

Цена 1 р. 25 к.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1958

В. ФЕДЧЕНКО

ЗАЩИТА БОКСЕРА



В. А. ФЕДЧЕНКО
Кандидат педагогических наук

ЗАЩИТА БОКСЕРА

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1958

ОТ АВТОРА

Предлагаемая работа подготовлена по материалам диссертации автора, посвященной вопросам методики обучения боксеров защитным действиям. В ней использованы данные анализа выступлений боксеров различной квалификации на состязаниях и в период подготовки к ним.

Задачи книги: обобщить материал, накопленный ведущими тренерами в подготовке боксеров; уточнить и расширить методику обучения приемам защитных действий начинающих боксеров, что должно способствовать более быстрому и прочному овладению навыками разнообразных защитных действий; установить принципы, содержание и последовательность обучения комбинированным защитным действиям; рассмотреть взаимосвязь техники и тактики защитных действий с общей тактикой боя на ринге.

Автор рассчитывает, что предлагаемый материал книги может оказать помощь тренерам в их работе по подготовке боксеров.

Автор пользуется возможностью выразить благодарность своему научному руководителю заслуженному мастеру спорта доценту К. В. Градополову и коллективу кафедры бокса ГЦОЛИФК им. Сталина за оказанную помощь в подготовке работы.

Автор с благодарностью примет критические замечания, указания и советы читателей, которые просит направлять по адресу: Киев, ул. Физкультуры, 1, КГИФК, кафедра бокса.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ПО БОКСУ

Бокс представляет собой вид спорта, в котором наиболее ярко выражено единоборство двух противников.

Состязаясь, боксер в любой момент может получить сильный удар, и, только владея искусством защиты, он избегает его. Для того чтобы боксер мог оставаться неуязвимым в обстановке непосредственной реальной опасности, нужна мобилизация всех его качеств, навыков и умений.

К современной форме бокс пришел путем долгой эволюции. Претерпев в своем развитии много изменений, он стал видом спорта, строго обусловленным правилами.

К условиям бокса относятся: ограничение пространства боя, боксирование в мягких перчатках, разделение боя на раунды, разделение участников по весовым категориям и классификационным нормам, ограничение действий боксера правилами.

Ограничение пространства боя придало большую остроту бою и вызвало необходимость быстро маневрировать для защиты.

Введение мягких перчаток (в 1865 г.) изменило весь характер боя. Появилось много новых приемов как в наступлении, так и в защите.

Разделение боя на раунды изменило естественное течение схватки. Но эта условность несколько не повлияла на развитие боя в целом, так как минутный отдых дает возможность боксеру вести бой с еще большей энергией.

Разделение участников по весовым категориям и классификационным нормативам уравнило силы участников и придало в связи с этим большую остроту бою на ринге.

Ограничение действий боксера строгими правилами хотя и придало определенную условность бою, но сделало его более безопасным, так как целый ряд ударов и действий запрещен.

Одну из основных сторон мастерства боксера составляет защита. Бой, во время которого боксеры наносят только удары, не применяя защитных действий, перестает быть боксом и по существу превращается в грубую драку. Защитные действия, как наиболее сложная часть искусства боксирования, не могут существовать без самой тесной связи с ударами и контрударами, и, чем выше уровень техники защиты, тем выше и разнообразнее техника ударов, сложных действий (серий) и комбинаций, выше тактика и культура всего боя.

В практике еще бытует положение о том, что лучшим видом защиты является сильное наступление.

Сторонники этой точки зрения упускают тот факт, что даже хорошее наступление может натолкнуться на еще лучшее. На ошибочность такого понимания роли защитных действий в бою указывал А. Г. Харлампиев: «Некоторые думают, что оборонительные действия — это пассивные, а наступательные — активные. Это неверно. В бою не может быть пассивного поведения. В бою противники добиваются победы, а не ожидают ее прихода, поэтому боец ни на минуту не должен терять активности, будут ли его действия оборонительными или наступательными» (А. Харлампиев, К. Градополов, М. Перельман. Методика бокса, ФиС, 1937, стр. 30—31). И далее: «Надо воспитать у боксера понимание того, что активная защита — проявление инициативы, а поэтому необходимо избирать такую защиту, которая давала бы наибольшие возможности контратаки».

Вопросы обучения боксеров защитным действиям и совершенствования в них являются предметом, на котором заостряют внимание в своей работе многие советские тренеры бокса.

Наряду с этим в методике обучения боксеров защитным действиям есть ряд пробелов, выражающихся в недостаточном учете разновидностей положений, имеющих место в боевой практике.

В связи с этим мы проводим краткий анализ методики обучения боксеров отдельных ведущих тренеров Советского Союза.

По ряду вопросов методики обучения — объему материа-

ла и последовательности его изучения, срокам подготовки боксера-новичка, определением индивидуальной манеры боя — существуют противоречивые мнения.

По высказываниям о первоначальной подготовке боксера, ее сроках и содержании тренеров и преподавателей можно разделить на такие группы:

1. Начальное обучение боксера должно длиться от 1 до 2 месяцев*. За это время боксер должен изучить прямые удары левой и правой рукой в голову, сочетания из двух-трех прямых ударов в голову и прямой левой в туловище. Он должен научиться применять перечисленные удары как атакующие и как контрудары — встречные и ответные. Защиты: подставка правой ладони, левого плеча, согнутой руки, отбив правой влево, уклон вправо, уход назад.

После усвоения этого минимума технических и тактических знаний боксеры могут участвовать в соревнованиях типа «открытый ринг» с противником, примерно равным ему по уровню подготовленности. К этой группе тренеров относятся: А. К. Алексеев, И. С. Богаев, В. А. Вязлинский, В. С. Коган и др.

В. С. Коган считает необходимым, чтобы первый бой заинтересовывал новичка в его дальнейших занятиях. Поэтому после первого боя нужно в течение 1—1,5 месяца повышать уровень технических и тактических знаний боксера с учетом результатов первого официального боя. За этот период занимающийся должен усвоить боковые удары и довольно значительное количество защитных действий, включающих уклоны влево и вправо, нырок, отбивы правой вправо, уход вправо.

2. Вторая группа тренеров — Б. С. Денисов, В. В. Зибаровский, М. И. Иткин, Н. Ф. Королев и др. Подготовка боксера для участия в первых соревнованиях продолжается от 2 до 3 месяцев. Изучаются прямые и боковые удары. Защиты: подставки, отбивы, уклоны, уходы, сочетания из двух видов защиты, например подставка с уклоном, уход с отбивом. Сложные движения защиты — нырок, боковой шаг не входят в первоначальное обучение. Первые состязания проводятся с противником, не имеющим спортивного разряда.

3. Третью группу составляет большинство преподавателей

* Во всех высказываниях предполагается три занятия в неделю по 2 часа каждое.

и тренеров: А. Н. Булычев, К. В. Градополов, Г. О. Джерайн, В. П. Михайлов, Е. И. Огуренков, Б. И. Рысев, В. М. Романов, Л. Б. Сегалович, А. Н. Худадов и др. Первоначальное обучение новичка, по мнению этих тренеров, должно продолжаться 5—6 месяцев, в течение которых усваиваются все основные удары.

Обучение защитным действиям должно включать разнообразные виды защиты и их сочетания, в том числе защиту нырком, боковым шагом с поворотом и др. После того как защитные действия, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся, будут прочно усвоены, боксеры могут участвовать в первых официальных состязаниях. Срок первоначального обучения не должен быть постоянным для всех занимающихся. Отдельных боксеров, быстро усваивающих предлагаемый к изучению материал, можно допускать к соревнованиям через 3—4 месяца.

Таким образом, мнения тренеров о содержании и сроках обучения начинающего боксера не одинаковы.

Считая боевую стойку боксера первоначальным положением его защиты, большинство указанных тренеров считает, что для обучения начинающего боксера целесообразна естественная боевая стойка, для правши — левосторонняя, для левши — правосторонняя. Недостаточно обосновано предложение А. И. Степанова обучать боксера-левшу в левосторонней стойке, «... потому что в применении левой позиции накопился огромный опыт боев, насчитывающий несколько столетий» (А. И. Степанов. Обучение спортсмена-новичка, ФиС, 1953). Успешные выступления левшей, боксирующих в правосторонней боевой стойке: Мактеггерт (Англия), Хамаляйнен (Финляндия), Линка (Румыния), Папп (Венгрия), Шоцикас (СССР) и многие другие, подтверждают ошибочность такого высказывания.

В обучении защитным действиям тренеры применяют большое количество приемов, направленных на повышение квалификации боксеров.

А. И. Булычев уделяет значительное внимание подводящим упражнениям для выработки правильной структуры защитного движения. В обучении защитным действиям А. И. Булычев подбирает необходимые сочетания защит, учитывая физические и психологические особенности боксера. Он широко применяет общеразвивающие упражнения для выработки правильных технических навыков. А. И. Бу-

лычев предлагает такую последовательность обучения защитным действиям: подставка правой ладони, сочетание этого вида защиты с подставкой левого плеча, отбивы, уходы и уклон вправо, ознакомление с нырком от боковых ударов. Последующее обучение он строит в зависимости от успеваемости занимающихся и их индивидуальных особенностей.

К. В. Градополов считает искусную технику и тактику защитных действий важнейшей задачей обучения боксеров.

В обучении комбинированным защитами, которые К. В. Градополов одним из первых ввел в подготовку боксера, он особенное внимание уделяет правильной индивидуализации боевой манеры. Поэтому при выборе боевых средств К. В. Градополов учитывает физические, умственные и моральные качества боксера в их взаимосвязи, а также их двигательные особенности и субъективное состояние.

