

A stylized illustration of a boxer in a ring. The boxer is depicted in a dynamic, forward-leaning pose, wearing a dark singlet and shorts with white trim. The background is dark, and the ring ropes are shown as white diagonal lines. The overall style is reminiscent of mid-20th-century Soviet sports posters.

В. ОГУРЕНКОВ
Н. ХУДАДОВ

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
БОКСЕРА**

Физкультура - Спорт

• 1937 •

В. И. ОГУРЕНКОВ. И. А. ХУДАДОВ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1957

ВВЕДЕНИЕ

Успех боксера в бою зависит, прежде всего, от того, насколько овладел он техникой бокса. Совершенная техника характеризуется экономичностью и точностью боевых движений, согласованностью их во времени, умением соблюдать равновесие и своевременно чередовать напряжения и расслабления мышц, применением удобных исходных положений для дальнейших действий и другими особенностями, которые позволяют боксеру успешно наносить удары, защищаться и передвигаться по рингу. Высокая техника боксера тесно связана с быстротой его движений.

Современный бой требует от боксеров большой быстроты реакции и умения быстро наносить удары и защищаться. Боксера, не обладающего достаточной быстротой, нельзя назвать высокотехничным, даже если его технике будут присущи указанные выше особенности.

В бою важно, чтобы боксер был не только техничен и быстр, но и мог сохранять уровень техники и быстроту в течение трех раундов. Нередко можно видеть, что в первом раунде боксер показывает хорошую технику и умение быстро действовать, а в дальнейшем, утомляясь, становится скованным и напряженным, размашистым и несобранным — словом, резко ухудшает свою технику. Обычно это бывает у боксеров, не обладающих достаточной общей и специальной выносливостью.

Высокая техника в бою требует значительной физической подготовленности боксера. Совершенная техника позволяет боксеру в максимальной степени проявить в бою свои физические способности.

Техника бокса тесно связана с тактикой. Например, создание нужных исходных положений в бою невозможно без ложных действий так же, как бой на средней дистанции немыслим без предварительного и сопутствующего маневрирования, обманных движений, сковывания противника и т. д. Только владение техникой и хорошая физическая подготовка дают возможность реализовать те или иные тактические задачи.

Для изучения и совершенствования боевой техники боксеры применяют специальные упражнения. В тренировке боксера используются две основные группы специальных упражнений: группа боевых упражнений и группа имитационных упражнений. К боевым относятся все упражнения боксера с партнером в перчатках: упражнения для овладения техникой и тактикой бокса, условный и вольный бок. К имитационным относятся упражнения в нанесении ударов, защитах и передвижениях, выполняемые при передвижении и на месте, бон с тенью, упражнения с боксерскими снарядами. В имитационных упражнениях боксер воспроизводит все боевые движения, которые он выполняет в бою с партнером.

Кроме боевых и имитационных, боксеры широко применяют упражнения, сходные по форме и характеру выполнения с боевыми движениями и способствующие развитию важных групп мышц и специальной координации движений. По своей структуре эти упражнения являются общеподготовительными, но их направленность и общность элементов со специфическими движениями боксеров позволяет условно отнести их к группе специальных упражнений. В данном пособии они носят название «общеразвивающих специализированных». Специальные упражнения боксера используются не только для овладения техникой и тактикой бокса. Они являются еще и средством физической подготовки, способствуя развитию различных физических способностей боксеров.

В зависимости от задач, поставленных тренером, а соответствующего характера выполнения упражнения: числа повторений, темпа, приложенных усилий, скорости и амплитуды движения и других факторов — может измениться и характер воздействия специальных упражнений. Так, например, медленно выполняя упражнения в нанесении атакующего удара прямой правой в голову в ходьбе па счет и акцептируя момент шага левой ногой, конец движения правой руки, а также движение этой руки назад, боксер овладевает основами специальной координации движений.

Произвольно выполняя этот удар, соблюдая страховку, равновесие, своевременно принимая исходное положение, боксер совершенствует целостную структуру удара; предельно быстро нанося удары в течение малого времени, боксер увеличивает максимальную быстроту своих ударов; акцентированные рывки рукой и туловищем в конечный момент ударов помогают увеличить силу соответствующих мышечных групп. Если же систематически применять упражнение в нанесении этих ударов, постепенно увеличивая темп движений (не доводя

его до предельного) и снова постепенно уменьшая его, то упражнение может служить одним из средств развития выносливости боксера.

Таким образом, одни и те же упражнения можно использовать как средства, развивающие у боксера различные физические качества. Характер выполнения боевых упражнений (количество раундов, интервалов отдыха между ними, темп или быстрота движений и т. п.) также воздействует на развитие тех или иных качеств боксера. Следует отметить, что по мере возрастания квалификации и тренированности боксер все больше использует специальные упражнения как средство физической подготовки. Например, часть упражнений, которые боксер использовал ранее для изучения техники, применяется им теперь в большей дозировке, в более высоком темпе как средство разминки (многие удары при ходьбе) или как средство развития быстроты и выносливости (упражнения на снарядах). В ходе обучения и тренировки по боксу соотношение общеразвивающих и специальных упражнений в занятиях меняется в зависимости от квалификации боксеров и этапов их подготовки. В занятиях с новичками (особенно подростками и юношами) применяется значительное количество общеразвивающих упражнений для повышения работоспособности боксеров всестороннего развития их физических качеств и расширения круга двигательных навыков и движений, выработки у них гибкости, умения расслабляться, правильной осанки и т. п. Кроме того, в занятиях новичков большое место занимают общеразвивающие специализированные упражнения без отягощения и имитирующие упражнения без снарядов для развития физических качеств боксера, специальной координации, укрепления связок и т. д.

У боксеров-разрядников удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях уменьшается и увеличивается количество боевых упражнений и упражнений с боксерскими снарядами. Однако у разрядников соотношение общеразвивающих и специальных упражнений меняется в зависимости от периода тренировки. Так, в первой половине подготовительного периода, когда решаются задачи общей физической подготовки и изучаются новые средства техники и тактики, в занятиях боксеров-разрядников широко используются общеразвивающие упражнения, специализированные общеразвивающие и имитационные упражнения без снарядов, а также упражнения для изучения и совершенствования техники и тактики бокса с партнером. Примерно во второй половине подготовительного периода, в котором достигается дальнейший подъем развития физических качеств, важных для боксера, и улучшается владение техникой и тактикой бокса, соотношение общеразвивающих и специальных упражнений меняется; наибольшее место в тренировке начинают занимать специальные упражнения и особенно упражнения с партнером для изучения и совершенствования техники, условный бой и упражнения в ударах по снарядам. Общеразвивающие упражнения становятся все более специализированными. В основной период тренировки, когда достигается и поддерживается максимальная тренированность боксера, наибольшее время в занятиях отводится боевым упражнениям, особенно условному и вольному бою, а также упражнениям с боксерскими снарядами. Важное место в этот период занимают общеразвивающие специализированные и имитационные упражнения. В переходный период, обеспечивающий боксеру активный отдых, из занятий почти полностью исключаются боевые упражнения (в первую очередь вольный и условный бой) и используются в основном общеразвивающие, а также упражнения из других видов спорта и имитирующие. Соответственно задачам периодов тренировки и распределению в них учебно-тренировочного материала изменяется интенсивность и дозировка специальных упражнений, максимально снижаясь в переходном периоде, постепенно возрастая в подготовительном, достигая наибольшей величины в его конце и на протяжении основного.

В начальной фазе обучения все боксеры применяют в уроке одинаковые специальные упражнения. Занимаясь с боксерами-разрядниками, тренер учитывает физические и технические особенности учеников, их двигательные способности и может предлагать разным обучаемым различные индивидуальные задания.

В данном пособии описываются наиболее часто применяемые специальные упражнения боксера для овладения техникой и даются некоторые методические указания о том, как их использовать. Помимо специальных упражнений, при помощи которых изучается и совершенствуется техника бокса, в книге приводятся примеры упражнений для овладения некоторыми тактическими действиями.

Приводимый материал далеко не исчерпывает всего объема средств специальной подготовки, однако он может тренеру подобрать упражнения, необходимые для овладения техникой бокса и развития нужных боксеру физических качеств. Несмотря на то, что достигнуть высокого технического мастерства можно лишь, сочетая средства специальной физической подготовки со средствами общей физической подготовки, в книге нет тех общеразвивающих упражнений, которые обычно применяются в занятиях по боксу в сочетании со специальными упражнениями (как в подготовительной, так и в конце основной части урока). Значение этих упражнений для всесторонней физической подготовки боксера чрезвычайно велико, но их описание не входит в задачу настоящей книги.

Специальные упражнения, описываемые в ней, расположены в следующем порядке: общеразвивающие, специализированные, имитационные, боевые. Такое расположение упражнений соответствует не их относительной значимости, а наиболее распространенной последовательности применения их в типовых уроках по боксу, хотя имеется и много других вариантов этой последовательности. Примерные схемы различного распределения общеразвивающих упражнений в уроках по боксу приведены в конце книги.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Общеразвивающие специализированные упражнения в боксе, в целом способствуя повышению работоспособности и развитию физических качеств занимающихся, имеют по своей структуре много общего с боевыми действиями боксера ~ в основном с ударами и отчасти защитами, включая в себя многие одинаковые с ними элементы. В связи с этим общеразвивающие специализированные упражнения способствуют формированию специальной координации движений боксера и развитию у него групп мышц, непосредственно принимающих участие в ударах и защитах. В занятиях по боксу применяются следующие виды общеразвивающих специализированных упражнений:

I. Без предметов: а) упражнения при ходьбе, б) упражнения на месте, в) упражнения с партнером.

II. С предметами:

1. С отягощением: а) с гантелями, б) с настенными блоками и эспандерами, в) с набивными мячами.

2. Без отягощения: а) со скакалкой, б) с теннисными мячами.

В типовых учебно-тренировочных занятиях (как для новичков, так и для разрядников) упражнения, выполняемые при ходьбе, применяются в начале основной части урока; упражнения с партнером, так же как упражнения на месте и с отягощением — чаще всего или во второй половине подготовительной части урока или в конце основной; упражнения со скакалкой применяются перед упражнениями в перчатках или после них, с теннисными мячами — или в начале урока или в его заключительной части. Иногда бывают и другие варианты распределения этих упражнений в уроке (см. примеры уроков по боксу в конце книги стр. 132—135). Дозировка упражнений зависит от подготовленности группы в целом и от индивидуальных особенностей отдельных учеников. Обычно в занятиях с новичками, упражнения без предметов занимают время примерно от 10 до 30 мин., упражнения с партнером (с сопротивлением) и с отягощениями — до 10 мин., а упражнения со скакалкой и теннисными мячами длятся от 3 до 6 мин. В занятиях с разрядниками, дозировка, в зависимости от подготовленности боксеров может быть увеличена.

Успех специальных упражнений в значительной мере зависит от того, как хорошо понимают их цель ученики. Тренер должен всегда пояснять обучаемым, как связаны выполняемые ими упражнения с задачами и особенностями боевых упражнений, применяемых на ринге.

Поскольку все специальные упражнения урока в большей или меньшей степени имитируют форму, темп, скорость и другие особенности боевых упражнений, надо, чтобы боксер, выполняя общеразвивающие специализированные упражнения, четко представлял себе технику боевых ударов, защит и передвижений, понимая их биомеханические и тактические основы, умел правильно закончить движения частей тела и согласовывать их между собой, правильно сочетал дыхание с движениями, в нужные моменты акцентировал их и т. д. Чтобы лучше овладеть упражнениями, боксер должен научиться, когда следует, расслаблять мышцы тела или мгновенно напрягать их, а также чередовать мышечные напряжения с расслаблением. В ходе выполнения специальных упражнений нужно постоянно обращать внимание обучаемых на эти моменты.

Следует отметить, что общеразвивающие специализированные упражнения способствуют формированию главным образом координации ударных движений и в меньшей степени защитных, для овладения которыми применяются имитационные упражнения.

Ниже описываются различные виды общеразвивающих специализированных упражнений.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения боксера при ходьбе. Общеразвивающим специализированным упражнениям боксера при ходьбе по залу обычно предшествуют упражнения в ходьбе, беге, общеразвивающие упражнения, растягивающие и укрепляющие связки и мышцы, различные упражнения на гибкость и осанку и т. д., и лишь после того, как боксер «разогрется» и его сердечно-сосудистая система будет подготовлена к быстрым и интенсивным движениям, применяют общеразвивающие специализированные и имитационные упражнения, которые могут чередоваться друг с другом, а иногда и с общеразвивающими упражнениями.

Для лучшего выполнения упражнений при ходьбе надо уметь правильно построить учеников. Направляющим выгоднее поставить техничного боксера, наиболее правильно и четко выполняющего движения. Если в группе имеются боксеры, сильно отличающиеся по подготовленности, то целесообразно чередовать в строю более техничных учеников с менее технически подготовленными и дать последним указание подражать впереди стоящим. Ученики должны, находиться на расстоянии 1,5—2 шагов друг от друга.

Объяснения и показ нового упражнения лучше делать не останавливая группы, в те моменты, когда ученики, отдыхая после предыдущего упражнения, идут обыкновенным шагом по залу.

Общеразвивающие специализированные упражнения боксера, как и имитационные упражнения в передвижениях, нанесении ударов и защитах, целесообразно выполнять в определенном, устанавливаемом преподава-

* В связи с недостатком места и тем, что книга посвящается специальным упражнениям для овладения техникой бокса, при описании примерных упражнений не указывается, какие мышечные группы и какие качества преимущественно развиваются при выполнении тех или иных упражнений.

телем ритме (при помощи команд, счета, хлопков и т. д.). Этот ритм позволит тренеру организовать группу и следить за единством выполнения упражнения всеми боксерами и за ошибками отдельных учеников, а обучаемым — сосредоточить внимание на отдельных деталях или фазах упражнения (начало, конец и т. д.). При помощи счета и команд тренер может заставить учеников выполнять упражнения с любой быстротой и в любом темпе (начиная от медленного, при котором они анализируют усилия и движения, и, кончая предельно быстрым, который способствует развитию у них быстроты и выносливости).

Иногда, для того чтобы лучше проконтролировать расположение частей тела обучаемых и исправить у них ошибки, тренер может остановить группу на какой-нибудь фазе упражнения. В некоторых случаях полезно остановить группу и дать одно-два упражнения на месте, после чего группа снова передвигается и продолжает делать упражнения.

Иногда тренер, временно остановив группу, показывает обучаемым, как выполняет упражнение ученик, делающий много ошибок, а затем вызывает для выполнения этого же упражнения кого-нибудь из техничных учеников. После этого движение группы возобновляется.

Следует обращать внимание группы на своевременный и акцентированный выдох и на недопустимость задержки дыхания.

В процессе упражнений при ходьбе в шеренге особенно важно научить учеников расслаблять мышцы плечевого пояса. В промежутках между специальными упражнениями рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Можно предложить следующие примерные упражнения, которые позволят боксерам более легко овладеть ударами,

1. Исходное положение: руки согнуты в локтях. Одновременно резко разгибать обе руки в локтевом суставе и выбрасывать их; а) вперед, б) вверх, в) в сторону, г) вниз, с шагом левой или правой ноги, сжимая кисти в конце движения.

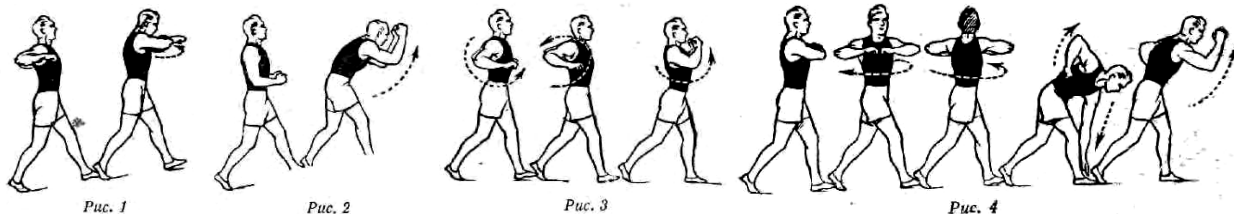
2. Из того же исходного положения делать упражнение с выбрасыванием рук вперед, резко сгибая и разгибая туловище в пояснице.

3. Из того же исходного положения рывком поворачивать туловище налево и направо, делая соответственные шаги левой и правой ногой, не разгибая рук в локтях и опустив плечи.

4. Из того же исходного положения делать попеременное разгибание рук в локтевом суставе, выбрасывая каждую руку с шагом разноименной ноги вперед или одноименной назад: а) вперед, б) вверх.

5. Исходное положение: руки отведены назад и согнуты в локтях. С шагом левой или правой ноги одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти, имитируя боковые удары (рис. 1).

6. Исходное положение: руки опущены и согнуты в локтях. С шагом левой или правой ногой одновременно) делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти и имитируя удары снизу (рис- 2).



7. Из того же исходного положения с шагом левой или правой ногой вращать руки вверх-назад, разгибая и сгибая туловище и сжимая кисти рук при движении их вверх (рис. 3).

8. Исходное положение: руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак. С короткими шагами ног разноименно (вперед) делать мелкие повороты плеч, выдвигая руки вперед-назад, но, не сгибая их в локтях.

9. Исходное положение: руки расположены горизонтально и согнуты в локтях. Поворачивать туловище налево с шагом левой ногой и направо с шагом правой ногой. Сделать два движения предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногой, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого принять исходное положение: произвести шаг правой и шаг левой ногой с поворотами туловища и потом, имитируя прямой удар, достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую руку в сторону-вверх и т. д.

10. Упражнение рекомендуется выполнять со счетом «раз-два-три».

11. Из того же исходного положения сделать повороты направо и налево с одноименными шагами, с последующим выбрасыванием левой руки к носку правой ноги, а затем, разгибая туловище, наносить акцентированный удар снизу правой рукой в голову с шагом левой т. д. (рис. 4).

12. Из того же исходного положения сделать повороты налево и направо с шагом ног одновременно, с последующим выбрасыванием правой руки к носку левой ноги, а затем, разгибая туловище в пояснице, наносить акцентированный удар снизу левой в голову с шагом правой и т. д.

13. Из того же исходного положения сделать поворот туловища направо с одновременным шагом правой ногой, затем выбрасывать правую руку к носку левой ноги и, разгибаясь в пояснице, наносить акцентированный удар снизу левой в голову с шагом правой ногой. После этого поворачивать туловище налево с одновременным шагом левой ногой, затем выбрасывать левую руку к носку правой ноги и, разгибаясь в пояснице, наносить удар снизу в голову правой с шагом левой ногой и т. д.

14. Выполнять упражнения 11, 12 и 13, но, разгибаясь в пояснице, наносить акцентированные боковые уда-

ры в голову.

15. Исходное положение: руки согнуты в локтях и расположены горизонтально. Делать мах левой ногой вверх и резко выбрасывать правую руку вперед, доставая ею носок левой ноги, отводя левую руку назад- в сторону, затем, опустив левую ногу, делать два шага правой — левой и одновременно с махом правой ногой резко выбрасывать левую руку вперед-вверх, доставая носок правой ноги и отводя правую назад и т. д.

16. Сделать два-три шага и, приседая, выбрасывать обе руки вперед, сжимая кисти в кулак.

17. Подпрыгивать вверх, нанося прямые и боковые удары.

18. Подпрыгивать на приседе, нанося равные удары.

Упражнения на месте. После упражнений в передвижениях по залу можно выполнять общеразвивающие специализированные и имитационные упражнения на месте. Целесообразно построить обучаемых в несколько шеренг, располагаемых в затылок друг другу или по окружности круга. При расположении в четырех шеренгах следует в первом и третьем рядах ставить наиболее техничных боксеров. Сзади стоят менее технически подготовленные. Обучаемые должны следить за тем, как выполняют более подготовленные ученики различные элементы техники. Преимущество упражнений на месте перед упражнениями при передвижениях по залу состоит в том, что в первых боксер может больше внимания сосредоточить на деталях выполнения движений, продумать их в более спокойной обстановке, контролируя распределение усилий и веса тела, правильность движений, страховку и т. д. Положительной стороной упражнений на месте является и то, что тренер и ученики могут все время взаимно наблюдать друг за другом. Это дает возможность использовать упражнения для развития внимания.

Во время упражнений на месте тренеру нетрудно заметить ошибки, допускаемые учениками. Он может останавливать учащихся в разных фазах движения, исправлять наиболее характерные ошибки отдельных учеников», обращая внимание группы на эти ошибки.

Упражнения на месте в шеренгах и круге лучше начинать с общеразвивающих упражнений, особенно для боксеров-новичков, а затем включать общеразвивающие, специализированные и имитационные, чередуя их с упражнениями, развивающими гибкость и осанку, и с упражнениями для расслабления.

Можно рекомендовать следующие упражнения на месте, способствующие формированию ударов и развитию мышц, принимающих в них участие.

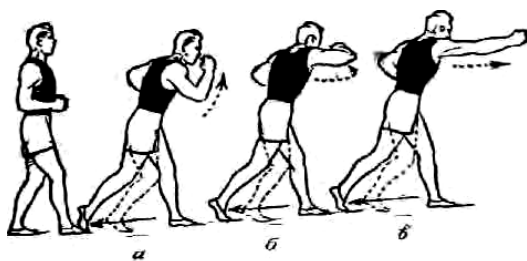


Рис. 5

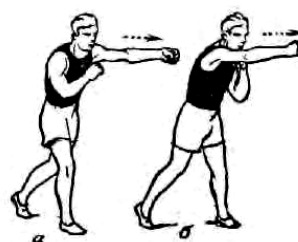


Рис. 6

1. Исходное положение: правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях. Делать мах правой ногой и одновременно резко выбрасывать левую руку вперед, доставая кулаком носок правой ноги, имитируя прямой удар.

2. Выполнить то же упражнение, но делать мах левой ногой и доставать носок этой ноги правым кулаком.

3. В том же упражнении, доставая носок ноги правой и левой рукой, имитировать боковые удары в голову.

4. Исходное положение: правая нога выставлена не много вперед, руки согнуты в локтях. Резко отставить правую ногу назад-вправо, оставляя левую ногу на месте и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой удары снизу (рис. 5. а), боковые (рис. 5. б) и прямые (рис. 5. в).

5. То же упражнение, но вперед выставляется левая нога и, в момент ее выпада назад, те же удары имитируются левой рукой.

6. Исходное положение: ноги шире плеч, туловище наклонено вперед. Резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных ног.

7. Исходное положение: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях и расположены горизонтально на уровне плеч. Сделать несколько поворотов направо-налево, а затем, постепенно наклоняясь вперед и поворачивая туловище, доставать попеременно носки разноименных ног и т. д.

8. Из того же исходного положения два раза достать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая туловище, имитировать один или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.

9. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Делать частые приседания с быстрым выбрасыванием обеих рук вперед.

10. Исходное положение: ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки опущены вниз. Поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам, имитируя движения боковых ударов с разгибанием руки.

11. Исходное положение: боевая стойка. Наносить попеременно любые удары левой и правой рукой, одновременно выполняя скрестные движения ног: при ударах левой вперед выносится правая нога, а левая отставляется назад (рис. 6, а), а при ударах правой рукой, наоборот, вперед ставится левая нога, а правая отставляет-

ся назад (рис. 6. б).

12. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь. Резко поворачивать туловище налево и направо, доставая правым и левым кулаком носки левой и правой ноги.

13. Исходное положение; лежа на спине, руки в стороны. Поднимать ноги и доставать их руками, резко сгибая туловище в пояснице.

Кроме упражнения вышеуказанного типа, в тренировке боксера часто применяются упражнения в сгибании и разгибании рук в упорах, способствующие развитию мышечных групп, которые непосредственно принимают участие в нанесении прямых ударов. Они выполняются или на полу или с помощью какого-либо предмета (стенки, скамейки и т. д.).

Упражнения из положения, в упоре должны выполняться боксером быстро с некоторым ускорением к концу движения.

Можно порекомендовать следующие упражнения:

1. Из упора лежа отжиматься от пола двумя руками.



Рис. 7



Рис. 8.

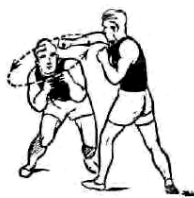


Рис. 9



Рис. 10

2. Из упора лежа отталкиваться двумя руками от пола и делать хлопки руками в межопорной фазе.

3. В упоре лежа с опорой на одну руку и, разведя скрестно ноги, резко сгибать и разгибать руку (рис. 7).

4. Делать то же упражнение, но с опорой другой рукой о пол.

5. Подойдя к стене на расстояние около полуметра, сделать стойку на кистях и, оперевшись ногами о стену, не сколько раз отжаться.

6. Делать упражнение 1, но с упором о скамейку.

7. Делать упражнение 2, но с упором о стену или скамейку.

8. Делать упражнение 3, но с упором о скамейку.

9. Из упора лежа, приподняв ноги и опираясь ими о скамейку или о стул, делать быстрые отжимания,

10. Из упора лежа сзади с опорой о скамейку отжиматься, равномерно распределяя вес на двух руках или перенося вес тела на одну из рук (рис. 8).

Упражнения с партнером. Упражнения с партнером способствуют развитию у учеников координации движений, силы, выносливости, равновесия, подвижности и вырабатывают умение свободно перемещать вес тела.

Тренер должен продуманно подбирать партнеров для этих упражнений, соединяя в пары боксеров одинаковой технической подготовленности и веса или подбирая партнеров разных по весу и росту для того, чтобы сделать условия противодействия более трудными для одного из них. Специальные упражнения в парах могут выполняться в течение разных промежутков времени, в зависимости от подготовленности боксеров и трудности упражнения, длятся не менее 2 мин.

Упражнения с партнером делятся на упражнения без сопротивления и на упражнения с сопротивлением. В упражнениях без сопротивления боксеры в основном овладевают элементами техники, не получая большой нагрузки, и длительность этих упражнений регулируется тренером в зависимости от того, насколько усвоила группа тот или другой элемент техники. В упражнениях с сопротивлением боксеры получают большую нагрузку, и поэтому их обычно применяют по раундам, давая между ними интервалы отдыха.

К упражнениям без сопротивления партнера относятся:

1. Упражнения в сохранении заданной дистанции. В этих упражнениях один из боксеров, пользуясь передвижениями, уклонами, нырками, маневрируя, изменяет заданную дистанцию, а другой боксер стремится сохранить ее.

