает самые разнообразные возможности контратаковать, так как вынуждает противника промахиваться, терять равновесие и раскрываться. Вместе с тем, как уже указывалось, эта защита вырабатывает у обучаемого чувство дистанции: если сделать слишком маленький шаг назад, нельзя спастись от удара; если шаг назад слишком велик — трудно или невозможно контратаковать противника. Работая над этой защитой, юный боксер находит наиболее правильные расстояния для защиты и контрудара, овладевает дистанцией и получает возможность удерживать в своих руках инициативу боя.

Когда боксеры будут уверенно пользоваться прямыми ударами и защитами подставкой и отходом, им предлагается новое защитное действие — уклоны (сочетаемые со встречными и ответными контрударами в голову и туловище). Эти защиты имеют большое значение для тактики

боксера, так как позволяют ему вести бой активно, держа руки готовыми для контрударов.

Несколько позже изучаются защиты отбивами, причем сначала разучиваются отбивы внутрь, а затем — наружу. Первые сочетаются с ответными контрударами, вторые — со встречными.

Относительно позднее изучение этих защит, выводящих противника из равновесия и раскрывающих его, объясняется тем, что они по своей форме близки к произвольным защитным движениям, вызываемым страхом. Значит, изучить их боксеру следует не раньше, чем он привыкнет следить за ударом партнера, подавлять в себе инстинктивные защитные движения и противопоставлять действиям противника разумно избранную и тщательно разученную ранее защиту.

Наконец, изучаются защиты шагами в сторону без поворота к противнику и с поворотом. К этому времени боксер уже научится свободно и разнообразно передвигаться по рингу, и овладеть этими защитами не составит для него большого труда.

Защита нырком изучается после всех остальных защит и после того, как будут изучены боковые удары. Преподавателю нужно следить за техникой этой защиты и исключить возможность опасного движения головой.

**Контратакующие действия.** Цели контратакующих действий: 1) остановить атаку противника встречными ударами, 2) перехватить инициативу, 3) утомить противника, 4) подготовить атаку.

Учить контратаковать — значит учить сочетать контратаку с защитой от атаки. В ряде случаев контратака может строиться на опережении, но и здесь контратакующий удар сочетается со страховкой. Поэтому с самого начала обучения защитами надо показывать новичкам, какие контратаки сочетаются с данными защитными действиями.

Сначала разучиваются ответные контратаки (на первый удар противника), сочетаемые с защитами. Контратаки изучаются в такой последовательности: 1) при защитах подставками, 2) при защитах отходами, 3) при защитах уклонами, 4) при защитах отбивами, 5) при защитах шагами в сторону, 6) при защитах нырками.

Содержание каждой контратаки зависит от того, как атакует противник и какая защита противопоставляется этой атаке.

Давая юному боксеру задание защищаться от какой-либо атаки, следует показывать ему, куда и каким ударом выгоднее всего контратаковать, какое место на теле партнера раскрыто. Партнеру, в свою очередь, показывают, как защищаться от контратаки.

В каждом отдельном случае тренер указывает, как контратаковать после защиты сначала одиночным, затем двойными ударами и сериями ударов.

Обучая новичков, можно ограничиться следующими встречными контрударами в голову и туловище: 1) прямым левой, 2) прямым правой, 3) двумя прямыми (левой — правой и правой — левой).

В основном задача тактической подготовки новичков и боксеров III разряда должна сводиться к выработке у них умения разведывать действия противника, анализировать его средства, принимать в соответствии с этим то или иное решение, атаковать (готовить атаку, выбрать момент и цель атаки), защищаться и контратаковать.

Особое внимание следует обращать на выработку умения прочно и разнообразно защищаться в любых боевых положениях, имея в виду, что на более поздних этапах обучения сложнее вырабатывать защитные навыки. Неправильные положения, неверные действия могут прочно закрепиться и затормозят овладение защитой.

## ТРЕНИРОВКА ЮНОГО БОКСЕРА

Тренировка — длительный педагогический процесс, в ходе которого разрешаются задачи технико-тактического обучения и совершенствования боксера, его всестороннего физического развития и воспитания в духе коммунистической морали. Тренировка советского боксера имеет оздоровительную направленность и предусматривает строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований и режима.

Все указанные стороны тренировки неразрывно связаны между собой, но на разных этапах занятий, в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности юных спортсменов, те или иные стороны приобретают большее значение. Ведущую роль на всех этапах тренировки юных боксеров должна иметь воспитательная работа.

Тренировка начинается уже на раннем этапе обучения, но в это время основной упор в ней делается на то, чтобы физически развить и укрепить юного боксера, выработать у него специальную координацию движений, заложить основы техники и тактики бокса, развить смелость, хладнокровие, инициативность и т. п.

Боксер-новичок в этот период уже несколько раз выступает в соревнованиях «открытый ринг», применяя приобретенные умения и навыки в боевой обстановке. На этом этапе его подготовки занятия происходят в форме учебно-тренировочного урока.

В дальнейшей тренировке юный боксер-разрядник овладевает более сложными и разнообразными техническими и тактическими средствами (тактические варианты ударов и защит, маневрирование, всевозможные ложные действия,



многоударные серии, сложные защиты с контрударами, ближний бой, ведение боя с различными по манере боя противниками и т. п.). Наряду с этим он достигает всестороннего физического развития, большей работоспособности, а также улучшает свои морально-волевые качества. На этом этапе совершенствования боксера занятия имеют тренировочный характер и проводятся в форме тренировочного урока. Здесь, кроме того, приобретают большое значение индивидуальные занятия с боксерами и утренние прогулки (с гимнастическими упражнениями).

Содержание тренировочного урока примерно таково:

1. **Вводная часть** (5—7 мин.) имеет целью сосредоточить внимание занимающихся и повысить их эмоциональное состояние. В этой же части тренер разъясняет задачи урока.

2. **Подготовительная часть** (20—25 мин.) имеет целью подготовить организм занимающихся к нагрузке в основной части урока, разогреть мышцы. В этой части урока даются также упражнения с целью развить физические качества и улучшить координацию движений боксера. В подготовительной части тренировочного урока уменьшается количество строевых упражнений по сравнению с учебным уроком и некоторые общеразвивающие упражнения переносятся на конец основной части урока.

3. **Основная часть** (50—60 мин.) имеет целью повысить специальную подготовленность занимающихся и совершенствовать их боксерское мастерство. Тренировка боксера здесь направлена на овладение техникой и тактикой бокса и на развитие физических и морально-волевых качеств; для этого применяются специальные упражнения с партнером и на снарядах в количестве 12—18 раундов: разучивание приемов (4—5 раундов), условный бой (3—4 раунда), вольный бой (2—3 раунда), упражнения со скакалкой (1—2 раунда), упражнения со снарядами (1—2 раунда), дополнительные упражнения в бою с тенью, на лапах (1—2 раунда).

4. **Заключительная часть** (5—8 мин.) имеет целью постепенно снизить нагрузку и привести организм в спокойное состояние.

Перед соревнованиями (за 3—5 дней) продолжительность занятий сокращается до 60—80 мин. (вводная часть длится 5 мин., подготовительная — 10—20 мин., основная — 40—50 мин. и заключительная — 5 мин.). В подготови-

тельной части производится разминка, а основная часть начинается с 2—4 раундов вольного боя в дни боевой практики или с 5—6 раундов условного боя — в дни учебной практики; разминка состоит из упражнений со снарядами, на лапах и общеразвивающих упражнений.

Индивидуальные уроки проводятся с целью совершенствования техники и тактики боксеров. Их следует применять при подготовке боксеров к соревнованиям, для того чтобы ликвидировать недостатки в технике или еще больше совершенствовать ее положительные стороны — развить быстроту и точность ударов, повысить быстроту реакции, обучить боксера отдельным тактическим действиям и т. п. В обычное время специально устраивать такие уроки для юных боксеров не следует, так как часто повторяемые индивидуальные уроки могут ослабить связь юного боксера со своим коллективом.

Утренние прогулки рекомендуются в течение всего времени тренировки. В начальном этапе обучения можно не делать утреннюю прогулку, но перерывов в утренней гимнастике быть не должно.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Всестороннее физическое развитие юных боксеров достигается в тренировке при помощи систематически применяемых упражнений.

Эти упражнения делятся на общеразвивающие и специальные.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов (на ходу, на месте) и с предметами (булавами, гантелями, набивными мячами, скакалками, эспандерами и т. п.). Они представляют собой упражнения из основной гимнастики, легкой атлетики и других видов спорта.

Применяют их боксеры как во время занятий (элементы бега, прыжков, упражнения на гимнастических снарядах и др.), так и во внеурочное время (легкая атлетика, баскетбол, лыжный спорт и др.).

Специальные упражнения состоят из упражнений в приемах техники и тактики бокса, упражнений, подводящих ученика к правильному выполнению технических и тактических действий, а также способствующих развитию качеств, необходимых боксеру в бою. К специальным упражнениям относятся: а) упражнения без предметов (вы-

полняемые на ходу, на месте), развивающие подвижность в пояснице, плечевом и других суставах, упражнения, улучшающие координацию специальных движений (ударов, защит, передвижений, перемещений), упражнения в быстром нанесении ударов и т. п.; б) упражнения в перчатках — условный бой, изучение приема в парах, вольный бой; в) упражнения в ударах по снарядам (груше, мешку, подвесному мячу и т. п.).

С помощью всех этих упражнений боксеры всесторонне развивают свои физические качества и подготавливаются к соревнованиям. Спортивную подготовку юного боксера нельзя сводить к односторонней узкой специализации. Только на основе всестороннего развития можно достигнуть высоких спортивных результатов. Тренеру, занимающемуся физической подготовкой юного спортсмена, следует основное внимание уделять развитию у него быстроты, ловкости, гибкости и соблюдать большую осторожность, развивая силу и выносливость. Особое внимание необходимо обратить на развитие быстроты движений. Для того чтобы в мгновенно меняющейся обстановке боя защититься от ударов противника или попасть в его незащищенные места, боксеру необходимо достигнуть чрезвычайно высокой быстроты движений.

Повышенная возбудимость юного спортсмена и значительная подвижность его нервных процессов позволяют тренеру наиболее удачно использовать ряд специальных упражнений, развивающих быстроту боевых движений у юных боксеров, а именно: 1) быстроту реакции, 2) быстроту одиночных движений (удара, защиты, контрудара), 3) быстроту серий ударов и последовательных защит от них, 4) быстроту передвижений и перемещений. В первую очередь необходимо выработать у боксера постоянное стремление выполнять все свои действия и движения максимально быстро и научить его оценивать быстроту ударов и защит с тем, чтобы он мог на основе этого сознательно превышать достигнутый уровень быстроты движений. Далее следует постоянно создавать в ходе выполнения общеразвивающих и специальных упражнений внезапно меняющиеся условия, на которые боксер должен мгновенно реагировать максимально быстрыми движениями или действиями.

Необходимо учить боксера расслаблять мышцы, применяя для этого соответствующие упражнения и сочетая

расслабление с мгновенным мышечным напряжением. В подготовительной части урока для развития быстроты следует ряд упражнений выполнять в особенно быстром темпе, делая ускорения и рывки в определенных фазах движений (например, соответствующих фазам движений удара).

Рекомендуется чередовать быстрые «пружинистые» движения с небольшой амплитудой, требующие значительных мышечных напряжений, с движениями большой амплитуды, но выполняемыми не напряженно (кроме фазы рывка). К таким упражнениям относятся, например, вращение прямых рук, разведенных в стороны, повороты и наклоны туловища, упражнения, которые имитируют удары и т. п. После движений с отягощением, выполняемых в быстром темпе (упражнения с упорами, стенными блоками, гантелями и т. д.), рекомендуется проделать такие же движения без отягощения или с меньшим отягощением, выполняя их максимально быстро, но без напряжения. Из других упражнений подготовительной части урока, способствующих развитию быстроты движений удара, можно рекомендовать резкое перебрасывание больших набивных мячей, борьбу в стойке со внезапными толчками в стороны, рывки во время упражнений с выбрасыванием рук вперед и в стороны, быстрые подтягивания и т. п.

Быстрота многих защитных движений может быть увеличена различными упражнениями, развивающими подвижность плечевого пояса и поясницы (подставка плеч, уклоны, нырки, повороты туловища на ходу, на месте). Эти упражнения проделываются безо всякого напряжения сначала медленно, а затем все быстрее и быстрее. Для развития быстроты передвижений рекомендуется делать различные поскоки в разных направлениях, быстрые передвижения вперед — назад, вправо — влево и т. п.

Чтобы повысить быстроту реакции боксера, следует подавать внезапные сигналы (голосом, жестом, хлопком и др.), на которые ученики должны мгновенно реагировать ударами, защитой, приседаниями, прыжками и т. п., быстро возвращаясь в исходное положение.

В основной части урока, разучивая технику и тактику в упражнениях с партнером и в условном бою, боксеры, после того как они овладеют правильной формой движений и взаимодействием всех частей тела, должны максимально быстро наносить атакующие и контратакующие удары и



защищаться от ударов партнера. Боксер должен научиться расслаблять мышцы после своего удара и мгновенно принимать нужное защитное положение.

В бою с тенью надо наносить резкие акцентированные удары с ускорением, внезапно повышая темп движений (ударов), сочетая их с быстрым и свободным маневрированием.

Для развития быстроты движений могут быть использованы упражнения в нанесении встречных и ответных ударов. Эти упражнения служат также средством, позволяющим развивать быстроту реакции. Сначала даются упражнения, в которых применяется один контрудар на определенный удар партнера, затем — различные контрудары и, наконец, разнообразные контрудары на различные удары партнера. Особое внимание следует обращать на своевременность и прочность применяемых защит.

Развитию быстроты движений и реакции способствуют упражнения в условном бою, в которых один из боксеров, отступая от противника, преследующего его серией быстрых ударов, сам неожиданно переходит в контратаку серией ударов.

В вольном бою можно по команде преподавателя увеличить темп боя (но не обмениваться ударами без защит). Хорошим средством развития быстроты реакции и движений ударов и защит служат упражнения на лапах (см. книги: К. В. Градополов. «Бокс». ФиС, 1950; М. И. Перельман. «Воспитание боксера-новичка». ФиС, 1950).

Для того чтобы использовать мешок и набивную грушу для развития быстроты удара, следует наносить одиночные удары быстро, отрывисто, а многоударные серии в максимально быстром темпе. Упражнения на пневматической груше нужно делать с ускорениями, произвольно изменяя направление движений груши.

Для развития быстроты реакции и глазомера полезно в каждое занятие юных боксеров вводить упражнения в перекидывании теннисных и баскетбольных мячей; во время этих упражнений боксеры должны применять различные обманы и ложные действия. Рекомендуется также играть в волейбол, баскетбол, теннис, заниматься фехтованием, но во всем этом не перегружать себя и обращать особое внимание на то, чтобы своевременно, мгновенно и точно отвечать на действия партнеров и опережать их действия.