В обучении он рекомендует широко использовать имитационные упражнения, выполняемые на месте и в движении. Много времени К. В. Градополов уделяет обучению движениям защиты без партнера, в последующем усложняя условия ее выполнения в упражнениях с партнером и закрепляя усвоенную защиту в условном и вольном боях. Большое внимание уделяется развитию легкости, непринужденности и координации движений.

Б. С. Денисов много времени отводит развитию специальной координации, которая совершенствуется с помощью многочисленных формирующих упражнений. Основные боевые средства он выбирает по принципу их биомеханической направленности. При этом основной упор Б. С. Денисов делает на усвоение разнообразного маневрирования, координации движений ног с ударами и защитами, комбинациями и сериями.

В обучении Б. С. Денисов уделяет много внимания механике ударов, их вариантам, различным способам технического и тактического применения.

По сравнению с обучением ударам время и средства, уделяемые им обучению защитным действиям, следует считать недостаточными.

Ценно в практике Б. С. Денисова то, что боксерам предлагается много технических упражнений и комбинаций. Это расширяет технический кругозор боксера, способствует выбору тех или иных приемов. Однако закреплению этих приемов в боевых условиях Б. С. Денисов уделяет

недостаточно внимания ввиду многообразия и частой смены приемов.

Г. О. Джераян в практике работы много внимания уделяет повышению уровня общей технической подготовленности занимающихся. Он широко использует специальные и общеразвивающие упражнения с элементами игры — состязания. Передвижные во взаимосвязи с движениями ударов и защит он считает основными.

Уже в начальном обучении боксера Г. О. Джераян предлагает изучать комбинированные защиты, придавая им не только техническое, но и тактическое значение.

Однако Г. О. Джераян считает, что в практике работы боксеру-новичку следует усвоить и уметь применять лишь несколько (4—5) видов комбинированной защиты. Значительное место он отводит подводящим упражнениям для развития координационных способностей занимающихся. Много внимания уделяет легкости передвижения, маневрированию, тактике построения боя.

В. П. Михайлов делает упор на усвоение приемов защиты и контрударов в условном бою. Он считает, что в обучении защитным действиям новичку можно и нужно изучать «сложные защиты», такие, как нырок, боковой шаг с поворотом, не относя их к трудным в начальном обучении. В. П. Михайлов указывает на естественность многих движений защиты (нырок, уклон, уход и пр.) и приводит примеры их искусного применения в кулачных боях, неоднократно участником которых был он сам.

Значительное место В. П. Михайлов уделяет обучению комбинированным защитным действиям, вводя новые и эффективные приемы, в частности: нырок с горизонтальными подставками правого и левого предплечья от боковых и прямых ударов, от бокового удара левой в голову — отбив правой рукой вправо-вверх с уходом и уклоном влево и др.

Интересный методический прием В. П. Михайлов применяет в организации вольного боя, как боя на внимание, в среднем темпе без сильных ударов. Это позволяет боксеру действовать в своей манере боя, правильно реагируя защитными действиями и контрударами на приемы противника. В обучении он стремится усовершенствовать у боксера несколько избранных приемов, не увеличивая их количества.

Основная установка в обучении В. И. Огуренкова заключается в том, чтобы скоординировать действия боксера в выполнении ударов, защит и контрударов с перемещениями, передвижениями и маневрированием.

В обучении он дает материал, соответствующий индивидуальным особенностям каждого боксера. В основе индивидуализации, как считает В. И. Огуренков, лежат конституционные и физические особенности боксера. Для гибких и низкорослых боксеров основной упор делается на усвоение защиты уклонами, нырками, отклонами и их сочетание с подставками, отбивами и передвижениями, рассчитанные на преимущественное ведение ближнего боя. Для боксеров высокого роста основной защитой служат уходы, перемещения в сочетании с другими видами защиты, применяемыми в бою на дальние дистанции.

Однако определять индивидуальные особенности лишь на основе физических данных занимающихся было бы неверно. Достаточно напомнить, что манера боя таких мастеров бокса, как В. Михайлова, Н. Королева, была прямо противоположна указанным признакам. Н. Королев по перечисленным выше признакам больше подходит к боксерам ближнего боя, но он предпочитал бой на дальние и средние дистанции, а В. Михайлов, боксер высокого роста с длинными руками, в бою стремился сблизиться с противником.

Наиболее ценным в работе В. И. Огуренкова следует считать использование разнообразного материала в обучении защитным действиям, постановку различных боевых задач для их усвоения. Для закрепления защитных действий в боевых условиях В. И. Огуренков организует условные и вольные бои, где один из партнеров слабее другого. Это способствует концентрации внимания боксеров на еще не закрепленных навыках в защитных действиях.

Е. И. Огуренков большое внимание уделяет защитному назначению боевой стойки, как основы боевых действий. Основными Е. И. Огуренков считает виды защиты, выполняемые движением ног, т. е. уходы, в том числе с поворотами туловища.

Большое место в обучении защитным действиям Е. И. Огуренков отводит страховке во время атаки или контратаки. При атаке прямым ударом страховка применяет-

ся от бокового удара — подставка тыльной стороны кисти. Это имеет общность с педагогической практикой Б. С. Денисова, учеником которого является Е. И. Огуренков.

Однако большинство тренеров считает правильным применять страховку с защитой от того удара, каким начинается атака или контратака.

Значительное место в обучении Е. И. Огуренков отводит комбинированным защитам, состоящим главным образом из сочетания подставки согнутых рук и тыльной стороны кисти с перемещениями и передвижениями.

Однако нужно считать неверным определения Е. И. Огуренкова «защиты опережением встречными ударами», «защиты атакой со страховкой». Эти защиты можно рассматривать лишь как тактические формы ударов и атаки. Ценно в практике Е. И. Огуренкова также разнообразие предлагаемых для обучения защитных действий, включающих нырки, боковые шаги, защиты остановкой и др.

В. С. Щербаков большую роль в учебно-тренировочной работе отводит подводящим упражнениям на выработку умения передвигаться и сочетать свои действия в защите и нападении с перемещением и маневрированием, а также подводящим к выполнению новых, в том числе сложных, защитных действий.

Важную роль В. С. Щербаков придает сознательному усвоению изучаемого материала. Несмотря на сравнительно узкий круг предлагаемых в обучении новичка навыков (прямые удары, один из ударов снизу, знакомство с боковым ударом; защиты подставкой, отбивом, уклоном), В. С. Щербаков считает, что обязательным условием для участия в состязаниях должно быть умение владеть своими действиями и понимать элементарную обстановку боя.

Из краткого обзора педагогической работы тренеров следует, что каждый из тренеров уделяет преимущественное внимание тем или иным методическим приемам обучения боксеров защитным действиям.

Характерно, что большинство тренеров уже в начальном обучении прививает боксерам навыки в комбинированных защитных действиях. В то же время одни стремятся расширить круг технических навыков для дальнейшего совершенствования, другие, наоборот, ограничивать эти средства; первые стремятся находить специальные приемы, над которыми необходимо работать боксеру, вторые предостав-

ляют это делать самому боксеру в процессе обучения и тренировок.

Наряду с различным трактованием методики обучения боксеров защитным действиям следует отметить, что время, уделяемое тренерами на учебно-тренировочных занятиях специально обучению и совершенствованию боксеров в защитных действиях, недостаточно. Это подтверждается данными, полученными в результате регистрации действий боксеров различной классификации на тренировочных занятиях и в состязаниях.

Эти данные свидетельствуют о том, что арсенал большинства боксеров в применении защитных действий весьма скуден, что, в свою очередь, приводит к ведению боя, состоящего из обмена ударами.

Приведем некоторые цифры наблюдений, полученных в состязаниях на первенстве СССР, Москвы, Украины и др. в период 1953—1956 гг. На состязании 50 боксеров — мастеров и перворазрядников применили за три раунда 1737 защит и пропустили 2187 ударов. 25 боксеров — победителей данных встреч применили 917 защит и пропустили 1004 удара. У 25 боксеров, проигравших в этих боях, выполнено 820 защит и пропущено 1203 удара (табл. 1).

Один победитель в среднем применял 34 защиты и пропускал 40 ударов, один побежденный выполнял 32 защиты и пропускал 48 ударов.

По видам примененных защитных действий один боксер в среднем выполнял простых защит *, к которым отнесены уходы назад, вправо, подставки ладони, плеча, согнутой руки, тыльной стороны кисти, отбивы правой и левой рукой, — 21.

Усложненных защит (уходы влево, остановка левой и правой рукой, уклоны назад, вправо и влево) — 9. Защит уходом вперед и с поворотом, нырком вниз, вправо и влево, которые относятся к сложным видам защитных действий, — 5.

Приведенные средние данные о защитах и пропущенных ударах нельзя считать типичными для всех без исключения боксеров. Каждому из них свойственна индивидуальная манера боя и в связи с этим индивидуальные, характерные только для данного боксера, защитные действия.

* Для удобства оперирования материалом мы условно разделили защитные действия на три группы трудности: 1) простые, 2) усложненные, 3) сложные. — В. Ф.