2. Упражнения, способствующие овладению защитными движениями: уходами, уклонами и отбивами. Один из боксеров, передвигаясь в стойке, вытягивает одну из рук в направлении головы партнера, а тот принимает отбивы, уклоны, уходы в разные стороны и боковые шаги с поворотами туловища.

3. Упражнения, способствующие овладению движениями нырков. Один из боксеров или имитирует боковые удары, или стремится захватить партнера сбоку за шею левой или правой рукой. Другой делает нырки и принимает исходные положения для контрударов (рис. 9).

4. Упражнения для развития быстроты движений и внимания. Оба боксера, находясь в боевой стойке, пытаются «осалить» друг друга пальцами рук, прикасаясь к туловищу, голове или рукам партнера, который старается избежать прикосновения, делая нырки, уклоны и отходы. Ведет нападение «осаленный» ранее, а другой избегает его прикосновения, после которого роли меняются и т. п.;

К упражнениям с сопротивлением относятся следующие:

1. Упражнения с сопротивлением движения рук:

а) боксеры взаимно захватывают друг друга кистями рук, и один из них выдвигает то правую, то левую ру-

ку, делая шаги разноименными ногами; другой оказывает сопротивление, передвигаясь назад. После 10—15 шагов боксеры меняются ролями;

б) то же упражнение выполняется на месте;

в) боксеры стоят лицом друг к другу, и один из них, накладывая ладони рук на локтевые сгибы партнера, стремящегося наносить боковые удары или удары снизу, оказывает ему сопротивление;

г) один из боксеров, находясь сзади другого, захватывает его руки выше локтевого сгиба и оказывает сопротивление, когда партнер стремится наносить боковые удары и удары снизу (рис. 10).

2. Упражнения в толчках в живот.

а) боксеры, находясь в стойке, передвигаются друг против друга к, сближаясь, взаимно накладывают ладони одноименных рук на область солнечного сплетения, а затем слегка сгибают ноги в коленях и стремятся оттолкнуть партнера дальше от себя, имитируя прямые удары;

б) то же упражнение, но боксеры накладывают руки на туловище несколько сбоку, и каждый из них отталкивает партнера а сторону, имитируя боковые удары;

в) то же упражнение, но боксеры накладывают ладони несколько ниже, поворачивая их пальцами вниз, и отталкивают друг друга, имитируя удары снизу.

3. Упражнения в боксерской стойке с использованием борьбы, толчков и различных защитных движений.

Боксеры, находясь в боевой стойке, передвигаются в различных направлениях и стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, захваты шеи, рук и туловища и в то же время защищаясь от действий партнера при помощи уклонов, нырков, боковых шагов, стремясь сохранить равновесие и стойку.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Упражнения с отягощением

К упражнениям боксера с отягощением относятся упражнения с гантелями, легкой штангой и гириями, упражнения с эспандерами или настенными блоками и с набивными мячами.

Эти упражнения, связанные с преодолением значительного сопротивления, вызывают большие мышечные напряжения и способствуют развитию силы у боксеров.

Применяя эти упражнения, надо соблюдать осторожность, так как при неправильном их выполнении у обучаемых может выработаться скованность и замедленность движений и излишняя напряженность мышц. Чтобы избежать этого, не нужно пользоваться чрезмерно большими отягощениями и следует применять их кратковременно, движения нужно выполнять быстро и резко, а после окончания упражнения добиваться максимального мышечного расслабления.

Можно рекомендовать делать после какого-либо упражнения с отягощением такое же упражнение без отягощения в более быстром темпе и с расслаблением.

Специальные упражнения боксера с отягощением могут проводиться не только в подготовительной части занятия, но и в конце основной, во время или после выполнения общеразвивающих упражнений без отягощения (так же как упражнения с набивными мячами и скакалкой).

Упражнения с гантелями. Упражнения с гантелями используются в тренировке боксеров разных разрядов в небольшом объеме. Общеразвивающие упражнения обычно выполняются с более тяжелыми гантелями, а специализированные с самыми легкими, весом в 0,5 кг. Специализированные упражнения с гантелями состоят из разнообразных ударов или подводящих к ним упражнений (описанных в разделе «Упражнения боксера на месте»).

Упражнения с гантелями могут выполняться отдельно или включаться в число других специальных упражнений боксера. Выполняя эти упражнения, ученики должны стремиться к тому, чтобы делать движения с максимальным ускорением к их концу, а до этого возможно больше расслаблять мышцы рук и плеча. Следует обратить внимание на правильность боевых движений, на использование мышц туловища и ног. После каждого упражнения с гантелями (имеющего 10—12 повторений) можно выполнить те же упражнения, но без отягощения. Упражнения с гантелями полезно чередовать с упражнениями в расслабленном потряхивании плечами и руками, поворотами туловища, нырками и уклонами, производимыми без всякого напряжения.

Кроме упражнений с гантелями, в тренировке боксеров старших разрядов применяются упражнения с гириями и со штангой. В этих упражнениях, состоящих в основном из толчков и рывков (стоя, сидя и лежа), надо избегать тяжелых весов, так как они могут вызвать у боксеров скованность движений и уменьшить их быстроту.

Упражнения с настенными блоками и эспандерами. С помощью этих снарядов боксер развивает необходимые в бою группы мышц, выполняя движения удара со значительными мышечными усилиями. Настенные блоки и эспандеры используются и в общеразвивающих упражнениях, которые могут чередоваться со специальными упражнениями. Специальные упражнения с настенными блоками и эспандерами должны иметь характер быстрых и резких движений с ускорением в конце.

В специальных упражнениях с настенными блоками боксеры встают спиной к стене и, взявшись за ручки блоков, начинают имитировать прямые, боковые удары и удары снизу, выполняя движения одной или двумя руками (попеременно или одновременно).

С эспандеров можно проделать следующие специальные упражнения:

1. Стоя, расположив ноги на ширине плеч, держа эспандер за спиной, в области лопаток, растягивать его в стороны (одновременно двумя руками или поочередно то одной, то другой рукой).

2. Держа эспандер в этом же положении, наносить боковые удары, стремясь попадать в одну точку спеди.
3. Держа эспандер в этом же положении, наносить в одну точку прямые удары (рис. 11, а).
4. Держа эспандер за спиной в области поясницы, наносить прямые удары (рис. 11, б).
5. Держа эспандер в этом же положении, наносить удары снизу в туловище с разгибанием руки.
6. Встав плотно одной ногой на ручку эспандера, растягивать его рукой, делая движение сверху вниз и имитируя удары снизу.

Упражнения с набивными мячами. Для упражнений применяются набивные мячи разных размеров и веса, в зависимости от физических данных боксеров и того, какие задачи они перед собой ставят. Для развития быстроты и темпа боксерских действий целесообразно применять легкие набивные мячи, а если упор делается на развитие мышц, принимающих участие в ударах, лучше использовать мячи потяжелее.

Упражнения с набивными мячами боксер может проделывать как один, так и в паре с партнером. Упражнения с набивным мячом без партнера состоят из всевозможных бросков мяча вверх, вперед, в стороны на месте и во время передвижений, с последующей ловлей мяча.

В парных упражнениях боксеры перебрасывают друг другу набивные мячи, внимательно следя за их полетом и не допуская их падения на пол.

Можно предложить боксерам выполнять некоторые из нижеследующих упражнений с набивными мячами.

Без партнера. Находясь в основной или боксерской стойке:

1. Держа мяч обеими руками перед грудью, резко выпрямлять руки: а) вперед, б) вверх.
2. Держа мяч обеими руками внизу, несколько согнуть туловище в пояснице, разгибаться и резко поднимать руки вверх.
3. Держа мяч перед собой обеими руками (разогнутыми в локтях), делать резкие повороты налево и направо с ускорением движения в конце.
4. Держа мяч в одной руке, вытянутой в сторону, и придерживая его другой, резко поворачивая туловище, перекладывать в нее мяч.
5. Подбрасывать мяч вверх: а) одной рукой, б) двумя руками.
6. Делать нырки и уклоны и при распрямлении туловища подбрасывать мяч вверх.
7. Держа мяч над головой, делать:
 - а) уклоны влево — вправо,
 - б) уклоны вперед — назад,
 - в) повороты туловища налево — направо.

С партнером (находясь в боевой стойке).

В этих упражнениях при захвате мяча рекомендуется делать шаг сзади стоящей ноги назад, переместив на нее вес тела, а рукой имитировать движение подставки, амортизируя толчок мяча кистью.

Пока мяч находится в воздухе, боксеру целесообразно делать различные боевые движения: вперед — назад, нырки, уклоны, наносить удары по воздуху и т. д.

Находясь в боевой стойке, боксер может:

1) бросать мяч партнеру: а) левой рукой, б) правой рукой, в) двумя руками, имитируя движения прямых и боковых ударов и ударов снизу и сочетая броски с передвижениями вперед — назад короткими приставными шагами;

2) применять упражнения:

- а) бросок мяча с одновременным шагом разноименной ногой (рис. 12),
- б) бросок мяча с боковым шагом одноименной ногой и поворотом туловища (рис. 13),

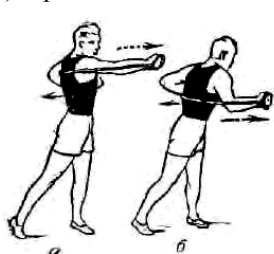


Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

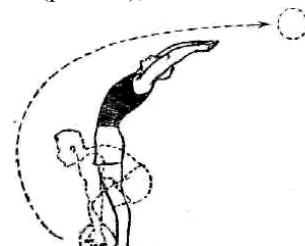


Рис. 15

- в) бросок мяча правой (левой) рукой с одновременным шагом правой (левой) ногой назад,
- г) с шагом в сторону (рис. 14),
- д) бросок набивного мяча назад-вверх через голову (рис. 15),
- е) бросок набивного мяча вытянутой рукой сбоку с поворотом туловища,
- ж) бросок набивного мяча двумя руками, вытянутыми над головой.

С целью повышения нагрузки и развития у занимающихся выносливости и быстроты рекомендуется выполнять упражнения в перебрасывании набивных мячей одновременно тремя боксерами. Такое упражнение требует внимательности и создает большую нагрузку мышцам и сердечно-сосудистой системе. При этом упражнении боксеры становятся по треугольнику в 4—5 м друг от друга.

Двое из них имеют по одному мячу и по договоренности по очереди бросают их третьему боксеру. Необходимо, чтобы мяч, брошенный первым боксером, возвращался ему обратно так же, как другой мяч второму. По-

сле нескольких минут упражнений два набивных мяча ловит другой боксер, а через некоторое время третий. Упражнение продолжается 4—5 мин. для новичков и 8—10 мин. для тренированных боксеров-разрядников.

Сидя на полу ноги врозь, боксер может делать:

- 1) броски мяча двумя руками из-за головы (рис. 16 а),
- 2) броски мяча двумя руками вперед от груди (рис. 16. б),
- 3) броски мяча одной рукой (имитируя прямой удар) (рис. 16. в);
- 4) броски мяча одной рукой, согнутой в локте, сбоку, имитируя боковой удар (рис. 16. г),
- 5) броски мяча сбоку вытянутой рукой (рис. 16. д),
- 6) броски мяча снизу вверх одной рукой (рис. 16. е),
- 7) броски мяча снизу вверх двумя руками (рис. 16. ж).

Лежа на полу, боксер может делать:

- 1) броски мяча из-за головы двумя руками (рис. 16. з),
- 2) броски от груди одной рукой,
- 3) броски от груди двумя руками (рис. 16. и),
- 4) броски из-за головы и от груди с переходом в положение стоя (рис. 16. к, л),
- 5) толчок двумя ногами вперед-вверх мяча, брошенного партнером, с одновременным разгибанием рук вперед-вверх (рис. 17).

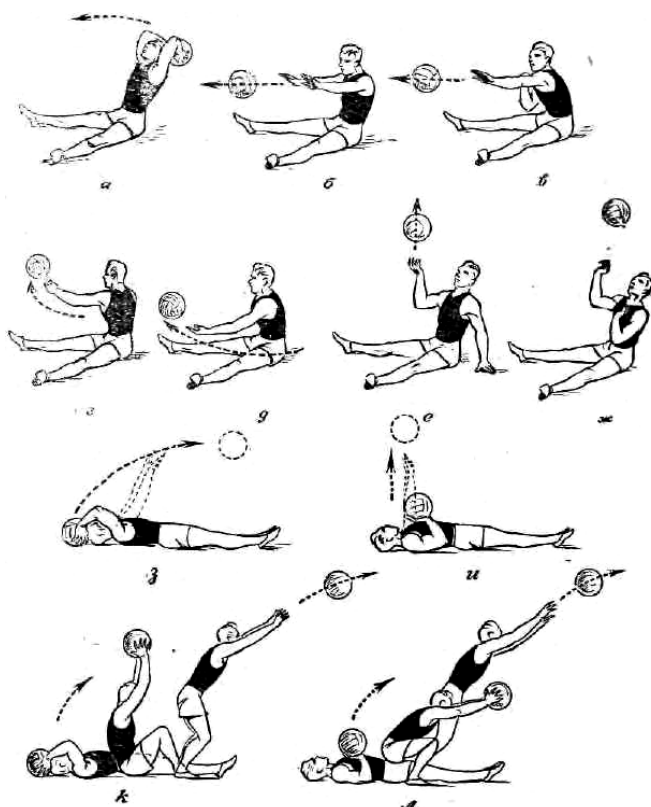


Рис. 16

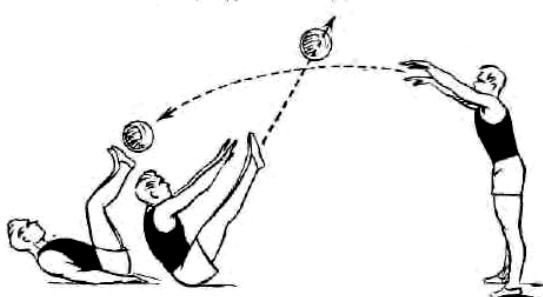


Рис. 17

Упражнения без отягощения

В занятиях по боксу широко используются упражнения со скакалкой и с теннисными мячами.

Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой — неотъемлемая часть тренировки боксера. С их помощью вырабатывается выносливость и умение равномерно и правильно дышать в условиях большой нагрузки, развиваются мышцы ног и совершенствуются специальные передвижения. Длина скакалки должна быть выбрана такой, чтобы, встав на нее и расположив ноги по ширине плеч, боксер держал ее ручки у пояса. Вращение скакалки осуществляется в основном путем вращения кистей рук, которые свободно опущены вниз. Темп вращения следует изменять, переходя временами от медленного до максимально быстрого.

Упражнения со скакалкой могут применяться или в конце подготовительной части, или в основной части после окончания упражнений в парах, или со снарядами. Некоторые боксеры выполняют упражнения со скакалкой и в подготовительной части урока и в основной.

Обычно боксеры-новички упражняются со скакалкой в течение 2—3 раундов по 2 мин., а боксеры старших разрядов нередко до 10—12 мин., делая перерывы отдыха после 4—5 мин. непрерывных поскоков.

В тренировке боксера можно следующим образом использовать специальные упражнения со скакалкой:

1. Вращать сложенную скакалку сбоку одной рукой и в момент удара о пол делать подскок на левой, правой ноге или на двух ногах.

2. Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее:
 - а) на одной ноге;
 - б) на двух ногах одновременно;
 - в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене;
 - г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.
3. Делать поскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.
4. Делать поскоки, чередуя их с прыжком вверх, во время которого производятся обороты скакалки.
5. Во время поскоков имитировать защиты уклоном влево, вправо, держа скакалку сбоку и сочетая передвижения и уклоны с прикосновением скакалки с полом.
6. Делая поскоки, скрещивать скакалку перед собой.
7. Делать поскоки, держа скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища.
8. Делать поскоки, передвигаясь вперед—назад и влево—вправо.
9. Делать поскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад.
10. Вращать скакалку над головой, делая при этом уклоны, вращения туловищем, повороты и т. д. (рис. 18).

Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с теннисными мячами способствуют развитию у боксера быстроты реакции, быстроты и точности движения, глазомера и нередко используются для положительной «эмоциональной настройки» боксера. В начале урока упражнения с теннисными мячами применяются в основном для развития быстроты реакции, а иногда для разминки и проводятся в этом случае в высоком темпе. В заключительной части урока упражнения с теннисными мячами используются как упражнения для расслабления и для переключения внимания обучаемых.

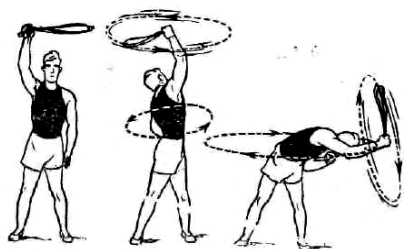


Рис. 18

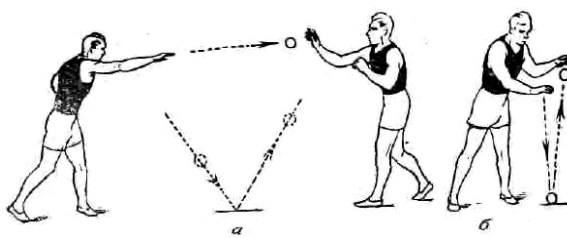


Рис. 19

Можно предложить следующие примерные упражнения с теннисными мячами.

1. Бросать мяч в партнера, стоящего у стены, имитируя ударные движения и стараясь попасть в определенное место (голову или туловище). Партнер применяет защиты уколами, уклонами, нырками или отбивы.
2. Находясь на определенном расстоянии друг от друга и передвигаясь в разные стороны, «осаливать» партнера мячом.
3. Перебрасывать теннисные мячи при передвижении в боевой стойке (рис. 19, а).
4. Бросать теннисные мячи в стену и ловить их, находясь в боевой стойке.
5. Вести и ловить теннисные мячи, отскакивающие от пола (находясь в боевой стойке) (рис. 19, б).

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Имитационные упражнения копируют удары, защиты и передвижения, но в условиях отсутствия противодействия партнера. Имитационные упражнения можно разделить на две группы: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью) и упражнения со снарядами. При помощи имитационных упражнений изучают технику ложных действий. Имитационные упражнения при определенных условиях можно использовать для развития быстроты реакции и движений. Поскольку при помощи имитационных упражнений воспроизводятся боевые движения и действия, боксер, применяя эти упражнения, обязан выполнять те же требования, что и при боевых упражнениях. Для того чтобы правильно делать имитационные упражнения, обучаемые должны понимать биомеханические и тактические принципы техники бокса и уметь создавать зрительный образ предполагаемого противника.

Обычно в типовых учебно-тренировочных уроках имитационные упражнения без снарядов при передвижении используются в начале подготовительной части урока, а имитационные упражнения на месте — в ее конце или о начале основной части. Бой с тенью проводится в конце подготовительной, а иногда и основной части урока. Упражнения со снарядами в типовых учебно-тренировочных уроках, применяются чаще всего также в конце основной части урока после боевых упражнений.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ СНАРЯДОВ

Имитационные упражнения при передвижении (в обход по залу)

Как указывалось выше, имитационные упражнения при передвижении применяются после общеразвиваю-

щих и специализированных упражнений и иногда чередуются с ними. Так же, как общеразвивающие специализированные, имитационные упражнения целесообразно выполнять на счет и сигналы преподавателя.

К имитационным упражнениям, выполняемым при передвижении в обход по залу, относятся упражнения для изучения боевой стойки и передвижений ударов, защит и контрударов, ложных действий и упражнения для развития быстроты реакции.

Специальные упражнения для изучения боевой стойки и передвижений. В упражнениях при передвижениях по залу в шеренгах ученики должны прежде всего научиться легко и непринужденно передвигаться при помощи основных видов боксерских передвижений, находясь в боевой стойке, соблюдать, равновесие и правильное расположение частей тела. Важно, чтобы ученик, двигаясь в разные стороны, научился перемещать вес тела с одной ноги на другую принимая различные исходные положения, и, не напрягаясь и не теряя легкости передвижения, мог свободно изменять стойку, переходя во время передвижений от высокой к низкой и наоборот. Передвижения боксера осуществляются на передней части ступней, которые, должны отстоять друг от друга на расстоянии, соответствующем ширине плеч. Однако в ряде упражнений целесообразно менять ширину боксерских шагов и поскоков от самых коротких и быстрых до широких и медленных с тем, чтобы ученики научили четко осознавать разницу в мышечных усилиях и в темпе передвижения. Но все-таки короткие слитные шаги должны быть положены в основу передвижений и совершенствоваться в каждом занятии.

Руки во время упражнений в передвижениях должны быть согнуты в локтях, кисти полусжаты в кулак. Для выработки умения расслаблять мышцы верхнего плечевого пояса боксерам полезно, двигаясь поскоками на передней, части ступни, поднимать руки вверх, потряхивать кистями: и предплечьями рук и расслабленно опускать их вниз, поднимать, опускать, отводить и сводить плечи. Все эти движения рекомендуется делать и между различными специальными упражнениями, выполняемыми при передвижении по залу.

Можно применить следующие примерные упражнения при передвижении в одной шеренге:

1. Передвижения поскоками (скользящими приставными шагами) на передней части ступни;
 - а) левым плечом вперед,
 - б) правым плечом вперед,
 - в) делая повороты направо и налево.
2. Поскоки вперед в стойке (рис. 20) с перемещением веса тела на правую и на левую ногу.
3. Поскоки вперед, переходя от высокой стойки к низкой и, наоборот, находясь некоторое время в промежуточных положениях.

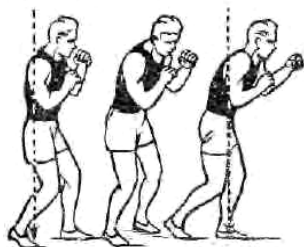


Рис. 20

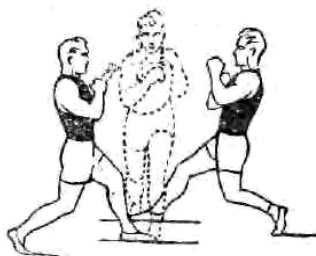


Рис. 21



Рис. 22

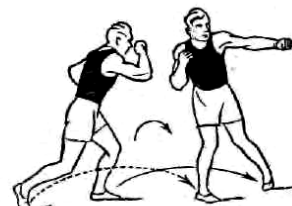


Рис. 23

4. Чередование поскоков (в стойке) с передвижениями обыкновенными короткими шагами (например, два поскока и затем три коротких шага и т. д.).

5. Передвижения обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо-вперед и влево-вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, два коротких шага левой-правой и один широкий шаг левой влево-вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).

6. Чередование поскоков вперед (в стойке) с поскоками вправо или назад (например, два поскока вперед и два поскока вправо).

7. Чередование поскоков вперед (в стойке) с шагами:

- а) вправо (и назад),
- б) влево (и вперед),
- в) назад.

8. Передвижения при помощи боковых шагов: два шага на месте — правой и левой и поворот (больше чем на 90°) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед-вправо, затем снова два шага на месте — левой и правой и резкий поворот на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед-влево (рис. 21).

9. Передвижение спиной вперед, делая попеременно скользящие шаги левой и правой ногами.

10. Передвижение спиной вперед, делая два скользящих и коротких шага правой и левой ногой, затем поворачивая туловище на носке левой ноги налево с одновременным широким шагом — выпадом правой ногой по ходу движения и в сторону, потом делаются шаги левой и правой ногой и выпад левой ногой с поворотом направо и т. д.

11. Передвижение вперед, чередуя бег, поскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.

12. Передвижение в стойке: левая нога делает скользящее движение влево-вперед, правая подтягивается к левой и затем делает скользящее движение вправо-вперед, а левая выставляется вперед и т. д. (рис. 22).

13. Передвижение «подскоком»: после нескольких скользящих шагов вес тела переносится на правую но-

гу и делается прыжок вперед (отталкиваясь правой ногой и приземляясь на правую ногу), а затем снова производится передвижение при помощи скользящих шагов.

14. Передвижение в стойке «подсечкой»: вес тела слегка переносится вперед, производится толчок левой ногой и делается небольшой скачок, при этом правая нога ставится на место левой, а левая скользит вперед (вес тела переносится на правую ногу).

15. Передвижения двойным шагом или скачком: вес тела на счет «и» переносится на левую ногу (при помощи уклона влево), затем на счет «раз» делается толчок левой ногой вперед (рис. 23), и тело движется вперед-вверх, поворачиваясь направо, В конце полета боксер опирается сначала на правую ногу, а затем на левую, которая выносится вперед.

16. Передвижение вперед «крестиком»: делается скользящий шаг вперед левой ногой и подтягивается правая (до положения, принятого в боевой стойке), затем делается короткий шаг назад правой ногой и подтягивается левая, потом аналогичные движения выполняются с короткими шагами влево и вправо и т. д.

Специальные упражнения для изучения ударов. В имитационных упражнениях в нанесении ударов боксер выполняет те же условия, что и в упражнениях с партнером: принимает нужные исходные положения, стремится к «собранным», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Однако, в этих упражнениях (как и в упражнениях для изучения защит) отдельные движения, с целью развития быстроты и силы, а также координации движений, могут быть несколько утрированы (например, может быть сделан больший поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою амплитуда движения при переходе из исходного положения в конечное).

Такое утрирование некоторых движений в процессе упражнений при передвижении по залу полезно для общего физического развития обучаемых, так как выполнение разнообразных движений, производимых в разных направлениях, в высоком темпе и с увеличенной амплитудой, способствует качественному развитию разнообразных мышечных групп боксеров.

У боксеров-разрядников и мастеров спорта упражнения в нанесении ударов выполняются в более боевой форме и с меньшей амплитудой движений, хотя в отдельных случаях им целесообразно давать упражнения, в которых отдельные движения несколько утрируются.

Чтобы упражнения в нанесении ударов приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у боксеров, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы нанесения различных ударов. Так, для правильного нанесения прямых и боковых ударов с шагом вперед необходимо принять удобное исходное положение, перенести вес тела на толчковую ногу, слегка согнув ее в колене, и без задержки произвести толчок, посылая тело вперед и одновременно поворачивая его в сторону удара {для боковых ударов надо особенно обращать внимание на вращательное движение туловища}. Главная ось вращения тела проходит через ступню толчковой ноги и противоположное плечо.