Для того чтобы успешно выполнять атакующие, контр-

атакующие и защитные действия, боксер должен уметь правильно и быстро сочетать самые разнообразные движения рук и ног и различным образом распределять вес тела в зависимости от боевых положений. Поэтому в обучении юного боксера следует много места уделять развитию ловкости движений. В первую очередь необходимо развить у него умение владеть своим телом в условиях, требующих расторопности. Этому содействуют систематические занятия такими видами спорта, как баскетбол, снарядовая гимнастика, акробатика, слалом и т. п. Этими видами боксер должен заниматься во внеурочное время, один-два раза в неделю с умеренными нагрузками.

В уроках бокса в подготовительной части следует широко вводить опорные и легкоатлетические прыжки, элементы акробатики, вольные упражнения на ходу и на месте, под счет и без счета, игры, включающие подлезания, бег, прыжки, осаливание и увертывание и т. п.

Для развития специальной ловкости, необходимой в боксе, надо широко использовать в уроке формирующие упражнения на ходу и на месте, условный бой с заданием применять по выбору различные действия на ту или иную атаку или контратаку партнера, вольный бой, в котором боксеру дается задание использовать ложные действия, чтобы создать неожиданную для партнера обстановку.

Необходимо обратить внимание на развитие гибкости и для этого включать в подготовительную часть урока специальные упражнения с наклонами туловища в разные стороны, вращением в пояснице и т. п., доставанием вытянутых вперед рук ногами, упражнения типа «мост» и т. п.

Нельзя перегружать юного боксера, особенно подростка, упражнениями для развития силы. Учитывая, что развитие хрящей и костей у подростков и юношей еще не закончилось, недостаточно окрепли связки, а также то, что в этом возрасте возможны различные отклонения от нормы в деятельности сердечно-сосудистой системы, не рекомендуется давать ученикам упражнения со значительным отягощением. Такие упражнения могут привести к неправильности в формировании скелета и осанки, вызвать излишнюю напряженность и «скованность» мышц. Натуживание и задержка дыхания, которые бывают при этих упражнениях, отрицательно сказываются на деятельности сердца и легких. Силовые упражнения надо применять очень осторожно, строго дозировать и постепенно увели-

чивать нагрузки, избегая медленных напряженных движений и статических положений. Вместе с тем рекомендуется давать больше упражнений, способствующих развитию силы мышц, от которых зависит правильная осанка. Следует чередовать упражнения для развития силы с упражнениями для развития быстроты и упражнениями на расслабление. Упражнения для развития силы мышц лучше давать отдельно, в заключительной части урока.

Из силовых упражнений рекомендуются всевозможные упоры в различных положениях, упражнения в сопротивлении с партнером, подтягивания, упражнения с набивными мячами. В более старшем возрасте можно применять рывковые и толчковые упражнения со штангой среднего веса и с гантелями (выполняя их, ученик должен следить за правильностью дыхания и резкостью движений). Развитию силы боксера способствуют также специальные упражнения — сильные удары по мешку с поворотами туловища и переносом веса тела на находящуюся впереди ногу.

Очень осторожно следует подходить и к развитию выносливости у юного боксера. Занимаясь с новичками, необходимо особенно тщательно следить за интенсивностью упражнений и регулировать их дозировку. Применяемая в тренировке боксера система упражнений в перчатках с постепенно увеличивающимися сложностью и интенсивностью упражнений, повышающимся темпом и возрастающей плотностью уроков способствует развитию выносливости. Поэтому вводить в уроки для юных боксеров упражнения, специально направленные на развитие выносливости, не следует.

Надо научить боксера правильно расслабляться и глубоко дышать в интервалах для отдыха между упражнениями в подготовительной и основной частях урока. Для боксеров-разрядников следует постепенно увеличивать интенсивность упражнений, не доводя ее, однако, до предельной.

Длительность упражнений в условном и вольном боях и со снарядами для боксеров высших разрядов может быть увеличена на 6—7 раундов по сравнению с боксерами-новичками.

Вспомогательным средством развития выносливости у боксеров служат прогулки (обычно утренние). Нагрузка во время прогулок в дни занятий должна быть несколько меньше, а в остальные дни — больше. В периоды, когда

нет соревнований, прогулка может длиться 30—40 мин. Во время прогулки боксер пробегает 1—2 км в медленном и среднем темпе, делая несколько раз ускорения и рывки, проводит бой с тенью (1—2 раунда) и различные упражнения средней интенсивности на ходу и на месте (всего 10—12 упражнений). После упражнений боксеру следует несколько отдохнуть (2—3 мин.) и затем продолжать медленный бег, постепенно переходя на ускоренную, а затем на обыкновенную ходьбу. В дальнейшем, по мере роста тренированности и во время подготовки к соревнованиям, количество применяемых в ней упражнений может быть увеличено. Прогулка должна создавать у юного боксера чувство бодрости и «настроить» его на предстоящую работу, не оставляя никаких следов утомления.

Качества, необходимые юному боксеру для боя на ринге, вырабатываются у него в течение длительного времени и требуют очень тщательной физической подготовки, состоящей из систематических упражнений с определенной для каждого этапа тренировки целевой установкой.

На разных этапах подготовки боксера следует изменять соотношение общефизических и специальных упражнений, содержание физической подготовки боксеров разной квалификации также должно быть различным.

Учебно-тренировочные занятия юных боксеров-новичков содержат большое количество общеразвивающих и подводящих упражнений и относительно меньшее количество специальных упражнений для изучения техники и тактики и развития специальных качеств боксера.

Для боксера-разрядника увеличивается удельный вес специальной подготовки в уроке и несколько уменьшается количество общеразвивающих упражнений. Увеличивается количество упражнений для изучения техники и тактики бокса и развития необходимых боксеру качеств; ближе к соревнованиям в занятиях повышается удельный вес специализированной физической подготовки, хотя во внеурочное время боксер может в соответствии со своими физическими данными применять большое количество общеразвивающих упражнений.

Целесообразно, чтобы в занятиях с юными боксерами (как новичками, так и разрядниками) общеразвивающие и специальные упражнения на месте без перчаток выполнялись до начала основной части. Это делает физическую подготовку боксеров организованной, чего трудно добиться



в конце занятий, когда обычно преподаватель ведет индивидуальную тренировку учеников на лапах. Небольшое утомление после этих упражнений позволит преподавателю легче бороться с горячностью юных боксеров, которую они проявляют, если упражнения в перчатках (особенно вольный бой) начинаются после легкой разминки. Исключение может быть допущено в занятиях с боксерами первого и второго разрядов, готовящимися к турнирным встречам незадолго до начала соревнований.

Занимаясь с юными боксерами, полезно в воскресные дни, а иногда и в дни занятий выезжать в лес (взяв с собой перчатки и лапы или без них) и устраивать занятия на воздухе, сочетая специальные упражнения с пробежками и другими упражнениями на местности. Летом боксерам лучше тренироваться на стадионе; здесь в подготовительной части урока можно применять легкоатлетические или игровые упражнения, дозируемые «по раундам», в постепенно увеличивающемся темпе. Например: 1-й раунд — медленный бег в течение двух минут; 2-й раунд (после минутного перерыва) — более быстрый бег; 3-й (тоже после минутного отдыха) — ускоренный бег с рывками и т. п. Такая дозировка «по периодам» с постепенным увеличением нагрузки улучшает работоспособность организма юных боксеров и может быть рекомендована в разных периодах их подготовки.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА-РАЗЯДНИКА

Юный боксер-новичок овладел основами техники и тактики, добился третьего спортивного разряда, получил некоторый боевой опыт в состязаниях. Пока еще техника и тактика его не совершенны, но по мере того, как он приближается ко второму разряду, начинает складываться его боевая манера, появляется ряд черт, которые отличают его от других боксеров, становятся более определенными и заметными его положительные стороны и его недостатки.

Преподаватель, заботясь о дальнейшем спортивно-техническом росте боксера, должен помочь ему осмыслить его боевой опыт, подчеркнуть, выпятить лучшие стороны его техники и тактики, исправить его недостатки.

Вместе с тем нужно расширять знания ученика, давать

ему такой материал, который бы помог ему глубже и разностороннее понимать тактику бокса и основывать свою боевую деятельность на все более совершенной технике и тактике.

Необходимо разъяснять боксеру содержание таких тактических средств, как финт, вызов на удар, сковывание, опережение, таких тактических действий, как маскировка, разведка, атака (включая подготовку к ней и собственно атаку), развитие ее и выход из боя, содержание защитных действий и контратак. Нужно детально ознакомить боксера со средствами и способами боя на дальней, средней и ближней дистанциях, вооружить его запасом тактических комбинаций. Со всем этим можно и нужно знакомить во время коллективных и личных собеседований, при разборе боев и тренировок.

Но одного этого недостаточно для того, чтобы боксер мог совершенствовать свое техническое и тактическое мастерство. Преподаватель должен разработать ряд технических и тактических заданий для того, чтобы обучаемый учился применять в условном и вольном боях различные средства тактики, пользоваться разнообразными тактическими действиями.

В подготовке боксера-разрядника, а тем более мастера основное внимание нужно уделять его индивидуальной подготовке, выявлять, раскрывать и совершенствовать его лучшие качества и умения, тщательно исправлять его ошибки и недочеты.

Каким же путем можно практически знакомить боксера с деталями техники, тактики и совершенствовать их?

Очень важно, чтобы боксер в соревнованиях не бросался опрометчиво в бой, а действовал целесообразно, исходя из особенностей своего противника, после того как сумел правильно оценить его силы, технику, манеру боя.

Значит, боксер должен разгадать, а точнее разведать, выяснить, что представляет собой его противник. И если в беседе преподаватель разъяснит, как нужно разведывать, как, например, ударами оценить привычную для противника дистанцию, финтами и предварительными ударами узнать, как предпочитает противник защищаться и контратаковать, ложными раскрытиями выяснить его излюбленные удары и способы атаки, то в практике учебно-тренировочного урока боксер должен выполнить разведку на деле.

Вначале эти задачи должны быть просты. Так, препода-

ватель может дать одному из боксеров задачу действовать (атаковать или, наоборот, контратаковать) прямыми ударами на дальней дистанции. Партнеру же, которому это задание неизвестно, предлагается во время боя выяснить, как будет действовать первый боксер.

После раунда (или его части) бой прерывается и получивший задание произвести разведку рассказывает, что ему удалось выяснить.

Может быть и другое задание: например, первому боксеру предлагается идти на сближение и вести бой короткими, скажем, боковыми ударами. Такого рода задания могут быть очень разнообразными, но все же это лишь элементарная форма задания. В дальнейшем задания нужно усложнять: например, предлагается не только выяснить и проанализировать, как действует противник, но тут же, во время условного боя, принять решение, как действовать против его тактики и осуществить принятое решение в бою.

Можно также давать задания на разведку, не определяя конкретно действий партнера, а подбирая для упражнения боксеров с определенной манерой боя. Наконец, можно обоим боксерам давать задания разведать, как будет каждый из них действовать в бою.

Наиболее важно, в конечном счете, так построить упражнения на разведку, чтобы юные боксеры не только разведывали, но делали правильные выводы из своих наблюдений и учились противопоставлять противнику разумные и правильные контрдействия.

На первых порах, когда ученик не находит правильных решений, нужно подсказать их ему, например показать, что если партнер предпочитает действовать на дальней дистанции, ему следует навязать ближний бой, сковать свободу его маневра; боксера, стремящегося вести бой в быстром темпе, следует останавливать встречными ударами, избегать сближения, пользуясь шагами в сторону, если партнер действует в контратакующей манере, не атаковать, а вызывать самого на атаку или делать ложные атаки, а его контратаки встречать заранее подготовленными защитными и контрударами и т. п.

Так, сменяя разнообразные задания, обучают боксера выявлять, как противник готовит атаку, какими средствами пользуется, чтобы атаковать, какими средствами он предпочитает защищаться и контратаковать, какова его манера боя в целом.

Основные средства разведки — ложные атаки и ложные открытия — требуют от юного боксера сосредоточенного внимания и большой наблюдательности. Эти качества можно развить, постоянно и систематически упражняясь в условных и вольных боях. Особенно важно воспитать у него способность быстро анализировать свои наблюдения, решительно избирать и осуществлять контрдействия.

Во время этих упражнений нужно научить ученика маскировать задуманные действия, скрывать начало атаки и пользоваться ложными отвлекающими приемами, прежде чем осуществить намеченный план.

Далее необходимо научить боксера подготавливать атаку более сложными средствами, чем это делает новичок. Нужно показать, как пользоваться маневрированием и быстрой сменой направлений, чтобы раскрыть противника; как сменой боевых положений и маневров заставлять его ошибаться в расчете дистанции, как пользоваться разнообразными финтами не только руками, но и туловищем, даже взглядом, как применять двойные и тройные финты, как сковывать противника повторными угрозами, отеснять его к канатам и углам ринга, как находить открытые места на теле противника предварительными «прицеливающимися» ударами, как сближаться с противником, например, пользуясь уклонами и нырками, и т. п. Здесь нельзя рекомендовать какой-либо определенной последовательности обучения — она должна быть индивидуализирована. Преподавателю следует знать, что умеет делать его ученик и что у него не получается, что он уже знает и чего еще не усвоил и, исходя из особенностей боксера, подбирать наиболее выгодные для него способы действий, пополнять запас его умений и навыков.

Но в конкретной работе с отдельным боксером нужно учить его не только тому, что соответствует его способностям (этому учат в первую очередь), но и другим, самым разнообразным действиям, чтобы его представления о тактике и его умения все более расширялись. Вполне возможно, что в ходе дальнейшего совершенствования ученика удастся найти более правильные способы действий по сравнению с теми, которыми он пользовался в начале своей спортивной деятельности.

Значительно разнообразнее становятся и самые атаки боксера. И если новичок и боксер третьего разряда начинают атаку преимущественно длинными ударами с дальней



дистанции, то теперь боксер учится раскрывать противника и сближаться с ним, чтобы атаковать и короткими ударами на других боевых дистанциях.

Если боксер-новичок начинает атаку только двумя ударами, то теперь боксер учится наступать, непрерывно развивая успех атаки и прерывая ее в случае нужды защитой, а затем вновь продолжая атаку.

Значительно увеличивается запас его атакующих комбинаций, которые он специально разучивает и в которых применяет прямые и боковые удары и удары снизу в самых разнообразных сочетаниях. Он учится создавать обстановку, которая позволила бы ему применять эти комбинации, учится развивать успех атаки, сменяя и разнообразя свои боевые приемы. Физически окрепший и достигший более высокого уровня тренированности юный боксер приучается вести наступление в быстром темпе, ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке боя и находить каждый раз необходимые средства атаки.

Здесь приобретает особенное значение смена партнеров для условного и вольного боев. Боксер учится действовать против партнеров различного физического склада, ведущих бой в различной манере, предпочитающих либо атаковать, либо контратаковать, вести либо дистанционный, либо ближний бой, или, наконец, действующих комбинационно, разнообразно и изменяющих свою тактику по ходу боя.

Но упражнение в условном и вольном боях нельзя предоставлять самотеку. Задание, контроль за ним, а затем после боя обязательный анализ и разбор действий каждого из боксеров попрежнему составляют основу, с помощью которой приобретаются и закрепляются тактические умения и знания боксера.