Таблица 1
Защитные действия и пропущенные удары
 (средние данные 50 боксеров на состязаниях)

№ п/п	Группа боксеров	Выполненные защитные действия														Пропущенные удары									
		Уходы				Подставки				Остановки		Отбивы		Уклоны		Нырки			Всего						
		назад	вправо	влево	вперед	с поворотом	ладони	плеча	согнутой руки	тыльной стороны кисти	левой	правой	левой	правой	назад	вправо	влево	вниз	вправо	влево	Всего	в голову	в туловище	Всего	
1	Мастера и первая разряд	1	83	18	21	4	7	154	35	32	26	6	—	13	6	41	24	29	20	11	8	538	470	91	561
2		62	24	53	28	19	146	67	42	40	16	11	10	4	44	25	79	52	24	26	770	545	240	785	
3		41	10	32	10	9	111	30	51	17	17	4	7	—	22	12	18	31	10	7	429	682	159	841	
2	Второй и третий разряд	1	24	17	12	2	3	142	40	16	10	2	—	24	8	21	52	13	13	6	2	407	392	116	508
2		36	18	29	12	7	159	65	32	28	4	2	31	9	26	61	26	24	12	12	591	525	179	704	
3		19	22	20	4	2	110	61	28	16	4	—	12	4	12	20	11	18	6	2	361	442	130	572	
3	Новички: 30 человек 2 раунда по 2 мин., 20 человек 3 раунда по 2 мин.	1	25	16	3	—	—	80	25	12	22	—	—	38	10	22	34	12	2	—	—	301	223	111	334
2		25	24	—	—	—	68	22	6	17	—	—	—	19	4	20	21	—	—	—	—	226	271	89	360
3		8	5	—	—	—	29	16	2	4	—	—	—	8	—	10	6	—	—	—	—	88	140	56	196

Примером могут быть такие мастера бокса, как С. Щербаков, Н. Королев, А. Грейнер, А. Булаков, В. Енгибарян, Г. Шатков; в прошлом — В. Михайлов, Я. Браун, А. Тимошин, И. Князев, А. Любимов, И. Авдеев и др. Все эти боксеры — мастера защитных действий, чем в известной степени объясняются их спортивные успехи на протяжении длительного времени.

Защитные действия каждого из этих боксеров отличаются одной общей особенностью — комбинационностью. Их защита отличается большим разнообразием, а способы защиты у каждого типичны для определенной манеры боя и различны в исполнении одного боксера по сравнению с другим.

С. Щербаков — мастер комбинированной защиты.

Обладая гибкой тактикой, он умело строил бой с различными по боевой манере противниками. В основе применяемых С. Щербаковым комбинированных защит лежит изменение дистанции с помощью уходов, уклонов, на которые наслаивались защиты подставками, отбивами. Это делало защиту непроницаемой и в то же время создавало удобное положение для контратаки.

Для того чтобы усилить свою защиту, С. Щербаков объединял в одном действии уход назад, уклон назад, подставку правой ладони, подставку левого плеча и предплечья левой руки (рис. 1)*.

Несмотря на техническое разнообразие применяемых защит, для манеры боя С. Щербакова типичны прочные комбинированные защитные действия с преимущественным наклоном на уходы, уклоны и нырки разнообразных подставок.

Н. Королев тонко маскировал ложными действиями начало своих атак, он был очень подвижен и всегда стремился к обострению боя. Для Н. Королева типичны разнообразные виды защиты, в основе которых лежит передвижение вперед и в сторону в сочетании с уклонами и нырками (рис. 2).

А. Грейнер по праву считался одним из наиболее искусных техников среди советских боксеров. Отлично боксируя как на дальней, так и на ближней дистанции, он легко передвигался, не теряя равновесия даже в том случае, если промахивался во время атаки.

* Помещенные в книге рисунки скопированы с фотоснимков

Защитные действия и пропущенные удары
(средние данные 50 боксеров на состязаниях)

Таблица 1

№ п/п	Группа Боксеров	Раунд	Выполненные защитные действия																		Пропущенные удары				
			Уходы					Подставки				Остановки		Отбивы		Уклоны			Нырки			Всего	в голову	в туловище	Всего
			назад	вправо	влево	вперед	с поворотом	ладони	плеча	согнутой руки	тыльной сто- роны кисти	левой	правой	правой	левой	назад	вправо	влево	вниз	вправо	влево				
1	Мастера и первый разряд	1	83	18	21	4	7	154	35	32	26	6	—	13	6	41	24	29	20	11	8	538	470	91	561
		2	62	24	53	28	19	146	67	42	40	16	11	10	4	44	25	79	52	24	26	770	545	240	785
		3	41	10	32	10	9	111	30	51	17	17	4	7	—	22	12	18	31	10	7	429	682	159	841
2	Второй и третий разряды	1	24	17	12	2	3	142	40	16	10	2	—	24	8	21	52	13	13	6	2	407	392	116	508
		2	36	18	29	12	7	159	65	32	28	4	2	31	9	26	61	26	24	12	12	591	525	179	704
		3	19	22	20	4	2	110	61	28	16	4	—	12	4	12	20	11	18	6	2	361	442	130	572
3	Новички: 30 человек 2 раунда по 2 мин., 20 че- ловек 3 ра- унда по 2 мин.	1	25	16	3	—	—	80	25	12	22	—	—	38	10	22	34	12	2	—	—	301	223	111	334
		2	25	24	—	—	—	68	22	6	17	—	—	19	4	20	21	—	—	—	—	226	271	89	360
		3	8	5	—	—	—	29	16	2	4	—	—	8	—	10	6	—	—	—	—	88	140	56	196

Используя защиты короткими уходами в стороны, А. Грейнер преимущественно вел бой на средней и ближней дистанции. Сочетая уходы и перемещения с точно рассчитанными уклонами и нырками, А. Грейнер применял защиту поворотом туловища, чтобы смягчить удары, и создавал тем самым исходные положения для своих ударов и опережающих контратак.

В основе защитных действий В. Енгибаряна лежит точный расчет дистанции и действия своих ударов. Предпочитая бой на дальней дистанции, В. Енгибарян преиму-



Рис. 1



Рис. 2

щественно использует защиту уходами назад и в стороны, сочетая их с отклонением и быстрым ответным контрударом.

Характерно, что в боях эти боксеры применяли по сравнению с другими мастерами значительно больше защитных действий, в частности сложных — нырок, боковой шаг, остановку, а количество пропущенных ударов у них не превышало 17 за один бой.

По средним данным, боксеры II разряда применяют в 3-раундовом бою 25—27 защитных действий и пропускают 42—44 удара. Среднее количество примененных видов защиты: простых — 19, усложненных — 6, сложных — 2.

Боксеры новички и III разряда в бою 3 раунда по 2 мин. в среднем применяют 17—19 защит и пропускают по 28—30 ударов.

Защитные действия боксеров новичков и III разряда составляют в основном простые защиты (простых — 13, усложненных — 4, сложных — 1).

Сравнительный анализ состязательных и тренировочных боев показывает:

1. У боксеров мастеров и перворазрядников наиболее

насыщен боевыми действиями, в частности защитными, и в особенности усложненными и сложными, второй раунд. Наибольшее количество ударов пропускается в третьем раунде.

2. В тренировочном бою этот разрыв сглаживается, раунды насыщены боевыми средствами более ровно, а количество применяемых усложненных и сложных защит по сравнению с состязаниями заметно больше.

3. У боксеров II и III разрядов наиболее насыщен боевыми действиями, и в частности защитами, также второй раунд, однако разница по сравнению с первым раундом незначительна.

4. У боксеров-новичков наибольшее количество защитных действий в первом раунде, а количество пропущенных ударов увеличивается во втором и особенно в третьем раунде.

5. В то время как у боксеров мастеров и разрядников количество сложных защит на состязаниях сокращается (по сравнению с тренировкой), боксеры-новички на состязаниях сложных защит совершенно не применяют, несмотря на то, что в тренировочных боях эти защиты (в небольшом количестве) они используют. Следовательно, навыки в сложных защитных действиях (в том случае если были выработаны в первоначальном обучении новичков) у них закреплены непрочны, и поэтому боксеры не могут их применить в условиях активного противодействия со стороны противника.

Неравномерность применяемых защитных действий по раундам у боксеров различной квалификации может зависеть от различных условий: технической подготовленности, состояния тренированности, индивидуальной манеры боя, тактических замыслов и пр.

Однако существует и определенная, сложившаяся в практике бокса тактическая последовательность развития боя.

Первый раунд начинается обоюдной разведкой, проверкой собственных боевых средств боксера, а также выявлением слабых и сильных сторон противника.

Во втором раунде, несмотря на его насыщенность боевыми действиями, внимание боксеров в достаточной степени концентрируется на своевременности защитных действий.

Уменьшение количества защит в третьем раунде можно объяснить утомлением, а также стремлением боксеров

нанести как можно больше ударов, так как часто от этого раунда зависит исход всего боя.

У начинающих боксеров и боксеров младших разрядов недостаток умения правильно тактически строить бой, примитивная техника защитных действий часто компенсируются бурным и, как правило, совершенно необдуманным натиском с первых секунд боя. Иногда это приносит успех, если противник оказывается ошеломленным и не успевает оправиться в течение короткого 2-раундового боя. Такой бой в лучшем случае прекращается дисквалификацией обоих боксеров «за техническую неподготовленность». Довольно частый результат такого боя — травма одного или обоих боксеров.

Такие явления — не только результат плохого усвоения защитных действий, а в первую очередь — результат неправильной методической последовательности обучения защитным действиям (взаимосвязь техники и тактики защитных действий, содержание и подготовка начинающего боксера к участию в состязаниях), что наблюдается в работе отдельных тренеров.