Перед ударом плечо боксера должно быть опущено и расслаблено. Моменты воображаемого касания кулаком цели и опоры ноги о пол должны совпадать. При этом опорная нога соприкасается с полом передней частью ступни (а не всей ступней), что позволяет боксеру лучше использовать эту ногу для нахождения устойчивого конечного положения и в то же время свободно передвигаться дальше. В конечный момент удара движение руки, плеча и туловища резко тормозится, и они закрепляются в определенном положении, а затем расслаблено переходят в новое исходное положение. Для ударов снизу характерно сочетание разгибательного движения тела (в пояснице, тазобедренных и коленных суставах) с вращательным (вокруг оси, проходящей через толчковую ногу и противоположное ей плечо). При нанесении ударов с шагом разноименной ноги моменты касания рукой воображаемой цели и постановки ноги на пол должны совпадать, при нанесении ударов с шагом одноименной ноги, последняя должна касаться пола раньше, чем рука воображаемой цели. Акцентирование движений и закрепление частей тела производятся так же, как и при других ударах.

В боковых ударах и ударах снизу следует изменять степень разгибания рук в локтевом суставе, что позволит боксеру овладеть умением свободно наносить эти удары на различных дистанциях, не удлиняя и не укорачивая шага.

Все удары сопровождаются энергичным выдохом. Акцентированные удары при ходьбе рекомендуется чередовать с легкими ударами, наносимыми при передвижениях поскоками. Упражнения в нанесении ударов вначале следует проводить в замедленном темпе до тех пор, пока боксер не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных. Двойные удары наносят так, чтобы каждый из них направлялся в одну точку (относительно наносящего удар). Удар в голову боксеры должны наносить на уровне затылка впереди идущего партнера, а удар в туловище чуть выше верхнего уровня его тросов.

Для изучения ударов и их сочетаний можно рекомендовать следующие упражнения;

1. Наносить одиночный прямой и боковой удары и удар снизу левой в голову и туловище:

а) одновременно с шагом левой вперед и с последующим свободным шагом правой ногой (рис. 24);

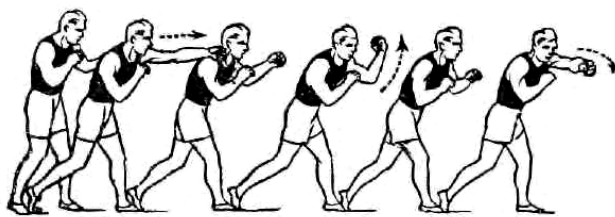


Рис. 24

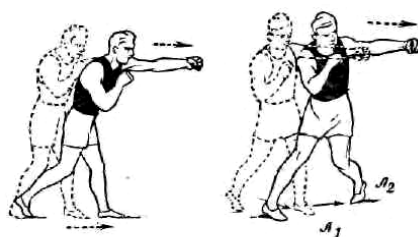


Рис. 25

Рис. 26

- б) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги до положения, принятого в боевой стойке (рис. 25);
- в) с короткими и частыми приставными шагами вперед или поскаками.

2. Различно чередовать один или несколько ударов всех видов левой в голову или в туловище:

- а) при одном и том же виде передвижения, б) при различных передвижениях.

Например: а) при движении шагом левой вперед чередовать прямой левой в голову с левым снизу в туловище и боковым левой в голову и т. д.

б) чередовать прямой левой в голову с шагом левой вперед, удар левой снизу в туловище с шагом левой вперед, боковой левой с двойным шагом (скачком).

3. Наносить все одиночные удары левой в голову и туловище, чередуя шаг левой вперед с боковыми шагами:

- а) влево, с поворотом тела вправо на передней части левой ступни (рис. 26);
- б) влево-вперед без поворота туловища;
- в) вправо-вперед без поворота туловища.

4. Наносить все одиночные удары левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед (рис. 27).

5. Наносить боковые удары левой в голову и туловище с двойным шагом (со скачком).

6. Наносить удары левой при передвижении приставными шагами по кругу влево.

7. Наносить прямой удар левой в голову при передвижении по кругу вправо.

8. Наносить удары левой в голову и туловище при передвижении назад:

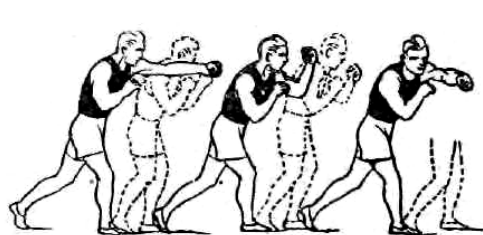


Рис. 27



Рис. 28

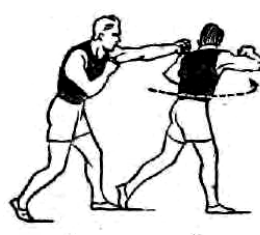


Рис. 29



Рис. 30

- а) отставляя правую ногу назад и подтягивая левую до положения, принятого в боевой стойке;

б) с шагом левой ноги назад, делая затем свободный шаг правой назад;

в) с короткими и частыми приставными шагами назад или поскаками.

9. Наносить удары левой в голову и туловище при боковом шаге назад-влево с поворотом туловища направо.

10. Наносить удары правой в голову и туловище;

а) с шагом левой ногой и последующим снос одним шагом правой.

б) с шагом левой ногой и подтягиванием правой ноги до положения, принятого в боевой стойке,

11. Наносить удары правой в голову и туловище, чередуя шаги вперед левой с боковыми шагами вправо и поворотами тела налево (рис. 28).

12. Наносить удары правой в голову и туловище при передвижении по кругу приставными шагами вправо.

13. Наносить удары правой в голову и туловище:

а) с шагом правой ногой назад и с подтягиванием левой ноги до положения, принятого в боевой стойке,

б) с шагом правой ногой назад с последующим свободным шагом левой ногой назад.

14. Наносить удары правой в голову с боковым шагом назад и вправо с поворотом туловища налево.

15. Чередовать удары правой рукой в голову и туловище, сочетая их:

а) с одинаковыми передвижениями,

б) с различными передвижениями.

16. Наносить удары левой и правой рукой в голову и туловище с различными вариантами передвижений, находясь в правосторонней стойке.

17. Чередовать удары левой и правой рукой в голову и туловище при одинаковом передвижении.

Например. а) в движении вперед с шагом левой ногой и подтягивая правую ногу поочередно наносить удар левой в голову, боковой правой в голову и удар снизу левой в туловище или другие сочетания ударов;

б) в движении назад с шагом правой ногой и подтягивая левую ногу поочередно наносить удары левой в голову, правой в туловище и боковой левой в голову или другие сочетания ударов.

18. Чередовать удары левой и правой рукой в голову и туловище при различных передвижениях.

Например: а) наносить удары левой и правой в голову и туловище, делая шаги разноименно при движении вперед и одноименно при движении назад;

б) наносить поочередно удары правой и левой в голову и туловище, делая боковые шаги правой и левой ногой и поворачивая туловище влево и вправо,

в) наносить прямой левой с шагом левой вперед и подтягивая правую ногу {рис. 29, а) и боковой удар правой с большим шагом вправо-вперед и поворотом туловища налево (рис. 29, б);

г) наносить прямой правой в туловище с шагом левой и переносом веса тела на левую ногу и соковой левой с двойным шагом (скачком) и т. д.

19. Наносить двойные удары левой-правой (сочетания прямых, боковых ударов и ударов снизу):

а) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги;

б) с боковым шагом влево-вперед и поворотом направо;

в) с боковым шагом вправо, предварительно переноса вес тела на левую ногу;

г) с шагом правой ногой назад или боковым шагом правой назад и подтягиванием левой ноги (рис. 30).

20. Наносить двойные удары правой — левой (сочетания прямых, боковых ударов и ударов снизу):

а) с шагом правой ногой вперед,

б) с боковым шагом вправо и поворотом туловища налево,

в) с шагом правой ногой назад и подтягиванием левой ноги.

21. Наносить легкие повторные удары левой, передвигаясь вперед приставными скользящими шагами, и одиночные удары правой или двойные удары: а) с шагом вперед левой ногой. б) с боковыми шагами влево или вправо.

22. Наносить легкие повторные удары левой, передвигаясь приставными шагами назад, и одиночные удары правой или двойные удары при шаге правой ногой назад.

23. Наносить трехударные серии, состоящие из двух ударов, выполняемых с шагом левой вперед, и одного удара на месте.

Например; а) наносить прямые удары левой — правой в голову с шагом левой вперед и боковой удар (или удар снизу) левой в голову или туловище на месте.

б) наносить прямой левой в голову с ударом правой снизу в туловище при передвижении шагом левой ногой и подтягиванием правой и боковой удар левой в голову на месте.

24. Наносить трехударные серии с шагами ног разноименно при движении вперед или одноименно при движении назад.

Например: а) при движении вперед наносить серию, состоящую из двух прямых ударов в голову (левой—правой) и одного удара снизу в голову левой с шагами правой—левой—правой ногами;

б) при движении назад наносить серию прямых ударов правой—левой—правой в голову, делая шаги правой — левой — правой назад.

25. Наносить трехударные серии, в которых с первым передвижением выполняется один удар, а со вторым — два других.

Например: а) при движении вперед с двойным шагом (скачком) наносится боковой удар левой в голову, а затем с шагом левой наносится прямой правой в голову и удар левой снизу в туловище;

б) при движении назад с шагом левой ногой назад наносится прямой левой в голову, а затем с шагом правой назад — прямой правой и боковой левой в голову.

26. Наносить трехударные серии в движении вперед или назад, в которых с первым передвижением наносятся два удара, а со вторым — один удар.

Например: а) при движении вперед с шагом левой и подтягиванием правой ноги наносятся два прямых удара — левой — правой в голову, а затем с боковым шагом левой вперед-влево — удар снизу левой в голову или туловище;

б) при движении назад с шагом правой ноги наносятся два прямых удара — левой — правой в голову, затем с боковым шагом назад-влево и поворотом туловища направо — боковой удар левой в голову.

27. Наносить четырехударные серии с двумя одинаковыми передвижениями.

Например: а) в движении вперед с первым шагом левой и подтягиванием правой ноги наносятся два прямых удара: левой в голову и правой в туловище, а со вторым шагом левой вперед и подтягиванием правой ноги два прямых удара — левой в туловище и правой в голову;

б) а движении назад с шагом правой назад и подтягиванием левой наносятся два прямых удара — левой и правой в голову, а со вторым шагом правой назад — удары левой и правой снизу в туловище.

28. Наносить четырехударные серии с шагами ног разноименно при движении вперед и одноименно при движении назад.

Например: а) при движении вперед наносить любые четыре удара в голову или туловище с короткими шагами вперед;

б) при движении назад удары наносить с короткими шагами назад.

29. Наносить четырехударные серии с двумя или тремя различными передвижениями:

а) с шагом левой вперед и подтягиванием правой наносятся два прямых удара — левой — правой в голову и с шагом правой ногой вправо — боковой левой в голову и удар правой снизу в туловище;

б) с шагом левой ногой вперед и подтягиванием правой наносятся два прямых удара в голову, а затем два боковых удара левой — правой в голову с короткими шагами правой — левой ногой;

в) с шагом левой вперед и подтягиванием правой ногой наносятся два прямых удара: левой в голову и правой в туловище, затем боковой левой со скачком и прямой правой в голову с шагом левой вперед.

30. Наносить четырехударные серии с четырьмя раз личными передвижениями. С шагом левой ногой вперед наносится прямой левой в голову, с шагом вправо-вперед правой ногой наносится боковой левой в голову, затем прямой правой в туловище с шагом левой влево-вперед и боковой левой в голову с двойным шагом (скачком).

31. Наносить серии с изменением направления движений.

- а) при передвижении шагом левой вперед наносятся: прямой удар левом в голову и удар правой снизу в туловище, а затем с шагом правой ногой назад — два прямых удара — левой — правой в голову;
- б) при передвижении назад (шагом правой ногой) наносятся два прямых удара — левой — правой в голову, а затем с коротким шагом вперед (правой ногой) — боковой левой в голову, а с шагом вперед-влево левой ногой — удар правой снизу в туловище.

Упражнения для овладения защитными действиями. В упражнениях при передвижениях по залу можно имитировать все виды защит и их сочетания, что позволит боксеру быстрее овладеть навыками защит в бою.

Имитационные защитные движения, применяемые в передвижении по залу, помимо их основной задачи — помочь овладеть защитами, — помогают боксерам овладеть ложными действиями, умением свободно перемещать вес тела, способствуют развитию быстроты движения, позволяют лучше овладеть группированной стойкой и т. д.

В передвижении по залу используются упражнения, которые имитируют: а) защиты, применяемые с помощью рук, подставки, отбивы, накладки, б) защиты, применяемые без помощи рук: уклоны, нырки, шаги в разные стороны, с поворотом и без поворота тела, в) комбинированные защиты.

Выполняя защиты с помощью рук, боксер может сочетать их с любым видом передвижений (обыкновенными и слитными шагами, поскоками, боковыми шагами и т. д.), двигаясь в разных направлениях. При этом руки боксера должны находиться в области мест, куда чаще всего наносятся удары.

Защищаясь уклонами, нырками и их сочетаниями, следует стремиться к экономичности движений, выполняя их без напряжения с возможно меньшей амплитудой и находясь в более низкой и группированной стойке. В этих защитах надо применять больше движений противоположного направления.

В комбинированной защите и одном движении сочетают одновременно несколько защитных действий, например, сочетание движений шагом назад, уклоном вправо, подставкой левого плеча и правой ладони. При овладении комбинированными защитами необходимо, чтобы движения были слитными и экономичными, сохранялось равновесие и создавались исходные положения для развития дальнейших контратакующих действий.

После того, как ученики овладеют правильной формой защитных движений, следует давать им упражнения в защитах на сигналы (хлопки и т. д.) или команды, которые подаются в различном ритме или неожиданно. Кроме того, тренер может имитировать прямые и боковые удары, нанося их в сторону передвигающейся по залу группы, на которые обучаемые реагируют заранее заданными защитами. Такие упражнения способствуют развитию внимания и быстроты реакции у занимающихся.

Примеры защитных движений, выполняемых во время передвижений по залу (в боевой стойке):

1. Передвигаясь скользящими шагами, делать подставку ладонью правой руки и подставки правого и левого предплечья.
2. То же самое при ходьбе.
3. Передвигаясь скользящими шагами, делать отбивы ладонями или предплечьями вправо и влево.
4. То же самое при ходьбе (делая шаг правой, производить отбив левой).
5. Передвигаясь скользящими шагами, делать подставки плеч для защиты головы и предплечий для защиты туловища.
6. То же самое при ходьбе: делая шаг левой, делать подставку правого плеча или предплечья, делая шаг правой, подставку левого плеча или предплечья.
7. Передвигаясь скользящими приставными шагами или обыкновенным шагом, делать:
 - а) уклоны влево-вперед в тот момент, когда левая нога движется вперед;
 - б) тот же уклон, но одновременно выставлять вперед согнутую в локте правую руку, расположив ее горизонтально;
 - в) тот же уклон, одновременно подставляя к голове предплечье правой руки, расположенное вертикально.
8. Передвигаясь скользящими шагами или обыкновенным шагом, делать:
 - а) уклон вправо (рис 31);
 - б) тот же уклон, одновременно выставляя вперед согнутую в локте левую руку;
 - в) тот же уклон, одновременно подставляя к голове предплечье правой руки, расположенное вертикально.
9. Передвигаясь обыкновенным шагом, делать одиночные или двойные нырки, перемещая туловище (рис.32).
 - а) влево с шагом левой ногой вперед (и влево);
 - б) вправо с шагом правой ногой вперед (и вправо).Те же движения делать во время передвижений скользящим приставным шагом.



Рис. 31

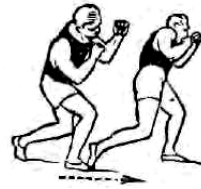


Рис. 32

10. Сочетать или чередовать нырки и уклоны при передвижении скользящим приставным шагом.
11. Передвигаясь разными способами, сочетать уклоны с подставками рук и плеч.
12. Передвигаясь скользящими приставными шагами, применять глухую защиту, чередуя ее с нырками и уклонами.
13. Передвигаясь так же, применять защиту уклоном назад.
14. Передвигаясь так же, сочетать движения уклонов и нырков с последующими шагами назад и затем продолжать движение вперед.
15. Сочетать передвижения слитными скользящими шагами с боковыми шагами вправо и влево (с поворотами и без поворотов туловища).
16. Сочетать передвижения вперед или назад приставными скользящими шагами с боковыми шагами и применять подставки предплечий и отбивы.

Упражнения в овладении контрударами. Упражнения в передвижении по залу могут быть использованы для овладения встречными и особенно ответными контрударами. В первом случае движение удара происходит одновременно с движением защиты, а во втором случае следует сразу за этим движением. При имитировании встречных ударов ученики обязаны опередить контратакой условный удар, начало которого показывается или сигнализируется тренером, а при имитировании ответных ударов вначале применить одну из данных защит и тотчас сопроводить ее контрударом.

Контрудары наносятся при движении вперед, в сторону или назад, причем боксер, нанося контрудары, может сочетать передвижение вперед со смещением тела назад или в сторону, делать мгновенные остановки, а затем снова двигаться в прежнем направлении.

Примерные упражнения в нанесении контрударов на атаку тренера прямым левой в голову.

На сигнал или показ тренера, боксер, при воображаемой атаке прямым левой, делает:

- 1) уклон назад с последующим ответным контрударом прямым левой в голову;
- 2) шаг назад с ответными двойными прямыми ударами «раз-два»;
- 3) шаг правой вправо с последующим любым ответным ударом правой в голову;
- 4) отбивы левой в сочетании с прямым правой в голову или отбивы правой в сочетании с прямым или боковым левой в голову;
- 5) уклон вправо в сочетании с прямым или боковым ударом левой в голову или туловище или с последующим нырком влево и развитием контратаки ударами правой и левой в туловище и в голову;
- 6) уклон влево в сочетании с прямым ударом правой в голову или туловище или с последующим развитием атаки левой — правой рукой в туловище или в голову;
- 7) перекрытие левой рукой в сочетании с последующим ударом правой — левой (прямой — прямой, прямой — боковой и т. д.) или перекрытие правой рукой в сочетании с последующим двойным ударом левой — правой (прямой — прямой, боковой — прямой и т. д.).

Аналогичным образом могут быть применены другие контрудары, которые наносятся в сочетании с различными защитами на сигналы и команды преподавателя.

Упражнения в овладении ложными действиями. Техника ложных действий боксера, овладеваемых во время передвижений по залу, мало отличается по форме от техники обычно применяемых ударов и защит. Однако бывают различные отклонения от нее. Например, ложные действия могут выполняться с сильно уменьшенной амплитудой движения: боксер наносит ложный прямой удар левой, лишь слегка выпрямляя руку в локте и не перенося вес тела на левую ногу, сохраняя исходное положение для последующего атакующего удара. Ложные действия могут выполняться и с умышленно увеличенной амплитудой движений (например, с целью заставить противника поверить, что боксер неловок и нецелесообразно расходует свои силы). Так, в упражнениях следует иногда применять удлиненные финтовые боковые удары, увеличенные перемещения туловища при нырках и уклонах, утрированные раскрытия головы и туловища и т. д.

При передвижении по залу боксеры могут применять ложные действия в умышленно быстром темпе, что в боевой обстановке делается с намерением сковать действия противника, и, наоборот, в замедленном темпе (с том, чтобы усыпить бдительность противника).

Выполняя ложные действия и стремясь максимально расслабить мышцы рук и туловища, боксеры должны быть всегда готовы к дальнейшим мгновенным атакующим или контратакующим действиям.

В упражнениях по изучению техники ложных действий перед обучаемым надо ставить четкие тактические задачи и давать указания, как надо их выполнять в соответствии с поставленными задачами.

Упражнения в ложных действиях, применяемых при передвижениях по залу и на месте, целесообразно разделять на три группы:

- 1) упражнения в ложных действиях без нанесения атакующих или контратакующих ударов;

2) упражнения, которые имитируют сковывание воображаемого противника и дальнейшее развитие собственных атакующих действий;

3) упражнения, которые имитируют предполагаемое ответное действие противника и развитие последующих собственных контратакующих действий.

Ниже приводятся наиболее распространенные из этих упражнений.

1. Упражнения в ложных действиях без последующего нанесения ударов.

В этих упражнениях боксеры, пользуясь разнообразными одиночными или повторными ударами, защитами передвижениями, создают видимость определенных действий и принимают исходные положения для действий иного характера.

Примеры:

1) Передвигаясь в стойке вперед, боксер перемещает вес тела вперед на левую ногу, слегка открываясь, вызывая воображаемого противника на удар, а затем, делая шаг назад или назад-вправо, создает этим исходное положение для контрудара правой рукой и возвращается в боевую стойку.

2) Передвигаясь вперед в стойке, боксер делает акцентированный уклон влево-вперед или вправо-вперед, вызывая воображаемого противника на удар, создает исходное положение для контрудара снизу или бокового, после чего сразу восстанавливает исходное положение стойки.

3) Передвигаясь вперед в стойке, боксер: а) наносит ложный удар правой в туловище, стремясь заставить воображаемого противника опустить правую руку для защиты туловища, создает исходное положение для удара в голову или б) наносит ложный боковой левой в голову с разгибанием руки в локте, заставляя воображаемого противника поднять правую руку на защиту головы в готовя удар левой в туловище или правой в голову и т. д.

2. Упражнения, которые имитируют сковывание воображаемого противника и дальнейшее развитие собственных атакующих действий.

К этой группе упражнений относятся все виды финтовых ударов, наносимых гари передвижении в голову и туловище воображаемого партнера, а также последующие атакующие одиночные и серийные удары. Примером может служить описанное выше упражнение 3, которое дополняется каким-нибудь одиночным ударом или серией, выполняемыми при передвижении вперед или в сторону.

3. Упражнения, в которых имитируется предполагаемое ответное действие противника и развитие последующих собственных контратакующих действий.

Примеры:

1) Передвигаясь в стойке вперед, боксер, опуская слегка левую руку и перемещая вес тела на левую ногу, имитирует вызов на атаку, а затем в момент воображаемой атаки «противника» отходит назад, нанося серийные прямые или боковые удары, а затем продолжает движение вперед.

2) Передвигаясь в стойке вперед, боксер делает шаг влево-вперед, а затем в момент воображаемой атаки правой делает шаг назад-вправо и, нанося удар правой в голову, возвращается в исходное положение.

Используя общеразвивающие и специальные упражнения при передвижении, преподаватель сможет содействовать развитию быстроты реакции и движений у обучаемых.

Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнения, не снижено из-за утомления.

Удары и защиты при передвижении следует выполнять на счет, ритм которого постоянно меняется. Следует избегать монотонности счета. Он должен быть разным: сначала медленным, затем убыстренным, потом снова замедленным, чередуясь временами с быстрым. Нужно предупредить обучающихся, чтобы они внимательно прислушивались к его изменению и были в постоянной готовности моментально изменить ритм движений.

Следует вводить также внезапные сигналы (голосом, хлопками или знаками руки) на которые требуется реагировать определенным движением. Например, боксер, двигаясь в стойке, наносит ложные или атакующие удары левой в голову, а затем после хлопка должен как можно быстрее сделать шаг назад-вправо, перенести вес тела на правую ногу и нанести удар правой в голову, дублируя его ударом левой снизу. Или после нанесения нескольких двойных ударов левой — правой рукой боксер должен применить мгновенную защиту (нырок или комбинированную защиту) и нанести контрудар в туловище. Можно ввести такое упражнение: обучающиеся двигаются поскоками в боевой стойке по залу; наносится несколько раз (10 — 20) какой-нибудь удар на определенный внезапный сигнал (хлопок). Затем другой удар на иной сигнал (удар ногой о пол). После этого дается упражнение на выбор: на один внезапно подаваемый сигнал ученик отвечает одним ударом, не прекращая передвижения, а на другой вторым.

Например, ученик отвечает: 1) на хлопок — прямым левой в голову; на удар ногой о пол — прямым правой в туловище; 2) на хлопок — прямым правой в голову, на удар ногой о пол — комбинацией «раз-два»; 3) на хлопок — прямой левой в голову, на удар ногой о пол — «раз-два» — туловище — голова и т. д.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу (уклоны, подставки, боковые шаги и др.) на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Так, подводящее упражнение, предлагаемое Б. С. Денисовым для выработки правильного передвижения — поскоки вправо и влево, может быть использовано для развития быстроты реакции. На счет (до 5) ученики передвигаются плечом вперед при помощи коротких мелких приставных шагов в одну сторону, затем на такой же счет — в другую, и так не-

сколько раз подряд. Затем внезапно счет сокращается (до 4), и ученики должны сразу после счета «раз» начать двигаться в обратную сторону. Движение повторяется по нескольку раз в обе стороны, и затем счет еще уменьшается. Когда он дойдет до «раз-два», ученики повторяют мелкие поскоки вправо и влево на месте, в дальнейшем снова следует увеличивать счет (показывая направление дальнейшего передвижения рукой). Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя мгновенно и правильно ответные движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученика овладеют формой удара и защиты, доводить иногда темп движений защит, одиночных и серийных ударов до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени.

Нанося удары, полезно чередовать медленные удары с акцентированными и максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить боковые удары или удары снизу с разгибанием рук и чередовать их с такими же ударами без разгибания. Следует давать % упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь все время увеличивать скорость и темп движений и делая эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы плечевого пояса лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях при ходьбе боксерам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например, делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх, нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом во взаимно противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Имитационные упражнения боксера на месте*

Имитационные упражнения боксеров на месте выполняются отдельно или совместно с общеразвивающими специализированными упражнениями. Так же как имитационные упражнения при передвижении, упражнения на месте применяются для овладения перемещениями и передвижениями, для изучения ударов, защит и контрударов, ложных действий, а также для развития быстроты реакции.

Упражнения для овладения перемещениями и передвижениями. В ходе упражнений следует познакомить обучаемых со всеми особенностями типовой стойки и ее разновидностями, научить распределять вес тела на правой или левой ноге, изменять положение рук и плеч и переходить из высокой стойки в низкую и овладеть в этой стойке всеми видами передвижений.

Ниже приводятся некоторые упражнения для овладения передвижениями и перемещениями, производимыми о боевой стойке.

- 1) Перемещения веса тела в стойке в передне-заднем направлении,
- 2) Перемещения веса тела при помощи наклонов туловища в правую и левую сторону,
- 3) Перемещения веса при помощи уклонов вправо, влево, назад.
- 4) Перемещения веса при помощи поворотов туловища справа налево и слева направо с переносом веса тела на правую и левую ногу,
- 5) Передвижение по кругу небольшого диаметра влево и вправо приставным шагом.
- 6) Передвижения по квадрату: а) вперед, вправо, назад, влево, б) вперед, влево, назад и вправо.
- 7) Передвижение по прямоугольному треугольнику: вперед, влево, назад-вправо (в первоначальное положение).