Подобным же путем совершенствуются и защитные действия, к которым подбираются соответствующие контратаки, по несколько вариантов на каждую защиту. Защита перестает быть элементарной.

Разучиваются новые, более сложные защиты (шаги в сторону, простые и с поворотом, нырки), несколько защит соединяются вместе, что увеличивает их прочность и страхует боксера от возможных неожиданных ударов. В особенности важны соединения защит, с помощью которых парируются атаки серий ударов. Так, например, предплечье правой руки и внешняя сторона перчатки прикрывают голову боксера от бокового удара левой; одновре-

менно делается небольшой уклон влево, смягчающий удар. Вторым движением делается небольшой уклон вправо, причем плечевой сустав левой руки прикрывает подбородок, а плечо и предплечье — туловище. Этим прерываются удары справа. Соединять можно и нужно самые разнообразные защиты, которые будут дополнять друг друга и обеспечат боксеру большую безопасность и возможность контратаковать.

Так, уклоны, нырки и боковые шаги следует дополнять подставками, иногда отбивами и, наоборот, подставки дополнять другими защитами. Следует также разучивать сочетания защит (серии защит), противопоставляемые сериями ударов.

Наиболее сложно совершенствовать контратаки. Элементарные контратаки одиночными ударами (например, встречные прямые удары) просты по движению, но трудность их заключается в быстроте, точности и правильном выборе момента их начала. Для того чтобы контратаковать таким образом, нужно внимательно следить за началом атаки противника; наиболее же удачна контратака, если удастся вызвать противника на атаку. В таком случае легко нанести не только задуманный одиночный контрудар, но и развить контратаку последующими ударами.

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

В особенности сложны контратаки против контратакующего противника. Боксеру необходимо овладеть умением демонстрировать атаки, чтобы заставить противника контратаковать. Ложная атака, как уже говорилось, — одно из верных средств борьбы с контратакующим противником.

Необходимо овладеть также некоторыми вариантами ударов, удобными для контратаки, например перекрестными ударами сверху и снизу.

Совершенствование тактики ученика может быть успешным, если он все время работает над техникой. Разносторонность и богатство техники помогут юному боксеру находить правильные тактические решения в соревнованиях с самыми различными противниками.

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОКСЕРА

Для того чтобы правильно решать задачи совершенствования отдельного боксера, преподаватель должен уметь наблюдать за ним, всесторонне оценивать его технику и тактику.

В тренировочных боях и в особенности в соревнованиях преподаватель может выяснить, как и чем отличаются боксеры друг от друга.

Некоторые боксеры умеют правильно оценивать обстановку, тактически мыслить в бою, правильно выбирать различные средства, чтобы осуществить свой план боя, но их техника еще не высока. У одних движения ударов технически неправильны, у других неточны защиты, третьи неверно рассчитывают дистанцию или недостаточно решительны. У многих боксеров можно наблюдать сочетание различных недостатков. Но часто встречаются боксеры, у которых техника правильна, движения ударов, защит, маневрирование внешне безукоризненны, но пользуются они своей техникой шаблонно, либо неправильно выбирают средства техники в бою, не умеют оценивать обстановку боя и отсюда допускают тактические ошибки.

Чтобы правильно организовать спортивное совершенствование боксера, преподаватель составляет технико-тактическую характеристику, в которой на основании наблюдений за боксерами указывает, какие приемы техники удаются боксеру лучше других, какова его манера атаковать, защищаться и контратаковать, каковы основные качества боксера — его сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе, как приспосабливается боксер к различным противникам, какой характер носят его ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами тактики он не владеет.

Характеристика, таким образом, станет основой, на которой и строится индивидуальный план обучения и тренировки боксера.

Этот план должен содержать:

1) перечень технических приемов, которыми должен овладеть боксер;

2) перечень упражнений (или характер их), которые должны способствовать развитию тех или иных качеств боксера;

3) перечень тактических приемов и действий, над которыми должен работать боксер;

4) список партнеров для условного и вольного боев, подобранных в соответствии с поставленными перед боксерами задачами;

5) календарное расписание занятий с указанием, каково будет содержание каждого отдельного занятия.

Разумеется, такой план будет ориентировочным. В ходе занятий может оказаться, что один материал будет усвоен быстрее, чем предполагалось, на другом же придется задержаться подольше.

Для того чтобы решить, сколько времени практически нужно работать, например над маневрированием или финтованием, преподаватель продолжает наблюдать за учеником во время учебно-тренировочных занятий и, если нужно, исправляет и уточняет его индивидуальный план.

Очень важен вопрос психологической подготовки боксера, который нужно постоянно иметь в виду, так как часто юный боксер не может усвоить какое-либо тактическое действие не потому, что его техника слаба, а из-за недостаточной уверенности в своих силах, страха, излишней возбудимости, подавленности и т. п. Во время обучения тренер должен все время устранять недостатки в психике юного боксера и способствовать воспитанию качеств, которые помогут ему наиболее быстро и в совершенстве овладеть техникой и тактикой бокса.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО БОКСЕРА-РАЗРЯДНИКА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Работа преподавателя перед соревнованиями особенно ответственна.

Соревнования боксеров всегда привлекают значительное число участников в каждой весовой категории. Боксеру приходится встречаться с самыми различными противниками, следовательно, ему нужно быть готовым оказать противодействие самой различной тактике.

Поэтому в тренировке перед соревнованиями юному боксеру-разряднику нужно не только достичь высокой степени работоспособности, но и овладеть различными формами тактики, умением действовать по-разному в различной обстановке.



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

Намечая конкретную тактику против определенного противника, боксеру следует учитывать не только его особенности, что, конечно, наиболее важно, но и свои собственные. Ведь боксер также известен будущему противнику и тот постарается учесть его слабые стороны, его манеру боя. Значит, в план подготовки нужно ввести упражнения, с помощью которых удастся устранить недостатки боксера, найти новое в технике и тактике, что окажется неожиданным для противника.

Планирование боя может основываться только на сравнительной оценке особенностей противника со своими собственными. Но поскольку противников несколько и в соревнованиях предстоит несколько встреч, задача боксера и его преподавателя очень усложняется. Наиболее правильный путь здесь, после теоретического анализа, заключается в том, чтобы подобрать партнеров боксеру, которые по манере боя походят на тех, с кем ему предстоит встретиться. Но это не всегда возможно. В таком случае партнеру нужно давать задание действовать определенным образом, чтобы создавать обстановку, подобную той, которая может сложиться с предполагаемым противником. Особенно тщательно необходимо подготовить тренирующихся для встречи с боксером-левшой.

Важно подчеркнуть, что, готовясь к предстоящим соревнованиям, боксер должен продолжать работать над техникой, доводя ее до возможного совершенства. Иначе любые тактические замыслы могут оказаться неосуществленными.

Особо стоит вопрос об отдельном, излюбленном, «коронном» приеме, которым пользуются некоторые боксеры. Такие приемы вполне допустимы. Но если один и тот же прием постоянно повторяется, он перестает быть опасным для противника. Значит, если у боксера есть любимый прием, он должен умело создавать обстановку, чтобы применить его в бою, и уметь маскировать этот прием от противника. Наиболее действенны в этом случае угрозы, финты и удары иного характера, чем задуманный прием. Боксеру нужно упражняться в подготовке такого приема,

используя для этого условные и вольные бои и боксируя с разными партнерами.

Преподаватель должен пользоваться всеми средствами обучения и тренировки, чтобы обеспечить успех своим ученикам, избирая то, что наиболее подходит для данного боксера или группы боксеров.

Главное, на что преподаватель должен обращать особое внимание, это сознательное усвоение юными боксерами предлагаемого им материала.

Беседа с боксером и всем коллективом, обсуждение хода тренировок каждого ученика, анализ снятого киноматериала (если есть такая возможность), проверка личных дневников тренировки, правильное и внимательное руководство тренировочными боями — все это поможет преподавателю подготовить боксеров, способных быстро оценивать тактику противника, находить правильный план действий, решительно применять выбранные действия в бою и навязывать противнику не удобную для него манеру боя.

#### ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

Боксом обычно занимаются в помещении, и поэтому содержание тренировки не зависит непосредственно от климатических условий. Однако косвенно их приходится учитывать. Подавляющее большинство юных боксеров — это учащиеся (школ, техникумов и ремесленных училищ), которым необходимо в летнее время отдохнуть. Занятия одним видом спорта в течение всего года могут оказаться утомительными для подростков и юношей, а летние каникулы — это самое подходящее время для того, чтобы они смогли с пользой для себя принять участие в занятиях другими видами спорта. Поэтому целесообразно строить тренировку так, чтобы лето юный боксер мог использовать для активного отдыха и занятий легкой атлетикой, греблей, плаванием, спортивными играми и др. Естественно, что после лета в начале учебного года боксеру сразу будет трудно справляться со сложной специальной нагрузкой. Требуется предварительный этап, во время которого боксер овладевает техникой и тактикой, а его организм постепенно вытягивается в тренировку. Затем, лишь после этапа специальной подготовки, в ходе которой работоспособность организма юного боксера еще более повысится, он сможет участвовать в соревнованиях. Поэтому тренировка боксера состоит из определенных периодов, которые различаются

между собой (и для боксеров разных разрядов) как по нагрузке, так и по содержанию технического и тактического совершенствования. Это периоды — подготовительный, основной и переходный.

Периодизация дает возможность наиболее эффективно осуществлять круглогодичную тренировку. Содержание периодов тренировки для юных боксеров разной квалификации должно быть различным.

**Примерное содержание периодов тренировки для боксеров-новичков и третьего юношеского разряда может быть следующим.**

Подготовительный период начинается в сентябре и продолжается до декабря (3—3,5 месяца).

Основные задачи этого периода: подготовить организм к предстоящей большой нагрузке и втянуть его в систематическую тренировочную работу, улучшить общее физическое развитие и координацию движений боксера, выработать необходимые ему качества и основные навыки.

В этот период боксерам прививают правильные технические навыки, вырабатывают умение сочетать удары с защитой в постепенно усложняющейся обстановке.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств боксеров на основе подготовки и сдачи норм комплекса БГТО и ГТО I ступени, а также на изучение и закрепление технических элементов бокса и выработку умения применять их в условиях тренировочного боя с различными противниками.

Боксеру в этом периоде особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, дополняя ими занятия по боксу. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию и успехам в овладении техникой бокса. Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, должны также улучшать умение боксера координировать собственно боксерские движения — удары, защиты, передвижения. В подготовительном периоде должно быть уделено много внимания подготовке к сдаче норм комплекса БГТО и ГТО.

Подготовку к сдаче нормативов по гимнастике можно проводить в подготовительной части занятия. К сдаче нормативов по легкой атлетике, плаванию боксеры готовятся в свободные от тренировки дни.

Закреплять и совершенствовать технические приемы нужно в условиях активного и разнообразного противодействия со стороны партнера. Это будет способствовать развитию тактического мышления боксера и выработке смелости, инициативности, стойкости, уверенности.

Занятия в подготовительном периоде проводятся с постепенно повышающейся нагрузкой 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Основной период начинается с декабря и длится до середины июля (7—7,5 месяцев).

Главные задачи основного периода тренировки:

1) совершенствовать и закреплять технику бокса; 2) овладевать тактикой и приобрести боевой опыт в соревнованиях; 3) развивать качества, необходимые боксеру; 4) улучшать общее физическое развитие на основе комплекса ГТО.

В основном периоде боксер, участвуя в соревнованиях, должен достигнуть наиболее высокого уровня спортивной подготовленности.

Время тренировочного занятия в основном периоде увеличивается до 2 часов. В занятиях преобладают специальные упражнения, в особенности вольный бой. Широко используются и подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия, например упражнения в борьбе, передвижениях с партнером (не разрывая ближней дистанции) и др.

В основном периоде продолжается подготовка к сдаче норм комплекса ГТО и организуются соревнования для их сдачи. Для подготовки к сдаче норм по лыжному спорту нужно устраивать лыжные вылазки и походы в выходные дни и во время каникул.

К соревнованиям по боксу в начале основного периода нужно подходить осторожно: первый бой предъявляет особенно высокие требования к выступающим, поэтому допускать к соревнованиям следует только хорошо подготовленных боксеров. Преподаватель должен убедиться, что юный боксер хорошо усвоил изучавшиеся приемы, элементы тактики и умеет свободно их применять в тренировочных боях с разнообразными противниками.

Соревнования для новичков и боксеров 3-го юношеского разряда могут быть в виде «открытого ринга», матчевых встреч с другим коллективом, школой и т. п.



Во время подготовки к соревнованиям преподаватель, совершенствуя навыки занимающихся в боевой практике, временно не вводит в занятия новые технические элементы с тем, чтобы все внимание боксеров было направлено на закрепление изученного материала в тренировочном бою, с учетом при этом индивидуальных особенностей каждого боксера.

Частные задачи тренировки боксера в каждом занятии определяются его подготовленностью, индивидуальными особенностями, манерой боя, временем, оставшимся до соревнований.

В цикл недельной тренировки входят: одно занятие для совершенствования техники, одно занятие для изучения и закрепления тактико-технических элементов и одно занятие для боевой практики. Иногда за несколько дней до соревнований можно устроить 1—2 специальных занятия по боевой практике.

Тренировка в основном периоде складывается из ряда циклов, каждый из которых состоит из подготовки к соревнованиям, участия в них и отдыха. Число и частота этих циклов определяются количеством и временем соревнований, в которых боксер предполагает участвовать.

Юношам рекомендуется участвовать в соревнованиях не чаще 3 раз в месяц и иметь только по одному бою в соревнованиях. Нормальным можно считать один бой в две недели.

Нагрузка в одном-двух занятиях, предшествующих соревнованию, несколько снижается, и в них основное внимание уделяется правильному построению боя с различными по боевой манере и физическим данным противниками.

Утренняя гимнастика и прогулка проводятся ежедневно, включая и день соревнований.

После соревнований результаты его обсуждаются на занятии секции, преподаватель вместе с боксером должен сделать анализ боев, указать на ошибки каждого боксера и посоветовать, как их устранить.

Отдых после соревнований не превышает 2—3 дней и проходит активно. В эти дни длительность гимнастики и прогулки может быть увеличена. Днем и вечером также можно сделать прогулку, играть в волейбол и др.

Выполнив классификационные нормативы 3-го юношеского разряда, боксер продолжает тренировку по плану старшей группы.

Переходный период длится с середины июля до сентября (1,5—2 месяца).

В круглогодичной тренировке боксера переходный период имеет важное значение. Напряженные занятия на протяжении многих месяцев, постоянная волевая направленность на повышение спортивного совершенствования, на достижение успехов работы в соревнованиях вызывают у боксера к концу основного периода некоторую усталость. Мышечная усталость проходит довольно быстро — через несколько дней, утомление же центральной нервной системы требует более длительного отдыха.

Переход от периода напряженной тренировки и соревнований к отдыху не должен быть резким. Поэтому после соревнований основного периода следует еще некоторое время продолжать тренировку с постепенно снижающейся нагрузкой. Содержание этих занятий составляют гимнастические упражнения, прогулки, сдача норм комплекса ГТО по легкой атлетике и плаванию.