В учебно-методической литературе по боксу, а также в практике работы отдельных тренеров принято считать, что такие защиты, как боковой шаг с поворотом, нырок, остановка и некоторые другие, — это удел только квалифицированных боксеров и даже мастеров. Новичку же достаточно усвоить ограниченное количество элементарных видов защиты. Но анализ боевой практики показывает, что перечисленные защиты начинающему боксеру в бою особенно необходимы. Уступая подчас в физической подготовленности агрессивному противнику, новичок не может остановить его натиска достаточно сильным контрударом. Такому боксеру очень кстати защита, связанная с движением в сторону, нырки, прочные сочетания защит.

В практике выступлений многих высококвалифицированных боксеров имеют место отклонения от типовой (академической) техники выполнения отдельных боевых действий. Такие отклонения внешне часто выглядят как ошибки в технике этих действий.

Однако, сложившись как индивидуальные особенности и манера боя данного боксера, эти «ошибки» приносят ему успех. Это можно сказать, например, о В. Енгибаряне, Р. Дженаряне, В. Шаргородском и др. В практике можно наблюдать, как такая техника боевых действий находит

подражателей, которым она приносит совершенно противоположные результаты.

Все изложенное можно резюмировать следующим образом:

1. В практике преподавателей и тренеров бокса сложилась определенная последовательность обучения боксеров защитным действиям, а ряд этих действий и способов их технического и тактического применения не описаны в учебно-методической литературе по боксу.

2. Начинающих боксеров обучают в основном отдельным видам защитных действий. Комбинированные защиты составляют лишь отдельные приемы, не занимающие определенного места в методике обучения.

3. На состязаниях боксеры (особенно младших разрядов и новички) применяют явно недостаточно сложных защит и их сочетаний. Это в значительной степени объединяет содержание боя, его насыщенность техническими и тактическими приемами. Об этом свидетельствует и значительное превышение пропускаемых боксерами ударов по сравнению с примененными защитами.

4. Большинство боксеров разрядников и мастеров успешно применяют комбинированные защиты, что положительно сказывается на их технических результатах. Отдельные боксеры-новички также применяют комбинированные защиты. Но, в связи с тем, что активные действия, связанные с этими защитами, усвоены непрочно и безотносительно к конкретному тактическому использованию этих действий в создавшейся обстановке боя, они обычно не приносят желаемого результата. Большая часть этих защит пассивна или же непригодна для развития активных действий.

5. Комбинированные защиты большей частью естественны для действий боксера, вызываемых условиями современного боя, а изучение комбинированных защит в начальном обучении целесообразно и необходимо.

У боксеров, отлично владеющих техникой и тактикой защитных действий, количество пропускаемых ударов в бою намного меньше, чем у боксеров, пренебрегающих защитой или недостаточно искусно применяющих ее. Уровень мастерства боксеров, искусно владеющих разнообразными защитными действиями, как правило, наиболее высоко расценивается специалистами бокса, так как это в решающей мере определяет уровень мастерства боксера в целом.

Мастерство в защитных действиях решающим образом влияет на технические результаты и продолжительность спортивной деятельности боксера. Примером могут служить высокие спортивные достижения боксеров мастеров защиты на протяжении длительного времени и, с другой стороны, кратковременность высоких результатов и спортивной деятельности боксеров с низким уровнем техники и тактики защиты.

Виктор Михайлов в продолжении 14 лет был сильнейшим боксером Советского Союза в полутяжелом весе.

Евгений Огуренков по мере естественного прибавления в весе последовательно был чемпионом СССР в легком, полусреднем и среднем весе, в том числе абсолютным чемпионом (будучи средневесом).

Сергей Щербаков в течение 10 лет подряд занимал первое место в Советском Союзе среди боксеров полусреднего веса.

Прочно удерживал за собой звание сильнейшего тяжеловеса страны на протяжении 10 лет Николай Королев.

Анатолий Грейнер в течение 25 лет постоянно участвовал в состязаниях на первенство СССР и шесть раз был чемпионом СССР в своей весовой категории.

Такие примеры не единичны, и их можно было бы привести гораздо больше.

Наряду с этим примером низкого уровня техники и тактики защитных действий могут служить выступления таких боксеров, как Р. Усманов, В. Яковлев, А. Буланов, В. Миронов, Б. Тишин и др. Этим в известной мере объясняется кратковременность достигнутых ими успехов и спортивной деятельности в целом.

Опыт работы ведущих советских тренеров и боксеров показывает, что в практике работы по боксу существует большое количество методических и индивидуальных приемов обучения технике и тактике защитных действий. Каждый тренер по-своему оригинально и часто успешно решает вопросы обучения боксеров защитным действиям. Чтобы опыт ведущих тренеров стал достоянием большого коллектива наших боксеров и инструкторов бокса, нужно широко популяризировать лучшие достижения методической мысли советских специалистов бокса, которую с полным основанием можно считать передовой и прогрессивной. На это должны быть направлены усилия коллектива советских тренеров и научных работников.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРОВ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Методические установки обучения

Главной задачей обучения боксера защитным действиям является выбор форм работы, определение последовательности методических приемов обучения, результатом которого должно быть умение боксера вести как наступательный, так оборонительный и встречный виды боя с наибольшей эффективностью.

Техника выполнения основных ударов (как и их разновидности) сложнее в координационном отношении, чем простое защитное действие. Боксер при изучении удара постоянно зрительно контролирует движение, а оно требует все возрастающего напряжения не только на всем пути удара, но в особенности к концу движения; результат же удара определяется в его заключительной фазе, т. е. в момент, когда кулак соприкасается с целью.

Действие защиты, как правило, требует меньшей амплитуды и напряжения, чем движение удара. А роль зрительного контроля сводится в основном к тому, чтобы определить начало и форму удара, который должен быть предотвращен данной защитой.

Самым ответственным нужно считать момент начального движения защиты, своевременностью которого определяется эффективность всего защитного действия. Но не следует стремиться принимать защиту как можно раньше, в этом случае боксер может воздержаться от удара или изменить его направление. Слишком поздно выполнив защитное движение, боксер неизбежно получит удар. Значит, начало движения защиты должно совпадать по времени с началом

движения удара, а в начальной фазе достичь наибольшей скорости.

Защитные действия боксера должны отличаться большой слаженностью и своевременностью, обеспечивающей неуязвимость в бою. Таких навыков часто недостает молодым боксерам в их боевой практике. Объясняется это не только недостаточной подготовкой боксеров перед началом участия в состязаниях, а и тем, что боксеры в начальной подготовке изучают незначительный круг простых защитных действий.

Движения приемов защиты, таких, как нырок, боковой шаг с поворотом и др., не являются более сложными по координации, чем движения, предлагаемые в начальном обучении занимающимся другими видами спорта: гимнастикой, легкой атлетикой и т. д. Сложность этих движений определяется необходимостью выполнять их в строгом соответствии со временем, в которое нужно и можно выполнить защиту, и точным расчетом дистанции. Последние два фактора зависят не только от действий боксера, а в большей мере от действий противника, который находится в движении и стремится к тому, чтобы действие защиты оказалось не эффективным.

По своей форме защита принадлежит к ациклическим однократным (целостным) движениям, которые не обусловлены предыдущим приемом, как в ходьбе, плавании, беге и др., но все фазы движения защиты, по-видимому, находятся в рефлекторной связи друг с другом, каждая последующая фаза представляет собой неизбежное следствие предыдущей.

Умение определять время для защиты, как, впрочем, и для всех других действий боксера в бою, в решающей мере характеризует уровень мастерства боксера.

Для успешного овладения боксером разносторонней техникой и тактикой защитных действий (наряду с остальными элементами боевой подготовки) время первоначального обучения должно охватывать период не менее 6 месяцев регулярных занятий*. Примерно половину этого времени нужно использовать для обучения усложненным и сложным видам защиты в их разнообразном сочетании. Каждый элемент, входящий в комплекс защитных действий

* Время подготовки приведено из расчета трех занятий в неделю по 2 часа.— В. Ф.

боксера, следует отшлифовывать до тех пор, пока он не будет усвоен боксером правильно и не станет привычным. Прочные навыки в защитных действиях особенно важны потому, что они противопоставляются прежде всего рефлекторным и инстинктивным действиям, которые могут оказаться вредными для боксера.

Устраняя мелкие ошибки и повторяя правильно выполняемые сочетания защиты и контрударов, можно выработать автоматизированные привычные движения, которые не требуют непрерывного контроля за их правильностью.

Широкий круг разнообразных защитных действий, правильно и прочно усвоенных, должен стать тем фундаментом, на основе которого боксер сможет достигнуть высокого уровня мастерства.

Особенно важно, чтобы образование навыков в защитном действии по форме с самого начала шло на основе точно воспроизводимого данного защитного действия. Последнее особенно важно. Если, допуская ошибку или неточность в движении какого-либо удара, боксер не ощущает этого во время обучения и может успешно совершенствовать свои знания в дальнейшем, то, когда изменяется форма движения или допущена другая погрешность в защитном действии, результат сказывается непосредственно во время обучения в том, что тормозит рост технических знаний боксера, искажает другие, ранее правильно усвоенные навыки.

Поэтому необходимо в обучении защитным действиям добиваться сознательного и правильного усвоения движений, особенно на начальной ступени обучения и в обучении новым элементам техники защитных действий. Исправление закрепившихся ошибок — дело очень сложное, требующее много времени и не всегда приносящее желаемый результат.

Однако это не значит, что начинающий боксер должен в совершенстве владеть всей техникой разнообразных защитных действий в сложных условиях активного противодействия противника. Такая задача была бы надуманной и оторванной от практики.