8) Упражнение «диагональ». Делается шаг вперед левой ногой, потом правая подтягивается и ставится с ней на одну линию на ширине плеч, затем левая нога делает шаг назад в исходное положение, и на прежнее место ставится правая нога.

9) Передвижения вперед — назад с поворотом тела направо на левом носке при движении вперед и с поворотом налево на правом носке при движении назад.

10) Движение справа налево с последующим поворотом на передней части ступней направо и переносом веса тела на левую ногу и движение слева направо с таким же поворотом налево и переносом веса тела на правую ногу и т. д. (рис. 34).

Упражнения на месте в ударах. В упражнениях в нанесении ударов могут быть изучены все типовые, удары и их разновидности, сочетаемые с различными передвижениями.

Обычно в уроке преподаватель применяет больше упражнения, связанные с разделом изучаемой программы, но он может использовать упражнения, которые не связаны с ним непосредственно, но необходимы для того, чтобы развить специальную координацию боксеров и ознакомить их с материалом дальнейших уроков.

Объясняя ученикам технику выполнения различных ударов, преподаватель должен раскрыть их тактическое назначение. Каждый удар наносится из исходного положения боевой стойки с последующим возвращением в него после окончания удара. Следует обращать особое внимание на то, чтобы боксеры правильно и своевременно сжимали кисть в кулак, страховались в момент удара, не опускали руку после его окончания, а кратчайшим путем возвращали ее в исходное положение, не замахивались при ударе, не «проваливались» и сохраняли равновесие в момент нанесения удара (ставя ногу, делающую шаг вперед или в сторону, одновре-

* Содержание многих упражнений на месте (стр. 52—58 и стр. 59—62) может быть использовано в боевых упражнениях с партнером.

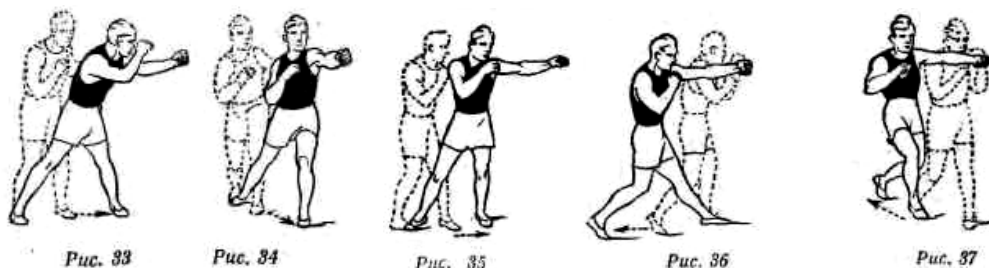
менно с прикосновением кулака к воображаемой цели), не поднимали высоко подбородок, делали при ударе усиленный выдох, акцентировали момент окончания удара и т. д. Удары следует выполнять на счет или сигналы (хлопки) или произвольно (в медленном, среднем или быстром темпе). Между упражнениями, выполняемыми в высоком темпе, полезно давать отдых, во время которого могут выполняться дыхательные упражнения или упражнения для расслабления. Интервалы отдыха следует использовать и для исправления ошибок и объяснения нового материала.

Ниже приводятся примеры специальных упражнений на месте, которые применяются в практике для развития координации ударных движений и овладения формой и быстротой различных технических вариантов ударов, имеющих разное тактическое назначение.

Упражнения в нанесении одиночных ударов

1. Наносить прямые и боковые удары левой в голову:

- 1) на месте, перенося вес тела на правую ногу для подготовки атаки правой рукой;
- 2) с шагом левой вперед, оставляя правую ногу на месте, при атаке противника со средней дистанции (рис. 33);
- 3) с шагом левой ногой вперед, подтягивая правую ногу для дальнейшего развития атаки;
- 4) с шагом вперед-влево для раскрытия противника (рис. 34);
- 5) с боковым шагом влево и поворотом тела направо на 90° с тем, чтобы создать исходное положение для удара правой (рис. 35);
- 6) с шагом правой ногой вперед при отходе воображаемого противника для подготовки дальнейшей атаки правой рукой с шагом левой ногой вперед;
- 7) с шагом назад правой ногой, оставляя на месте левую ногу для сдерживания натиска атакующего противника (рис. 36);
- 8) с шагом правой назад, подтягивая левую ногу, подготавливая дальнейшую контратаку;



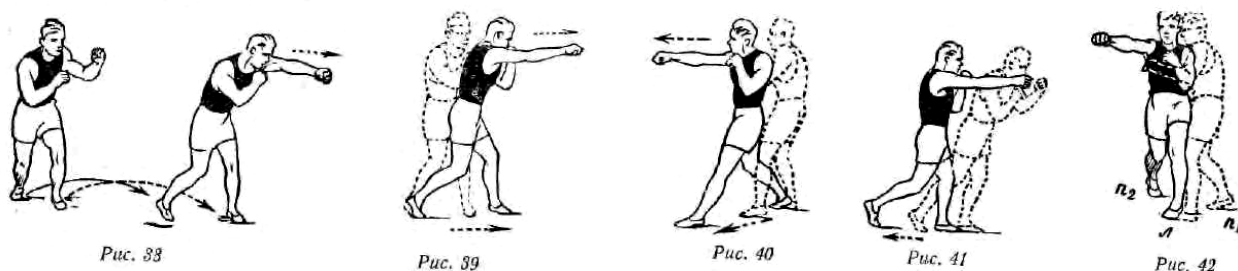
- 9) с шагом левой назад при наступлении противника (рис. 37);
- 10) с двойным шагом вперед для атаки противника, находящегося на большом расстоянии от боксера (рис. 38) или в случае перенесения тела на левую ногу.

2. Наносить прямые и боковые удары левой в туловище:

на месте для последующей атаки или контратаки противника правой рукой на небольшом расстоянии; с шагом левой, оставляя правую ногу на месте, не сближаясь для развития атаки; с шагом левой, подставляя правую ногу для развития атаки ищи контратаки противника; с шагом назад правой ногой, создавая исходное положение для удара правой.

3. Наносить прямые и боковые удары правой в голову:

- 1) на месте, для атаки или контратаки противника на средней дистанции;



- 2) с шагом левой ногой вперед, оставляя на месте правую ногу, для атаки или контратаки на дальней дистанции (рис. 39);
- 3) с шагом левой ноги вперед и приставляя правую ногу, для атаки или контратаки на дальней дистанции с возможным развитием атаки;
- 4) с шагом влево для раскрытия противника (рис. 40);
- 5) с шагом правой ногой назад, приставляя левую ногу для контратаки на дальней дистанции, не развивая контратаки;
- 6) с шагом правой ногой назад, оставляя на месте левую ногу для контратаки на средней дистанции (рис.

41);

7) с боковым шагом вправо для атак» или контратаки, с уходом в сторону и вправо (с поворотом тела направо на 90° (рис. 42).

4. Наносить прямые и боковые удары правой в туловище:

- 1) на месте, для атаки или контратаки на средней и ближней дистанции;
- 2) с шагом левой ногой вперед, оставляя на месте правую ногу, для атаки или контратаки на дальней дистанции, не сближаясь для развития атаки;
- 3) с шагом левой ногой вперед и приставляя правую ногу до исходного положения в боевой стойке, для развития дальнейшей атаки;
- 4) с шагом левой ногой вперед-влево с целью раскрыть противника для следующих действий;
- 5) с шагом правой ногой назад для контратаки в движении назад.

5. Наносить удары снизу в голову или туловище левой рукой:

- 1) на месте, перенося вес тела на левую ногу, для атаки на близком расстоянии;
- 2) на месте, перенося вес тела на правую ногу, для атаки на близком расстоянии и дальнейшего развития атаки правой рукой;
- 3) с шагом левой ногой вперед, для атаки или контратаки на дальней дистанции;
- 4) с шагом правой ногой вперед для атаки или контратаки на дальней дистанции;
- 5) с шагом левой ногой влево с целью раскрыть противника;
- 6) с шагом левой ногой вперед-влево и поворотом туловища слева направо на 90° с целью раскрытия противника и создавая исходное положение для удара травой;
- 7) с шагом правой ногой назад для выхода из боя с ударом;
- 8) с шагом левой ногой назад для выхода из боя с ударом;
- 9) с двойным шагом вперед (ноги передвигаются так же, как при боковом со скачком) для атаки на дальней дистанции (применяется преимущественно при ударах в голову);
- 10) с шагом вперед, разгибая руку в локтевом суставе для атаки или контратаки на средней или дальней дистанции.

6. Наносить удары снизу в голову или туловище правой рукой:

- 1) на месте, перенося вес тела на левую ногу, при атаке или контратаке на ближней дистанции;
- 2) на месте, перенося вес тела на правую ногу, при атаке или контратаке на ближней дистанции;
- 3) с шагом левой ногой вперед при атаке на дальней дистанции;
- 4) с шагом левой ногой влево-вперед с целью раскрыть стойку противника;
- 5) с шагом правой ногой вперед-вправо и с поворотом туловища на 90° при выходе из ближней дистанции;
- 6) с шагом правой ногой назад, разрывая дистанцию;
- 7) с шагом правой ногой вправо, выходя из ближнего боя;
- 8) с шагом левой ногой вперед, разгибая правую руку в локте, при атаке или контратаке на средней и дальней дистанции;
- 9) с шагом правой ногой назад, разгибая руку в локте, для выхода из ближнего боя.

Упражнения в нанесении серий из двух, трех и четырех ударов.

- 1) сделать несколько передвижений вперед-назад без ударов, а затем с шагом вперед левой ногой наносить любые двойные удары, начиная первый удар левой рукой. Например, наносить:
 - а) прямой левой в голову или туловище, прямой правой в голову;
 - б) прямой левой в голову или туловище, боковой правой в голову или туловище,
 - в) прямой левой в голову, удар снизу правой в голову или туловище,
 - г) боковой левой с разгибанием руки в локте (или без разгибания), прямой удар в голову или удар правой снизу в туловище,
 - д) удар левой снизу в голову с разгибанием руки в локте, прямой или боковой удар правой в голову и т. д.
- 2) сделать несколько передвижений вперед-назад без ударов и затем, отталкиваясь вперед правой ногой, сделать боковой шаг левой ногой вперед-влево с поворотом туловища направо, наносить двойные удары. При помощи сочетаний некоторых из этих ударов с боковым шагом влево в бою можно раскрыть противника. Примером могут служить упражнения в нанесении:
 - а) бокового удара левой в голову с разгибанием руки в локте в сочетании с прямым ударом правой в голову,
 - б) удара снизу левой в голову или туловище с разгибанием руки в локте в сочетании с прямым или боковым ударом правой в голову;
- 3) сделать несколько передвижений вперед-назад без ударов, а затем, делая шаг назад правой ногой и отталкиваясь при этом левой, наносить любые сочетания двойных ударов в голову, начиная их левой или правой рукой. Например, наносить:
 - а) прямой удар левой в голову, удар правой снизу в голову,
 - б) прямой удар правой в голову, боковой левой в голову;
- 4) после передвижения вперед делать боковой шаг правой ногой назад-вправо, поворачивая туловище налево, и наносить двойные удары в голову или туловище. Например, наносить:
 - а) прямой удар правой в голову, удар левой снизу в туловище,
 - б) прямой удар левой в голову, удар правой в голову;
- 5) передвигаясь вперед — назад, с шагом левой вперед наносить любой удар левой рукой, а с шагом назад или назад-вправо поворачивать туловище налево, наносить любой удар правой рукой;

б) одновременно с движением левой ноги назад, оставляя правую ногу на месте и перенося на нее вес тела, наносить любой из ударов левой рукой, а затем, шагая левой ногой вперед (оставляя правую на месте), наносить любой удар правой в голову или туловище;

7) шагая правой ногой назад и оставляя левую ногу на месте, наносить любой удар правой в голову или туловище, а затем, делая шаг правой вперед, оставляя левую ногу на месте, наносить удар левой в голову или туловище (имитируя этим условия ближнего боя);

8) с двумя шагами вперед наносить два любых одинаковых или разных удара (разноименно);

9) с двумя шагами назад наносить два любых одинаковых или разных удара (одноименно);

10) делая два шага влево, наносить одновременно два прямых удара левой — правой в голову с подтягиванием правой ноги и затем, делая боковой шаг влево-вперед, наносить любой удар левой в голову или туловище;

11) делая два шага вправо, наносить одновременно два прямых удара правой — левой в голову с подтягиванием левой ноги и затем, делая боковой шаг вправо-вперед, наносить любой удар правой в голову или туловище;

12) наносить прямой удар левой в туловище, делая шаг левой вперед и перенося вес тела на правую ногу, которая остается на месте, затем снова, шагая левой ногой вперед-влево, наносить прямой удар правой в голову, после чего наносить удар левой в голову (боковой или снизу) со скачком;

13) делая шаг левой ногой вперед, наносить прямой удар левой в голову, а подтягивая правую ногу, — удар правой снизу, затем с шагом левой ногой вперед наносить удар левой снизу, а с подтягиванием правой ноги — боковой или прямой удар правой в голову;

14) делая шаг правой ногой назад, наносить прямой удар левой в голову, а подтягивая левую ногу, — прямой удар правой в голову, затем с шагом правой ногой назад наносить удар левой в голову и, подтягивая левую ногу, — прямой удар правой в голову.

Упражнения для овладения защитами и контрударами. Упражнения на месте дают возможность ученикам более тонко овладеть техникой защитных движений и необходимым расслаблением мышц. В упражнениях на месте особенно целесообразно изучать и совершенствовать защиты нырками, уклонами, боковыми шагами с поворотами тела и сочетания этих защит друг с другом и с различными подставками. Для лучшего усвоения группой техники защит преподавателю следует демонстрировать их выполнение совместно с одним из технических учеников.

Защитные движения могут сочетаться с различными контрударами — встречного или ответного типа. Можно чередовать упражнения в защитах без контрудара с упражнениями в защитах с контрударами.

Изучая защитные движения, важно менять темп и амплитуду защитных движений, стремясь к наибольшей скорости движений и их экономичности. Тренеру следует показывать в направлении группы какое-либо атакующее действие, а боксеры, находясь в стойке, обязаны применять одну или несколько защит, которые могут сочетаться с контрударом.

Необходимо, чтобы тренер внимательно следил за тем, как выполняют ученики каждое защитное движение, и указывал группе на наиболее характерные для данной защиты ошибки. Так, при изучении защит уходами надо следить за тем, чтобы ученики соблюдали равновесие, не подпрыгивали, не делали чрезмерно большие шаги и не изменяли группированного положения, не допускали опасного движения головой и т. д. Изучая подставки, не следует далеко отводить рук из положения, принятого в боевой стойке, не «сковываться» при выполнении защитных движений, а лишь мгновенно напрягаться в момент воображаемого удара и т. д. Защиты отбивом надо делать при помощи коротких своевременных движений, сочетая их с различными: перемещениями веса тела и не отводя далеко рук от головы или туловища. При уклонах следует остерегаться опасного движения головой, низкого наклона туловища, большого отклонения туловища в стороны и т. д. При нырках нельзя чрезмерно низко приседать, опускать вниз руки, поворачивать голову в сторону и т. д.

В каждом уроке следует применять в специальных упражнениях различные защиты, останавливаясь на наиболее трудных по координации движениях, требующих большего количества повторений.

Ниже приводятся некоторые упражнения в защитах и контрударах, выполняемые в ответ на показ приема тренером.

1. На показ прямого или бокового ударов левой в голову с шагом вперед (в сторону группы) Применять защиты:

а) подставкой правой ладони (от прямого, удара) или правого предплечья (от бокового удара), нанося встречный удар левой в голову с шагом вперед или на месте;

б) отбивом правой ладонью влево (от прямого удара) или правым предплечьем вперед-вправо (от бокового удара), нанося ответный прямой удар левой в голову;

в) уходом назад, нанося ответный прямой удар левой или правой в голову;

г) уклоном назад, нанося одиночные или двойные прямые удары в голову;

д) уклоном вправо, нанося встречный прямой удар левой в голову или в туловище;

е) уклоном влево, нанося встречный прямой удар правой в голову или в туловище;

ж) нырком влево (только от прямого удара), нанося встречный боковой удар правой в голову или в туловище;

з) нырком вправо, нанося ответный боковой удар левой в голову или туловище;

и) шагом вправо с поворотом туловища налево (только от прямого удара), нанося встречные удары правой снизу в голову и т. д.

2. На показ прямого или бокового удара левой в туловище с шагом вперед применять защиты:

а) подставкой правого предплечья, нанося любой ответный удар левой в голову;

- б) подставкой левого предплечья или перчатки, нанося ответный прямой правой в голову;
- в) уходом назад, нанося любые одиночные, двойные ответные удары в голову.

3. На показ прямого или бокового удара правой в голову с шагом вперед применять защиты;

- а) подставкой левого плеча, правой ладони (комбинированная защита), нанося любые ответные прямые удары правой в голову;
- б) горизонтальной подставкой левой руки, согнутой в локте (только от бокового удара), нанося ответный боковой удар правой в голову;
- в) подставкой тыльной стороны левой перчатки (только от бокового удара), нанося прямой или боковой ответный удар правой в голову;
- г) уходом назад, нанося ответный удар в голову и туловище;
- д) нырком влево, нанося встречный боковой удар правой в голову или туловище.
- е) уклоном влево, нанося встречный прямой или боковой правой в туловище;
- ж) уклоном назад и вправо, нанося ответный удар снизу правой в голову;
- з) отбивом левым предплечьем с уклоном вправо, нанося ответный удар правой рукой снизу в голову или в туловище.

4. На показ прямого и бокового удара правой а туловище с шагом вперед применять защиты:

- а) подставкой согнутой в локте левой руки, нанося ответный прямой или удар правой снизу в голову;
- б) подставкой правой ладони, нанося встречный прямой удар левой в голову;
- в) уходом назад, нанося ответный удар снизу правой в голову.

5. На показ удара снизу левой в голову или туловище с шагом вперед применять защиты:

- а) подставкой правой ладони, нанося встречный боковой удар или удар снизу левой в голову или в туловище;
- б) подставкой левой ладони, нанося встречный или ответный боковой удар правой в голову или в туловище;
- в) подставкой левого предплечья, расположенного горизонтально, нанося ответный удар снизу правой рукой;
- г) уходом назад и вправо, нанося встречный прямой удар правой в голову;
- д) уклоном назад, нанося прямой ответный удар в голову или туловище.

6. На показ удара снизу правой в голову или туловище с шагом вперед применять защиты:

- а) подставкой правой ладони, нанося встречный боковой удар левой в голову;
- б) подставкой левой ладони, нанося встречный удар правой снизу в туловище;
- в) уходом назад и вправо, нанося ответные прямые удары;
- г) уклоном назад, нанося прямые ответные удары в голову и в туловище.

Упражнения в ложных действиях. Специальные упражнения на месте в ударах, защитах и передвижениях используются для изучения техники ложных действий. Перед тем как применять упражнения в ложных действиях, следует объяснить занимающимся, какие ложные действия наиболее выгодно применять перед различными атаками, какие исходные положения должны создаваться в ходе маневрирования с применением ложных действий, какие удары в сериях будут обманными и как сочетать их с акцентированными атакующими ударами и т. д.

Ложные действия перед нанесением ударов создаются при помощи уклонов, нырков и их сочетаний, движений ног, показа различных ударов, отвлекающих внимание противника от основных ударов, и т. д.

Существует большое количество ложных действий, предшествующих различным атакам (одиночными или серийными ударами).

Ниже приводится несколько примеров:

1. Боксер переносит вес тела на левую ногу, слегка открывая голову или туловище, а затем в момент условной атаки тренера прямым ударом левой делает уклон назад и наносит прямой правой а голову или туловище или какой-нибудь двойной удар.

2. После того же ложного действия и условной атаки тренера боксер делает шаг вправо с шиворотом туловища налево и наносит боковой удар левой или удар левой снизу,

3. Делая шаг влево-вперед, боксер вызывает партнера на атаку прямым правой в голову, а затем после условно го удара тренера правой уходит назад-вправо и наносит прямой удар правой с боковым ударом левой в голову.

4. Делая уклон вправо, боксер вызывает на удар боковым левой и после условной атаки тренера этим ударом подставляет (вертикально) правое предплечье и наносит боковой удар левой в голову или удар левой снизу и т. д.

5. Нанося финтовый прямой удар левой в туловище, оставляя вес тела на правой ноге, боксер делает шаг левой вперед с боковым ударом левой в голову.

6. Нанося финтовый прямой удар правой в туловище, боксер переносит вес тела на левую ногу, а затем наносит атакующий боковой удар в голову с двойным шагом.

Специальные упражнения на месте, так же как в упражнения при передвижении что залу, могут быть с успехом применены для развития быстроты реакции и внимания у обучаемых. В этом случае преподаватель дает им задание немедленно реагировать на его боевые движения одним или несколькими боевыми действиями с последующим возвращением в исходное положение. Следя за выполнением этих упражнений, легко заметить, насколько ясно представляют себе ученики задание, как развита у них быстрота реакции и движений, как умеют они сосредотачивать внимание на выполнении ответного действия и т. д. Группа может выполнять на задание тренера одно действие, стремясь сделать его как можно быстрее и в то же время технически правильно. Иногда на одно действие тренера группа должна применить определенный прием, а на другое — иной. Напри-

мер, обучаемые могут:

1. На прямой удар левой в голову защищаться уклоном вправо, а на прямой удар левой в туловище защищаться подставкой левого предплечья.
2. В том же упражнении после первой защиты наносить встречный прямой удар левой в туловище, а после второй — ответный боковой удар правой в голову,
3. На прямой удар левой в голову защищаться шагом назад и подставкой правой ладони, а на прямой удар правой ладони в голову — подставкой левого плеча и уклоном назад-вправо.
4. При той же атаке тренера в одном случае наносить встречный прямой удар левой в голову, защищаясь подставкой правой ладони, в другом — ответный прямой удар правой в голову после защиты подставкой левого плеча.
5. На боковой удар левой в голову делать нырок вправо с контрударом левой в туловище. На боковой удар правой в голову — нырок влево с боковым ударом правой в голову.
6. При движении тренера вперед делать уход назад — и наносить два ответных прямых удара левой — правой в голову, при движении тренера назад наносить эти же два удара в наступлении.

Упражнения в бою с тенью

Обычно подготовительная часть типового урока заканчивается боем с воображаемым противником, или, как его называют, боем с тенью. Это имитационное упражнение нередко продлевается дополнительно в конце основной части урока для закрепления пройденного материала и для того, чтобы устранить имеющиеся в технике ошибки. Во время боя с тенью боксер в условиях, когда нет противодействия противника, изучает и совершенствует удары, защиты, передвижения, ложные действия, стараясь соблюдать при этом правильную форму всех боевых движений.

Нанося удары в бою с тенью, боксер привыкает находиться в группированной боевой стойке, а отсутствие угрозы удара и отягощения перчатками позволяет ему не напрягаться и научиться правильно чередовать напряжение и расслабление мышц.

Бой с тенью способствует укреплению связочного аппарата, увеличению подвижности в суставах и развитию правильного дыхания боксера.

Действия боксеров, особенно новичков, в бою с тенью должны быть тесно связаны с темой урока или с материалом предыдущих занятий. Начинающие боксеры получают в бою с тенью простые задания: например, двигаться в разные стороны, сочетая передвижения и перемещения с изучаемыми ударами и защитами от них, и соблюдать при этом страховку и равновесие.

Для того чтобы научиться резко наносить удары, боксер в бою с тенью должен уметь расслаблять мышцы плечевого пояса и, выполняя движение удара с ускорением, делать в конечный момент рывок и сжимать плотно кисть в кулак, после чего снова расслаблять мышцы.

Необходимо следить за тем, чтобы боксер в бою с тенью не задерживал дыхания и при нанесении резких ударов делал акцентированный выдох.

Новичкам не рекомендуется увеличивать темп боя с тенью до того, пока они прочно не овладеют основами техники бокса, ибо слишком быстрое нанесение ударов и выполнение защит может привести к нарушению правильной формы боевых движений. Однако по мере овладения новичками формой движений надо учить их проводить бой с тенью как в среднем, так и в быстром темпе, причем следить, чтобы быстрый темп боя не вызывал суеты и лишней траты сил, не нарушал правильности движений и был подчинен выполнению заранее поставленных тактических задач.

Тренеру надо обращать внимание на то, чтобы в бою с тенью боксеры применяли удары, передвигаясь во все стороны, и совершенствовали разнообразные защиты.

Очень важно, чтобы боксер привыкал вести бой с тенью на всех дистанциях: дальней, средней, ближней.

В бою с тенью удобно овладевать развитием атак, а также умением не задерживаться после своей атаки в зоне возможного удара противника и применять различные выходы из нее.

Большое место должны занимать в бою с тенью разнообразные ложные действия с последующей атакой и контратакой.

Боксерам-новичкам можно рекомендовать проводить два раунда (по 2 мин.) боя с тенью в конце подготовительной части урока и еще один раунд той же продолжительности в конце основной.

Для боксеров разрядников и мастеров спорта бой с тенью служит одним из важных средств физической и тактической подготовки к соревнованиям.

Если боксерам-новичкам не следует значительно убыстрять темп боя с тенью, то для разрядников и мастеров систематическое изменение темпа боя с тенью до предельного способствует выработке умения переносить высокие нагрузки современного боя.

Боксеру надо привыкнуть за 30—40 сек. до конца раундов вести бой с тенью в предельно быстром темпе, не нарушая правильной формы ударов, защит, передвижения, соблюдая дыхание и сохраняя намеченную тактическую линию.

Правильное решение задач в бою с тенью может помочь квалифицированному боксеру подготовиться к встрече с противниками разных манер боя и физических данных. В зависимости от особенностей предполагаемых противников боксер-мастер, готовясь к соревнованиям, по-разному проводит бой с тенью. Например, если

предстоящий противник подвижен, то в бою с тенью следует развивать легкость и быстроту передвижений и умение применять различные ложные действия, которые смогут ограничивать подвижность противника. Или, например, если будущий противник имеет сильный прямой удар правой рукой, то следует в бою с тенью совершенствовать защиту от этого удара и соответствующие контрудары. Или, если боксеру известны слабые места в защите противника, то в бою с тенью следует совершенствовать атакующие или контратакующие удары так, чтобы они наносились в эти недостаточно защищенные места.