Необходимый для юного боксера отдых должен быть активным.

В переходный период нужно с особой аккуратностью и тщательностью выполнять ежедневную гимнастику. Она должна состоять из 6—8 упражнений, поддерживающих преимущественно силу мышц и быстроту движений и 6—8 упражнений для растягивания мышц и подвижности суставов. В заключение необходим спокойный бег или прогулка (10—15 мин.) с последующей водной процедурой.

В этот период целесообразны занятия такими видами спорта, как туризм (однодневный и многодневный, пешком, на лодках или велосипедах), плавание, гребля, рыболовный спорт, баскетбол и др.

Содержание периодов тренировки для боксеров старших юношеских разрядов (2 и 1-го) имеет свою специфику.

В подготовительный период преподаватель должен постоянно направлять внимание на то, чтобы его ученики овладевали всем многообразием боксерской техники. Наряду с этим, изучая во время тренировки индивидуальные особенности своих учеников, тренер выделяет из усвоенных средств техники те, которые, по его мнению, наиболее подходят к индивидуальным особенностям каждого боксера.

Недельный цикл тренировки в этот период может быть следующим: одно занятие — развитие физических качеств

и совершенствование техники; два занятия — изучение и совершенствование приемов техники и тактики.

Основной период тренировки продолжается с середины ноября до середины августа (8—9 месяцев).

Тренировка в это время направлена на достижение «спортивной формы» и дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе разносторонней физической подготовки.

В процессе тренировки преподаватель определяет отдельные сильные стороны в подготовке боксера, чтобы наиболее целесообразно их использовать в предстоящих соревнованиях.

Готовя боксера к соревнованиям с неизвестными противниками, надо делать упор на развитие у него большой тактической разносторонности, сохраняя в то же время его основную установившуюся манеру.

После каждого соревнования боксеру необходимо отдыхать 5—6 дней, причем отдых должен быть активным (гимнастика, утренние прогулки, игры).

После участия боксера в турнирных соревнованиях длительность его отдыха увеличивается.

Боксеры-разрядники, не участвующие в предстоящих соревнованиях, совершенствуют во время тренировки свои технические навыки и тактическое мастерство.

Для боксеров 2 и 1-го юношеских разрядов участвовать в турнирных соревнованиях обязательно. Такими соревнованиями могут быть: первенство коллектива, общества, города, республики и др.

Нагрузку перед турнирными соревнованиями нужно снижать больше, чем перед таким соревнованием, как «открытый ринг».

В течение основного периода боксеры могут провести 15—25 боев (обязательно участвуя и в турнирных соревнованиях).

Переходный период продолжается с середины августа до середины сентября.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Спортивные успехи боксера невозможны без правильного планирования тренировки, без строгого и систематического выполнения тренировочного плана.

Достижение высокого спортивного мастерства не может сводиться только к эпизодической подготовке к отдельным

соревнованиям. Боксеры, тренирующиеся только от состязания к состязанию, обыкновенно не показывают роста мастерства, не достигают высоких спортивных результатов. Такая тренировка не только не обеспечивает роста спортивного мастерства, а даже снижает его из-за длительных перерывов, приводящих к потере общей тренированности.

Спортивные успехи боксера неразрывно связаны с круглогодичной тренировкой, направленной на неуклонное овладение всем многообразием средств боксерского мастерства.

В планировании тренировки боксеров-новичков и 3-го юношеского разряда разрешаются следующие вопросы: 1) расчет времени по периодам тренировки, 2) содержание работы в различные периоды, 3) подготовка к соревнованиям и участие в них, 4) активный отдых.

Периодизация тренировочной работы должна строиться так, чтобы основная (максимальная) работа в тренировке и соревнования не совпадали со временем экзаменов или напряженных учебных занятий боксеров.

Прежде всего составляется перспективный план систематической, круглогодичной тренировки из расчета 3 занятия в неделю по 2 часа.

В перспективный план тренировки должны входить следующие основные разделы:

- 1) физическая подготовка — развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости и др.;
- 2) подготовка к сдаче и сдача норм комплекса ГТО;
- 3) техническая подготовка — боевая стойка, передвижения по рингу, атакующие удары, защиты, контрудары;
- 4) тактическая подготовка — планирование и построение боя, наступательные и оборонительные действия, действия на дальней дистанции, действия на средней и ближней дистанциях;
- 5) подготовка к соревнованиям и участие в них;
- 6) активный отдых — занятия другими видами спорта (игры, легкая атлетика, водный спорт, туризм и др.).

Планирование тренировки боксеров 2 и 1-го юношеского разрядов. В процессе повышения спортивного мастерства у юных боксеров все больше проявляются индивидуальные особенности, выражающиеся как в физическом развитии и характере юноши, так и в его технике и тактике. Преподаватель и боксер, учитывая эти особенности, должны кропотливо и настойчиво работать над совершенствованием



сложных технических приемов в тесной связи техники с разнообразной тактикой.

Необходимо строго учитывать в планировании тренировочной работы индивидуальные различия занимающихся, связанные с возрастом, их психологическими особенностями, степенью физической подготовленности, уровнем технического совершенства, координационными способностями и др. Нужно также принимать во внимание и развитие морально-волевых качеств. Характер производственной деятельности и учебных занятий тренирующегося, гигиенические условия его быта также не должны выпадать из поля зрения преподавателя.

Средства тренировки подбирают, учитывая все слабые и сильные стороны юного боксера. Например, если боксер овладел дистанционным боем, с успехом им пользуется, но отстает в умении вести ближний бой, преподаватель должен в индивидуальной работе с боксером дальше совершенствовать навыки дистанционного боя и в то же время заняться тщательным обучением ближнему бою, сериям из боковых ударов и ударов снизу. В результате боксер будет уверенно себя чувствовать в бою с различными противниками, не будет ограничен и односторонен в бою.

Общий перспективный план тренировки боксеров-юношей старших разрядов составляется на один год или на несколько лет вперед.

Для решения отдельных конкретных задач тренировки, а также для подготовки к крупным соревнованиям (на первенство республики и т. п.) индивидуальный план можно составлять на половину или треть основного периода общего плана или только на время подготовки к соревнованиям.

В перспективный план тренировки должны быть включены разделы:

1) физическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. В отличие от физической подготовки боксеров-новичков и 3-го разряда подготовка юных боксеров старших разрядов преимущественно направлена на достижение высокого уровня развития быстроты и ловкости и совершенствование силы и выносливости на основе норм комплекса ГТО I и II ступеней;

2) совершенствование технических навыков. Изучение сложных технических приемов, многоударных серий, техники ближнего боя, комбинированных защит. Техника совершенствуется в тесной взаимосвязи с тактикой бокса;

3) совершенствование тактики. Тактика боя на различных дистанциях, изучение тактики ведения боя с различными боксерами, в частности с боксером-левшой. Тактика турнирных состязаний;

4) подготовка к соревнованиям и участие в них. Выступления в соревнованиях «открытый ринг» и в матчевых встречах; выступления в турнирных состязаниях;

5) активный отдых — постепенное снижение нагрузки, занятия другими видами спорта.

При подготовке боксера к соревнованиям нужно несколько снизить тренировочную нагрузку в последние 5—8 дней. Для этого лучше только уменьшить нагрузку в занятиях, не изменяя недельного расписания.

Последнее тренировочное занятие с интенсивной нагрузкой в вольном бою должно быть за 5—8 дней до соревнования. Тренировку с меньшей нагрузкой и упражнениями в условном бою можно проводить за 2—3 дня до соревнования. В оставшиеся дни применяются утренняя гимнастика, прогулка, а на занятиях — легкая разминка, упражнения в «бою с тенью», на лапах, грушах, с мячами. В занятиях перед соревнованием следует совершенствовать уже изученные приемы, но не давать нового материала.

Показателем, определяющим длительность отдыха перед соревнованиями, служит уровень тренированности боксера, определяемый врачебным и педагогическим наблюдением.

Чем лучше юный боксер подготовлен, тем меньше ему требуется отдыхать перед соревнованиями.

Каждый боксер, посоветовавшись с тренером и врачом, должен найти для себя оптимальное время отдыха перед соревнованиями.

Все показатели и результаты тренировки нужно записывать в дневник.

Очень важно в последние дни перед соревнованиями не нарушать привычного режима дня. Нельзя перед соревнованиями резко изменять содержание и количество пищи — это может вызвать нарушения в деятельности пищеварительной системы и ослабит работоспособность организма. Нельзя отдыхать лежа больше, чем это делается обычно, иначе боксер будет чувствовать вялость, потерю аппетита.

Следует предостеречь юного боксера от намерения раньше, чем обычно, лечь спать накануне соревнования, «чтобы

побольше набраться сил». Это может привести к бессоннице, и необходимого отдыха перед соревнованиями не будет.

Во время турнирных соревнований, длящихся несколько дней, не следует слишком много наблюдать за боями других боксеров — это утомляет и нервирует боксера. Нужно лишь посмотреть, как выступают будущие противники.

Содержание разминки перед боем должно быть таким же, как и в последних тренировочных занятиях. Разминку следует делать более осторожно с постепенным нарастанием интенсивности движений. Начинать разминку нужно за 25—30 мин. до выхода на ринг. Общая разминка продолжается 8—10 мин. (обязательно без бинтов). После небольшого перерыва боксер проделывает специальную часть разминки, состоящую из боя с тенью и легких упражнений — ударов по лапам (или по ладоням секунданта), — всего 5—6 мин. После разминки боксер должен отдохнуть 4—5 мин., надев тренировочный костюм или халат, для того чтобы не остыть перед боем.

В это время боксер бинтует руки, надевает перчатки и, ожидая своей очереди выхода на ринг, сосредоточивает все внимание на предстоящем бое.

Перед выступлением юный боксер может различным образом реагировать на предстоящий бой. У некоторых проявляется чрезмерная раздражительность, нервозность, у других, наоборот, наблюдается угнетенность, апатия, безразличие к окружающей обстановке. Одни держат себя излишне самоуверенно, недооценивают противника, у других появляется неверие в свои силы. Все это может привести боксера к неудачному выступлению. В этих случаях решающую роль играют авторитет преподавателя и воздействие спортивного коллектива. Преподаватель должен отвлечь боксера от переживаний и мыслей о предстоящем бое, напомнить о важности победы для коллектива. Если боксер перед соревнованиями чрезмерно угнетен, не нужно оставлять его надолго одного. Надо показать ему то внимание, с которым товарищи ждут его боя, повысить чувство ответственности перед коллективом, напомнить о его удачных боях.

На ринг юный боксер должен выйти, чувствуя серьезность и ответственность своего выступления и в то же время уважение к своему противнику.

## РЕЖИМ И ПИТАНИЕ ЮНОГО БОКСЕРА

Высокие спортивные результаты, достижение которых составляет основную задачу тренировки, во многом зависят от правильно построенного режима.

В спортивной практике нередко случаи, когда спортсмен показывает высокие результаты только в течение 1—2 лет. Нарушение режима обычно и бывает причиной кратковременности спортивных успехов.

Соблюдение режима юным боксером оказывает большое воспитательное влияние на всю его деятельность.

Главное в режиме — регулярность его во все периоды тренировки; регулярный режим способствует воспитанию таких качеств, как сознательная дисциплина, сила воли, настойчивость и др. Рациональный режим боксера-юноши должен строиться с учетом индивидуальных особенностей тренирующегося, условий его труда, быта и привычек.

Каждое утро нужно делать гимнастику. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они подготавливали организм к предстоящей дневной деятельности, а также помогали бы выработать специальные качества и навыки боксера или укрепить отстающие в своем развитии отдельные мышечные группы.

Гимнастику нужно проделывать на открытом воздухе или в проветренной комнате при открытой форточке.

Упражнения полезно сочетать с небольшой прогулкой (18—20 мин.), включив в нее легкий бег.

В режиме нужно предусмотреть мероприятия по уходу за кожей. Сюда относятся утренние водные процедуры, ежедневное мытье ног, теплый душ после каждой тренировки, баня не реже одного раза в 6—7 дней.

В период интенсивной тренировки нормальный сон боксера должен продолжаться не менее 8—9 час. Ложиться нужно в 22—23 час., вставать в 7—8 час.

Время для тренировки устанавливается в зависимости от условий производственной работы или учебных занятий.

В распорядке дня, помимо этого, должны найти свое место учение, производственная работа, культурный досуг и пр.

Обязательное условие нормальной работы органов пищеварения и общей работоспособности спортсмена — регулярный прием пищи в одно и то же время. Если позволяют время и условия, после обеда следует отдохнуть лежа в течение 1—1½ час. Юному боксеру рекомендуется упот-



реблять смешанную пищу, включающую белки, жиры и углеводы, а также витамины, соли и воду. Только тогда она будет укреплять и содействовать ему.

Суточная калорийность пищи для боксеров-юношей средней весовой категории должна составлять около 3600 б. кал.

Суточный рацион следует составлять из разнообразных продуктов и принимать пищу не реже трех раз в день — в завтрак — 35% суточного рациона, в обед — 40%, в ужин — 25%.

Завтрак должен быть достаточно плотным. Обедать нужно не позднее чем за 2 часа до тренировки. Ужинать — не позднее чем за 1—1½ часа до сна. После тренировки можно принимать пищу не ранее чем через час.

Очень важно, чтобы пища молодого боксера содержала достаточное количество витаминов и особенно витамин С. В пищевой рацион необходимо вводить свежие овощи, фрукты, молоко, черный хлеб и другие продукты, содержащие важные для организма витамины.

Деление участников соревнований по боксу на весовые категории заставляет юных боксеров контролировать свой вес. Показателями естественного боевого веса служат развитая мускулатура, отсутствие лишнего жира, хорошее самочувствие боксера.

Если вес боксера-юноши растет и вызывает необходимость перейти в следующую весовую категорию, нельзя искусственно задерживать такой переход. Желание выступить против более слабых противников побуждает иногда боксеров сбрасывать вес перед соревнованиями. При этом допускаются злоупотребления, вредно отражающиеся на здоровье. Боксер не учитывает, что такая потеря веса ослабляет его. Кроме этого, он испытывает неприятные ощущения голода и жажды, особенно во время многодневных соревнований, когда взвешиваться и поддерживать определенный вес нужно ежедневно.

Искусственное сбрасывание веса ухудшает здоровье юного боксера, лишает его удовольствия от занятий боксом.

Боксерам, имеющим жировой избыток, лучше всего постепенно уменьшать его, используя утренние прогулки, а также упражняясь в теплом костюме. Не следует пить много воды и излишек много есть.

Преподаватель должен строго следить за тем, чтобы юный боксер не сбрасывал искусственно вес, объяснить занимающимся вред, причиняемый сгонкой веса.

## ГИГИЕНА И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Личная гигиена боксера заключается в уходе за своим телом, одеждой и обувью, в закаливании организма и соблюдении мер, предохраняющих его от различных заболеваний.