Процесс совершенствования мастерства боксера проходит непрерывно на всем пути его спортивной деятельности. Но, изучив в начальном обучении широкий и разнообразный круг технических навыков, боксер легче и успешнее будет их совершенствовать и применять по мере естествен-

ного роста технического и тактического мастерства. Это происходит благодаря способности центральной нервной системы длительное время сохранять «следы» как от самых элементарных условных рефлексов, так и от самых сложных цепных рефлексов.

Примером может быть сохранение навыка езды на велосипеде, коньках и др.

При изучении же узкого, ограниченного круга навыков защитных действий неизбежно проявление косности двигательного стереотипа, трудно изменяемого и трудно преодолеваемого новой обстановкой. Преждевременное начало выступления боксера в соревнованиях еще больше будет тормозить рост технического мастерства, в особенности если его первые бои будут выиграны.

В соревнованиях у отдельных боксеров круг технических и тактических приемов, которыми они владеют, остается на протяжении длительного времени ограниченным и постоянным. В то же время на тренировочных занятиях эти боксеры изучают и в условных боях успешно применяют разнообразные технические и тактические приемы.

Такие явления можно объяснить следующим образом: узкий, ограниченный круг навыков, часто не соответствующих и даже находящийся в противоречии с индивидуальными особенностями боксера, становится все более постоянным и трудно дополняемым, если данный боксер начал выступать на соревнованиях. В случае же успеха боксера в нескольких первых соревнованиях эти навыки все более закрепляются, и он сам стремится к тому, чтобы к ним прибегнуть в непременно возникающих трудных условиях боя, считая эти действия наиболее надежными, проверенными практикой, успехом в предыдущих боях.

Из всего вышесказанного следует, что в обучении боксеров защитным действиям необходимо:

1. Уже в начальном обучении боксеров предлагать изучение наряду с простыми видами защитных действий также сложных приемов защиты, соответственно увеличив для этого количество времени, необходимое для прочного усвоения этих движений. Изученные сложные движения защиты будут той основой, на которую будет опираться дальнейшее повышение мастерства боксеров.

2. Последовательность обучения защитным действиям построить так, чтобы первоначально изучались виды защиты, различные по структуре и сложности, или сочетания

нескольких видов защиты. При этом материал, предлагаемый к изучению, располагать не линейно (т. е. обучая сначала всем простым защитам, затем более сложным), а концентрически, т. е. после изучения (на определенный удар) простой защиты следует изучать более сложную, чередуя в такой последовательности максимальное количество приемов защиты различных групп сложности. В таком случае приобретенные навыки в защитных действиях не будут однообразными и шаблонными, а это, в свою очередь, будет способствовать наслоению других связей и сочетаний, обогащающих технику боксеров.

3. Предлагаемый к изучению материал расположить таким образом, чтобы он был максимально компактным и в то же время разнообразным. Этого можно достигнуть, сгруппировав значительное количество разнообразных действий защиты, подлежащих изучению, в комбинированные защитные действия, объединяющие 2—3—4 приема защиты. Строя такие комбинации, нужно избегать сочетаний, делающих защиту громоздкой и малоподвижной. Помимо преимуществ, отличающих комбинированную защиту, это должно способствовать тому, что изучаемые движения будут формироваться в прочные двигательные навыки, способные сохраниться в условиях активного и разнообразного противодействия со стороны противника, в условиях, когда действия боксера связаны с непрерывным реагированием на изменяющиеся условия.

При обучении отдельным видам или сочетаниям движений защиты эти движения вначале должны быть усвоены без партнера, чтобы занимающийся мог правильно усвоить структуру и понять содержание движения защиты. Важно, чтобы занимающийся сам разобрался во всех составных частях движения, для того чтобы самостоятельно исправлять допускаемые ошибки при дальнейшем усвоении и закреплении данного движения.

Простые виды защиты разучиваются сразу, без предварительного дробления на составные части. Если движение сложное, то вначале изучают отдельные элементы, составляющие защиту, а затем уже все движение защиты в целом. В последнем случае обязательным условием дробления движения на составные части должна быть такая законченность отдельных изучаемых элементов, чтобы каждый из них можно было применять самостоятельно как целостное движение.

Когда движение защиты изучено, переходят к усвоению ее в условном бою с партнером. Здесь боксер должен научиться практически применять данный вид защиты от конкретного удара, а после изучения нескольких видов защиты — применять разнообразные виды защиты и их сочетания.

Непосредственно, разучивая движение с партнером, наносящим удар, боксер изучает и контрудар, целесообразный для данного положения защиты.

Выполнение каждого отдельного вида защиты должно сочетаться с контрударом, так как в конечном счете без ударов невозможно достигнуть победы в бою. Параллельно каждому отдельному виду комбинированной защиты необходимо изучать всевозможные контрудары, периодически возвращаясь к изученным приемам защиты по мере изучения новых ударов. Выполняют контрудары из положения, в которое боксер пришел после защиты, а также те, которые возможно нанести во время движения защиты.

Такое многообразие контрударов, сопутствующих каждому из видов защиты, будет способствовать тому, что применяемая защита станет активной, создающей возможность переходить в контратаку. От этого станет богаче и техника ударов, выполняемых из различных положений и во взаимосвязи с действиями защиты, маневрированием и т. д.

Следующим этапом в обучении защитным действиям является закрепление изученных навыков в условиях разнообразного и активного противодействия партнера (вольный бой). Несмотря на относительную свободу действий боксеров в вольном бою, эта форма учебно-тренировочного процесса должна быть подчинена конкретным задачам, которые ставятся перед боксерами в каждом отдельном занятии. Основным условием проведения вольных боев является определение четкого и конкретного задания для каждого из боксеров на данный бой. Эти задания должны быть тщательно продуманы и подготовлены тренером накануне занятия. При определении задания тренер учитывает индивидуальные особенности каждого занимающегося: уровень его физической и технической подготовки, определяющую индивидуальную манеру боя, морально-волевые качества, предпочтение отдельным приемам и т. д. Целесообразно задание записывать в отдельных карточках вольного боя, где ставится фамилия боксера и задача, которую он должен выполнить, перечисляются защиты, приемы и тактические формы их осуществления. Задание должно вклю-

чать конкретные и посильные элементы техники и тактики, на выполнение которых боксер должен направить основное внимание в вольном бою.

Примерные карточки задания на тренировочный вольный бой:

Фамилия боксера — *В. Иванов* Дата — 10. V. 57 г.

В а т а к е. После ложного удара прямой левой в туловище — прямой правой в голову. После атаки — нырок вниз.

В з а щ и т е
и к о н т р а т а к е. От прямого левой в голову — уход вправо и отбив левой влево. Ответные удары — прямой правой в голову и боковой левой в туловище или голову с движением вправо.

Ф а м и л и я п а р т н е р а

З а м е ч а н и я т р е н е р а

Фамилия боксера — *А. Петров* Дата — 10. V. 58 г.

В а т а к е. Ложный удар прямой правой в голову, уклон влево с шагом влево и удар снизу левой в туловище. После атаки — нырок влево.

В з а щ и т е
и к о н т р а т а к е. На прямой левой в голову — уход влево с уклоном влево и отбив правой вправо. Ответный удар боковой левой в голову и нырок вниз.

Ф а м и л и я п а р т н е р а

З а м е ч а н и я т р е н е р а

Такие карточки тренер выдает в начале занятия каждому участнику вольных боев для того, чтобы боксер мог хорошо ознакомиться с задачей. Предварительно он намечает пары боксеров. При составлении пар необходимо учитывать задание каждого боксера с тем, чтобы оба могли выполнить поставленную задачу. Состав каждой пары тренер объявляет непосредственно перед выходом на ринг. Таким образом, не зная о задании партнера, каждый из боксеров будет уверенно стремиться выполнить поставленную задачу, не опасаясь умышленных помех с его стороны.

В тренировочном вольном бою недопустимы сильные удары, исключающие учебное назначение такого боя. Элемент состязания каждого вольного боя должен быть направлен на искусное обыгрывание и выполнение поставленной задачи.

После окончания вольных боев тренер собирает карточки заданий, отмечает выполнение задачи каждым боксером и фамилию партнера. Исходя из этого, он составляет карточки на очередной вольный бой, дополняя или изменяя задание и намечая других партнеров. Целесообразно, чтобы для закрепления изученных приемов боксер выполнял одну и ту же задачу в нескольких вольных боях с различными (по стилю, конституционным особенностям и т. д.) партнерами.

Для начинающих боксеров учебно-тренировочный вольный бой следует ограничивать временем раунда в 1—1,5 мин.

Перерыв между раундами можно увеличить до 2—3 мин., чтобы наряду с замечаниями тренера по прошедшему раунду боксер мог самостоятельно проанализировать свои действия.

Необходимость уменьшения продолжительности раунда объясняется тем, что у начинающих боксеров большинство навыков техники бокса усвоено непрочно. В условиях активного противодействия партнера непрочно усвоенные навыки теряются или искажаются и, таким образом, в отдельных действиях закрепляются неправильные движения, часто совершенно отличные от изучаемых. Только вольные бои, предшествующие выступлению в состязаниях, должны соответствовать формуле предстоящего боя или же превышать ее на 1—2 раунда.

Кратковременные раунды вольного боя целесообразно применять и в практике подготовки боксеров-разрядников. Это будет способствовать насыщенности раунда боевыми действиями и скорости выполнения этих действий.

В обучении защитам придерживаются следующей последовательности: после усвоения одного вида простых защит боксеры изучают следующую защиту из группы усложненных, а затем сложные виды защиты. Если же обучают сочетанию нескольких видов защиты, составляющих комбинированную защиту, то вначале также изучают одно сочетание из простых видов защиты, следующее — из усложненных и далее — из сложных. Сочетания, состоящие из нескольких видов защиты различных групп, должны подбираться таким образом, чтобы сложность их постепенно возрастала и чтобы предлагаемые к изучению комбинированные виды защиты не были одинаковыми по структуре и форме движения.