В период подготовки к соревнованиям, готовясь к тренировочному бою с определенным партнером, боксер проводит бой с тенью с учетом манеры боя партнера.

Как боксерам-разрядникам, так и новичкам можно рекомендовать проводить бой с тенью, находясь в гире с другим боксером. Оба боксера, передвигаясь, стараются то разрывать, то восстанавливать боевые дистанции, нанося удары по воздуху, и применяют разнообразные защиты.

Для проверки правильности своих боевых движений целесообразно выполнять бой с тенью, находясь перед зеркалом.

Ниже приводятся примерные задания, которые можно давать боксерам в бою с тенью:

1. Передвигаться во всех направлениях, сочетая передвижения с прямым ударом левой в голову и туловище.
2. Передвигаться во всех направлениях, сочетая передвижения с двойными прямыми ударами в голову и туловище.
3. Применять различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.
4. Атаковать, подготавливая удары правой рукой, ложными действиями левой рукой с последующим акцентированным ударом правой рукой в голову или туловище.
5. Применять разнообразные способы развития атаки серией ударов на разных дистанциях.
6. Входить в ближний бой, защищаясь уклонами или нырками от воображаемых ударов и нанося контрудары и выходить из ближнего боя, делая шаг назад и в стороны.
7. Вести бой с воображаемым противником, который беспрерывно атакует, передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям.
8. Защищаться боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от воображаемых канатов и углов ринга.
9. Вести бой с тенью против низкорослого или высокого боксера.
10. Вести бой с тенью против боксера, имеющего сильные удары правой или левой рукой.
11. Вести бой с тенью против боксера-левши.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С БОКСЕРСКИМИ СНАРЯДАМИ

При помощи этих упражнений боксер совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, например, мешком, стенкой, пневматической грушей и др., выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют повышению тренированности боксера. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности боксера, периода тренировки и предыдущей нагрузки к занятию. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а отдых между раундами боя уменьшаться. Обычно упражнения со снарядами в уроках для боксеров-новичков длятся 2—3 раунда по 2 или 3 мин., а у боксеров высших разрядов часто продолжаются более длительное время (до 10—15 мин.) и не всегда делятся на раунды. Иногда и новички упражняются со снарядами более длительное время, но без больших нагрузок, а только с целью совершенствовать отдельные элементы техники и тактики бокса. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые.

Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, подготовить определенную атаку ложными действиями (финтовыми ударами, ложными нырками, уклонами и т. д.), наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д.

Наиболее часто в обучении и тренировке боксеров применяются упражнения с подвесными снарядами — мешком, насыпной (наливной) грушей, пневматической грушей, стенкой, пунктболом — и упражнения с лапами. В связи с важностью упражнений с лапами в тренировке боксера они будут описаны более подробно*.

Упражнения в ударах по мешку

Важным средством физической подготовки боксера и овладения техникой бокса служат упражнения в нанесении ударов по боксерскому мешку. Систематически применяя упражнения в ударах по боксерскому мешку, боксеры развивают мышцы верхнего плечевого пояса, укрепляют связки, увеличивают силу и резкость удара.

* В содержание упражнений со снарядами могут входить многие из атак, описанных на стр. 52—58 и стр. 90—110.

Упражнения с мешком способствуют развитию выносливости боксера и силы мышц, принимающих участие в ударах.

Боксеры-новички в упражнениях с мешком обычно овладевают наиболее простыми элементами техники бокса: передвижениями, расположением частей тела при нанесении основных ударов, положением кулака и т.д. Как показывает практика бокса, у боксеров, систематически применяющих упражнения в ударах по боксерскому мешку, быстрее вырабатываются резкие удары и развивается выносливость.

В обычных учебно-тренировочных занятиях боксеры упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения в перчатках с партнером. Боксеры высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики с партнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки.

Боксерам тяжелых весовых категорий рекомендуется упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать и более легкие боксеры с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Перед тем как упражняться с мешком, боксер обязан уяснить себе, какие удары он будет совершенствовать и на какой дистанции.

Все удары по мешку боксер наносит из боевой стойки, не замахиываясь перед ударами, готовя атаку ложными действиями и сохраняя при этом подвижность и равновесие. Упражняясь с мешком, боксер может наносить удары в полную силу, что нельзя делать в упражнениях с партнером. При этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение ударов и передвижений.

Следует обращать внимание на то, чтобы удары по мешку не носили характера толчка (после которого мешок обычно начинает качаться), а были резкими и отрывистыми, заставляя мешок лишь слегка колебаться.

Надо приучить ученика, чтобы он видел цель удара на мешке, а не старался пронести руку куда-то дальше, сквозь его поверхность, наваливаясь на мешок.

Упражняясь с мешком, важно уметь находить такие исходные положения, из которых удобно наносить резкие, акцентированные удары. Так, например, для нанесения бокового удара и удара левой снизу рекомендуется отводить назад левое плечо, слегка убирать таз назад, для нанесения прямого и бокового удара и удара правой снизу — отводить и опускать правое плечо вниз-назад, передавая вес тела «на правую ногу (сгибая ее в колене) и т. п.

Перед ударом, который наносится с предельной быстротой и силой, нельзя напрягать мышцы плеча и туловища, но зато в момент касания кулака о мешок надо резко напрячь и на мгновение закрепить все звенья тела, начиная от носка ноги до кулака, касающегося цели.

После того как удар выполнен, необходимо мгновенно расслабить мышцы и восстановить равновесие. Нанося удары по мешку, боксер должен анализировать все свои действия, следить за правильной постановкой кулака при ударе и активным выдохом, страховаться в момент удара, соблюдать необходимую дистанцию, не задерживать руку после удара на мешке, реагировать на малейшие колебания и качания мешка, правильно и своевременно передвигаться вокруг мешка, представляя себе вместо него реального противника определенных физических качеств, роста и манеры боя.

При нанесении серийных ударов следует правильно распределять усилия. Многие удары должны наноситься легко, без особых усилий с тем, чтобы отвлечь внимание воображаемого противника и незаметно создавать удобные и устойчивые исходные положения для удара, наносимого с предельной быстротой и силой.

В предсоревновательный период боксер может использовать упражнения с мешком для решения определенных тактических задач.

Например, готовясь к встрече с противником высокого роста, боксеру полезно наносить удары по мешку как можно выше, что поможет с большим успехом применять такие удары в будущем бою. Или если известно, что противник низкого роста, целесообразно наносить удары по мешку примерно на уровне наиболее вероятного расположения головы противника.

Если в предстоящем бою боксер решил большую часть времени боксировать на средней и ближней дистанции, то, упражняясь с мешком, он должен стараться наносить те удары, которые будут им применяться в бою на этих дистанциях, т. е. короткие прямые, боковые удары и удары снизу.

Можно ввести в тренировку боксера упражнения с мешком, который передвигается на двух роликах по тросу, как это сделал ленинградский тренер мастер спорта В. Никитин.

В упражнениях в ударах по передвигающемуся боксерскому мешку удобно преследовать мешок, который имитирует отступающего противника, сериями ударов или, наоборот, отступая назад, наносить удары по мешку, который имитирует наступающего боксера.

Можно предлагать боксеру воспроизводить ближний бой — находиться в группированной стойке и в течение раунда совершенствовать удары и серии ударов, наиболее часто употребляемые на этой дистанции. Тренер должен все время следить за боксером, упражняющимся в нанесении ударов по мешку. Он может подвести мешок в сторону боксера, имитируя этим атаку противника, на которую боксер должен реагировать мгновенным действием, например, отойти на дальнюю дистанцию и наносить удары или после изменения дистанции начать контратаку.

Иногда тренеру следует подсказать боксеру, сколько времени осталось до конца раунда с тем, чтобы он смог увеличить темп. Надо давать указания боксеру, на что ему следует больше обращать внимание во время упражнений с мешком.

Важно, чтобы в упражнениях с мешком боксер чаще наносил удары и серии, которые по какой-либо причине (боязнь контрудара, плохая координация движения, неумение найти нужные исходные положения и т. д.) не применяются им в бою, хотя имеют большое значение для успеха.

Упражнения в ударах по насыпной (или наливной) груше

Упражнения в ударах по груше позволяют развить резкость и точность ударов, чувство дистанции и вырабатывают умение передвигаться и сочетать передвижения с различными перемещениями веса тела. В упражнениях с подвесной грушей, кроме прямых и боковых ударов, можно наносить также и удары снизу в голову.

Подвесная груша обладает большой подвижностью, и боксер может использовать ее качания для совершенствования защит уклонами, нырками и боковыми шагами в разные стороны. Удары по груше необходимо наносить так, чтобы она не раскачивалась, а оставалась на месте или еле-заметно отклонялась при каждом ударе.

Как и в упражнениях с мешком, боксеру нужно следить при ударах и защитах за правильной координацией движений и положением частей тела. Упражняясь с грушей, боксер должен легко и свободно передвигаться вокруг нее, нанося быстрые одиночные и серийные удары. Когда груша делает движение навстречу боксеру, он может наносить воображаемые контрудары или, наоборот, в момент отклонения груши от него преследовать ее сериями легких и быстрых ударов, имитируя преследование реального противника.

Обычно упражнения в ударах по груше, как и в ударах по мешку, применяются после упражнений в перчатках с партнером и выполняются в течение двух-трех раундов.

Упражнения в ударах по настенной подушке

Настенная подушка употребляется преимущественно для совершенствования одиночных и серийных прямых ударов и ударов снизу с разгибанием руки в локте. Упражнения с настенной подушкой развивают силу ударов и укрепляют связки рук в связи с отсутствием колебаний подушки. Последнее обстоятельство требует того, чтобы боксеры в этих упражнениях вначале во избежание растяжений осторожно наносили удары по подушке, тщательно бинтуя руки, а затем постепенно увеличивали силу и резкость наносимых ударов.

Удары по подушке обычно наносятся в сочетании с передвижением и вперед и в стороны, а также сопровождаются перемещениями тела типа нырков и уклонов. По подушке можно наносить также и боковые (одиночные и повторные) удары, но для их правильной постановки боксер должен повернуться к подушке несколько боком.

Упражнения в ударах по пневматической груше

Упражнения с пневматической грушей способствуют развитию у боксера быстроты ударов, скорости реакции и выносливости. В этих упражнениях боксеры непрерывно наносят в течение определенного промежутка времени прямые и боковые удары и их сочетания. Удары могут наноситься как одной, так и попеременно двумя руками.

Упражняющийся должен наносить удары быстро и в высоком темпе, касаясь груши в тот момент, когда она движется в его сторону. Отдельные удары могут наноситься по груше с большей резкостью. Упражняясь с грушей, боксер иногда должен менять расстояние до нее и передвигаться мелкими шагами вправо или влево, иногда делая и крупные шаги в сторону (с поворотом или без поворота туловища), одновременно продолжая упражнения в избранном темпе, который должен то убыстряться, то замедляться.

Необходимо следить за тем, чтобы ученики, выполняя это упражнение, не вставали очень близко к груше, не поднимали высоко головы, не отводили локти в стороны, не ставили широко ноги и т. д.

При ударе туловище должно слегка поворачиваться вправо или влево, рука резко сжиматься в кулак и, не опускаясь, расслабленно возвращаться в исходное положение.

Упражнения с грушей целесообразно включать в занятия с боксерами-новичками, когда они уже овладели техникой прямых ударов и начинают готовиться к выступлениям на ринге. В этот период обучения боксеры выполняют в занятие не больше одного-двух раундов упражнений с грушей. У боксеров-разрядников упражнения с пневматической грушей имеют особо интенсивный характер и обычно длятся два-три раунда. Иногда для развития выносливости и силы занимающимся рекомендуется упражняться с пневматической грушей в боевых перчатках, уменьшая несколько продолжительность упражнений, но, не снижая их темпа.

Упражнения в нанесении ударов по пунктболу

Эти упражнения выполняются с целью развить у боксера точность удара и чувство дистанции. В упражнениях с малым подвесным мячом могут применяться все виды одиночных ударов, которыми боксер должен быстро и резко попадать в подвесной мяч. Следует следить, чтобы занимающиеся не стояли на одном месте, а передвигались в разные стороны, нанося удары по мячу, двигающемуся в разные стороны и с разной скоростью, и попадали в него в различных точках пространства. Удобно использовать подвесной мяч для овладения уклонами, нырками, боковыми шагами, избегая соприкосновения с мячом, и для совершенствования защит подставками и отбивками, ставя плечи и руки на пути его движения.

Упражнения с лапами

В занятиях по боксу широко используются упражнения с боксерскими лапами. Эти упражнения применяются как в начальном обучении боксеров, так и при подготовке их к соревнованиям.

В ходе учебно-тренировочных занятий упражнения с лапами могут быть использованы:

- 1) для изучения и закрепления техники,
- 2) для овладения тактикой бокса,
- 3) для развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости,
- 4) для формирования координации движений,
- 5) для овладения чувством дистанции и времени,
- 6) для выработки расслабленности и умения правильно распределять мышечные усилия.

Все эти задачи не могут решаться оторвано друг от друга (например, овладевая техникой или быстротой, боксер должен одновременно вырабатывать умение расслаблять мышцы, правильно распределять мышечные усилия, овладевать чувством дистанции). Но иногда преподавателю необходимо выделять одну из указанных задач и сосредоточивать на ней все внимание, используя, для этого упражнения с лапами в одном или нескольких уроках.

Применять лапы для изучения и закрепления техники бокса можно уже в самом начале обучения. Упражнения с лапами помогают боксеру быстрее овладеть передвижениями, ударами и защитами. Упражнения с лапами обычно применяются в конце основной части урока, после упражнений условного и вольного боя. Преподаватель, надев боксерские лапы, предлагает ученику сначала выполнять наиболее простые передвижения, удары и защиты. При этом он контролирует правильность боевых движений и их сочетаний, следит за выполнением защит и страховки, правильным распределением веса тела и своевременным принятием исходного положения для очередных действий.

Изучая передвижения, боксер должен правильно передвигаться и соблюдать необходимую дистанцию. Например, для изучения передвижений вперед или назад тренер, держа перед собой лапу, отступает назад или движется вперед (сначала медленно, затем с различной скоростью), а ученик передвигается в соответствующем направлении и наносит легкие прямые удары левой по лапе, соблюдая заданную дистанцию. Для овладения передвижениями в стороны или по кругу преподаватель показывает рукой направление передвижения, смещается влево или вправо или поворачивается в разные стороны, а боксер, передвигаясь, также наносит легкие прямые удары по лапе и боится от возможных контрударов тренера. Передвижение вперед-назад может быть изучено при нанесении прямого удара левой в голову (или двух прямых в голову) в атакующей или контратакующей форме с возвращением после ударов в исходное положение. Очень важно, чтобы ученик, легко передвигаясь в разных направлениях, научился наносить разнообразные удары и их сочетания, при этом не теряя равновесия.

Для правильной постановки ударов на боксерских лапах важно, чтобы тренер придавал лапам правильное положение. Лапы должны ставиться на близком расстоянии друг от друга и располагаться в сфере нанесения ударов. Иногда тренеры отводят лапы вперед или в стороны, что мешает боксеру выработать точность удара и чувство дистанции и цели. Важно, чтобы тренер овладел умением правильно амортизировать действия ударов боксеров, не откидываясь назад и не отводя лап в стороны, а также не посылая их навстречу удару. Правильная амортизация удара устраняет возможные повреждения рук у боксеров и тренеров и позволяет боксерам правильно оценивать эффективность своих ударов. Для амортизации прямых ударов обычно применяется правая лапа (рис. 43).

В момент соприкосновения с перчаткой обучаемого тренер делает кистью движение сверху вниз, перчатка смещается по поверхности лапы, и этим смягчается удар.

Для боковых ударов используются как правая, так и левая лапы, на которые принимаются соответственно правые (рис. 44) и левые боковые удары. Однако для этих ударов может быть использована одна и та же лапа, которая поворачивается в сторону двигающейся левой перчатки (рис. 45). При ударах снизу чаще всего используется правая лапа, помещаемая на уровне головы или туловища (рис. 46). Смягчающее движение при боковых ударах и ударах снизу осуществляется примерно так же как и при прямых ударах путем создания скольжения перчатки в момент ее соприкосновения с лапой. При постановке серийных ударов положение лап все время меняется, причём расстояние между лапами должно быть небольшим, что, во-первых, приближает условия нанесения ударов к боевым, во-вторых, позволяет тренеру быстрее реагировать на смену ударов ученика и быстрее ставить лапы под удары.

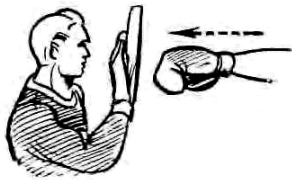


Рис. 43

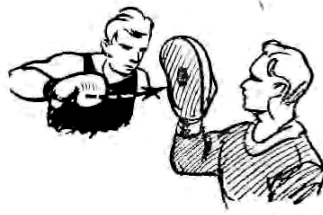


Рис. 44

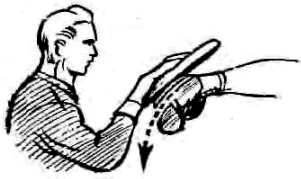
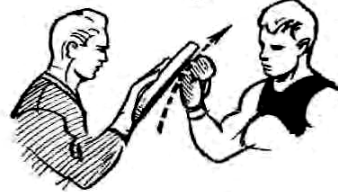


Рис. 45



Рис. 46



В момент соприкосновения перчатки с ладью следует резко сжать кулак, а после удара расслабить руку и по кратчайшему пути отвести ее обратно.

Тренер, используя лапы для совершенствования ударов, выделяет в первую очередь ряд важных технических задач, не придавая особого значения на первоначальном этапе обучения тактическим соображениям. К числу таких задач относятся: формирование специальной координации движения при ударах, выражающейся в правильном взаимодействии рук, ног и туловища; создание нужных исходных положений и страховки; выработка быстрого и резкого удара; постановка дыхания; выработка умения расслабляться; развитие «чувства дистанции».

Перед началом удара или серии ученику следует принять основное исходное положение, которое позволит лучшим образом использовать при ударе толчок ноги, массу туловища и его поворот в направлении к цели.

После выполнения удара или серии боксер может принять положение боевой стойки, совершать маневренные движения туловищем и передвигаться около тренера. Во время ударов необходимо тщательно следить за переносом веса тела, вращательно-поступательным движением туловища и правильной страховкой.

Упражнения в нанесении ударов по лапам должны вырабатывать умение страховаться от возможных контрударов. После того как ученик овладеет правильной формой ударов, тренер начинает создавать угрозу контрударов, делая имитирующие упражнения лапой, от которых боксер страхуется, применяя различные защитные движения. В дальнейшем тренер вместо имитирующих движения иногда наносит боксеру несильные удары лапами, приближая условия нанесения ударов к боевым. Он может использовать лапы для отработки какой-нибудь детали удара и при исправлении возникшей ошибки.

Лапы служат средством для овладения сериями ударов. Боксер может наносить серии ударов на месте, атакуя преподавателя в движении вперед (в сторону) или контратакуя его, передвигаясь назад или в стороны. Для овладения формой движения и мышечными усилиями при серийных ударах более целесообразно изучать серию на месте. Нанося серии при наступлении важно следить за движениями ног, которые должны согласовываться с движениями рук и подтягиваться до положения, обеспечивающего равновесие. Широкое положение ног затрудняет передвижение боксера и препятствует быстрой смене поворотов туловища, принимающего участие в серийных ударах. При отступлении назад с серийными контрударами особенно трудно соблюдать согласование рук и ног, и поэтому иногда бывает целесообразно сначала наносить отдельные одиночные или двойные удары, входящие в такие серии, а затем выполнять всю серию целиком.

Следует обращать внимание на то, чтобы боксер, завершая серию по лапам, применял удары с шагами в стороны с поворотами и без поворотов туловища, которые помогут ему выйти из сферы ударов воображаемого противника.

Для того чтобы боксер мог быстро и слитно нанести серию ударов в обстановке, близкой к боевой, преподаватель, создавая такую обстановку, должен уметь правильно держать лапы и своевременно изменять их поло-

жение.

Например: он может воспроизводить лапой атаку прямым ударом левой в голову, которую ученик избегает, применяя защиту уклоном вправо и затем нанося удары снизу в туловище правой и левой рукой и завершая серию боковым ударом правой в голову. Все эти удары преподаватель должен уметь принять на правую лапу, для чего ему необходимо быстро перевести лапу с уровня туловища на уровень головы.

При изучении серии на лапах следует указывать ученику на то, в каких условиях она может применяться в бою, и тут же создавать такие условия. Например, можно предложить ученику наносить с дальней дистанции по лапам трех- или четырехударную серию при наступлении и для этого, держа лапы в нужном положении, отступить назад, а затем внезапно начинать двигаться вперед на ученика, который должен мгновенно среагировать на это движение тренера и тотчас наносить те же или другие серийные удары, но при движении назад. Такой прием позволит боксеру быстрее овладеть сериями в сочетании с передвижениями и выработать умение сохранять равновесие и согласовывать движения рук и ног.

Тренер может предложить боксеру преследовать его серийными ударами, например, до канатов ринга, а затем, остановившись, создать при помощи лап условия для нанесения серии на средней или ближней дистанции. Или он может предложить наступающему боксеру после атаки серией ударов по лапам мгновенно изменить дистанцию с шагом назад или в сторону и вновь атаковать одиночными ударами или серией.

Имеется много упражнений с лапами, которые помогут боксеру овладевать различными защитами. В этом случае преподаватель воспроизводит лапами всевозможные ударные движения, а ученик применяет заданные защиты. Удары лапами не следует наносить особенно сильно и резко, так как это опасно и для ученика и для тренера. Удобно применять лапы для освоения защитных движений на средней и отчасти на ближней дистанции. Здесь целесообразно непрерывно наносить ряд заранее известных или неожиданных для ученика ударов, от которых боксер должен защищаться уклонами, нырками, подставками и в то же время соблюдать боевую дистанцию. Иногда для удобства дальнейших действий ученика выгодно делать атакующие движения лапой, не существующие в боевой обстановке (например, делать движение левой лапой на дуге справа налево, воспроизводя боковой удар правой в голову или делая правой лапой движение вправо, воспроизводя боковой удар левой в голову и создавая боксеру условия для нанесения правой после защиты нырком контратакующих ударов по другой, неподвижной лапе).

Защитные движения в упражнении на лапах можно сочетать с различными ответными и встречными ударами и сериями, наносимыми в контратакующей форме. Для того чтобы боксер мог более быстро выполнять контратакующие движения, преподавателю целесообразно не наносить законченный атакующий удар лапами, а лишь имитировать с их помощью начало атак.

Изучая ответные контрудары, обучаемый должен принять какую-либо защиту, а в следующий темп нанести удар или серию в лапу. Например, на атакующие движения, имитирующие прямой левой в голову, боксер отклоняется назад и затем, передвигаясь вперед, наносит два прямых контрудара левой—правой в правую лапу, или на движение правой лапой, имитирующее начало прямого удара в голову, боксер подставляет левое плечо и наносит прямой правой и боковым левой в голову. В случае встречных ударов особенно важно, чтобы обучаемые сразу наносили контрудары в момент начального движения лапой, сопровождая их соответствующей страховкой.

С более подготовленными боксерами старших разрядов удобно разучивать на лапе прямые встречные удары правой рукой в голову типа «кросс». При внутреннем кроссе на прямой удар левой лапой в голову боксер делает небольшой уклон влево и с шагом вперед-влево наносит прямой удар правой в правую лапу пронся правую руку с внутренней стороны левой руки преподавателя. При встречном кроссе снаружи на прямой удар левой лапой в голову боксер делает шаг влево-вперед и, уклоняясь влево, одновременно наносит, поднимая локоть правой руки, прямой удар правой в правую лапу преподавателя, которую он держит у левой части подбородка.

Боковые встречные контрудары по лапам целесообразно наносить в сочетании с нырками и уклонами. Например, при атаке преподавателя прямым и боковым левой в голову боксер делает уклон или нырок вправо и наносит встречный боковой удар левой в голову или туловище. Тренер принимает удары на правую лапу помещая ее или около подбородка или держа ее около туловища. При встречных боковых ударах правой рукой в голову или в туловище, выполняемых с уклоном или нырком влево от прямого удара правой лапой в голову, тренер подставляет под удар левую лапу.

После контрударов боксер может продолжать атаку на средней и ближней дистанции, нанося удар по лапам и одновременно страхуясь от контрударов тренера, а затем при помощи ухода или нырка разорвать боевую дистанцию.

Контрудары снизу в голову и туловище на атаку прямыми ударами лапой в голову удобнее всего наносить в сочетании с защитой уклонами. Контрудары снизу могут наноситься как с разгибанием, так и без разгибания руки в локте.

В каждом отдельном случае перед боксерами должна быть поставлена тактическая задача, в какой момент и на какой дистанции можно наносить тот или иной контрудар.

Боксеры высших разрядов должны в совершенстве владеть боем на всех дистанциях, меняя одну дистанцию на другую. Тренер может с успехом использовать лапы для того, чтобы, выработать умение переходить из одной дистанции в другую: он дает задание боксеру атаковать, защищаться или контратаковать на разных дистанциях, а сам все время изменяет расстояние (или договорясь об этом заранее, или нарушая дистанцию внезапно).

При разучивании приемов боя на ближней дистанции тренер и боксер находятся на близкой дистанции друг от друга и могут соприкоснуться руками и туловищем. На этой дистанции по лапам наносятся короткие прямые удары и удары снизу и преимущественно применяются защиты подставками, остановками, сочетаниями ныр-

ков и уклонов.

Для того чтобы удары на ближней дистанции были более эффективными, боксер, перед тем как нанести их, должен добиться большей устойчивости и создать исходное положение, опуская плечи, слегка сгибая ноги, поворачивая туловище и т. д. При разучивании ближнего боя преподаватель, держащий лапы, должен находиться в группированной стойке, слегка опустив вперед-вниз плечи, и держать лапы возможно ближе друг к другу.

Тренер может по-разному создавать условия вхождения в ближний бой. Например, вхождение в ближний бой осуществляется при собственной атаке боксера: он наносит по лапам какое-нибудь сочетание ударов дальнего боя, передвигаясь вперед, и, сблизясь, начинает наносить короткие удары ближнего боя, или боксер входит в ближний бой после атаки тренера, используя защиту нырком или уклоном, сочетая ее с какими-либо контратакующими ударами по лапам и развивая атаку на ближней дистанции.