После тренировки обязательно нужно смыть с тела пот (мыться нужно теплой водой с мылом). Личное снаряжение — перчатки, маску, костюм, биндаж, бинты, назубник — боксер должен всегда содержать в чистоте.

После каждого тренировочного занятия перчатки и маску нужно протирать теплой водой и одеколоном и затем просушивать. Тренировочный костюм и бинты надо регулярно стирать.

Боксеру следует тренироваться под постоянным контролем врача. Преподаватель совместно с врачом должен правильно руководить процессом тренировки. Врач помогает организовать правильный режим и планировать тренировку, а также оказывает непосредственную помощь при травме или заболевании боксера.

Перед началом тренировок врач должен тщательно осмотреть всех боксеров и дать тренеру свое заключение об их физическом состоянии. На каждого из боксеров должна быть заведена личная карточка. Такие осмотры должны быть регулярными.

В период подготовки к соревнованиям врач должен особенно внимательно следить за здоровьем юных боксеров, периодически осматривая их и сообщая преподавателю о состоянии каждого из них.

Самоконтроль в процессе тренировки позволяет боксеру учитывать влияние тренировки на его физическое состояние и спортивные результаты. Учитывая данные самоконтроля, боксер может правильно дозировать упражнения и предохранить себя от перетренированности.

Показателями нормального состояния здоровья спортсмена при самоконтроле служат хорошее самочувствие, нормальный сон, хороший аппетит и пр. Данные самоконтроля нужно записывать в дневник; при отрицательных показателях, не откладывая, необходимо обратиться к врачу.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Значительную роль в формировании юного спортсмена играют правильно организованные соревнования, которые составляют важнейшую и неотъемлемую часть учебно-тренировочного процесса. В них боксеры укрепляют свои физические и морально-волевые качества, накапливают боевой опыт, совершенствуют технику бокса. Многих подростков и юношей привлекают к занятиям спортом, заставляют систематически работать над совершенствованием техники и тактики, над развитием морально-волевых и физических качеств именно выступления на соревнованиях, единоборство с противником.

Соревнования являются своеобразным итогом учебно-тренировочной работы юного боксера. В процессе соревнований проявляются его положительные качества и обнаруживаются недостатки.

Там, где соревнований организуется мало, заметно снижается деятельность секций бокса, значительно замедляется спортивно-технический рост боксеров.

Однако не каждое соревнование может улучшить работу по боксу. Плохо организованное соревнование, его низкая культура, частые и грубые ошибки судей в определении победителя могут свести на нет положительные стороны соревнования и лишить его воспитательного значения.

Только образцово организованное и прошедшее на высоком уровне соревнование окажет положительное влияние на участников, на воспитание у них чувства патриотизма, товарищества, честности, принципиальности. Такие соревнования будут способствовать оживлению работы по боксу и росту мастерства боксеров.

Особенно важно в педагогическом отношении, чтобы на высоком уровне проходили соревнования в коллективах, так как каждый начинающий юный боксер вступает в спортивную жизнь именно с этих соревнований и впечатления от них всегда бывают чрезвычайно яркими и надолго запоминаются.

Соревнования по боксу для юных спортсменов делятся на внутрисекционные, междусекционные, типа «открытый ринг», соревнования на первенство советов спортивных обществ, на первенство города, области, края, республики, Советского Союза и междуведомственные.

Для возрастной группы 15—16 лет соревнования организуются от внутрисекционных до городских и областных. Республиканские и всесоюзные состязания для них не устраиваются. Это вызвано тем, что, во-первых, боксеру в таком возрасте трудно в течение года выдержать большое количество боев и, во-вторых, республиканские и всесоюзные соревнования обычно разыгрываются в течение 3—5 дней, а для подростка 15—16 лет такая нагрузка чрезмерно велика.

Для того чтобы соревнования помогали воспитывать у боксеров-подростков чувства коллективизма, товарищества, дружбы, рекомендуется проводить состязания командного характера.

У юношей 17—18 лет психика более устойчива; их организм способен без ущерба для здоровья выдержать значительно более высокую нагрузку. Поэтому состязания боксеров 17—18 лет организуются до всесоюзных, а по своему характеру они могут быть лично-командными. Но юношеские соревнования всесоюзного масштаба не называются соревнованиями на первенство СССР для юношей и победителям этих соревнований не присваивается звание чемпионов СССР по группе юношей. Соревнования называются всесоюзными, а юноше, занявшему первое место, присваивается скромное звание победителя. Этим лишний раз подчеркивается воспитательная направленность юношеских соревнований.

Преподавателю очень важно установить, когда тот или иной боксер будет достаточно подготовлен для того, чтобы участвовать в первом соревновании на ринге. Если боксер слишком рано участвует в соревнованиях, он ограничен в выборе средств техники, еще не умеет применять разнообразные технические и тактические средства и часто подме-



няет технику бокса грубой физической силой. Выйдя на ринг неподготовленным и проиграв бой, юный боксер на долгое время может потерять интерес к боксу или чувство уверенности в своих силах, что в свою очередь отрицательно скажется на его морально-волевых качествах. Победа при этих же условиях может привести боксера к ложному выводу, что он в совершенстве усвоил технику и тактику бокса. В результате этого, как правило, боксер менее настойчиво занимается совершенствованием своей техники и тактики и его спортивный рост замедляется.

Слишком затянувшийся период обучения и тренировки до соревнований также может снизить интерес к занятиям, и это тоже ухудшит успехи юного боксера.

Подсказать какие-либо определенные сроки первого соревнования трудно, так как эти сроки нужно определять строго индивидуально, в зависимости от того, насколько правильно и быстро обучающийся усваивает технику бокса и какова его общая физическая подготовленность.

С уверенностью можно рекомендовать лишь одно: юный боксер, участвуя в соревнованиях, должен хорошо знать весь объем основной техники бокса, особенно ее защитных приемов, и должен быть достаточно развит физически. Аккуратно посещаая занятия и добросовестно относясь к своим обязанностям, боксер-новичок сможет за 7—8 месяцев начального обучения успешно подготовиться к выступлениям на ринге.

Первые внутренние соревнования в своем же спортивном коллективе целесообразно устраивать и раньше, после того как ученики прочно овладеют прямыми ударами, боковым ударом левой, ударами снизу и особенно всеми основными защитами от них — примерно через 4—5 месяцев после начала занятий. Участвуя во внутренних соревнованиях, юный боксер закрепит технику в боевых условиях, быстрее разовьет боевое мышление. Кроме того, он научится оценивать свое выступление в соревнованиях как средство совершенствования техники и тактики и выработает отношение к противнику как к боевому партнеру, что имеет большое воспитательное значение.

Спортивный календарь года строится с обязательным соблюдением принципа постепенности: вначале организуются состязания на первенство секции, коллектива, а затем соревнования городского, областного, республиканского и всесоюзного масштабов.

Желательно, чтобы каждый боксер, прежде чем выступать на первенство местного спортивного общества или города, провел 2—3 боя на внутрисекционных и междусекционных соревнованиях.

Для того чтобы участвовать в соревнованиях (в том числе и внутрисекционных), юные боксеры обязательно должны полностью сдать нормативы БГТО.

Внутрисекционные соревнования проводятся в виде отдельных личных встреч боксеров. Положение о таких встречах не составляется. Лишь незадолго до дня состязаний преподаватель объявляет состав участников, время и место взвешивания и состязаний.

Взвешивать участников лучше всего за 2 часа до начала соревнований, а после этого — составить и объявить пары.

Соревнования следует устраивать в присутствии зрителей; судьи соревнований должны быть достаточно квалифицированными.

Обязанности главного судьи рекомендуется взять на себя преподавателю.

Секундантами и их помощниками во время боев надо назначить лучших боксеров секции, заблаговременно проинструктировав их.

Внутрисекционные соревнования необходимо проводить торжественно и строго в соответствии с существующими правилами.

Перед началом встреч тренеру следует собрать всех членов секции, напомнить им о правилах соревнований и о том, что в предстоящих боях важно показать высокую технику и разумную тактику бокса, а не примитивный и грубый обмен ударами.

После соревнований в присутствии всех членов секции надо произвести анализ каждого боя, указывая на положительные и отрицательные стороны учеников. Здесь преподаватель тоже должен останавливать внимание юношей на технико-тактической стороне боя, на поведении боксеров в бою, а также до и после боя. Следует особо оттенить, какие защиты применялись в боях и как боксеры овладели ими.

Междусекционные состязания устраиваются или в виде отдельных личных встреч представителей разных секций или, что более желательно, как встреча двух команд.

Положение о таких соревнованиях не составляется.

Взвешивание производится так же, как и на внутрисекционных встречах.

Обязанности секунданта рекомендуется взять на себя преподавателю. Помощниками секунданта следует назначить двух-трех лучших боксеров, не занятых в данных соревнованиях.

Разбирать прошедшие бои желательно на совместном собрании боксеров двух коллективов. Это будет способствовать воспитанию у участников соревнований чувства дружбы и товарищества.

Соревнования «открытый ринг» устраиваются для всех желающих боксеров, имеющих на это разрешение тренера и врача. Для состязаний положение также не составляется.

Обычно соревнования назначаются на воскресенье.

Комитет по физической культуре и спорту заранее планирует время и место открытого ринга и заранее извещает об этом все секции бокса.

Взвешивание участников производится за 2—3 часа до состязаний. Перед взвешиванием преподаватель или сам участник сдает судейской коллегии удостоверение на значок БГТО, классификационный билет и письменное разрешение преподавателя и врача на участие в состязаниях.

Соревнования проводятся в виде отдельных личных встреч юных боксеров. В эти же соревнования следует включать и встречи взрослых боксеров высших разрядов. Более совершенная техника и тактика этих боксеров благотворно влияет на рост спортивного мастерства юношей.

Организация состязаний от первенства центральных советов спортивных обществ и более высокого масштаба начинается с составления положения. Правильно составленное положение и своевременное ознакомление с ним участников служит основой для образцовой организации соревнований.

Положение необходимо довести до сведения участвующих организаций и участников не менее чем за 3 месяца до их начала. Это даст возможность участникам лучше подготовиться к соревнованиям.

Необходимо торжественно открыть соревнования. По установившейся у советских спортсменов традиции они начинаются парадом участников и подъемом флага.

Во время подъема флага оркестр исполняет Государственный гимн Союза ССР. Почетное право поднять флаг надо предоставлять лучшему боксеру — отличнику учебы.

Место соревнований необходимо художественно оформить знаменами спортивных обществ, лозунгами.

В фойе вывешиваются стенды, рассказывающие о спортивной жизни коллектива, портреты лучших спортсменов, таблицы рекордов по различным видам спорта, стенгазеты спортивных секций и т. п.

Некоторые спортивные организации организуют во время состязаний консультации специалистов по различным видам спорта: это пропагандирует спорт и привлекает к нему молодежь.

Ринг (так же как и вся обстановка соревнований) должен выглядеть нарядно. Канаты ринга рекомендуется обмотать новыми белыми бинтами, а углы — красными и синими.

Нельзя забывать и об удобствах участников. Им обязательно должны быть предоставлены просторные, чистые гардероб, раздевальня, теплый душ.

Большое воспитательное значение во время соревнований юных боксеров имеет информация.

Когда текст информации грамотно и продуманно составлен и участникам и зрителям (среди которых во время состязаний юных боксеров, как правило, бывает большей частью молодежь) объясняют условия и ход соревнований, ошибки боксеров и т. п., — качество соревнований, безусловно, улучшается. Поэтому информация должна привлечь особое внимание организаторов состязаний.

Материалы для информации следует готовить заранее. Для этой цели информатор подготавливает короткие, четко сформулированные тексты, в которых раскрывается сущность правил, в частности присуждения победы по очкам, описываются разрешенные и запрещенные действия боксера во время боя, дается определение нокаута, нокаута. Нужно популярно объяснить зрителям, как и при каких условиях судьи определяют победу ввиду явного преимущества, ввиду отказа продолжать бой, вследствие неспособности продолжать бой одним из боксеров, дисквалификации противника и т. п.

В целях воспитания чувства патриотизма и коллективизма информатор должен подготовить и сообщить зрителям и участникам краткие, яркие факты из истории отечественного бокса, из истории побед советских боксеров на международных состязаниях. В этой информации должна найти отражение история развития юношеского бокса вообще и



в частности история юношеского бокса в данном коллективе (республике, городе, спортивном обществе).

Зрителей и самих боксеров интересуют данные об участниках. Эти данные должны быть также заранее подготовлены. Для этой цели лучше всего завести отдельно на каждого участника так называемые карточки информатора. Карточки заполняются преподавателем выступающих боксеров или самим информатором во время взвешивания. В карточках могут быть следующие вопросы: 1) имя, фамилия участника, 2) организация, 3) возраст участника, 4) время занятий боксом, 5) количество боев, 6) количество побед, 7) лучшие спортивные достижения участника, 8) данные о его учебе или работе, 9) фамилия постоянного тренера.

В перерывах между раундами информатор сообщает эти сведения зрителям.

Информация должна быть одинаковой для всех участников и скромной по форме, без захваливания боксеров. В то же время она не должна быть сухой.

Правильно организованная информация повышает воспитательное значение соревнований.

Ход, результаты и воспитательное значение соревнований юных боксеров во многом зависят от судей. Спортивный судья не просто фиксатор результатов спортсмена. Судья оказывает прямое влияние на уровень спортивного мастерства участников состязания, на воспитание их в духе основ советской этики и морали.

Перед спортивным судьей во время соревнований стоят те же задачи, что и перед тренером. Судья должен способствовать повышению техники и тактики боксера, беречь и улучшать его здоровье, должен при помощи правил и личным поведением воспитывать участников.

Самое главное, без чего немислима воспитательная роль судьи, — справедливое определение результата боя.

Нередко результаты воспитательной работы тренера в коллективе могут в значительной степени быть ухудшены после несправедливого решения судей (даже одного из них).

Поэтому главный судья соревнований, боковые судьи и судья на ринге должны особенно ответственно и объективно подходить к выявлению победителя.

Юные боксеры чрезвычайно остро переживают несправедливые замечания или предупреждения судей на ринге, неправильные решения судейской бригады.

После нескольких неправильных решений, вызванных нередко грубыми ошибками судей, у юноши могут измениться понятия о честности и справедливости, может уменьшиться чувство коллективизма, дружбы и товарищества, появиться недоверие к преподавателю.

Несправедливые решения судей могут повлиять и на настойчивость боксера в тренировке, могут уменьшить его интерес к боксу.

Несправедливое решение судей оказывает отрицательное влияние и на того юного боксера, которому незаслуженно присуждена победа. Получив незаслуженную победу от судей, которые старше его по возрасту, опытнее и авторитетнее, юный боксер может не суметь без посторонней помощи беспристрастно отнестись к ней. Обладая еще неустойчивым характером, он может приписать себе те достоинства, которых у него в действительности нет. В результате в поведении боксера появляется зазнайство и, как следствие, снижается дисциплинированность, настойчивость в тренировке.

Сочетание объективности и квалифицированности — залог правильного и справедливого решения судей. Спортивный судья обязан твердо знать правила соревнований, умело и творчески применять их в своей работе, учитывая особенности юношеского возраста. Во встречах юных боксеров судья должен прежде всего оценивать уровень техники и тактики.