Количество изучаемых видов и сочетаний защиты от каждого из основных ударов должно быть максимально разнообразным как по форме движения, так и по сложности выполнения и возможным сочетаниям защиты.

Изучение широкого и разнообразного круга защиты будет способствовать развитию у занимающихся сообразительности, творчества, умения применять усвоенные навыки в конкретных условиях постоянно меняющейся обстановки боя на ринге. Владение разнообразными видами защиты служит тем необходимым фоном, на котором боксер значительно быстрее, чем при ограниченном круге навыков, и безошибочнее сможет определить свои индивидуальные особенности как в выполнении отдельных движений, так и в манере боя в целом.

Каждый из высококвалифицированных боксеров всегда добивается спортивных результатов на основе своих индивидуальных особенностей. Выработка собственной манеры боя, наиболее соответствующей боевым особенностям боксера, — вот тот путь, по которому надо идти для достижения спортивных успехов.

Нужно всемерно расширять диапазон боевых средств и возможностей боксера и выбирать из них основные, характерные для его стиля, сделав их главным оружием в его руках.

В индивидуальной работе тренера с боксером нужно установить, какая дистанция боя будет основной для боксера какие его удары наиболее действенны, какая защита более практична, на какие виды атаки он эффективнее всего контратакует, какие приемы ему лучше удаются, какой темп боя ему по силам, в какой мере надо пользоваться наступательной или оборонительной тактикой и т. д.

Выбор основных боевых средств отдельным боксером не означает ограничения возможностей боксера и стандартизацию его действий. Наоборот, чем позже произойдет выбор основных средств боя, тем меньше возможности будет ошибиться и тем более разнообразными будут эти средства для данного боксера.

Однако основы определения индивидуальности боксера в манере боя должны быть осуществлены уже в начальном периоде его подготовки. Поэтому содержание начального обучения боксера должно включать все виды основных ударов и их простых сочетаний, а также изучение всех основных приемов защиты и контрударов.

Методические приемы обучения защитным действиям

Обучение защитным действиям боксеров будет успешно проходить в том случае, если в ходе обучения будут использованы разнообразные методические приемы, побуждающие занимающихся тщательно изучать защитные действия и помогающие их прочно усвоить.

Любую сложную и трудную задачу, возникающую в обучении, можно успешно решить, если правильно сформировать и организовать спортивный коллектив. Воспитание дисциплины, коллективной спайки, взаимоуважения, спортивной этики, общей культуры способствует успешному обучению боксеров. Привлечение одних боксеров для анализа действий других занимающихся положительно сказывается на сознательном усвоении изучаемого материала, проявлении инициативы, взаимопомощи, создает рабочую обстановку на занятиях.

На занятиях необходимо объяснять и подчеркивать значение защитных действий в мастерстве боксера и использовать в качестве примеров выступления известных боксеров — мастеров защиты.

Целесообразно привлекать для анализа выступлений боксеров их товарищей по группе. Обсуждение результатов соревнований, разбор каждого боя в группе будут способствовать активному участию занимающихся в жизни коллектива. Это поможет боксерам научиться подмечать ошибки, допущенные в бою, с тем чтобы не повторить их в своей практике.

Анализ тренера совместно с занимающимися помогает своевременно исправлять допущенные ошибки, заполнять пробелы в технике боксера, способствует сознательному и активному участию в обучении самих занимающихся.

Организация отдельных тренировочных занятий в форме показательных состязаний, в которых защитные действия оцениваются в 2—3 раза выше, чем удар (в зависимости от сложности), побуждает занимающихся тщательно изучать сложные защитные действия.

Рекомендуется на отдельных тренировочных занятиях проводить кратковременные 2—3-раундовые вольные бои с продолжительностью раунда в 1—1,5 мин. и перерывом между ними в 2—3 мин. Это позволит занимающимся максимально концентрировать свое внимание на выполнении

задания, а в перерыве — анализировать свои действия, разучивать те или иные элементы техники.

Изучение новых, и особенно сложных по координации, движений успешнее проходит в условиях, ликвидирующих опасность получить сильный удар. Поэтому в обучении, до того как движение не будет усвоено правильно, а навык в нем не будет достаточно прочным, необходимо занятия организовать таким образом, чтобы движение вначале усваивалось без партнера, а при разучивании с партнером были исключены сильные удары.

Решение этой задачи возможно лишь при сознательном и точном выполнении занимающимися указаний тренера, а также при правильном подборе партнеров и продуманной последовательности обучения отдельным приемам защитных действий. Например, партнеров для условного боя целесообразно подбирать таким образом, чтобы более сильный (по физическим и техническим данным, весовой категории) упражнялся с более слабым. Это полезно обоим и будет способствовать главному назначению условного боя — закреплению изучаемых движений, причем в занятиях будут исключены элементы соревнования.

Защиты боковым шагом и боковым шагом с поворотом вначале изучаются от прямых ударов и ударов снизу в туловище, и только после прочного освоения техники этих движений — от этих же ударов в голову.

Важное место в обучении боксеров должны занимать вспомогательные и подводящие упражнения, направленные на улучшение понимания занимающимися сущности изучаемого движения и способствующие быстрому усвоению изучаемого материала.

В тренировочном занятии целесообразно применять индивидуальную карту задания на вольный бой, в которой определяется конкретное задание для каждого из боксеров — совершение отдельных приемов боевых действий, в частности приемов защитных действий.

Подбирать партнеров для вольного боя нужно согласно этим заданиям, с тем чтобы для обоих было возможно осуществить заданные упражнения.

Карточка индивидуального задания для вольного боя в первоначальном обучении составляется главным образом с целью подтянуть и закрепить отстающие навыки в отдельных защитных действиях боксера.

Целесообразно практиковать на занятиях по совершен-

ствованию техники и тактики защитных действий одновременное проведение вольных боев для всей группы. Каждый боксер, получив индивидуальное или одинаковое задание для всей группы на вольный бой, выполняет его под общим наблюдением тренера. Это приводит к тому, что каждый занимающийся выполняет свою задачу, а не ожидает выхода на вольный бой, что излишне нервнрует пару боксеров, работающих на ринге.

В ходе дальнейшего обучения, когда у боксеров складывается индивидуальная манера боя и в связи с этим отдается предпочтение тем или иным приемам защиты и другим боевым действиям, индивидуальные задания необходимо составлять с учетом этих особенностей манеры боя, чтобы способствовать ее разнообразию и тактической гибкости. Индивидуальные задания должны даваться не на одно занятие, а систематически, до тех пор, пока боксер не научится применять их в условиях вольного боя с различными по стилю и манере боя партнерами.

Разминка перед боем на состязаниях (как и перед вольным боем на тренировке) должна включать упражнения с партнером или тренером в условном бою. Это придает боксеру уверенность в своих действиях, способствует выработке чувства оптимальной дистанции при выполнении защитных действий в бою, и особенно в первом раунде*.

Основной целью отдельных учебно-тренировочных занятий должна быть работа над изучением и постановкой техники защитных действий и тактикой их применения с различными по стилю боя партнерами.

В этих же занятиях необходимо уделять внимание развитию качеств быстроты и ловкости. Для этого могут быть использованы элементы условного и вольного боев с быстрым партнером, специальные задания на быстроту отдельных действий, кратковременные вольные бои с продолжительностью раунда в 0,5 мин., подвижные игры и т. п.

Обучая боксеров широкому кругу защитных действий, нужно добиваться того, чтобы занимающиеся прочно усваивали разнообразные комплексы приемов, состоящих из движений защиты, ударов и контрударов, во взаимосвязи с разнообразными тактическими формами. В то же время в условных и вольных боях необходимо прививать занимаю-

щимся умение концентрировать все свои усилия для того, чтобы выполнить отдельный заданный прием и находить возможности его реализовать.

При изучении комбинированных защитных действий тренер в каждом случае указывает положение для каждой из частей тела (ног, рук, туловища и др.), чем достигается собранности движений и целенаправленности каждого действия. Это удерживает боксеров от сумбурного ведения боя.

Важную роль в обучении защитным действиям играет правильный показ изучаемого движения. Показ тренера должен быть безукоризненным с точки зрения типовой (академической) техники выполнения данного приема. Наряду с этим тренер должен объяснить варианты технического выполнения приема, его тактическое значение и формы применения в различных условиях боя на ринге. Показ и объяснение каждого приема должны быть подкреплены конкретным примером из боевой практики известных мастеров бокса.

* Положительное влияние разминки с партнером перед состязаниями детально обосновано в работах Б. И. Рысева (кафедра бокса КГИФК). — В. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Классификация и систематизация защитных действий

В боксе существует три вида ударов (по направлению движения) — прямые, боковые и снизу. Выполняемые обеими руками в голову и туловище, они составляют 12 основных ударов, не считая их разновидностей (например, длинный боковой, короткий боковой, промежуточный между боковым и снизу и др.).

Защитные действия против разновидностей указанных основных двенадцати ударов не отличаются особой структурой движения, они остаются теми же, что и против основных, хотя сочетаний из этих ударов может быть очень много.

Наиболее часто в современном бою употребляются двухударные, трехударные и четырехударные серии как однотипных, так и разнотипных ударов.

В то время как все удары выполняются только руками (во взаимодействии с движениями туловища и ног), а наносить удар разрешается лишь определенным местом кулака (пястно-фаланговым сочленением), защитные действия выполняются и движениями ног, и движениями рук и туловища (также в тесном взаимодействии).