Тренер может применить накладку лапами на локтевые сгибы ученика и толкающие удары по плечам боксера, нарушающие равновесие и принуждающие его защищаться уклонами, нырками, подставками и в случае необходимости наносить ответные или встречные удары по лапам. Для выхода из ближнего боя боксер может делать нырок под левую или правую руку тренера (без удара или нанося его соответственно по другой, правой или левой, лапе) или наложить руки на локтевые сгибы тренера и сделать шаг назад, вытягивая одну или обе руки, и после этого наносить по лапам удары дистанционного боя. Можно выйти из ближнего боя, применяя боковые шаги, с поворотом туловища и нанося удары по одной из лап, и т. п. Лапы в тренировке боксера могут быть использованы и для тактического совершенствования боксера.

При изучении различных технических вариантов ударов следует напомнить боксеру об их тактическом назначении и о возможности использовать в различных ситуациях боя. Преподаватель должен воспроизводить при помощи лап такие положения, при которых ученик сможет с наибольшим эффектом применить ту или иную тактическую форму удара или защиты. Например, чтобы ученик лучше овладел умением использовать боковой удар левой при двойном шаге, тренер, пользуясь лапой, должен добиться, чтобы боксер, внезапно переносит вес тела на левую ногу, создавал исходное положение, из которого он мог бы наиболее успешно нанести изучаемый удар. Для этого тренер наносит различные удары левой или правой лапой, от которых ученик защищается уклоном или нырком влево и переносит вес тела на левую ногу, или тренер опускает правую лапу на уровень туловища с тем, чтобы боксер, нанося в нее прямой удар правой, смог бы достигнуть нужного исходного положения для скачкового удара левой.

Изучение и совершенствование ложных действий также может производиться в упражнениях на лапах после того, как боксер освоит удары и защиты. Для этого, прежде чем наносить удары по лапам, боксер должен подготавливать атаку ложными действиями: делать перемещения при помощи нырков, уклонов (вперед, в сторону, назад) и их сочетаний, поворотов туловища, шагов во всех направлениях, выполняемых вместе с нырками и уклонами, и различных финтовых ударов (быстрых или медленных), которые не доводятся до лап или слегка касаются их. После всех этих отвлекающих действий ученик мгновенно проводит атаку, нанося удары по лапам и страхуясь от ударов тренера. Финтовые удары могут быть или очень быстрыми, или, наоборот, замедленными, усыпляющими бдительность противника.

При изучении на лапах серий следует все время анализировать нанесение серийных ударов с точки зрения их тактического применения. Важно, чтобы ученик понял, какие удары серии являются отвлекающими внимание противника и какие удары серии основными.

При помощи отвлекающих ударов, наносимых по лапам быстро, но без акцента, создается исходное положение для акцентированных ударов серии.

Упражнения с лапами могут помочь боксеру научиться противодействовать противникам, имеющим различные физические данные и различную манеру боя.

Тренер при помощи лап условно создает боксеру обстановку для действий против противников остро атакующего стиля, боксеров, предпочитающих вести бой при помощи контратак, боксеров, идущих на сближение или, наоборот, ведущих дальний бой, боксеров-левшей, боксеров высокого или низкого роста и т. д.

Например, тренер, держа лапы перед собой, может преследовать ученика, воспроизводя манеру боя агрессивно наступающего противника, а боксер, отступая или двигаясь в сторону, наносит по лапам контратакующие одиночные удары или серию, соблюдая необходимую для себя дистанцию.

Тренер может, наоборот, изображать боксера, ведущего непрерывное отступление. Задачи боксера: ограничить передвижение тренера и в тот момент, когда он находится у воображаемых канатов или в углу ринга, нанести ему по лапам целесообразные в данный момент удары.

Подготавливая боксера к бою против левши, тренер, держа соответствующим образом лапы, встает в боевую стойку левши и, имитируя основные боевые действия, характерные для него, показывает боксеру, как должен он действовать (защищаясь, нанося атакующие и контратакующие удары по лапам).

При помощи лап можно решить ряд задач физической подготовки боксера, например развить у него быстроту и выносливость.

Систематическое применение с максимальной быстротой многоударных быстрых серий и защитных движений на различные удары лапами будет содействовать развитию быстроты одиночных и серийных ударов и быстроты реакции.

Развитию быстроты движений способствуют и упражнения на опережение одиночных атакующих и контратакующих ударов: тренер наносит известные удары, а боксер, двигаясь и применяя соответствующие защиты, наносит встречные или ответные удары; тренер при этом делает замечания о его быстроте и о причинах, тормозящих ее развитие.

С тем, чтобы развить в упражнениях с лапами быстроту реакции боксера, тренер предлагает ему на разные

положения лап наносить различные удары.

Для развития быстроты ударов на лапах боксеру целесообразно надевать облегченные (или снарядовые) перчатки.

Для развития у боксера силы верхнего плечевого пояса рекомендуется при упражнениях на лапах надевать более тяжелые перчатки (12—14 унций).

Темповые упражнения на лапах с небольшими интервалами отдыха могут быть применены как дополнительная физическая нагрузка, способствующая развитию у боксера специальной выносливости.

В некоторых случаях лапы можно использовать для формирования у обучаемых правильной координации движений, заставляя боксеров выполнять те сочетания движений, которые плохо у них получаются и мешают дальнейшему овладению техникой.

Например, у многих боксеров-новичков плохо развита перекрестная координация движений или сочетание движений ног и рук при наступлении и отступлении с ударами. Для формирования правильной (перекрестной) координации движений у обучаемых тренер может держать лапы на уровне головы, повернув их ударной поверхностью друг к Другу, а боксер должен наносить по ним боковые удары, сочетая каждый удар с шагом ноги вперед разноименно или делая два шага без удара, и затем наносить удар с шагом разноименной ноги. Для развития правильного сочетания движений рук и ног боксер должен научиться наносить удары по лапам с шагом левой ногой вперед, ставя ногу или несколько раньше, или позже момента окончания удара, или одновременно с ним.

В период подготовки боксера к соревнованиям лапы могут принести ему особенно большую пользу. Если противник боксера известен, то тренер должен при помощи лап имитировать манеру его боя и предлагать боксеру применяться к этой манере боя. Если противник неизвестен, тренер может при помощи лап воспроизвести разные манеры боя (атакующую, контратакующую, бон на ближней дистанции, бой с левой и т. д.), а боксер совершенствует те приемы, которые он не может с успехом применять в бою, и отшлифовывает излюбленные комбинации и приемы.

Очень важно, чтобы в предсоревновательный период занимающиеся заканчивали конец каждого раунда упражнений с лапами быстрым и темповым нанесением ударов, следя за правильной координацией движений и страховкой.

Лапы с успехом могут быть применены во время тренировочных занятий на местности. Упражнения с ними применяются после ходьбы, пробежки, гимнастических упражнений и боя с тенью и имеют целью совершенствовать технику и развить быстроту реакции и движений боксера.

БОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения занимают большую часть времени урока и применяются в основной его части. В них, главным образом, и изучается техника и тактика бокса. К специальным упражнениям в перчатках с партнером относятся упражнения по изучению техники бокса, условный бой и вольный бой. Соотношение объема техники и тактики в этих специальных упражнениях неодинаково.

В упражнения по изучению техники включаются лишь отдельные элементы тактики, но боксер овладевает различными тактическими вариантами ударов, защит и передвижений; в условном бою дается уже большой объем тактических задач при помощи специально вводимых заданий, а в вольном бою боксер получает полную возможность проявлять свое тактическое мышление, применяя все разнообразие техники бокса. По мере роста спортивных результатов и соответственно с улучшением техники и физических данных боксера систематическое обучение в занятиях тактике становится все более важным для его дальнейших достижений.

Большое значение для лучшего овладения техникой и тактикой бокса и распределения нагрузок имеет правильный подбор пар в боевых упражнениях.

В зависимости от поставленных задач в этих упражнениях тренер различным образом составляет пары, учитывая технику учеников, их физические и волевые качества. В процессе специальных упражнений в перчатках можно изменять состав пар в зависимости от того, как выполняют различные ученики эти упражнения.

В вольном бою частая смена партнеров увеличивает разнообразие техники и тактики боксеров, развивает их тактическое мышление и волевые качества и позволяет подготовиться к встречам с противниками самой разной манеры боя.

Тренер должен смотреть за тем, чтобы боксеры, упражняясь в перчатках с партнером, четко представляли цель каждого своего действия и учитывали особенности своего партнера. Решая задачи, поставленные тренером, боксеры в этих упражнениях должны помогать и доверять друг другу, не допуская грубости и не применяя сильных ударов.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОКСА В ПАРАХ

В специальных упражнениях по изучению техники одному из учеников дается задание атаковать партнера определенным ударом или серией, а партнеру защищаться от этой атаки и наносить ответные или встречные контрудары, от которых атакующий боксер должен в свою очередь применить определенные защиты.

В этих упражнениях в связи с ограничением круга технических средств и определенностью действия противника боксеры могут сосредоточить свое внимание на изучении всей техники бокса, начиная с ее элементов (стойки, передвижений, прямого удара левой, защиты подставкой и т. д.) и кончая сложными техническими

действиями (боковыми шагами в сочетании с ударами и контрударами, многоударными сериями в атакующей или контратакующей форме, комбинированными защитами и т. д.).

На первых порах обучения боксеры-новички овладевают в этих упражнениях главным образом формой движений, присущей типовой технике бокса, а задача овладения тактическими действиями на этом этапе обучения не ставится. В дальнейшем в упражнениях в парах боксеры изучают различные варианты ударов, защит и передвижений, которые применяются для разрешения разных тактических задач, возникающих в бою. Например, изучаются такие варианты боковых ударов левой в голову, как удар рукой, разогнутой в локте, с оставлением веса тела на правой ноге для подготовки дальнейшей атаки правой рукой, удар с боковым шагом вперед-влево и поворотом туловища вправо для раскрытия противника и последующей атакой, удар с двойным шагом для атаки на дальней дистанции, удар при отходе для сдерживания атакующего противника с шагом правой или левой ногой назад и т. д. Или, например, овладевая прямым ударом левой в голову, боксер изучает в упражнениях в парах множество вариантов защит (подставкой ладони, отбивом вправо, влево, вверх, сочетанием уклонов с передвижениями и т. д.), которые позволяют боксеру в различной обстановке боя успешно защищаться от противника и нанести в случае необходимости контрудары (левой), наиболее подходящие для данной тактической обстановки.

Другой стороной тактического обучения в упражнениях в парах является изучение и применение различных ложных действий, предшествующих атакам или контратакам. Боксерам дается задание перед атакой применять ложные передвижения, обманные удары и ложные защитные действия, которые позволяют незаметно сближаться на необходимую дистанцию и внезапно начать атаку.

В упражнениях в парах по овладению техники начинающие боксеры должны изучать все многообразие технических форм бокса, что разовьет у них координацию движений, расширит их тактический кругозор, повысит интерес к занятиям. В то же время в этих упражнениях новички заучивают и совершенствуют те удары, защиты и передвижения, которые являются наиболее универсальными и чаще всего применяются в практике боя (прямые удары, защиты подставками, уклонами, уходами, сочетания прямых и боковых ударов, простейшие серии и комбинированные защиты и т. д.). На более позднем этапе обучения боксеры тщательно изучают сложные технические приемы и, кроме того, в соответствии со своими физическими данными и психологическими особенностями выделяют и заучивают в упражнениях отдельные приемы атаки, защиты и контратаки, которые затем применяют в бою. Обязанность тренера — выявив индивидуальные склонности боксера, подобрать в упражнениях в парах наиболее подходящие для него технические приемы и в то же время давать ему различные задания по овладению разнообразной техникой.

Боксеры-новички чаще всего изучают новый материал в упражнениях в шеренгах (типовую технику и важнейшие варианты ударов и защит). Обучение в шеренгах позволяет преподавателю лучше организовать внимание учеников, легче выявить ошибки отдельных, обучаемых и произвольно менять темп ударов, защит и контрударов. Кроме того, при обучении в шеренгах боксеры смогут под руководством тренера более тщательно проанализировать детали боевых движений, которые выполняются в условиях ограниченных передвижений и без предварительных ложных действий.

Перед тем как упражняться в шеренгах, группы строятся в один ряд. Тренер сообщает ученикам задачи упражнений и дает общие указания. Затем следует расчет на «первый-второй» или на «первый-второй-третий-четвертый», и все обучаемые строятся в две или четыре шеренги. После этого преподаватель даст задание и объясняет, как надо выполнять каждое упражнение. Сначала атакуют боксеры, находящиеся в одной шеренге, а стоящие в другой шеренге защищаются и, если надо, наносят контрудары. Передвижение в шеренгах обычно производится в направлении вперед — назад.

Для лучшего овладения ударами можно наносить их сначала по перчаткам партнеров, которые они держат на уровне головы или туловища, а затем уже в боевой форме.

Тренеру следует регулировать темп выполнения приемов командами (например, счетом «раз», «и — раз», «раз-два» и т. д. или хлопками рук). Иногда надо задерживать движение в какой-нибудь фазе удара или защиты и обращать внимание обучаемых на ошибки. Ученики не должны нарушать строя шеренг, в противном случае тренеру трудно следить за всеми боксерами группы и исправлять их ошибки. После нескольких упражнений в шеренгах обучаемые расходятся по залу парами, которые или остаются темп же, что раньше, или вновь составляются тренером. В парном обучении можно также в случае надобности ограничить передвижения боксеров в одном направлении и дать им задание наносить удары по перчаткам партнеров, а затем уже предлагать упражнения в свободном передвижении по залу.

Перед началом нового упражнения преподаватель ставит учеников вокруг себя и показывает в паре с одним из наиболее техничных боксеров, как надо выполнять прием, иногда упоминая о возможных ошибках. Особое внимание следует обращать на четкость и своевременность защитных действий от атак и контратак партнера.

Обычно сначала атакует один из боксеров, а другой защищается и наносит контрудар, затем боксеры меняются ролями. Иногда атака, защита и контратака производятся в течение одного раунда попеременно. После овладения элементами техники боксеры должны подготавливать атаки при помощи ложных действий, применяя движения нырков, уклонов, шаги в стороны, обманные удары и т. д., после которых уже наносится соответствующий удар или серия.

Тренеру необходимо внимательно следить за движениями занимающихся. Он должен ходить по залу и останавливать учеников, допускающих ошибки, делать соответствующие поправки. В некоторых случаях тренер останавливает всю группу и заставляет выполнить упражнение тех боксеров, которые лучше всех овладели изучаемой техникой, или, наоборот, тех, которые делают наибольшее количество ошибок.

При разучивании новых упражнений, а особенно при повторении пройденного материала, рекомендуется в некоторых случаях более опытных боксеров ставить с новичками, чтобы первые могли оказывать помощь менее умелым партнерам. Иногда, наоборот, следует подбирать пары равные по технической подготовленности и физическим данным.

Следя за правильностью выполнения упражнений в парах, преподаватель должен обратить внимание на то, чтобы боксеры проводили атаку, контратаку и применяли защиты на наиболее удобной для них дистанции, не разрывая ее излишне и не сближаясь чрезмерно с партнером.

Необходимо, чтобы с самого начала обучения новички, выполняя упражнения в парах, взаимно доверяли и помогали друг другу овладевать техникой и тактикой бокса.

Ниже даются некоторые примеры упражнений в парах по изучению техники бокса, применяемой с различными тактическими задачами. Часть этих упражнений составляет содержание обязательного программного материала для боксеров-новичков, часть может быть использована для индивидуального совершенствования боксеров-разрядников*.

АТАКА ПРЯМЫМИ УДАРАМИ, ЗАЩИТЫ ОТ НИХ И КОНТРАТАКИ**

1. Атака прямым левой в голову

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Шагом назад	Ответная контратака прямым ударом левой в голову или в туловище
2. Та же атака	Подставкой правой ладони	Встречный прямой удар левой в голову
3. Та же атака	Отбивом правой ладонью влево	Ответный прямой или боковой удар левой в голову
4. Та же атака	Отбивом левой ладонью вправо	Ответный прямой удар правой или боковой в голову
5. С шагом правой ногой вперед	Уклоном влево	Встречный прямой удар правой в голову или туловище, встречный удар снизу правой в туловище
6. С шагом левой ногой влево-вперед	Шагом левой вперед и уклоном влево	Встречный прямой удар правой в голову "кросс"
7. С шагом правой ногой вправо-вперед	Уклоном влево или вправо, сочетая уклон с отбивом левой рукой вверх	Ответная контратака ударами правой снизу в голову или туловище
8. Та же атака	Уклоном назад	Ответный прямой удар левой или правой в голову
9. С двойным шагом вперед на «скачке»	Уклоном влево	Встречный прямой удар правой в голову

2. Атака прямым ударом левой в туловище

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Шагом назад	Ответный прямой удар левой в голову
2. Та же атака	Подставкой левой согнутой руки в локте	Ответная контратака прямым ударом правой или ударом снизу правой в голову
3. С шагом влево	Отбивом правой ладонью влево	Ответный боковой удар левой в голову
4. Та же атака	Отбивом левой ладонью вправо	Встречный прямой удар правой в голову

3. Атака прямым ударом правой в голову

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Шагом назад	Ответный прямой удар левой или правой в голову а туловище

* Для упражнений могут быть использованы задания из раздела имитационных упражнений боксера на месте (стр. 52—69).

** Здесь не приводятся действия атакующего боксера после контратаки партнера, так как это чрезмерно осложнило бы материал. Атакующий боксер в случае контратаки партнера сам попадает в положение защищающегося и может применить от контрудара одну из известных защит.

2. Та же атака	Подставкой левого плеча	Ответная контратака прямым, боковым или ударом правой снизу— в голову или туловище
3. Та же атака	Отбивом левой ладонью вправо	Ответный прямой удар правой в голову
4. С шагом влево-вперед	Уклоном влево	Встречный прямой или боковой удар правой в голову или туловище
5. Та же атака	Уклоном вправо	Встречный прямой или боковой удар левой в голову или туловище
6. Та же атака	Шагом влево с поворотом туловища направо	Ответная контратака ударом правой

4. Атака прямым ударом правой в туловище

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Шагом левой ногой вперед	Шагом назад	Ответный прямой, боковой удар или удар снизу в голову
2. Та же атака	Шагом назад в сочетании с подставкой согнутой левой руки	Та же контратака
3. С шагом влево-вперед	Отбивом левой ладонью вправо	Встречный прямой удар правой в голову
4. Та же атака	Шагом влево и поворотом туловища вправо	Ответная контратака ударом правой снизу в голову
5. Та же атака	Отбивом правой ладонью влево	Ответная контратака боковым ударом левой в голову

АТАКА БОКОВЫМИ УДАРАМИ, ЗАЩИТЫ ОТ НИХ И КОНТРАТАКИ

5. Атака боковым ударом левой в голову

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Подставкой правого предплечья или накладкой правой ладони на сгиб левой руки	Ответный боковой левой удар или удар левой снизу в голову или туловище
2. С двойным шагом вперед на «скачке»	Подставкой правой согнутой руки в локте, расположенной горизонтально	Та же контратака
3. С шагом правой ногой вправо-вперед	Уклоном назад или шагом назад	Та же контратака
4. С шагом левой ногой влево-вперед и поворотом туловища	Защита нырком	Встречный боковой удар левой в голову или туловище
5. Шагом правой ногой вперед	Подставкой правого плеча и левой ладони	Ответный удар правой снизу в туловище

6. Атака боковым ударом левой в туловище

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Атака боковым ударом левой в туловище с шагом левой вперед	Шагом назад	Ответный боковой удар левой снизу в голову разгибанием руки в локте
2. С шагом правой ногой вправо-вперед	Подставкой правого предплечья	Ответный боковой удар или удар снизу в голову или туловище
3. С шагом левой ногой влево-вперед	Подставкой левой ладони	Встречный боковой удар правой в голову
4. Любая из вышеприведенных атак	Накладкой правой ладони на сгиб левой руки	Ответная контратака боковым ударом левой или ударом снизу левой в туловище

7. Атака боковым ударом правой в голову

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Шагом назад или подставкой левого плеча и правой ладони	Ответная контратака прямым, боковым ударом правой или ударом снизу правой в голову или туловище
2. Та же атака	Уклоном назад	Ответная контратака боковым правой или левой в голову

3. Та же атака	Защита нырком	Встречная контратака боковым ударом правой в голову или туловище
4. С шагом левой ногой влево-вперед	Накладкой левой ладони на сгиб правой руки	Ответная контратака ударом снизу правой (или боковым правой) в голову или туловище
5. Та же атака	Подставкой левого предплечья	Встречный боковой удар правой в голову с шагом правой ногой вправо и поворотом туловища влево

8. Атака боковым ударом правой в туловище

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Шагом назад	Ответная контратака прямым ударом правой в голову
2. Та же атака	Подставкой левого предплечья	Ответная контратака прямым или боковым ударом правой в голову
3. Та же атака	Подставкой правой ладони	Ответная контратака боковым ударом левой в голову

АТАКА УДАРАМИ СНИЗУ, ЗАЩИТЫ ОТ НИХ И КОНТРАТАКИ

9. Атака ударом снизу левой в голову

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Шагом назад	Ответный прямой, боковой удар или удар левой снизу в голову или туловище
2. С шагом левой ногой влево-вперед	Подставкой правой ладони перед подбородком	Встречный прямой удар левой
3. С шагом правой ногой вперед	Накладкой правой ладони на сгиб левой руки	Любой ответный контрудар левой в голову или туловище
4. С двойным шагом вперед на «скачке»	Отклоном туловища назад	Ответная контратака в голову любым ударом

10. Атака ударом снизу левой в туловище

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой вперед	Шагом назад	Ответная контратака прямыми, боковыми или ударами снизу в голову и туловище
2. С шагом левой ногой влево-вперед	Подставкой правой ладони или левой ладони	Ответная контратака прямыми, боковыми или ударами снизу в голову или туловище
3. Та же атака	Подставкой предплечья левой или правой руки	Те же контрудары
4. С шагом правой ногой вперед	Подставкой согнутой правой руки в локте	Ответная контратака боковым левой или ударом левой снизу в голову или туловище
5. С двойным шагом	Накладкой правой ладони на сгиб левой руки	Встречная контратака боковым или ударом левой снизу в голову или туловище

11. Атака ударом снизу правой в голову

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Уклоном назад	Ответная контратака прямым, боковым ударом или ударом снизу в голову или туловище
2. С шагом левой ногой вперед-влево	Подставкой правой ладони или левого предплечья	Ответный контрудар левой в голову
3. Та же атака	Шагом назад	Ответная контратака любым ударом в голову или туловище

12. Атака ударом снизу правой в туловище

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. С шагом левой ногой вперед	Подставкой согнутой в локте левой руки	Ответная контратака прямым, боковым ударом или ударом снизу правой в голову
2. С шагом вперед-влево	Подставкой правой ладони	Встречная контратака боковым ударом левой в голову
3. Та же атака	Подставкой левого предплечья	Ответная контратака прямым, боковым ударами или ударом правой снизу в голову

4. Та же атака	Подставкой левой ладони	Те же контратаки
----------------	-------------------------	------------------

АТАКА ДВУМЯ УДАРАМИ

12. Атака сочетаниями прямых ударов

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Атака прямыми ударами левой — правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча	Ответный прямой удар правой в голову
2. Та же атака	Шагом назад или вправо	Ответные прямые удары левой — правой
3. Та же атака	Те же защиты	Ответный прямой левой в туловище, прямой в голову
4. Та же атака	Отбивом влево правой ладонью или подставкой правой ладони и отбивом левой ладонью вправо с уклоном назад	Ответная контратака прямым, боковым ударами, ударом правой в голову или туловище снизу.
5. Та же атака	Подставкой левого плеча, шагом вправо	Ответная контратака прямым, боковым или ударом снизу правой в голову или в туловище
6. Та же атака	Шагом назад и уклоном влево	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) прямым или боковым ударом правой в голову или туловище
7. Та же атака	Те же защиты	Ответная контратака боковым или ударом снизу левой в голову или туловище
8. Та же атака	Подставкой правой ладони, уклоном вправо	Встречная контратака прямым ударом левой в голову или туловище в момент атаки вторым ударом
9..левой в туловище, правой в голову	Подставкой согнутой левой руки, подставкой левого плеча	Ответный прямой удар правой в голову или в туловище
10. Та же атака	Шагом назад, уклоном влево	Встречная контратака (в момент атаки первым ударом) прямым правой в голову в сочетании с прямым левой снизу в туловище
11.левой в голову, правой в туловище	Подставкой правой ладони, левой руки, согнутой в локте	Ответная контратака одиночными или двойными прямыми ударами в голову или туловище (правой—левой)
12. Та же атака	Шагом назад-вправо	Встречная контратака в момент атаки вторым ударом (прямым правой в голову в сочетании с боковым левой)
13. Та же атака	Шагом назад в сочетании с подставкой левой руки, согнутой в локте	Ответная контратака ударом правой снизу и сочетании с боковым ударом левой в голову
14. Та же атака	Та же защита	Ответная контратака боковым ударом правой в сочетании с ударом снизу левой

14. Сочетаниями прямых и боковых ударов

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Атака прямым ударом левой в голову в сочетании с боковым ударом правой в голову	Шагом назад в сочетании с подставкой правой ладони и левого плеча	Ответная контратака прямым, боковым ударом и ударом правой снизу в голову в сочетании с ударом левой в туловище
2. Та же атака	Та же защита	Ответная контратака ударом правой снизу в туловище и боковым ударом левой в голову
3. Та же атака	Уклоном вправо, нырком влево	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) боковым ударом левой в голову или туловище
4. Та же атака	Подставкой правой ладони, уклоном назад	Ответная контратака любыми одиночными или двойными ударами в голову или туловище
5. Атака прямым ударом левой в голову в сочетании с боковым ударом правой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой в локте левой рукой	Ответная контратака прямым ударом или ударом снизу правой в голову и боковым ударом левой в голову
6. Та же атака	Шагом назад-вправо	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) прямым ударом правой в голову с ша-