Оценивая бой, он учитывает удары, защиты, преимущество в ближнем бою, стиль, технику, тактику, чистоту боя и инициативу.

Правило определения победителя по очкам в состязаниях взрослых и юношей 17—18 лет одно и то же.

В состязаниях юношей 15—16 лет совершенная техника, тактика, умение держать себя на ринге, чистота боя оцениваются большим количеством вспомогательных очков.

Учитывая действия юных боксеров на ринге, судья не должен переоценивать активность одного из них. Ему необходимо определить, например, оправдывается ли нападение и достаточно ли оно совершенно по технике. Часто бывает, что боксер свою техническую и тактическую неподготовленность прикрывает непрерывным напором, стремлением к грубому обмену ударами.

Такую тактику боя, хотя она и дает юному боксеру

внешнее преимущество, судья не должен оценивать положительно.

Боковой судья должен внимательно следить не только за атакующим боксером, но и за действиями защищающегося противника. И если атаки наступающего спортсмена редко достигают цели и он получает удары, пусть не сильные, но точные, судья должен отдать предпочтение защищаемому боксеру.

Своей оценкой действий юного боксера во время боя судья должен стимулировать лучшую технику и разумную тактику.

Особое внимание судья должен обращать на качество зачит. Умелая защита делает бой на ринге осмысленной и полезной спортивной игрой.

Юноша, не владеющий защитами, превращает боксерский поединок в простой обмен ударами, мало отличающийся от драки. Судья должен тщательно следить за защитными действиями противника и не забывать оценивать их соответствующим числом очков. Умение владеть разнообразными ударами и особенно защитными действиями позволяют боксеру значительно расширить свои тактические возможности и, наоборот, однообразный технический арсенал боевых средств боксера непременно ведет к однообразной, элементарной тактике.

Правилами соревнований боковому судье предписывается оценивать в конце каждого раунда лучший стиль, тактику, технику, чистоту боя и умение держать себя на ринге, в 2—3, а для юношей 15—16 лет в 3—4 вспомогательных очка.

Это достаточно сильная мера, при помощи которой судья может и должен поощрять лучшие технику и тактику боя.

Роль судьи на ринге как воспитателя еще больше, чем бокового судьи. Находясь на ринге и имея широкие права, судья следит за правильным ходом боя, делает замечания, предупреждения и может снять участника за нарушение правил или неведение боя.

Сила педагогического воздействия судьи на ринге увеличивается в связи с тем, что его замечания или предупреждения выносятся в присутствии зрителей и участников. За действиями, поведением, внешним видом судьи наблюдают зрители. Таким образом, в сферу педагогического влияния судьи на ринге попадают не только участники, но и зри-

тели. Это само по себе уже придает значительную силу его словам и действиям.

Предупреждение судьи на ринге сейчас же уменьшает выигрышные очки виновного, что может привести его к поражению. Это тоже усиливает значение замечаний и указаний судьи на ринге.

Продолжая воспитание боксера, начатое преподавателем коллектива в спортивном зале, судья должен способствовать улучшению дисциплинированности, честности, смелости и чувства товарищества юных боксеров.

Строгое соблюдение правил приучает боксеров вести бой честно, быть дисциплинированными и служит гарантией сохранения их здоровья. Основная задача судьи — следить за тем, чтобы боксеры не нарушали правил. Спокойное, уверенное, но в то же время быстрое и своевременное реагирование на нарушение правил позволяет судье направлять бой по нужному руслу, охранять здоровье участников и дисциплинировать их.

Если судья будет правильно и своевременно определять нарушителя, все замечания и предупреждения будут способствовать воспитанию у юного боксера честности и дисциплинированности.

Заметив нарушение правил, судья должен остановить бой командой «Стоп», спокойно и уверенно сделать замечание или предупреждение, одновременно показав или сказав, за что оно выносится.

Не при всяком нарушении правил нужно останавливать бой. Если нарушение незначительное и случайное, судья может и не делать замечания. Бывают и такие случаи, когда по правилам требуется сделать замечание, но оно по обстановке боя поставило бы виновного в выгодное положение. В таком случае судья не должен останавливать бой для указания на ошибку.

Однако судья должен следить за тем, чтобы такое нарушение правил не было опасным для здоровья виновного (например, повороты, потери равновесия и т. п.).

Если же такая опасность возникает, судья обязан немедленно подать команду «Стоп!» и сделать нарушителю замечание или предупреждение.

Имеется много случаев, когда на первый взгляд виновным кажется один боксер, но на самом деле правила нарушил другой. В таких случаях судья обязан определить, кто из боксеров первый нарушил правила. Это очень важно и



для нормального хода боя и для воспитания честности и дисциплинированности боксеров.

Во время боя на ринге волевая, мужественная борьба заставляет участников проявлять истинные черты своего характера.

В большей части случаев юные боксеры благодаря характерному для своего возраста стремлению к героике, к мужественным поступкам не проявляют трусости в бою.

Однако формирующийся характер подростка и юноши еще неустойчив, легко подвергается различным влияниям, и нередко неправильное воспитание юного спортсмена приводит к тому, что у него недостает смелости, настойчивости и умения переносить трудности; это очень ясно проявляется и в бою на ринге.

Судья в этом отношении может сделать в соревнованиях много полезного для юного боксера.

Судья должен быстро реагировать на попытку юноши избегать обострений и не вести боя, поворачиваться спиной к противнику и т. п. Такие действия могут допускать юноши, которые усилием воли не в силах преодолеть чувства страха.

Замечания судьи помогут юному боксеру преодолеть это чувство. Когда же боксер начинает боксировать смелей, то, как правило, ему лучше удаются удары и защиты. У юноши проявляется уверенность в своих действиях и постепенно чувство страха пропадает.

Попытка молодого боксера отказаться продолжать бой должна вызывать у судьи отрицательную реакцию и осуждение. Часто выражение лица судьи, интонация, недоуменный вопрос боксеру, собирающемуся отказаться от боя, достаточны, чтобы юноша продолжил бой и преодолел страх.

Для юного боксера судья на ринге должен быть внимательным, справедливым и строгим старшим товарищем.

Если во время боя начнет выявляться растущее преимущество одного из партнеров, судье следует усилить внимание к действиям боксеров. Когда же это преимущество станет значительным и прочным и у одного из боксеров не будет надежд на выигрыш, судья должен остановить бой и объявить победителем лучшего боксера ввиду явного преимущества.

Воспитывая у участников смелость, мужество и умение переносить трудности, судья обязан все время охранять

здоровье юных боксеров и предупреждать даже самые незначительные травмы.

Правила соревнований по боксу обязывают участников пожимать друг другу руки перед боем и после объявления победителя. Это рукопожатие символизирует товарищеское отношение к своему партнеру.

Одна из важных задач судьи на ринге — поддерживать искреннее чувство товарищества и дружбы у боксеров, вышедших на ринг для поединка. Ему необходимо строго и объективно следить за выполнением боксерами правил соревнований.

Судья на ринге перед началом боя должен вызвать юных боксеров на середину ринга и сказать им примерно следующее: «Прошу, ребята, пожать руки в знак того, что вы будете боксировать, как товарищи, корректно и строго по правилам. Прошу контролировать свои действия, прислушиваться к замечаниям и исполнять мои команды. Готовы ли вы к бою?».

Эти несколько слов перед боем и строгое квалифицированное судейство во время боя помогут судье поддерживать чувство товарищества и дружбы у участников.

Воспитание скромности у юных боксеров требует от судьи большого внимания и понимания психики юноши.

Если в ходе боя судья замечает, что один из участников пренебрежительно относится к своему партнеру по бою, держится высокомерно, но это не выражается в нарушении правил, то судья не может сделать нескромному боксеру замечания или предупреждения во время боя. Однако в перерыве между раундами он обязан подойти к боксеру и его секунданту и призвать боксера вести бой достойно.

Если же нескромность участника выражается в нарушениях правил, судья должен немедленно строго и внушительно наказать его.

В соответствии с правилами все судьи должны иметь единую белую форму. Внешний вид судьи имеет большое влияние на участников.

Воспитательная роль судьи не ограничивается его действиями на ринге, сбоку ринга или за судейским столом. Моральный облик судьи, поведение его на ринге, вне состязаний имеет первостепенное значение для воспитания спортсменов.

Качество организации соревнований, их воспитательная роль во многом зависят от преподавателя, представителя

и секунданта. Обычно в юношеских соревнованиях все эти обязанности выполняет преподаватель.

Во время подготовки к соревнованиям преподаватель должен повысить требовательность к ученикам, привлечь участников и всех членов секции к разрешению основных вопросов тренировки, заинтересовав их в этом.

Полезно бывает, например, состав команды, кандидатуры секундантов или их помощников обсудить на общем собрании секции. Это будет повышать активность молодых боксеров, создавать в коллективе атмосферу дружбы и товарищества и одновременно усилит у участников чувство ответственности перед коллективом.

Перед соревнованиями преподаватель должен собрать участников и напомнить им о необходимости быть вежливыми во встречах с противниками, строго соблюдать правила во время боя.

Преподаватель должен быть достаточно хорошим психологом и педагогом для того, чтобы внушить боксеру, что его противник — не враг, а партнер в мужественной игре, в состязании на лучшую ловкость, быстроту, силу, сообразительность.

Победителей не следует перехваливать, а проигравших нужно поддержать и ободрить.

Преподаватель делает грубую ошибку, если старается ободрить после поражения боксера тем, что объявляет виновниками его проигрыша судей. Такие действия преподавателя не способствуют воспитанию у юноши чувства дружбы, товарищества и честности.

Напряженный бой в течение раунда обычно оставляет у боксера несколько разноречивых впечатлений. Как прошел раунд? Правильно ли боксер вел себя? Правильна ли его тактика? На все эти и другие подобные вопросы молодой боксер ждет ответа от своего секунданта.

Одно слово секунданта может превратить предположительный вывод боксера в решение, о правильности которого у спортсмена не будет сомнений. Роль секунданта ответственна, она требует наблюдательности, хладнокровия и хорошего знания бокса. Очень важно, чтобы секундант знал особенности характера своего боксера, сильные и слабые стороны его тактики. Не случайно, например, мастера бокса стараются пользоваться услугами постоянного секунданта. Хорошо зная своего боксера, секундант может быть ему очень полезным.

Находясь во время боя вблизи ринга, секундант должен внимательно и спокойно наблюдать за боем. Излишняя нервность в это время будет мешать ему трезво оценить бой и потом сделать боксеру правильные, нужные указания.

Можно рекомендовать секундантам при наблюдении за боем находить ответы на следующие вопросы: как проходит атака, какие действия она вызывает у противника? Каков результат при контратаке боксера и встречных ударах? Стоит ли боксеру стремиться к ближнему бою или выгоднее его избегать? От каких ударов и в каких положениях боксер не может защищаться? Какие удары чаще доходят до противника?

Когда после гонга боксер приходит в угол ринга, секунданту не следует торопиться с советами. Первые 10—15 сек. боксер должен иметь возможность несколько успокоиться, собраться с мыслями. После этого секунданту следует дать 2—3 кратко сформулированных совета о бое в следующем раунде.

Эти советы лучше давать по тактической линии боя, не вдаваясь особенно в детали техники ударов или защит. Если же какая-либо деталь техники оказывает заметное влияние на ход боя, то, конечно, секундант должен обратить на нее внимание боксера. Перед самым концом минутного перерыва секунданту следует повторить свои основные советы.

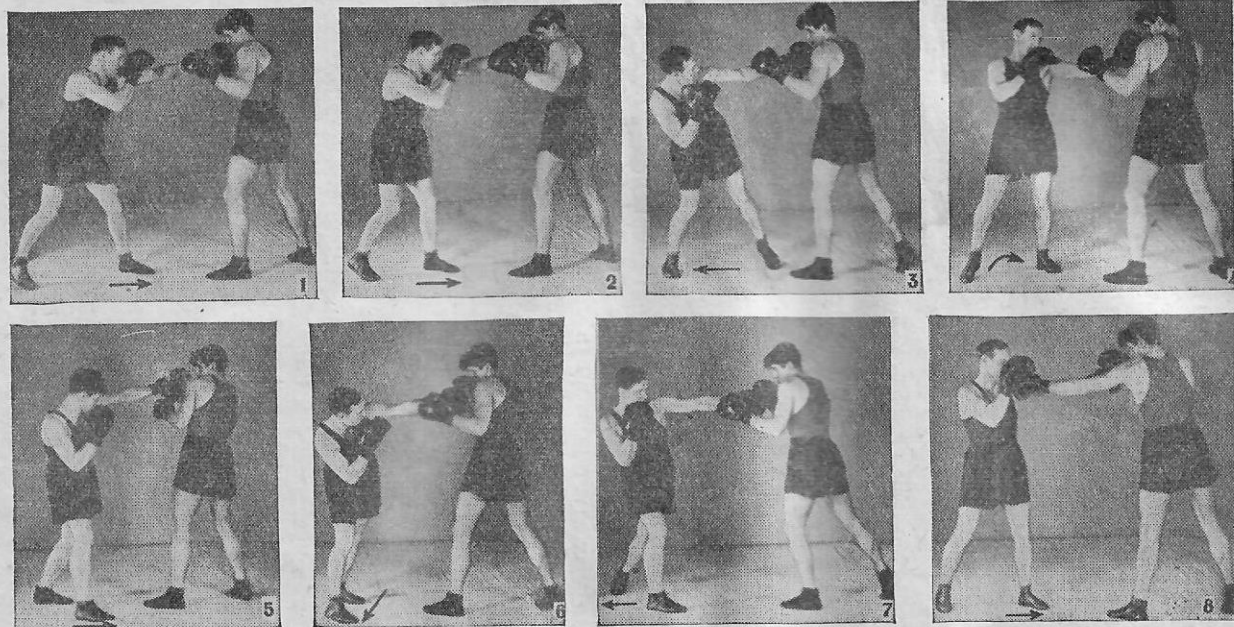
Указания и советы секунданта боксер обычно воспринимает особенно остро и доброжелательно. Поэтому, если он во время боя ведет себя недостойно, нарушает правила, проявляет элементы зазнайства, неуважения к противнику или ведет бой нерешительно, секундант обязан сделать ему строгое и внушительное указание.

Многое может сделать секундант для боксера перед боем и после него. Он должен указать на необходимость вести бой корректно, видеть в лице партнера товарища по игре, не избегать возможности нападения, применять защиты во время атаки противника и т. п. В случае если боксер провел бой хуже своего противника, секундант после боя должен прямо и честно сказать об этом. Если же он был более ловким, мужественным, техничным и одержал победу, то поздравить его с успехом.

От творческого содружества организаторов соревнований, судей, тренеров и секундантов зависит успех состязаний и его воспитательное значение.