Практикой бокса выявлены шесть основных видов защиты: уход, подставка, отбив, остановка, уклон и нырок. Выполняемые различным способом, они, как и удары, структурно различны и составляют 36 основных приемов защиты. Отдельные из этих приемов, в свою очередь, могут быть выполнены различными способами. Например, уход

назад можно сделать шагом правой ноги, шагом левой ноги или скользящими слитными шагами.

Защитными действиями можно избежать удара (уход, уклон, нырок) или же парировать его (подставка, отбив, остановка).

Для удобства обращения с учебным материалом, а также чтобы обеспечить возможность исчерпывающе использовать его в обучении боксеров, защитные действия классифицированы по принципу дробления групп сверху вниз и усложнения приемов слева направо (схема 1)*.

Все указанные приемы, в основе которых лежит назначение каждого действия — защита, соединены между собой. Это значит, что каждое отдельное движение можно сочетать с любым из последующих либо в защитном действии, выполняемом в один темп (например, уход вправо с поворотом туловища вправо и подставкой правой ладони), либо в защитном действии, выполняемом в два или три темпа (например, уход назад шагом правой и уход влево шагом левой с поворотом вправо; уход назад скользящим подскоком, уход влево шагом левой с поворотом вправо, уход вправо шагом правой с поворотом влево).

Второй ряд классификационной таблицы показывает, движением каких частей тела выполняется прием защиты.

На первом месте стоят защиты, выполняемые преимущественно движением ног; эти защиты лежат в основе всех защитных действий боксера, и поэтому их изучают прежде всего.

На втором месте — выполняемые движениями рук, как наиболее простые и легко сочетаемые с защитными движениями ног.

На третьем месте — защиты движением туловища, наиболее сложные по технике.

В третьем ряду указаны шесть основных видов защиты, выполняемых движениями ног, рук и туловища. Расположение их соответствует последовательности обучения и нарастанию сложности каждого вида (слева направо).

В четвертом ряду указывается направление каждого из основных видов защиты или рука, которая ее выполняет.

Пятый ряд составляют способы выполнения каждого вида защиты в определенную сторону (или каждой рукой).

* В классификации приемов защиты указываются лишь основные движения. Каждая из защит выполняется координированным сочетанием движений ног, рук и туловища. — Ф. В.

1. Защиты, выполняемыми движениями ног, служат уходы. Эта группа движений позволяет боксеру избегать удара. Имеются в виду уходы от ударов вне зависимости от того, в каком направлении по отношению к противнику это движение будет выполнено.

Защиты уходом различаются по направлению движения: назад, вправо, влево и вперед.

Применяя эту защиту, боксер может или уйти из сферы действия ударов противника (уход назад, вправо от удара левой рукой, влево от удара правой) или остаться в ней

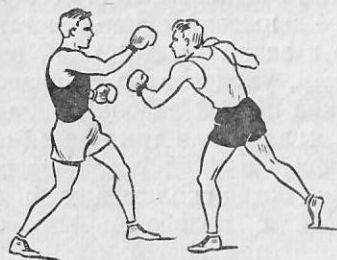


Рис. 3

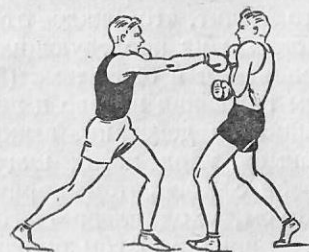


Рис. 4

и даже сблизиться с противником (уход вперед-вправо от удара правой рукой, влево от удара левой рукой). Защита уходом основана на быстроте и подвижности ног и требует точного расчета времени и дистанции (рис. 3, 4). Защита уходами наиболее успешно сочетается со всеми другими видами защиты.

1. Защита уходом назад применяется от всех ударов и серий и может быть выполнена тремя способами:

а) шагом правой ногой. Сохраняя положение боевой стойки, боксер делает толчок левой ногой назад и шаг правой ногой назад, после чего левую подтягивает на то же расстояние, на которое сделан шаг правой. Вес тела при этом может быть и равномерно расположен на обеих ногах, и перенесен на правую ногу;

б) шагом левой ногой. Выполняется толчком левой ноги и шагом левой назад и влево. Левую ногу можно переместить как на линию правой ноги, так и несколько дальше назад-влево. Вес тела переносят на левую ногу;

в) скользящими слитными шагами. Движение производится, как и для шага назад правой ногой. Толчок левой более резок, почти одновременно боксер делает шаг назад правой и ставит левую ногу.

2. Защита уходом вправо выполняется четырьмя способами:

а) шагом правой ногой. Толчком левой боксер делает шаг правой вправо, а левую ногу также переставляет вправо на несколько меньшее расстояние, чем правую, для того чтобы более быстро восстановить направление боевой стойки на противника (рис. 5);

б) шагом левой ногой (по Б. С. Денисову — «шагом выхода из боя»). Сделав толчок левой ногой, боксер ставит ее справа за линией правой ноги, после чего правую также переставляет вправо;

в) шагом правой с поворотом направо. Выполняется, как уход шагом вправо: боксер переносит вес тела на правую ногу, которой опирается о пол (передней частью ступни). Туловище, получившее поступательное движение от толчка левой ноги, немного поворачивает и слегка наклоняет в правую сторону;

г) шагом правой с поворотом налево. Толчком левой боксер делает выпад вправо на правую ногу и одновременно туловище поворачивает налево. Во время выпада правую ногу ставит на переднюю часть ступни с поворотом налево. Вес тела полностью переносит на правую ногу, левую ногу слегка подтягивает к правой, оставляя ее впереди на расстоянии несколько большего шага, чем в положении боевой стойки.

3. Защита уходом влево также может быть выполнена четырьмя способами, аналогичными по технике уходу вправо (только в другую сторону).

4. Защиту уходом вперед выполняют шагом левой или правой ноги. Как правило, движение вперед не совсем прямолинейно: для шага левой оно производится вперед-влево, для шага правой — вперед-вправо. Для этой защиты нужно особенно точно определять дистанцию, чтобы избежать столкновения с противником (рис. 6).

II. Из защит, выполняемых движением рук, наиболее распространена подставка.

Эта защита наиболее удобна для наслаения на защиты, выполняемые движением ног и туловища. Защита подставкой, как и другие, выполняемые движением рук, имеет

своей целью парировать удар, как правило, в непосредственной близости от цели.

Подставка может быть выполнена:

1. Правой рукой. Под бьющий кулак могут быть подставлены:

а) ладонь правой руки. Применяется от ударов в голову и туловище.

Против ударов в голову перчатку правой руки поворачивают внутренней стороной навстречу удару. К моменту соприкосновения с перчаткой бьющей руки ладонь посы-

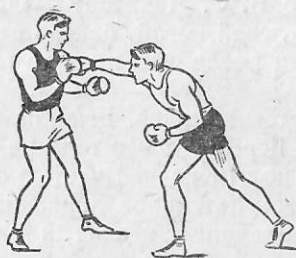


Рис. 5

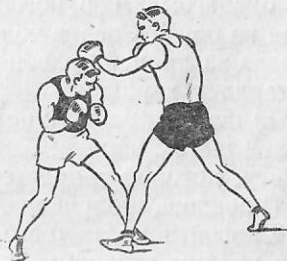


Рис. 6

лается несколько навстречу удару (перчатка открыта, мышцы предплечья и кисти напряжены). Удар принимают на основание ладони и слегка смещают влево.

Для защиты подставкой ладони от ударов в туловище правую руку опускают, а удар отводят вправо или влево;

б) тыльная сторона правой кисти. Применяется от боковых ударов в правую сторону головы и ударов в туловище. Для защиты головы кисть правой руки отводится к правой стороне головы (локоть опущен, кисть сжата в кулак или раскрыта). В обоих случаях рука в момент встречи с ударом напряжена.

От ударов в туловище руку опускают для защиты места, в которое направлен удар; кисть повернута тыльной стороной к удару. Рука напряжена (рис. 7);

в) согнутая рука. Применяется исключительно от ударов в туловище. Для защиты руку опускают, однако кисть должна находиться выше локтевого сгиба;

г) предплечье правой руки. От ударов в голову предплечьем прикрывают подбородок, а локоть поднимают.

От ударов в туловище защиту выполняют как подставку тыльной стороны кисти;

Подставку правого плеча сочетают с уклоном влево при контрударах правой рукой. Правым плечом прикрывают подбородок в момент контрудара.

2. Подставка левой руки также может быть выполнена пятью способами, аналогичными по технике подставкам правой руки (рис. 8).

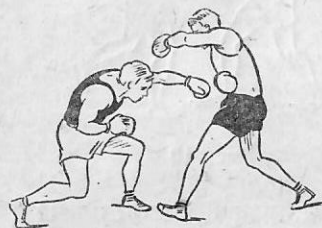


Рис. 7

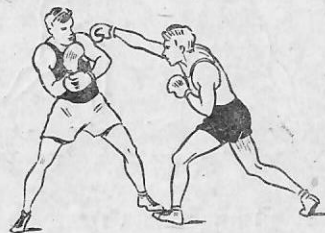


Рис. 8

3. Подставка левой и правой рук относится к защитам называемым «глухими». Однако это не значит, что защита свидетельствует о пассивном ведении боя. Подставка двух рук может успешно применяться в тактических целях, а также быть одним из основных приемов боксеров определенной манеры боя, способствуя развитию активных действий. Примером могут служить бои известных мастеров бокса В. Михайлова, И. Иванова, С. Щербакова и др., успешно применявших подставку двух рук.