		гом правой ногой назад
7. Атака прямым левой в туловище с боковым правой в голову	Подставкой правой ладони с уклоном назад-вправо	Ответная контратака прямым ударом правой в голову и боковым ударом левой в голову
8. Та же атака	Подставкой правой ладони, постановкой правого бокового удара, накладкой левой ладони на локтевой сгиб правой руки	Ответная контратака прямым ударом правой в голову или ударом правой снизу в голову или туловище
9. Атака прямым ударом правой в голову в сочетании с боковым ударом левой в голову	Подставкой левого плеча с уклоном назад и подставкой правого предплечья	Ответная контратака боковым левой в голову, правой снизу в туловище
10. Та же атака	Уклоном влево, нырком вправо	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) боковым ударом левой в голову или туловище
11. Атака прямым ударом правой в голову в сочетании с боковым левой в туловище	Уклоном назад-вправо в сочетании с отбивом руки левым предплечьем вверх, подставкой правой руки согнутой в локте	Ответная контратака ударом снизу левой в туловище
12. Та же атака	Подставкой левого плеча и правой ладони, подставкой правой руки, согнутой в локте	Ответная контратака боковым ударом левой или ударом снизу левой в голову или туловище
13. Атака боковым ударом левой в голову с разгибанием руки в локте и боковым ударом правой в голову	Шагом назад в сочетании с уклоном назад	Ответная контратака боковым ударом, или ударом снизу правой в голову или туловище и боковым ударом (или ударом снизу) левой в голову или туловище
14. Атака боковым ударом левой в туловище с разгибанием в локте и боковым ударом правой в голову	Подставкой правой руки, согнутой в локте, нырком влево	Ответная контратака боковым ударом левой в голову

15. Атака сочетаниями прямых ударов и ударов снизу

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Атака прямым левой в голову и правой снизу в туловище	Подставкой правой ладони, шагом назад	Ответная контратака прямым, боковым ударом или ударом снизу в голову или туловище
2. Та же атака	Отбивом правой ладонью вправо, подставкой левого предплечья	Ответная контратака ударом снизу правой в туловище в сочетании с боковым левой в голову
3. Та же атака	Уклоном назад и шагом назад-вправо	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) прямым правой в голову с шагом правой назад
4. Атака прямым левой в туловище, правой снизу в голову	Отбивом левой ладонью влево, подставкой правой ладони	Ответная контратака боковым ударом левой в голову
5. Та же атака	Шагом назад, уклоном назад-вправо	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) прямым ударом правой в голову
6. Атака прямым левой в голову и правой снизу в голову	Шагом вправо, подставкой правой ладони	Ответная контратака боковым ударом или ударом снизу левой рукой
7. Атака прямым правой в голову и снизу левой в туловище	Шагом влево с поворотом туловища вправо, подставкой правого предплечья	Та же контратака
8. Та же атака	Уклоном влево, подставкой правого предплечья	Ответная контратака ударом левой снизу в туловище
9. Та же атака	Шагом назад	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) прямым ударом правой в голову
10. Атака прямым левой в туловище и снизу правой в голову с выпрямлением руки в локте	Отбивом левой ладонью вправо, уклоном назад	Ответная контратака одиночными или двойными ударами в голову или туловище
11. Та же атака	Подставка правой ладони шагом	Встречная контратака (в момент атаки вторым

	назад	ударом) прямым правой или боковым левой в голову с шагом правой назад
--	-------	---

16. Атака сочетаниями боковых ударов и ударов снизу

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Атака боковым левой в голову и правой снизу в туловище с разгибанием руки в локте	Горизонтальной подставкой согнутой в локте правой руки, шагом назад	Ответная контратака коротким прямым ударом левой в голову или туловище и боковым правой в голову
2. Та же атака	Уклоном влево в сочетании с отбивом правым предплечьем вверх, подставкой левого предплечья	Встречная контратака (в момент второго удара) коротким прямым ударом правой в голову
3. Атака боковым левой в туловище, с разгибанием руки в локте, и правой снизу в голову, с разгибанием руки в локте	Подставкой правой руки, согнутой в локте, и левой ладони	Ответная контратака прямым или боковым ударом правой в голову и туловище и левой снизу в голову или туловище
4. Атака снизу правой в туловище с разгибанием руки в локте с боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, нырком вправо	Встречная контратака боковым ударом левой в голову или туловище
5. Та же атака	Шагом и уклоном назад	Ответная контратака одиночным или двойными ударами левой и правой руками
6. Атака снизу правой в голову с разгибанием руки в локте с боковым левой в голову	Накладкой левой ладони на сгиб правой руки и подставкой правого предплечья	Ответная контратака боковым левой в голову или туловище

17. Атака сочетаниями ударов снизу

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Атака левой снизу в туловище с разгибанием руки в локте и снизу правой в голову с разгибанием руки в локте	Подставкой согнутой в локте левой руки, шаг назад	Ответная контратака правой снизу с разгибанием руки и боковым ударом левой в голову
2. Та же атака	Подставкой левой и правой руками, согнутыми в локте	Ответная контратака ударами снизу левой и правой руками в туловище
3. Та же атака	Подставкой левой ладони в сочетании с шагом назад	Встречная контратака (в момент атаки первым ударом) прямым правой в голову
4. Та же атака	Та же защита	Встречная контратака (в момент атаки вторым ударом) прямым ударом правой в голову одновременно с шагом правой ногой

18. Атаки трехударными и четырехударными сериями, защиты от них и контрудары

Атака трехударными сериями

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
<i>Атака серийными ударами в голову в туловище в движении вперед-влево</i>	<i>Защита от атаки 3 ударами: первой стоит защита от первого удара, второй от второго, третьей от третьего и т. д.</i>	<i>Контратака от атаки 3 ударами (встречная, ответная)</i>
1. Атака повторными прямыми ударами левой в голову, правой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча	Ответный прямой удар правой в голову или туловище
2. Атака повторными прямыми ударами левой в голову, прямым правой в туловище	Подставкой правой ладони и левой, согнутой в локте руки	Ответный прямой удар правой в голову
3. Атака повторными прямыми ударами левой в голову, прямым правой в	Подставкой правой ладони шагом назад	Ответный прямой удар правой в голову или два пря-

голову		мых удара левой—правой в голову
4. Атака прямыми ударами: правой—левой — правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони, шагом назад-вправо	Ответный прямой удар левой в голову
5. Атака прямыми ударами: правой в голову, левой — правой в туловище	Подставкой левого плеча, левого локтя или шагом назад	Ответный прямой удар правой в голову
6. Атака прямыми ударами: правой в туловище, левой—правой в голову	Подставкой левого локтя, шагом назад	Ответные два удара:левой-правой в голову
7. Атака прямыми ударами: правой —левой в туловище, правой в голову	Подставкой левого локтя, левого плеча	Ответный прямой удар правой в туловище
8. Атака повторными боковыми ударами левой в голову, прямым ударом правой в голову	Шагом назад, уклоном назад и подставкой левого плеча	Ответный прямой удар правой в голову и боковой удар левой в голову
9. Атака прямым ударом левой в голову в сочетании с боковым левой в голову, прямым ударом правой в голову или туловище	Шагом назад с подставкой правого предплечья, расположенного вертикально, подставкой левого плеча или левого предплечья (к туловищу)	Ответный прямой удар правой снизу в голову
10. Атака прямым левой в туловище в сочетании с боковым левой в голову, прямым ударом правой в голову	Шагом назад, подставкой левой ладони, нырком влево	Встречный боковой удар правой в туловище
11. Атака повторным боковым ударом левой в туловище и голову, боковым или прямым ударом правой в голову	Подставкой правого предплечья, подставкой левой ладони, уклоном вправо	Ответные: прямой, боковой удары или удар снизу правой в голову
12. Атака боковым левой в туловище, прямым левой в голову, коротким прямым в туловище	Шагом назад, подставкой правой ладони, шагом вправо	Ответный прямой правой в голову
13. Атака прямыми левой — правой в голову, боковым левой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча, подставкой правого предплечья (вертикально)	Ответный боковой удар левой в голову
14. Атака прямым левой в голову, правым прямым в туловище, боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, левого предплечья, правого предплечья (вертикально)	Ответный боковой удар левой в голову или снизу в туловище
15. Атака прямым правой в голову, боковым левой в голову, прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правого предплечья (вертикально), шагом назад	Та же контратака
16. Атака прямым левой в туловище, боковым левой в голову, ударом правой снизу в туловище	Подставкой левой руки, согнутой в локте, уклоном назад, шагом назад	Ответный боковой или удар правой снизу в голову или туловище
17. Атака повторным боковым ударом левой в голову, правой снизу в туловище	Подставкой правого предплечья, шагом назад	Ответный боковой удар правой в голову
18. Атака прямым ударом левой в голову, ударом правой снизу в туловище (с разгибанием руки в локте), боковым ударом левой в голову	Отбивом правой ладонью вправо, шагом вправо, уклоном назад	Ответный боковой удар левой в голову
19. Атака боковым ударом левой в голову, прямым ударом правой в голову, ударом левой снизу в туловище	Остановкой накладкой правой ладони на стиб руки, нырком, подставкой правого предплечья	Ответный удар снизу левой в туловище
20. Атака ударом левой снизу в туловище, коротким прямым правой в голову, ударом левой снизу в туловище	Подставкой левой ладони, левого плеча, правого предплечья	Ответный боковой удар левой в голову

Атаки четырехударными сериями

Варианты атаки	Защиты	Контратаки
1. Атака повторным боковым левой в голову, правой снизу в туловище, боковым левой в голову	Подставкой правого предплечья, левой согнутой руки в локте, уклоном назад	Ответный повторный боковой удар левой в голову
2. Атака прямыми и боковыми ударами левой в голову, правой снизу в голову, боковым левой в голову	Подставкой левой ладони, правого предплечья, левой ладони, шагом назад	Ответный удар правой снизу в голову короткий прямой левой в голову
3. Атака прямым ударом левой в голову, ударами правой—левой снизу в туловище, боковым правой в голову	Шагом назад, подставкой левого и правого предплечья уклоном назад-вправо	Ответный боковой удар правой в голову
4. Атака левой снизу в туловище, бо-	Подставкой правого локтя, правого	Ответная контратака любым

ковым левой в голову и правой снизу в туловище, левой снизу в голову	предплечья, шагом назад и подставкой левой ладони	ударом правой в голову или туловище
5. Атака боковым левой в голову, правой снизу в голову, боковым левой в голову, снизу правой в туловище	Подставкой правого предплечья, шагом назад, подставкой правого предплечья и правой ладони	Ответный боковой удар левой снизу в голову или туловище
6. Атака боковым левой в голову, снизу правой в туловище, боковым левой в голову, коротким прямым ударом правой в голову	Подставкой правого предплечья, левого предплечья, нырком вправо с уклоном назад-вправо	Ответный прямой удар правой в голову
7. Атака боковым левой в голову, левой снизу в туловище, боковым правой в голову, левой снизу в туловище	Уклоном назад, подставкой правого предплечья, левого предплечья (расположенного вертикально), правой ладони	Ответный боковой удар левой в туловище
8. Атака боковым левой в голову, ударом снизу правой—левой в туловище, боковым правой в голову	Подставкой согнутой правой руки, левого предплечья (расположенного горизонтально), нырком влево	Встречная контратака боковым ударом правой, ударом снизу левой в туловище
9. Атака боковым правой в голову, ударами снизу левой в туловище, правой в туловище, боковым левой в голову	Подставкой левого предплечья, правой и левой ладони и нырком вправо	Встречная контратака боковым ударом левой в туловище, ударом снизу правой в туловище
10. Атака левой снизу в туловище с разгибанием руки в локте, боковым правой в голову, боковым левой в голову, правой снизу в туловище	Подставкой правого предплечья, левого плеча, подставкой правого предплечья (расположенного вертикально), левой ладони	Ответная контратака боковыми ударами, правой-левой в голову, правой снизу в туловище
11. Атака правой снизу в туловище, боковыми левой-правой в голову, ударом снизу левой в туловище	Подставкой левой ладони, правого плеча, левого предплечья (расположенного вертикально) правой ладони	Ответная контратака, боковыми, левой—правой в голову, снизу левой в туловище

Кроме овладения приведенными примерными атаками, защитами и контратаками в упражнениях с партнером, можно изучить отдельные тактические действия, например способы активного отступления от атакующего противника, приемы выхода из угла и от канатов ринга, способы встречных контратак от различных ударов, приемы ложных действий, элементы ближнего боя (вход в ближний бой, технические приемы ведения его, выход из боя) и т. д.

Все эти тактические элементы обычно заучиваются в упражнениях по изучению техники лишь боксерами старших разрядов, новички же только знакомятся с ними, сосредоточивая все внимание на заучивании техники ударов, защит и передвижений,

Ниже приводятся примеры содержания некоторых тактических действий, изучаемых в упражнениях с партнером.

1. Примеры активного отступления боксера от непрерывно атакующего противника. В упражнениях в парах одному из боксеров дается задание атаковать своего партнера какими-нибудь ударами и сблизиться на среднюю и ближнюю дистанцию, а другому отступать назад в сторону и применять различные контрудары.

Например:

1. Первый партнер атакует прямыми ударами правой в голову с шагом левой ноги вперед	Второй партнер отступает, делая шаг правой назад, одновременно нанося боковой удар левой через правую руку партнера
2. Первый партнер атакует ударом снизу левой в туловище	Второй партнер отступает, делая шаг правой назад-вправо, и одновременно наносит прямой контрудар правой в голову
3. Первый партнер атакует ударами снизу левой—правой в туловище	Второй партнер отступает, делая шаг правой назад-вправо, одновременно нанося прямые контрудары правой—левой в голову
4. Первый партнер атакует ударами снизу правой - левой в туловище	Второй партнер отступает, делая шаг правой назад, одновременно нанося прямые контрудары левой—правой в голову
5. Первый партнер атакует ударами снизу; левой-правой — левой в туловище	Второй партнер отступает назад короткими шагами, нанося встречные прямые удары правой—левой—правой в голову.
6. Первый партнер атакует боковым ударом левой в голову, ударами снизу правой—левой в туловище	Второй партнер отступает назад, контратакуя в момент второго и третьего удара прямыми правой—левой в голову
7. Первый партнер атакует боковыми ударами правой в голову и ударами снизу левой — правой в туловище	Второй партнер отступает назад, контратакуя в момент второго и третьего удара: прямыми левой - правой—левой в голову

2. Примеры выходов из угла и от канатов ринга.

Обычно боксер, находящийся в углу или у каната ринга, занимает невыгодное положение для активных боевых действий. Он ограничен в передвижениях и перемещениях, ему трудно создавать исходные положения для атаки, защиты и контратаки.

Существует ряд способов выхода из углов и канатов ринга. При разучивании приемов в паре одному из боксеров дается задание совершенствовать какой-либо способ выход из углов или от канатов ринга. Таких способов имеется много. Чаще всего боксеры, используя атаку противника на дальней и средней дистанции, применяют защиты шагами вправо, влево, сочетаемые с поворотами туловища, нырками, уклонами и т. д.

На ближней дистанции обычно применяются уходы, сочетаемые с защитами нырками, уклонами и шагом левой ногой вперед и поворотом на 180° (поворачиваясь вместе с противником).

В приводимой таблице даны примеры действий боксера, находящегося у канатов ринга, против атак другого боксера.

<i>Атакующий боксер наносит:</i>	<i>Боксер, находящийся в углу или у канатов ринга защищается:</i>	<i>И выходит из угла или отходит от канатов ринга:</i>
Прямой удар левой в голову	Уклоном вправо с поворотом туловища налево	Передвигаясь вправо
Тот же удар	Нырком влево	Передвигаясь влево
Прямой удар правой в голову	Уклоном влево	Передвигаясь влево
Тот же удар	Нырком влево	Передвигаясь влево
Тот же удар	Нырком влево и поворотом туловища направо	Тем же способом
Боковой удар левой в голову	Нырком вправо	Передвигаясь вправо

3. Примеры встречной контратаки при атаке одиночными ударами

Атака	Защита	Контратака
1. Атака прямым ударом левой в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в голову или в туловище
2. Та же	Та же	Встречным боковым ударом левой в голову или туловище
3. Та же	Уклоном влево	Встречным прямым ударом правой в голову
4. Та же	Та же	Встречным прямым ударом правой в голову – «кросс»
5. Та же	Та же	Встречным ударом снизу правой в голову или туловище
6. Та же	Та же	Встречным боковым ударом правой в голову или туловище с шагом влево
7. Та же	Защита нырком вправо	Встречным боковым ударом левой в голову или туловище
8. Атака прямым ударом правой в голову	Уклоном влево	Встречным прямым ударом правой в голову или туловище
9. Та же	Та же	Встречным боковым ударом правой в голову или туловище
10. Та же	Та же	Встречным ударом снизу правой в голову или туловище
11. Та же	Уклоном вправо	Встречным прямым ударом левой в голову или туловище
12. Та же	Та же	Встречным боковым ударом левой в голову или туловище с шагом правой ногой вправо
13. Та же	Та же	Встречным ударом снизу правой в туловище с шагом правой ногой вправо
14. Атака боковым ударом левой в голову	Нырком вправо	Встречным боковым ударом левой в голову или туловище
15. Атака боковым ударом правой в голову	Нырком влево	Встречным боковым ударом правой в голову или туловище

4. Упражнения в овладении ложными действиями.

В упражнениях в парах в связи с ограничением действий боксеров создается возможность выделить и изучить технику ложных действий (в условиях, более приближающихся к боевым, чем в упражнениях без перчаток при передвижении по залу и на месте).

Один из боксеров получает задание совершенствовать ложные действия, готовя с их помощью основные атакующие действия.

Другому боксеру дается задание защищаться и иногда наносить контрудары.

Ниже приводятся примерные упражнения в ложных действиях, которые применяет атакующий боксер.

1. Боксер делает финт прямым ударом левой в туловище для подготовки атаки прямым ударом правой в голову или финт прямым ударом левой в голову для подготовки атаки прямым ударом правой в туловище,

2. Боксер делает финт прямым ударом левой в голову или туловище для подготовки атаки боковым ударом левой в голову.

3. Боксер делает финт прямым ударом правой в голову или в туловище для подготовки атаки боковым ударом левой в туловище или голову.

4. Боксер делает финт боковым ударом левой или ударом снизу левой в голову или туловище для подго-

товки удара правой в голову или туловище и т. д.

5. Боксер делает финт уклоном вправо, имитируя один из ударов в туловище, после чего повторяет это финтовое движение в сочетании с боковым или прямым ударом в голову.

6. Боксер делает ложный уклон влево и возвращается в положение боевой стойки, а затем повторяет этот уклон влево в сочетании с боковым ударом или ударом снизу в голову или туловище.

7. Боксер делает ложный нырок влево или вправо, а затем выполняет его второй раз, нанося боковой удар в голову.

8. Боксер, согнув правую руку в локте, закрывает область подбородка, делает уклон вперед-влево, затем занимает обычное положение боевой стойки и неожиданно для партнера наносит боковой удар правой или удар снизу правой в голову или туловище.

9. Боксер, согнув руки в локте, держит их параллельно полу, защищая левую и правую сторону головы и туловища, и делает ложные уклоны вперед, влево, вправо, а затем при уклоне влево неожиданно атакует левой рукой, а при уклоне вправо — правой рукой.

5. Упражнения для овладения элементами ближнего боя. Вхождение в ближний бой. Вхождение в ближний бой осуществляется при развитии собственной атаки, при защите от атаки противника или в момент контратаки.

Для того чтобы с успехом войти в ближнюю дистанцию и вести в ней активные действия, боксер должен стремиться оттеснить противника в угол или к канатам, отрезая ему путь к отступлению.

Для вхождения в ближний бой при собственной атаке можно воспользоваться приведенными выше сериями из трех и четырех ударов (см. стр. 104—109), которые применяются после соответствующих ложных действий. Атакуя этими сериями, боксер может войти в ближнюю дистанцию и, применяя защиты от контрударов противника, закрепиться на этой дистанции, нанося короткие прямые, боковые удары и удары снизу.

При атаке противника боксер, стремящийся войти в ближний бой, должен защититься от ударов партнера и, одновременно сближаясь, контратаковать его.

Можно привести следующие примерные упражнения для вхождения в ближний бой.

1. Один боксер атакует другого прямыми ударами, другой применяет уклоны и нырки с шагами вперед и в сторону и сближается с партнером, нанося сочетания разных ударов и защищаясь от его контрударов.

Ниже даются некоторые упражнения в парах. Для вхождения в ближний бой (после атаки противника прямым ударом левой в голову) и для дальнейшего развития боевых действий на ближней дистанции.

В виде схемы эти упражнения можно представить так:

1-й боксер атакует прямым ударом левой в голову.

2. Один боксер атакует (партнера боковыми ударами, партнер входит, в ближний бой при помощи защиты нырком и развивает боевые действия в ближнем бою, защищаясь от контрударов партнера.

2-й боксер: <i>а) применяет защиту</i> <i>б) входит в ближний бой с сериями ударов</i>	1-й боксер <i>а) применяет защиту и</i> <i>б) контратакует в ближнем бою</i>	
1. а) уклоном вправо б) боковым левой в голову, правой снизу в туловище, боковым левой в голову	а) подставкой правого предплечья левого локтя, уклоном назад	б) ответным боковым левой в голову или снизу в туловище
2. а) уклоном влево б) ударом левой снизу в туловище, боковым левой в голову, ударом правой снизу в туловище	а) подставкой правого локтя, правого предплечья, уклоном назад	б) ответным боковым левой в голову или снизу в туловище
3. а) уклоном вправо б) прямым левой в туловище, боковым левой в голову, коротким прямым ударом в туловище	а) отбивом правой рукой, уклоном назад в сочетании с подставкой левого локтя	б) ответным коротким ударом, прямым правой в голову в сочетании с левым боковым ударом
4. а) уклоном вправо б) боковым правой в голову, коротким прямым левой в туловище, боковым правой в голову	а) уклоном вправо, подставкой левого локтя, левого плеча	б) ответным ударом правой снизу в туловище в сочетании с боковым левой в голову
5. а) нырком влево б) боковым левой в голову, ударом правой снизу в туловище	а) подставкой правого предплечья, уклоном назад, шагом вправо	б) ответным прямым правой снизу в туловище, боковым левой в голову
6. а) уклоном влево б) прямым правой в туловище, боковым левой в голову, коротким прямым правой в туловище	а) коротким шагом назад, подставкой правого предплечья, левого локтя	б) ответным коротким прямым правой в голову в сочетании с ударом левой снизу в туловище, боковым левой в голову

3. Один боксер атакует партнера ударами снизу, а партнер, защищаясь подставками и накладками, входит в ближний бой при помощи встречных прямых контрударов в голову и развивает, контратаку в ближнем бою, защищаясь от контрударов партнера.

4. Один боксер находится у канатов или в углу ринга, другой, пользуясь уклонами и нырками, пытается войти в ближний бой после какой-либо атаки партнера (предлагаемой тренером).

Ведение ближнего боя. Находясь на ближней дистанции, боксеры ведут бой короткими ударами и сериями ударов, применяя разнообразные защиты. Каждый удар сопровождается поворотом туловища в сторону удара, чем создается новое исходное положение для последующего удара другой рукой. Серии ударов ближнего боя очень разнообразны. Они состоят из разнообразных сочетаний 2, 3, 4 и 5 ударов в голову и в туловище. Нанося серии ударов, боксеру необходимо уметь сочетать удары со страховкой (уклонами, нырками, подставками и остановками рукой, противоположной той, которая наносит удар, и т. п.).

Для того чтобы успешно защищаться, боксеру необходимо все время наблюдать за противником, за тем, какое исходное положение он занимает, на какой ноге расположен вес тела, и т. д. По распределению веса тела, по повороту туловища можно судить, какой рукой противник нанесет акцентированные удары. Значительную роль в ближнем бою играют защиты подставками и остановкой ударов снизу и боковых в начале движения руки противника, а также комбинированные защиты. Защиты могут сочетаться с различными контрударами во встречной и ответной форме.

Ответные удары чаще всего выполняются после подставок, накладок и смещений туловища.

Ниже приводятся некоторые примеры упражнений в атаке, защитах и контратаках на ближней дистанции.

1. Один боксер наносит боковой удар лево» в голову, другой немного смещает тело назад-влево (с шагом или без шага), накладывает правую ладонь на левый бицепс противника и одновременно наносит ответный боковой удар левой в голову или туловище.

2. Один боксер атакует боковым ударом правой в голову, другой делает небольшое смещение тела назад-вправо (шагом или без шага), накладывает левую ладонь на правый бицепс противника и одновременно наносит ответный боковой или удар снизу правой рукой.

3. Один боксер наносит удар левой снизу в туловище другой применяет защиту остановкой в начале движения руки, накладывая правую ладонь на сгиб руки между плечом и предплечьем, останавливая удар и одновременно нанося ответный боковой удар левой в голову.

4. Один боксер наносит удар правой снизу в голову, другой останавливает руку противника накладкой ладонью левой руки на локтевой сгиб и одновременно наносит ответный контрудар правой снизу в туловище или в голову.

5. Один боксер наносит боковой удар или удар снизу, другой закладывает свои ладони или предплечья, прижимаясь к партнеру, и затем, отклоняясь назад, наносит удар снизу в голову.

6. Один боксер наносит одиночные или серийные удары, другой применяет комбинированные защиты, которые сочетают в одном движении несколько защит: уклон с подставкой и накладкой ладони на сгиб рук, нырок с различными отбивами и накладками и т. д. После комбинированной защиты боксер может нанести один из ответных ударов свободной рукой или серию ударов.

Иногда боксеру, находящемуся на ближней дистанции невыгодно вести в ней активные действия (например, в связи с его конституцией или преимуществом в скорости противника и т. д.) и в то же время не представляется возможности с успехом выйти из ближнего боя. В этих случаях боксер может применить некоторые приемы сковывания противника, которые ограничат его действия. Эти приемы могут быть изучены в упражнениях в парах. Например:

1. Одному из боксеров дается задание атаковать на ближней дистанции двумя ударами: ложным боковым ударом левой в голову, боковым ударом правой в голову.

Партнер от ложного действия боковым ударом правой в голову накладывает левую ладонь на локтевой сгиб правой руки и одновременно на мгновение прижимается левой частью груди к партнеру.

2. Один из боксеров предпринимает ту же атаку, другой делает быстрое движение вперед и на мгновение соприкасается грудью с партнером, помещая свои перчатки между руками противника.

3. Один из боксеров наносит те же удары, а другой в момент атаки сближается с ним, попеременно выдвигая вперед-вверх то правое, то левое предплечье и затылком или мгновенно прижимается к партнеру, или разрывает дистанцию, выставляя обе руки вперед, и т. д.

Выход из ближнего боя может быть осуществлен несколькими способами. Ниже приводятся некоторые из них:

1. Внезапным шагом назад, вытягивая вперед руки для защиты я страховки головы от возможных ударов противника или накладывая их на предплечья противника.