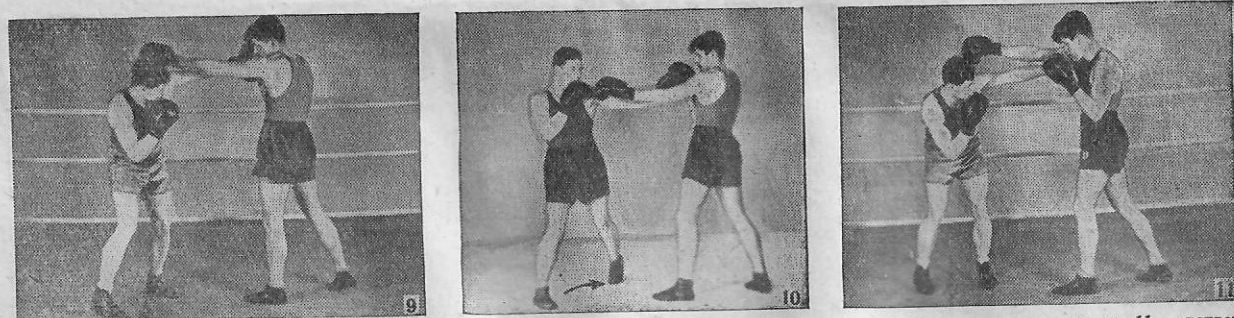


**Приложение. НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ УДАРОВ (КОНТРУДАРОВ) И ЗАЩИТ ОТ НИХ**  
**ПРЯМЫЕ УДАРЫ. I. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони\***



1 — с шагом вперед, оставляя правую ногу на месте; 2 — с шагом вперед, подтягивая правую ногу; 3 — перенося вес тела на правую ногу; 4 — с шагом вперед и поворотом туловища направо; 5 — с шагом правой ногой вперед; 6 — с шагом вправо; 7 — с шагом левой ногой назад; 8 — встречный на прямой левой с шагом вперед со страховкой правой ладонью.

\* Рисунки других защит от прямого левой в голову приводятся в тексте.



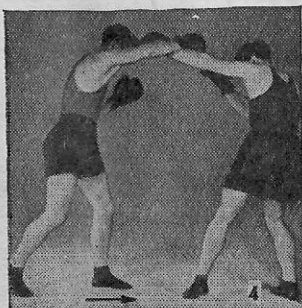
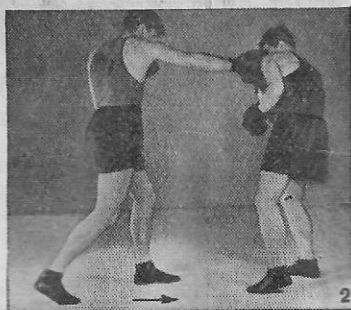
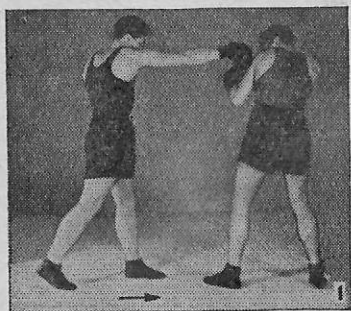
9 — встречный на прямой левой с уклоном вправо; 10 — встречный на прямой левой с боковым шагом влево; 11 — встречный на прямой правой с уклоном вправо, защита подставкой левой ладони

## II. Прямой удар левой в туловище

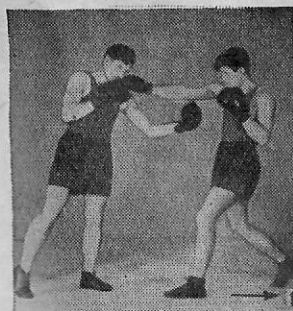
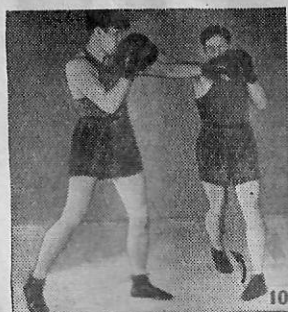
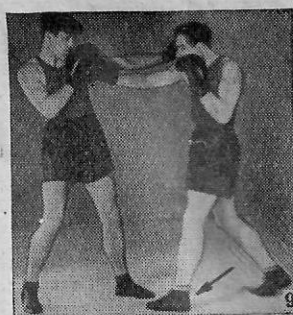
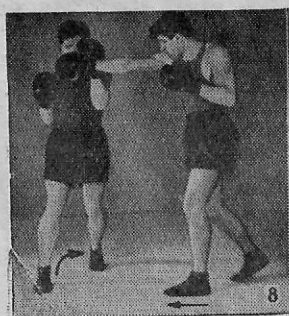


1 — с шагом вперед, защита отбивом левой рукой вниз-вправо; 2 — с шагом вперед правой ногой, защита подставкой правого предплечья; 3 — встречный на прямой левой с шагом вперед и уклоном вправо, защита подставкой правой ладони; 4 — встречный на удар правой с переносом веса тела на правую ногу

### III. Прямой удар правой в голову



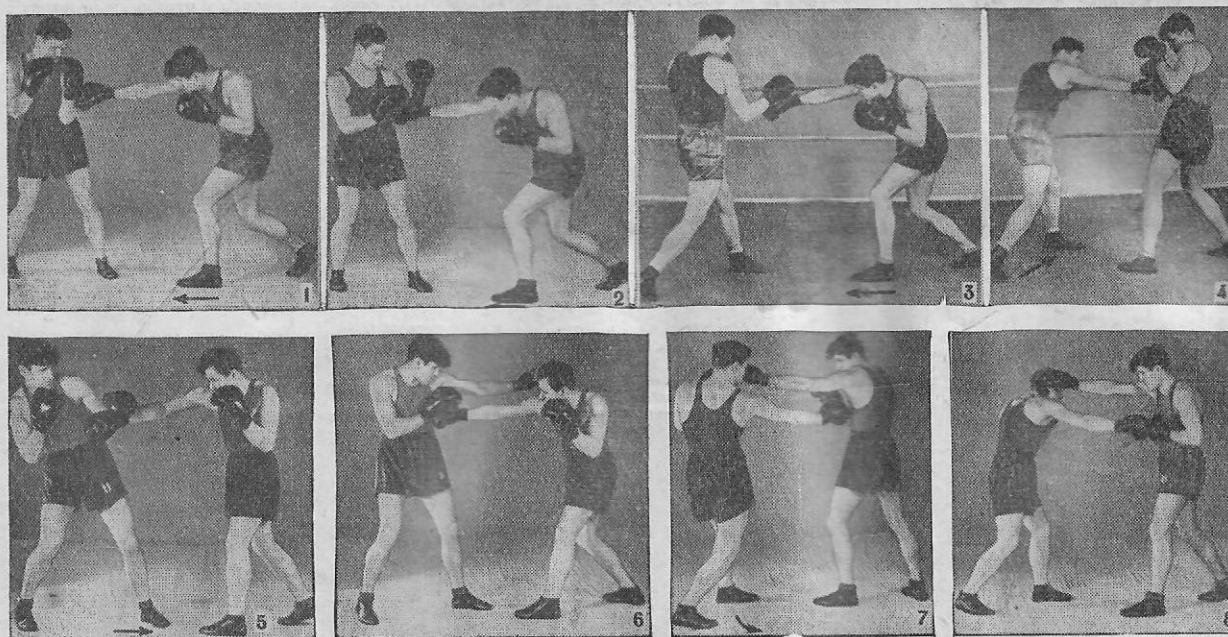
1 — с шагом вперед, защита подставкой левого плеча; 2 — с шагом вперед, защита подставкой правой ладони; 3 — с шагом вперед, защита отбивом вниз-вправо; 4 — с шагом вперед, защита отбивом вверх и уклоном; 5 — с шагом вперед, защита уклоном влево; 6 — с шагом вперед, защита уклоном вправо; 7 — с шагом вперед, защита уклоном назад; 8 — с шагом вле-



ред, защита боковым шагом влево и отбивом влево; 9 — встречный с шагом влево, защита подставкой правой ладони; 10 — встречный с шагом вправо и поворотом туловища, защита та же; 11 — встречный шагом правой ногой назад, защита та же; 12 — встречный с шагом назад-вправо и поворотом туловища, защита та же; 13 — встречный перекрестный удар с шагом влево, уклоном влево, защита та же; ответный контрудар правой в голову; 14a — шаг назад с отбивом левой, 14b — удар правой в голову

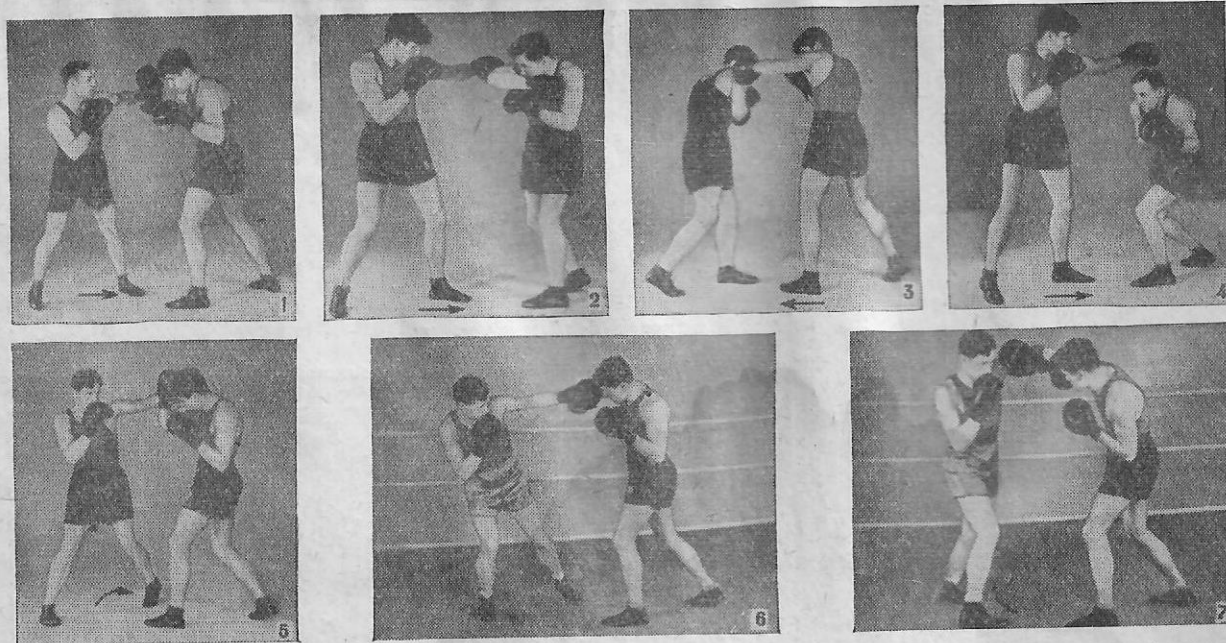


## IV. Прямой удар правой в туловище

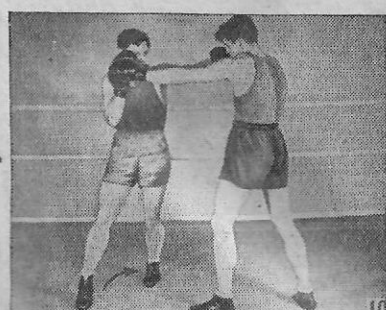
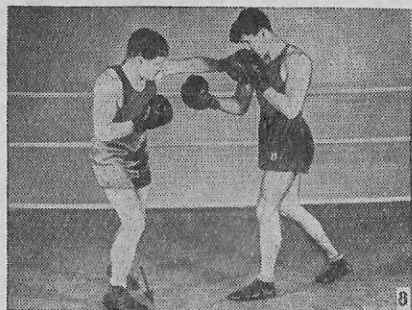


1 — с шагом вперед, защита подставкой левой руки, согнутой в локте; 2 — с шагом вперед, защита подставкой правой ладони; 3 — с шагом вперед, защита отбивом правой рукой вниз-влево; 4 — с шагом влево, защита подставкой правой ладони и уклоном назад; 5 — с небольшим шагом вперед, защита отбивом левой рукой вниз-вправо; 6 — встречный на прямой левой в туловище с уклоном влево, защита подставкой правой ладони; 7 — встречный на прямой левой в голову с боковым шагом правой и поворотом туловища, защита та же; 8 — встречный на прямой правой в голову с уклоном влево, защита подставкой левой перчатки.

## БОКОВЫЕ УДАРЫ. V. Боковой удар левой в голову

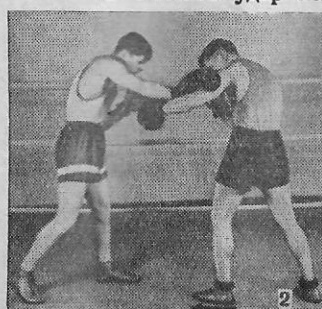
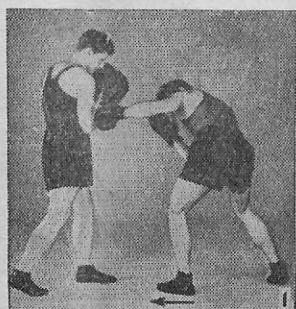


1 — с шагом вперед, защита подставкой правого предплечья; 2 — с шагом вперед, защита подставкой правого локтя; 3 — с шагом вперед, защита подставкой правого плеча; 4 — с шагом вперед, защита нырком; 5 — с шагом влево и поворотом туловища, защита подставкой правого плеча; 6 — с переносом веса тела на правую ногу, защита подставкой правой ладони; 7 — с шагом правой ногой вперед, защита правой перчатки; 8 — встречный с шагом вправо



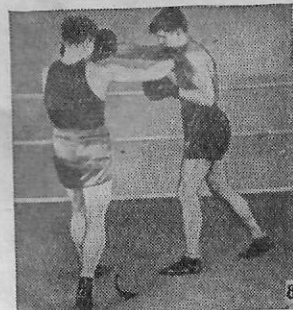
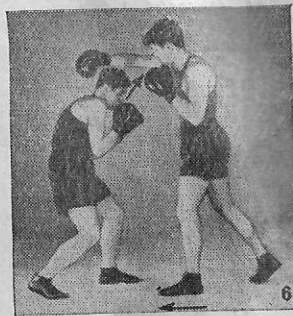
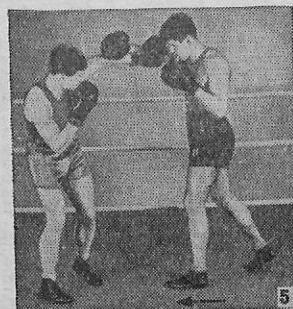
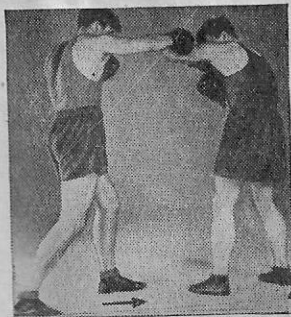
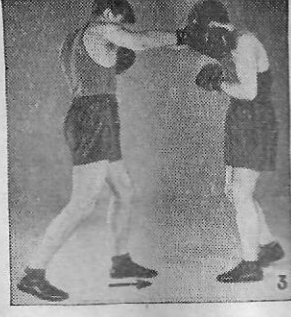
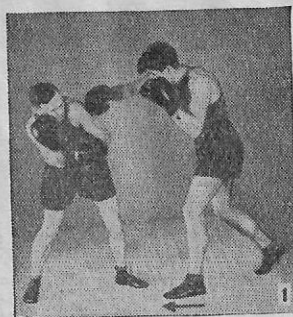
Защита подставкой левой ладони; 9 — встречный с уклоном вправо, защита подставкой правой перчатки; 10 — встречный с боковым шагом влево и поворотом туловища, защита подставкой правой перчатки