2. Уходом назад, накладкой левой ладони на сгиб правой руки, предохраняя себя от возможного удара и страхуя голову и туловище правым предплечьем.

3. Нырком под правую руку с шагом влево.

4. Нырком под левую руку с шагом вправо.

5. Шагом влево или вправо.

6. С ударом левой снизу, разгибая руку в локте.

Особо необходимо подчеркнуть случаи, когда один из боксеров, ведущих ближний бой, находится в углу ринга или прижат к канату. Это положение боксера лишает его маневренности и свободы движений. Выйти из этого положения удобно несколькими способами, в зависимости от действий противника:

а) когда противник атакует прямыми ударами в голову, боксер делает уклон (вправо при ударе левой, влево-

при ударе правой) с последующими шагами в те же стороны;

б) когда противник атакует боковым ударом в голову, боксер делает нырок (от удара левой вправо, от удара правой влево), делая соответствующие шаги в стороны.

в) когда противник соприкасается с боксером плечом или грудью, боксер накладывает левое предплечье на правое предплечье или плечо противника, а затем быстрым шагом вправо-вперед делает поворот налево, одновременно поворачивая противника направо.

УПРАЖНЕНИЯ В УСЛОВНОМ БОЮ

Условный бой — это такое упражнение с партнером, при котором боксеры ведут бой по определенному заданию и ограничиваются в выборе боевых средств.

В условном бою вся пройденная техника закрепляется в обстановке, приближающейся к вольному бою, и осваиваются простейшие тактические действия.

Большая возможность выбора технических и тактических средств отличает условный бой от упражнений в парах по изучению техники бокса.

Упражнения в условном бою помогают боксеру изучать в обстановке более спокойной, чем в вольном бою, все тонкости техники бокса, ликвидировать недостатки и развить свои сильные стороны. В условном бою изучаются приемы атак, защит, контрударов, вхождение в ближний бой, ведение боя на ближней дистанции, выход из ближнего боя, уход из углов ринга и канатов, ложные действия и решаются разнообразные тактические задачи, связанные с различными боевыми ситуациями и манерами боя противников.

Все приемы, овладеваемые в условном бою, затем закрепляются в вольном бою и соревнованиях.

Условный бой может быть односторонним, когда один из боксеров только атакует при помощи одного или нескольких определенных средств, а другой только защищается, выбирая заданные защиты или, защищаясь, применяет и контратаки. В двустороннем условном бою оба боксера могут вести бой одновременно, применяя одинаковые или различные задания. В начале обучения условный бой служит средством, подводящим боксеров-новичков к вольному бою. Упражнения в условном бою широко применяются и на более позднем этапе обучения наряду с упражнениями в вольном бою, включая в себя более сложные технические и тактические задания, и служат ценным средством развития быстроты реакции, ударных и защитных движений.

Возможность выбора боевых средств в условном бою бывает разная. Боксер может, например, употребить два или несколько различных атакующих, защитных и контратакующих приемов двумя руками или применять все виды ударов, кроме одного, и любые защитные действия. В ходе условных боев преподавателю нельзя допускать сильных и резких ударов. Большое внимание следует обращать на применение защитных действий. В случае, если у боксеров, упражняющихся в условном бою, наблюдаются стойкие ошибки, преподаватель может прекратить условный бой и предложить обучаемым разучивать приемы и исправлять недостатки в упражнениях в парах.

Общая продолжительность условного боя в занятиях зависит от подготовленности группы и сложности заданий и может достигать в тренировке боксеров старших разрядов десяти и больше раундов.

В условном бою могут быть введены два типа заданий. Один тип заданий связан с преимущественным изучением техники бокса, которая применяется в различных тактических условиях с использованием разнообразных ложных действий. При другом типе заданий разучиваются различные тактические действия и используется значительное количество тактических средств. Ниже, приводятся примеры заданий в условном бою для изучения техники к тактики бокса.

Упражнения в условном бою для изучения техники бокса

Упражнения для изучения прямых ударов и защит от них.

1. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову, партнер его уклоном вправо применяет встречный прямой удар левой в голову или туловище.

2. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову или в туловище, применяя ложные удары. Партнер защищается уходом назад и в стороны и применяет ответную контратаку прямым ударом левой.

3. Один из боксеров атакует повторным прямым ударом левой в голову или туловище, второй боксер совершенствует все пройденные защиты, сочетаемые с прямыми контрударами левой рукой.

4. Оба боксера взаимно атакуют и контратакуют друг друга только прямыми ударами левой в голову и туловище, пользуясь всеми видами пройденных защит и применяя различные финтовые удары и другие ложные действия.

5. Один из боксеров наносит удар левой или правой в голову, другой применяет различные защиты, отвечает контрударом правой в туловище.

6. Один боксер угрожает ложным ударом левой в голову и наносит прямой ударом правой в туловище, другой защищается известными защитами и применяет одиночные удары в голову или туловище.

7. Один боксер, применяя ложные действия (ложные уклоны, шаги в разные стороны, финты прямой левой), атакует прямым ударом левой в голову и туловище в сочетании с прямым ударом правой в туловище. Другой боксер применяет ранее пройденные защиты и контратакует прямым ударом левой в голову и туловище.

8. Один из боксеров атакует прямым ударом правой в голову с предварительной подготовкой ложными действиями левой рукой. Другой применяет ранее пройденные защиты и контратакует прямым ударом правой в туловище или голову.

9. Один боксер атакует прямым ударом в голову и туловище, другой защищается и контратакует прямыми ударами в голову и туловище.

10. Один боксер атакует прямыми ударами, другой применяет защиту боковыми шагами с поворотом туловища и может контратаковать, уклоняясь влево и нанося «кросс» правой или прямой правой в туловище.

11. Один боксер атакует одиночными прямыми ударами, другой, защищаясь, наносит одиночные ответные прямые контрудары в голову или туловище.

12. Боксеры ведут двусторонний условный бой одиночными ударами левой и правой только в голову или только в туловище, совершенствуя все пройденные защиты и контрудары.

13. Один из боксеров атакует прямым ударом левой в голову и туловище, а правой только в туловище, другой боксер защищается и контратакует такими же ударами.

14. Один боксер получает то же задание, а другой боксер только защищается.

15. Боксеры применяют те же удары, защиты и контрудары, но в двустороннем бою.

16. Один боксер атакует прямым ударом левой в голову и туловище, прямым правой только в голову. Другой применяет все пройденные защиты.

17. Один боксер применяет те же атаки, другой, защищаясь, контратакует этими же ударами.

18. Боксеры применяют те же сочетания ударов, защит и контрударов, но в двустороннем бою.

19. Один боксер атакует двойными прямыми ударами в голову или туловище, другой лишь защищается.

20. Один получает то же задание, другой защищается и контратакует.

21. Боксеры взаимно применяют те же сочетания ударов, защит и контрударов.

22. Один из боксеров атакует 3 или 4-ударными сериями прямых ударов в голову и туловище, другой только защищается, применяя сначала простые защиты, а затем комбинированные.

23. Один из боксеров атакует серией из трех или четырех прямых ударов, другой защищается и контратакует одиночными ответными прямыми ударами.

24. Боксеры применяют в условном бою двустороннюю атаку 3 или 4-ударными сериями, защищаются и контратакуют одиночными прямыми ударами.

25. Один боксер атакует серией, другой, более сильный, боксер защищается и ведет бой только левым прямым ударом в голову в туловище.

26. Один боксер атакует прямыми ударами в голову и туловище, другой только защищается, применяя все виды защит.

27. Оба боксера ведут двусторонний бой, используя ранее пройденные ложные действия, прямые удары, все пройденные защиты и контрудары.

Упражнения в условном бою для изучения боковых ударов и защит от них.

1. Один боксер атакует боковым левым в голову, другой применяет одну из пройденных защит.

2. Один из боксеров применяет ту же атаку, но второй боксер может применять любую пройденную защиту.

3. Один боксер применяет ту же атаку, второй боксер защищается и контратакует лишь боковым левым в ответной форме.

4. Один боксер атакует боковым левой в голову в сочетании с прямым ударом левой в голову и туловище. Партнер применяет все способы защит с контрударами.

5. Один из боксеров атакует боковым левой в голову и туловище, другой только защищается.

6. Та же атака, но защищающийся применяет ответную контратаку боковым левой.

7. Боксеры взаимно атакуют и контратакуют боковыми ударами левой, применяя изученные защиты.

8. Один из боксеров атакует прямым левой в голову, сочетая этот удар с боковым левой в голову и туловище, второй боксер совершенствует все виды защит от этих ударов и может ими же контратаковать.

9. Один боксер атакует боковым ударом левой в голову или туловище в сочетании с прямым правой в голову или туловище, другой совершенствует все защиты и в удобный момент контратакует таким же ударами.

10. Один боксер атакует прямым левой в голову и боковым ударом правой в туловище. Другой только защищается.

11. Один боксер применяет ту же атаку, но защищающийся боксер применяет ответную контратаку прямыми ударами правой в голову и туловище.

12. Один боксер атакует прямым левой и боковым правой в голову и туловище, другой защищается от прямого удара левой в голову уклоном, а от бокового удара правой — нырком или подставкой предплечья правой руки.

13. Один боксер применяет ту же атаку, но другой в момент атаки боковым ударом правой в голову применяет защиты шагом назад или подставкой левого плеча или накладывает левую ладонь на сгиб правой руки партнера и в удобный момент контратакует боковым ударом правой в голову.

14. Один боксер атакует трехударными сериями из двух прямых ударов и левого бокового в голову, другой защищается.

15. Один боксер применяет ту же атаку, но прямой левой и боковой можно наносить не только в голову, но и туловище. Второй боксер только защищается.

16. Один боксер также атакует, но второй боксер, кроме защиты, наносит простейшие контрудары.

17. Боксеры ведут двусторонний бой 3-ударными сериями в разных сочетаниях прямых и боковых ударов с применением защиты и контрударов.

Упражнения в условном бою для изучения ударов снизу и защит от них.

1. Один из боксеров атакует прямым левой в голову и туловище и ударом снизу правой в голову. Другой боксер применяет все пройденные защиты (уклоны, подставки, боковые шаги).
2. Один из боксеров применяет ту же атаку, другой, защищаясь, применяет контрудары снизу левой рукой.
3. Один из боксеров атакует любым пройденным ударом левой рукой в голову, сочетая его с ударом снизу правой в голову и туловище. Второй боксер только защищается.
4. Один боксер применяет ту же атаку, но второй боксер, защищаясь, контратакует прямым правой в голову и туловище.
5. Один боксер атакует двумя ударами снизу в голову, второй применяет защиты подставками, контратакует ответными прямыми ударами в голову.
6. Один боксер атакует ударом левой снизу в голову или туловище, другой защищается подставкой согнутой в локте правой руки, после чего контратакует этим же ударом.
7. Один боксер атакует прямым левой, боковыми ударами, ударом снизу левой в голову и туловище, другой совершенствует все виды защит и контратакует этими же ударами.
8. Один из боксеров атакует одной левой рукой, применяя сочетание прямого удара левой в голову и удара снизу левой в туловище с разгибанием руки. Второй боксер применяет ранее пройденные защиты и контратакует левой рукой снизу в голову и туловище.
9. Оба боксера ведут условный бой, применяя одни лишь удары снизу и все защиты от них.
10. Оба боксера ведут условный бой, применяя сочетания прямых ударов и ударов снизу, соответствующие защиты от них и любые контрудары.

При изучении 3 и 4-ударных серий можно дать одному из боксеров задание атаковать в различной последовательности 3 и 4-ударными сериями (перечисленным» на стр. 104—109), а другому боксеру защищаться от этих серий и после одного из ударов противника избирательно контратаковать его (во встречной и ответной форме) или предложить боксерам взаимно атаковать друг друга этими сериями защищаться и контратаковать одиночными или серийными ударами.

Упражнения в условном бою для изучения техники на ближней дистанции. В условный бон на ближней дистанции должны включаться упражнения на вхождение в ближний бон, развитие атак в нем и выход из ближнего бон.

Для составления заданий на вхождение в ближний бой и выход из него тренер может воспользоваться приведенными выше примерами (см. стр. 115—117 и 119—120), ставя обучаемых в условия выбора действий. Ниже приводятся некоторые упражнения в условном бою на ближней дистанции.

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

Для изучения ведения ближнего боя можно порекомендовать в условном бою следующие задания:

1. Один боксер атакует ударами снизу в голову, второй боксер только защищается.
2. Один боксер атакует коротким прямым левой и ударами снизу в голову в сочетании с боковым ударом в голову. Второй боксер защищается подставками и накладками и контратакует в ответной форме.
3. Один боксер применяет ту же атаку с добавлением удара снизу правой в туловище. Второй боксер защищается и контратакует ударом правой снизу в сочетании с боковым ударом левой в голову.
4. Один боксер попеременно атакует партнера сочетанием коротких прямых, боковых ударов и ударов снизу (левой и правой руки). Второй боксер только защищается, применяя защиты подставками.
5. Боксеры попеременно атакуют друг друга теми же ударами, защищаются и контратакуют в ответной форме.
6. Один боксер применяет ту же атаку, но второй боксер, защищаясь нырками, уклонами и подставками, выбирает момент для одиночных или двойных встречных ударов.
7. Один боксер применяет ту же атаку, но второй боксер умышленно прижимается спиной к канатам ринга, и в момент атаки партнера боковым или коротким прямым ударом при помощи защиты нырком или уклоном выходит из затруднительного положения, заставляя партнера промахнуться.

Упражнения в условном бою для изучения тактических действий

Помимо упражнений, в которых боксеры преимущественно изучают технику бокса в различных тактических условиях, в условном бою могут быть даны упражнения, в которых боксер получает специальные тактические задания. Эти задания могут быть, например, такими:

1. Один боксер ведет бой на дальней дистанции, используя разнообразные передвижения во всех направлениях, атакуя и контратакуя прямыми ударами партнера, который сближается с ним и стремится войти в ближний бой.
2. Один боксер при помощи ложных действий вызывает партнера на атаку и в момент атаки разрывает дистанцию шагом назад или вправо, контратакуя партнера.
3. Один боксер ведет активный наступательный бой на дальней дистанции, атакуя партнера прямыми и длинными боковыми ударами, второй, не сближаясь, делает боковые шаги и, уходя назад, наносит одиночные встречные и ответные контрудары.
4. Один боксер применяет ту же атаку, другой, пользуясь нырками и уклонами, входит в ближнюю дистан-

цию, нанося одиночные или серийные удары, и уходит из нее на дальнюю дистанцию, где продолжает маневрировать.

5. Один боксер стремится наносить при атаке с дальней дистанции 3 и 4-ударные серии, другой применяет останавливающие удары или наносит одиночные встречные и ответные контрудары.

6. Два партнера, боксирующие в противоположных стойках, ведут бой на дальней дистанции одними прямыми ударами,

7. Два боксера, боксирующие в противоположных стойках, ведут бои только на ближней дистанции, не разрывая ее.

8. Один боксер ведет силовой бой, нанося размашистые боковые удары, а другой, пользуясь нырками и уклонами, наносит одиночные контрудары и в случае попадания развивает атаку.

9. Один боксер стремится вести активный ближний бой, другой, сковывая его действия, мгновенно прижимаясь к его груди, накладывает ладони на сгибы рук и т.д.

10. Один боксер активно ведет ближний бой. Другой выходит из ближней дистанции, накладывая ладони на сгибы его рук, производя нырки влево и вправо или вытягивая руки вперед или делая шаги а разные стороны, и одновременно наносит удары партнеру.

УПРАЖНЕНИЯ В ВОЛЬНОМ БОЮ

В вольном бою боксеры применяют без ограничений весь пройденный на данном этапе учебный материал. В вольном бою проявляются и в то же время формируются основные физические и морально-волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям боксера во время вольного боя и по тому, как переносит он его нагрузку и темп, можно судить о подготовленности боксера к выступлениям на соревнованиях. Преподавателю следует использовать упражнения в вольном бою для развития у боксеров самостоятельности и интенсивности.

Вольный бой должен проводиться легко, без грубого обмена ударами, и ученикам следует ясно осознать, что в его ходе они продолжают свою учебу и овладевают техникой и тактикой бокса. Надо требовать от новичков разумного ведения боя и решения в ходе его определенных тактических задач.

Тренер должен категорически запрещать применять в бою сильные удары и не допускать излишней горячности. Он обязан учить боксера вести бой, обыгрывая противника, применяя все известные технические и тактические средства.

Во время вольного боя между неравными по весу, физическому развитию и технической подготовленности партнерами нельзя ни в коем случае допускать того, чтобы более сильный злоупотреблял своими преимуществами.

Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим учеником, который продолжит раунд до конца.

В процессе боя преподаватель может указать боксеру на существенные ошибки и делать отдельные указания, которые, однако, не должны мешать ему самостоятельно вести бой.

Для основных указаний по дальнейшему ведению боя тренеру следует попользоваться перерывы между раундами. После окончания боя или в конце занятия он должен рассказать ученику о его положительных и отрицательных сторонах.

Большое внимание в вольном бою необходимо обратить на то, чтобы ученик научился своевременно применять такие защиты, которые будут создавать исходные положения для новых боевых действий.

Обучая учеников различным разделам программы, преподаватель должен выделить в вольном бою технические и тактические задания, связанные с изучением этих разделов. Например, поставить перед учеником задачу передвигаться во все стороны и вести бой в данном раунде преимущественно на дальней дистанции прямыми ударами, чаще применять определенную защиту и использовать известные контрудары и т. д. Для того чтобы подготовить боксера в процессе тренировки к встрече с противниками, разными по стилю и тактике ведения боя, можно давать ему в каждом раунде вольного боя различные более узкие задания.

Задание надо давать как одному, так и другому боксеру. Например, боксерам могут быть предложены следующие задания:

1. Обоим партнерам вести наступательный бой, держа инициативу в своих руках. Такое задание постепенно вырабатывает активность в инициативность и позволит преподавателю выявить более инициативного, а также недостатки боксера, не сумевшего завладеть инициативой боя.

2. Одному боксеру держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ведения ближнего боя.

3. Одному боксеру вести бой в атакующей форме, а другому в защитной форме, переходя от защиты к контратаке.

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор противников.

Частая смена партнеров, в вольном бою (позволит боксеру быстро изменять тактику боя и своевременно противопоставлять свою тактику действиям партнера).

Примерное содержание вольного боя с разными партнерами может быть таким:

1. Вести бой: а) с высоким длинноруким боксером, не допускающим партнера на ближнюю дистанцию; б) с низкорослым боксером, стремящимся к бою на ближней дистанции.

2. Вести бой на ближней дистанции с боксером более тяжелого веса без разрыва дистанции, что поможет выработать специальную выносливость и изучить ближний бой.

3. Вести бой со сменой различных партнеров по раундам (высоким, подвижным, низкого роста, более тяжелого веса, легким и быстрым), применяя в каждом случае разную манеру боя,
4. Вести бой против боксера-левши, находясь преимущественно на ближней или дальней дистанции.
5. Вести бой с высоким боксером, часто применяющим прямой удар левой в голову, и три защите уклоном влево от этого удара наносить прямой удар правой в голову «кросс».
6. Одному из боксеров прижиматься к канатам или в угол и в момент атаки противника выходить из этого положения одним из способов и контратаковать партнера.
7. Вести бой против боксера, имеющего сильный удар, и в момент его атаки своевременно применять защиту и мгновенно контратаковать.

В тренировочной работе в период подготовки к соревнованиям необходимо учитывать манеру боя основных противников, которые могут встретиться в соревнованиях, и соответственно с этим подбирать партнеров, похожих на будущих противников. При подготовке к турнирам следует особенно часто менять партнеров в вольном бою в связи с большим разнообразием предстоящих встреч.

ПРИМЕРЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В УРОКЕ

В практике бокса опытным путем были найдены и установлены формы занятия для боксеров новичков и разрядников, отвечающие задачам специализации и всесторонней физической подготовки. Эти формы занятий составляют типовые уроки бокса. Они позволяют в достаточной мере полно включать в тренировку боксера различные средства общей и специальной физической подготовки. Однако на практике нередко типовые уроки превращаются в закостенелую схему, имеющую одну и ту же последовательность применения и распределения обще-развивающих и специальных упражнений. Передовая методика бокса требует, чтобы содержание и распределение материала в занятиях изменялось в зависимости от поставленных преподавателем задач и этапа подготовки боксера в весьма широком диапазоне. В введении к книге уже указывалось, что специальные упражнения боксера могут быть распределены в уроках бокса различными способами и в различном соотношении с общеразвивающими. Ниже будет приведено несколько примеров такого распределения упражнений в занятиях. Можно было бы привести большее количество других вариантов, но и приведенные показывают, какую большую возможность разнообразить занятия имеет тренер бокса.

Примеры различных уроков по боксу* (показывается лишь содержание подготовительной и основной части урока).

* Дозировка применяемых упражнений дается округленно.

1. Типовой учебно-тренировочный урок для боксеров-новичков.

Вводная часть урока — 10 мин., **заключительная** — 5 мин.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения при передвижении (бег, ходьба, упражнения на развитие гибкости) — 10 мин.

Общеразвивающие специализированные при ходьбе — 15 мин.

Имитационные упражнения при передвижении — 5 мин.

Общеразвивающие и общеразвивающие специализированные или имитационные упражнения на месте — 10 мин.*

Упражнения со скакалками или бой с тенью — 5 мин.

Основная часть.

Специальные упражнения для изучения техники с партнером — 20 мин.

Условный бой — 10 мин.

Вольный бой — 5 мин.

Упражнения со снарядами — 5 мин.

2. Типовой учебно-тренировочный урок для боксеров-разрядников (во второй половине подготовительного периода и в основном — не перед соревнованиями).

Вводная часть — 10 мин., **заключительная** — 5 мин.

Подготовительная часть урока.

Общеразвивающие специализированные упражнения при ходьбе — 5 мин.

Имитационные при передвижении — 10 мин.

Общеразвивающие специализированные с партнером — 5 мин.

Бой с тенью или упражнения со скакалкой — 5 мин.

Основная часть урока.

Специальные упражнения для изучения техники и тактики бокса — 10 мин.

Условный бой — 10 мин.

Вольный бой — 10 мин.

Упражнения со снарядами (лапы) — 10 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте — 5 мин.

Упражнения с отягощениями — 5 мин.

3. Типовой предсоревновательный урок для боксеров-разрядников (может быть несколько сокращен во времени).

Вводная часть — 5 мин., **заключительная** — 5 мин.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие специализированные упражнения при ходьбе — 5 мин.

Имитационные упражнения при передвижении — 10 мин.

Бой с тенью — 5 мин.

Основная часть.

Вольный бой — 15 мин.

Специальные упражнения по совершенствованию техники и тактики — 10 мин.

Упражнения со снарядами — 15 мин.

Упражнения со скакалкой — 10 мин.

4. Вариант урока, рассчитанного в основном на повышение общей физической подготовленности.

Вводная часть — 10 мин., **заключительная** — 5 мин.

Подготовительная часть.

Упражнения с теннисными мячами — 10 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Общеразвивающие и общеразвивающие специализированные упражнения без отягощения и с отягощением — 20 мин.

Бой с тенью — 5 мин.

Основная часть.

Упражнения по изучению техники — 10 мин.

Условный бой — 15 мин.

Упражнения в шарах без перчаток — 5 мин.

Упражнения с набивными мячами — 15 мин.

5. Вариант урока с применением спортивных игр.

Вводная часть — 10 мин., **заключительная** — 5 мин.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие специализированные упражнения и имитационные при ходьбе — 5 мин.

Игра в баскетбол — 25 мин.

* *Общеразвивающие упражнения нередко переносятся в конец основной части урока.*

Упражнения в парах без перчаток — 5 мин.

Бой с тенью — 5 мин.

Основная часть.

Упражнения то изучению и совершенствованию техники — 15 мин.

Условный бой — 10 мин.

Упражнения со снарядами — 10 мин.

6. Другой вариант урока с применением спортивных игр.

Вводная часть—10 мин., **заключительная** — 5 мин.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие, общеразвивающие специализированные или имитационные упражнения при ходьбе— 10 мин.

Упражнения с отягощением — 10 мин.

Общеразвивающие специализированные упражнения с партнером—10 мин.

Бой с тенью — 5 мин.

Основная часть.

Условный бой — 10 мин.

Игра о баскетбол — 20 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте — 10 мин.

7. Урок, направленный на совершенствование техники бокса.

Вводная часть—10 мин., **заключительная**—5 мин.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие специализированные и имитационные упражнения при ходьбе — 15 мин.

Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Бой с тенью — 10 мин.

Основная часть.

Упражнения с подвесными снарядами— 25 мин.

Упражнения с лапами — 10 мин.

Общеразвивающие и общеразвивающие специализированные упражнения — 10 мин.

8. Урок, проводимый на стадионе.

Вводная часть— 10 мин., **заключительная** — 5 мин.

Подготовительная часть*.

Бег по отрезкам с ускорением, старты, эстафеты, метания или толкания — 35 мин.

Основная часть.

Бой с тенью —5 мин.

Специальные упражнения с партнером по совершенствованию техники и тактики — 10 мин.

Условный бой —5 мин.

Вольный бой — 5 мин.

Волейбол (или плавание) —15 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Общеразвивающие специализированные упражнения

Общеразвивающие специализированные упражнения без предметов

Общеразвивающие специализированные упражнения с предметами

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения без снарядов

Имитационные упражнения с боксерскими снарядами

Боевые упражнения

Специальные упражнения для изучения техники и тактики бокса в парах

Упражнения в условном бою

Упражнения в вольном бою

Примеры распределения упражнений в уроке

* В подготовительной части урока может быть организована сдача норм на значок ГТО.

Виктор Иванович Огуренков, Николай Александрович Худадов «Специальные упражнения боксера»

Редактор В. С. Каюров.

Художественный редактор Л. Е. Золотарева.

Обложка художника И. П. Борисова.

Технический редактор А. А. Доценко.

Корректор Р. Б. Шупикова.

Сдано в набор 13/XI 1956 г. Подписано к печати 25/1—1957 г.

Формат 84X108 1/32 Объем 2,125 бум. л., 6,97 печ. л.,

6,89 уч.-изд. л., 39540 зн. в 1 п. л. 4,25 физ. л. А-00140

Тираж 15.000 Цена 2 р. 75 к. Заказ № 3257.

Издательство «Физкультура и спорт». Москва, М.Гнезниковский, 3. Типография «Гудок», Москва, ул. Станке-
вича, 7.