## VI. Боковой удар левой в туловище



1 — с шагом вперед, защита подставкой правого предплечья; 2 — с шагом вперед, защита остановкой левой руки накладкой на нее правой ладони; 3 — встречный на прямой левой с нырком или уклоном, защита подставкой правого предплечья; 4 — встречный на прямой левой с шагом правой ногой вперед-вправо, защита подставкой правой перчатки

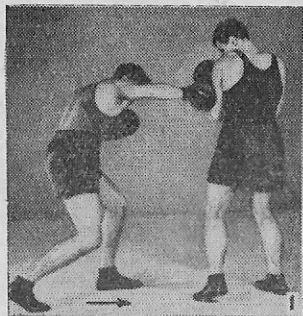
## VII. Боковой удар правой в голову



1 — с шагом вперед, защита подставкой левого плеча; 2 — с шагом вперед, защита подставкой левого плеча и правой ладони; 3 — с шагом вперед, защита подставкой правой ладони с приподниманием правого локтя; 4 — с шагом вперед, защита подставкой левого локтя; 5 — с шагом вперед, защита остановкой правой руки накладкой на нее левой ладони; 6 — с шагом вперед, защита нырком (влево); 7 — встречный на прямой правой в голову с шагом вперед с уклоном влево, защита подставкой левой перчатки; 8 — встречный на прямой правой в голову с боковым шагом вправо и поворотом туловища влево

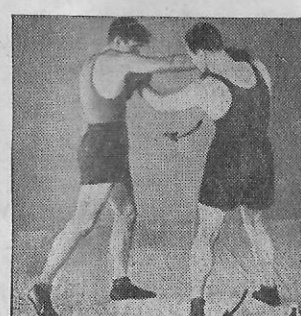
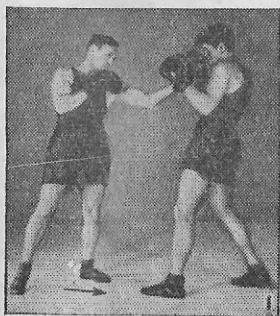


## VIII. Боковой правой в туловище



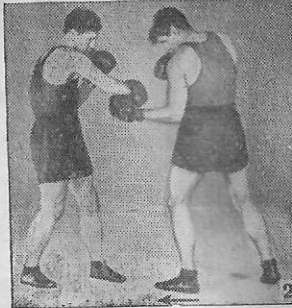
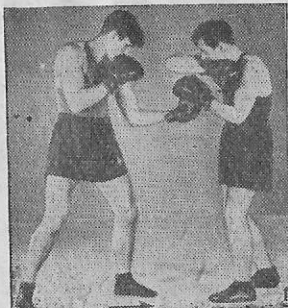
1 — с шагом вперед, защита подставкой; 2 — с шагом вперед, защита накладкой; 3 — встречный на прямой правой с уклоном влево, защита подставкой левой руки; 4 — встречный на прямой левой, защита подставкой правой руки

## УДАРЫ СНИЗУ. IX. Удар левой снизу в голову



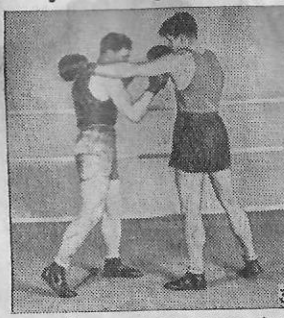
1 — с шагом вперед, с разгибанием руки, переноса вес тела на левую ногу, защита подставкой правой ладони; 2 — с шагом вправо-вперед и переносом веса тела на правую ногу, защита та же; 3 — встречный на прямой левой с шагом вперед-влево, защита та же; 4 — встречный на прямой левой в голову с шагом влево и поворотом вправо, защита та же

## X. Удар левой снизу в туловище



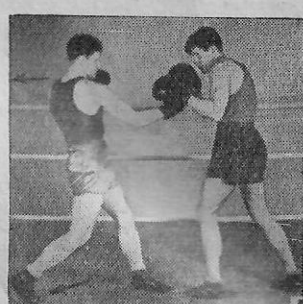
1 — с шагом вперед, защита подставкой левой ладони; 2 — с шагом вперед, защита подставкой правой ладони; 3 — встречный на прямой левой, защита подставкой предплечья; 4 — встречный на прямой правой, защита подставкой правой ладони

## XI. Удар правой снизу в голову



1 — с шагом вперед с разгибанием руки, защита подставкой правой ладони; 2 — с шагом вперед без разгибания руки, защита остановкой накладкой левой ладони на стиб руки; 3 — встречный на прямой левой с шагом влево, защита подставкой правой ладони; 4 — встречный на прямой левой с шагом вправо и поворотом туловища, защита та же

## ХII. Удар правой снизу в туловище



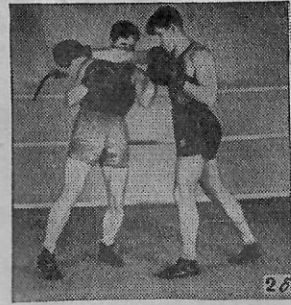
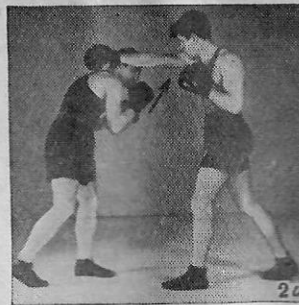
1 — с шагом вперед, без разгибания руки защита подставкой левого предплечья; 2 — с шагом вперед, с разгибанием руки, защита подставкой правой ладони; 3 — шагом вперед-влево, без разгибания руки, защита подставкой правой ладони; 4 — с шагом назад и отклонением, разгибая руку, защита подставкой левой ладони.

## ХIII. Примеры защит подставкой и остановкой на ближней дистанции



1 — защита от бокового удара подставкой предплечья; 2 — защита от бокового удара подставкой локтя; 3 — защита от бокового удара остановкой накладкой на локтевой сгиб; 4 — защита от удара снизу остановкой накладкой на предплечье.

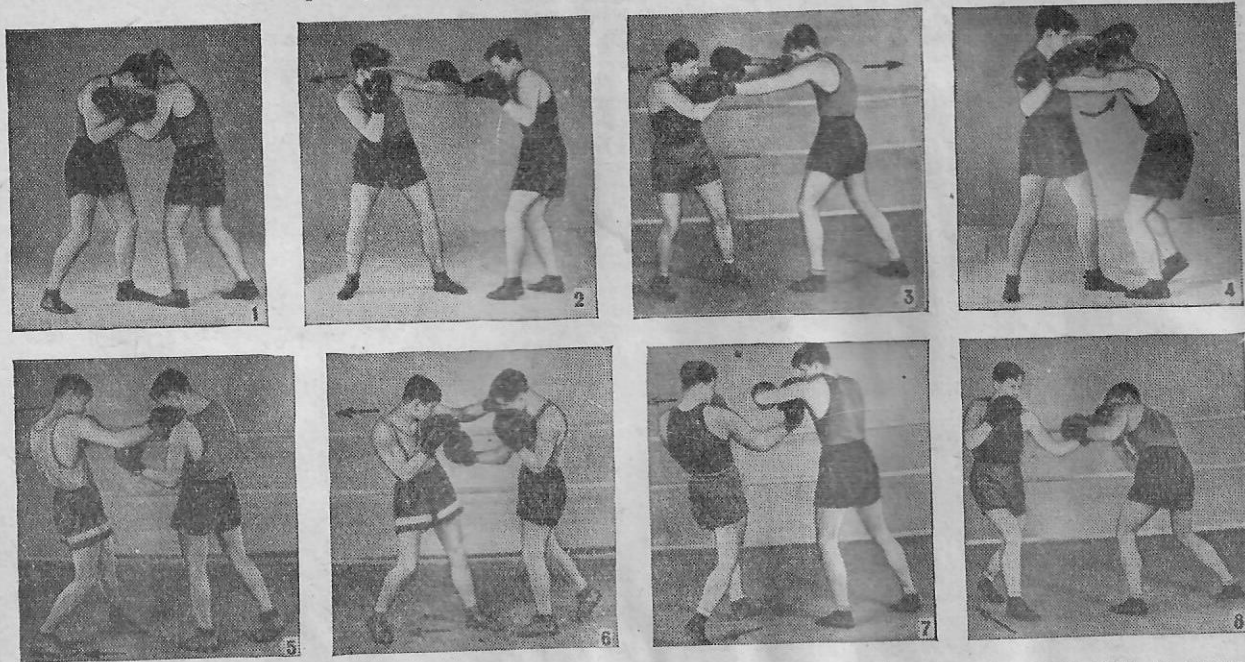
## ХIV. Примеры входа в ближний бой



1а — уклон влево от прямого левой; 1б — начало атаки боковым левой в туловище; 2а — уклон влево от прямого правой; 2б — атака ударом снизу левой в голову; 3 — вход в ближний бой с уклоном вправо от прямого левой в сочетании с ударом снизу правой в туловище; 4 — вход в ближний бой с уклоном влево от прямого левой в сочетании с ударом правой снизу в голову; 5 — вход в ближний бой с шагом влево и ударом левой в туловище; 6 — вход в ближний бой с шагом влево и ударом левой в туловище.

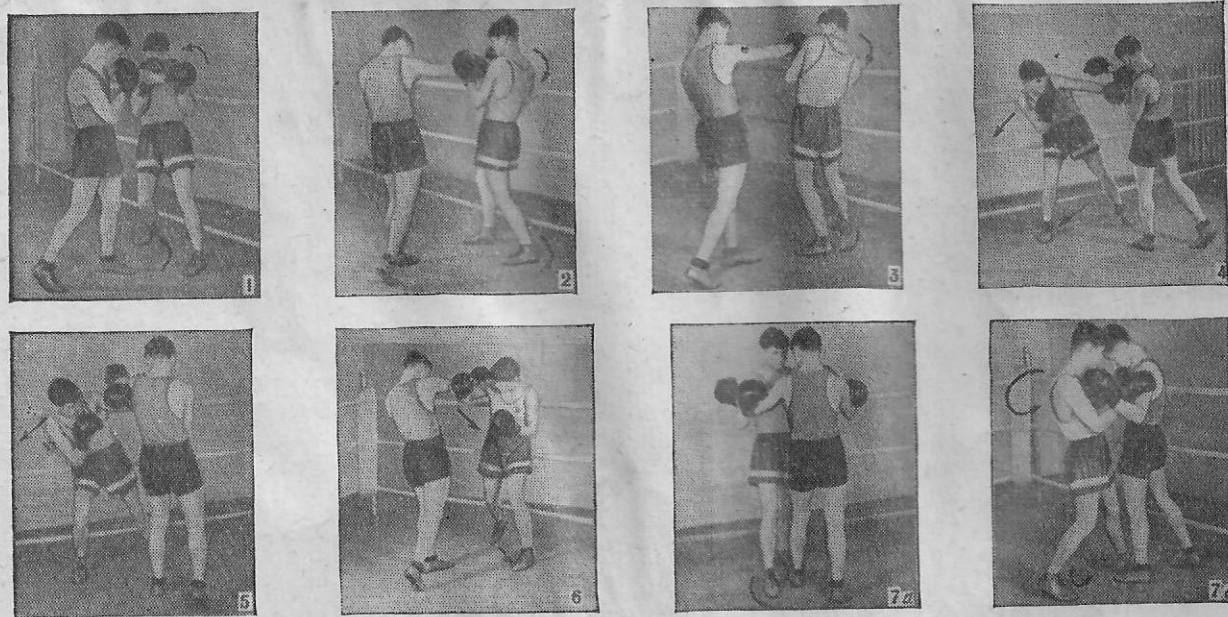


# XV. Примеры выхода из боя на средней и ближней дистанциях



1—одно из положений боксеров на ближней дистанции; 2—выход с накладкой левой ладони на правую руку со страховкой головы правой перчаткой; 3—выход с вытягиванием рук вперед; 4—выход с нырком и с накладкой руки на локтевой сгиб противника; 5—выход с отклонением, правым шагом назад и боковым ударом правой в голову; 6—выход с уклоном назад и боковым ударом левой; 7—выход с правым шагом назад и ударом правой снизу в голову; 8—выход с левым шагом назад и ударом левой снизу в голову

# XVI. Выход из боя на средней и ближней дистанциях в момент нахождения у канатов или в углах ринга



1—выход при помощи бокового шага вправо с поворотом туловища налево; 2—выход с боковым шагом влево и поворотом туловища вправо; 3—выход с уклоном назад и поворотом вправо; 4—выход с шагом и уклоном вправо от короткого прямого правой; 5—выход с уклоном вправо от короткого прямого левой; 6—выход с уклоном влево; 7а—примерное положение боксеров у канатов ринга; 7б—выход из боя боксера, находившегося у канатов, с шагом правой вперед и поворотом туловища

## СОДЕРЖАНИЕ

Возрастные особенности юных боксеров (Н. А. Худадов) . . .	4
Организация учебно-спортивной работы по боксу среди юных боксеров (В. И. Огуренков) . . . . .	10
Воспитательная работа с юными боксерами (Н. А. Худадов, Г. О. Джераян) . . . . .	16
Техника бокса (В. И. Огуренков) . . . . .	28
Тактика бокса (Г. О. Джераян) . . . . .	110
Основы методики обучения юного боксера (новичка) (В. И. Огуренков, Г. О. Джераян) . . . . .	126
Тренировка юного боксера (В. А. Федченко, Г. О. Джераян, Н. А. Худадов) . . . . .	149
Особенности организации соревнований юных боксеров (В. Г. Степанов) . . . . .	180
Приложение . . . . .	194



### «Обучение и тренировка юных боксеров»

Редактор В. С. Каюров  
Художественный редактор А. Е. Золотарева  
Обложка художника В. И. Смирнова  
Технический редактор Т. И. Левина  
Корректор Нагорова А. О.

Сдано в набор 21/VI 1954 г. Подписано к печати 10/XI 1954 г. Формат 84×108/32.  
Объем 3,25 бум. л. 10,66 печ. л. 11,11 уч.-изд. л. 13,0 физ. л. 41688 зн. в 1 п.л.  
Л-138153. Тираж 20000 экз. Заказ 3297. Цена 3 р. 90 к.

Издательство «Физкультура и спорт». Москва,  
М. Гнезниковский пер., дом 3.

Отпечатано с матриц 3-й типографии «Красный пролетарий» Главполиграфпрома Министерства культуры СССР. Москва, Краснопролетарская, 16  
в Калужской типографии треста Росполиграфпром, г. Калуга, пл. Ленина, 5.  
Зак. 506.