Выполняется эта подставка тремя способами:

а) подставка тыльной стороны правой и левой кистей — «глухая защита» — вертикальное положение рук. Боксер одновременно подставляет под удары тыльную сторону правой и левой кистей, локти опущены, туловище слегка наклонено вперед, подбородок опущен, положение боевой стойки более фронтально по отношению к противнику (рис. 9);

б) подставка предплечья и плеча правой и левой руки — «глухая защита» — горизонтальное положение рук. Кисть правой руки находится у левого плеча, предплечье — на уровне подбородка, правое плечо и локоть приподняты. Левую сторону подбородка прикрывают левое плечо, пред-

плечье и тыльная сторона кисти левой руки защищают верхнюю часть живота. Туловище слегка наклонено вперед, правая нога на расстоянии шага вправо от левой. Вес тела размещен равномерно на обеих ногах (рис. 10);

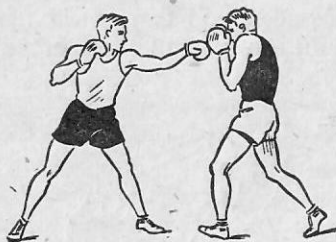


Рис. 9



Рис. 10

в) подставка тыльной стороны правой кисти, плеча и предплечья левой руки — сочетание вертикального и горизонтального положения рук в «глухой защите». Кроме указанного положения рук, при выполнении этой защиты туловище слегка отклоняется назад, вес тела переносят на правую ногу.

III. Защита отбивом более сложна, чем подставка. Выполняется она также движением руки. Парируют удар этой защитой, смещая бьющую руку с линии удара.

Для этого руку, которой выполняют отбив, несколько удаляют от места, которое она занимала в боевой стойке, направляя ее навстречу удару. Отбив можно выполнять правой или левой рукой. Способ выполнения отбива определяется направлением, в котором смещается парируемый удар.

1. Отбив правой рукой успешнее применяют против ударов левой рукой. Он менее удобен, но возможен в зависимости от обстановки боя и от ударов правой рукой (рис. 11). Различают:

а) отбив правой рукой влево. Это наиболее простой способ отбива прямого удара левой рукой в голову. Правую руку боксер посылает навстречу удару, встречая основанием ладони тыльную сторону кисти или предплечья бьющей руки справа, и коротким толчком отводит удар влево (рис. 12).

Вес тела можно переносить как на левую, так и на правую ногу (в зависимости от расстояния до противника).

От ударов в туловище отбив правой рукой влево необхо-

димо сочетать с движением вправо и поворотом туловища налево, чтобы не направить удар ниже пояса;

б) отбив правой рукой вправо. Он применяется преимущественно от ударов левой рукой.

Движение руки идет слева направо, предплечьем правой руки боксер отталкивает предплечье бьющей руки вправо. Одновременно толчком правой ноги вес тела переносит вперед на левую ногу, опирающуюся на переднюю половину ступни. От ударов в туловище отбив выполняют ладонью одновременно с шагом левой ногой влево;

в) отбив правой рукой вверх. Он применяется исключительно от ударов в голову. Движение выполняется как прямо-вверх, так и вверх-вправо. В первом случае отбив сочетают с незначительным приседанием (сгибанием ног и туловища), во втором — с движением влево.

Предплечьем правой руки отталкивают предплечье бьющей руки вверх или вверх-вправо.



Рис. 11

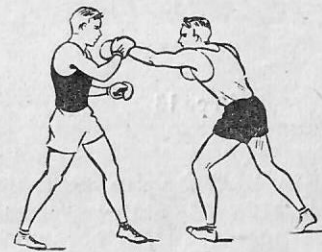


Рис. 12

2. Отбивы левой рукой выполняют тем же способом, что и отбивы правой, только в другую сторону.

IV. Защита остановкой наиболее сложна из всех защит, выполняемых руками. Цель этой защиты — парировать, остановить удар в начале или перед началом его движения. Лучшими дистанциями для применения защиты остановкой служат средняя и ближняя.

Сложность этой защиты заключается в том, что в отличие от других защит, выполняемых в ответ на движение удара, для нее нужно точно определить, какой рукой и в какое время будет нанесен удар, с тем чтобы его предотвратить или парировать в самом начале движения. Выполняемая левой и правой руками защита остановкой, как правило, сочетается с движением вперед.

Движение боксер выполняет коротким нажимом на кулак или плечо бьющей руки, после чего возвращает руку в исходное положение или выполняет ею другие действия. В противном случае это движение может быть расценено как запрещенное действие — держание.

1. Остановку левой рукой применяют для парирования ударов правой. Она может быть выполнена:

а) остановкой кулака бьющей руки. Движение производится как прямой удар левой рукой, а в конце движения перчатка раскрывается и коротким нажимом на кулак правой руки предотвращает удар (рис. 13).

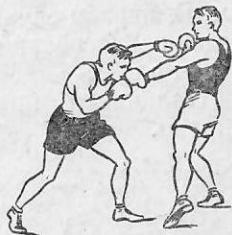


Рис. 13



Рис. 14

Защита может быть выполнена и после удара левой рукой. В этом случае руку после удара не возвращают в исходное положение, а оставляют у правой перчатки для страховки от ответного удара этой рукой при сближении или выходе на дальнюю дистанцию;

б) остановкой плеча бьющей руки. Движение выполняют после удара левой рукой с дальней и средней дистанции с целью сблизиться с противником. Одновременно с движением вперед производят короткий нажим на плечо, которым не дают выполнить резкий удар правой рукой.

В ближнем бою остановку плеча применяют как для предупреждения удара правой рукой, так и для того, чтобы подготовить свой удар правой и с этой целью затруднить защиту противника правой рукой.

2. Остановку правой рукой производят также коротким нажимом на кулак или плечо бьющей руки. На средней дистанции применяют эту защиту против ударов левой, а, сближаясь и в ближнем бою, также и против ударов правой (рис. 14).

V. Из защит, выполняемых движением туловища, наиболее распространен уклон, который применяют исключительно от ударов в голову. Уклон позволяет избежать удара, не увеличивая дистанции боя.

В основе применения этой защиты лежит смещение цели с линии удара.

Уклоны различают по направлению движения: вправо, назад (отклон) и влево.

1. Уклон вправо может быть выполнен двумя способами:

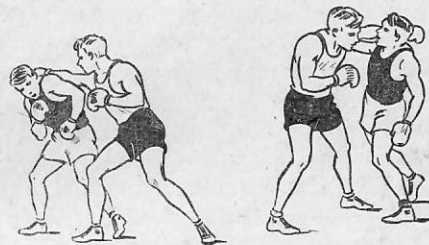


Рис. 15

Рис. 16

а) поворотом туловища направо. Движение начинают толчком левой ноги, поворотом левого плеча направо одновременно с небольшим наклоном туловища. Вес тела переносят на правую ногу, обязательно следя взглядом за противником (рис. 15);

б) уклоном туловища вправо. Движение производят без поворота, а только незначительным наклоном туловища и головы вправо. Вес тела можно располагать как на левой, так и на правой ноге (в зависимости от дистанции).

Ввиду незначительной амплитуды этого движения удар как бы проскальзывает в непосредственной близости от цели, в связи с чем такое движение уклона называют также ускользанием (рис. 16).

2. Уклон назад (отклон) выполняют одним способом, — отклоняя туловище назад.

Толчком левой вес тела переносят на правую ногу, туловище и голову отклоняют назад, опуская подбородок вниз.

3. Уклон влево выполняют теми же способами, что уклон вправо, только в другую сторону.

VI. Более сложная защита, выполняемая движением туловища, — нырок.

Применяемый против удара в голову, нырок включает отдельные элементы уклона, в частности уклон вправо и влево составляет как бы первую половину движения нырка вправо и влево.

По направлению движения нырок может быть выполнен вниз, вправо и влево.

1. Нырок вниз боксеры выполняют быстро, сгибаясь в тазобедренном, и коленном суставах (незначительно присе-

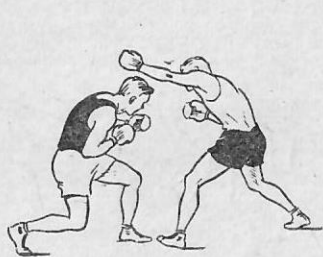


Рис 17

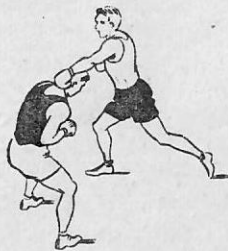


Рис. 18

дая). Вес тела распределяют равномерно на обе ноги или переносят на левую ногу (в зависимости от дистанции). Положение рук, как в боевой стойке (рис. 17).

2. Нырок вправо применяют от ударов левой рукой в голову.

Начинают нырок наклоном головы и туловища влево с незначительным сгибанием в коленях. Вес тела переносят на левую ногу. Затем движение продолжают вниз и вправо. Вес тела переносят на правую ногу, после чего выпрямляют туловище и ноги. Нырок выполняют слитно, одним круговым движением головы и туловища слева направо (рис. 18).

3. Нырок влево применяют от ударов правой рукой в голову. Выполняют нырок круговым движением головы и туловища справа налево. По структуре движения аналогично нырку вправо, но в другую сторону.

Все примеры защитных действий, приведенные в данной классификации, можно сочетать один с другим. Целесообразность таких сочетаний подтверждается практикой бокса.

Условие каждой защиты — возможность избежать или

парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Приемы защитных действий распределены по их применимости от основных ударов в табл. 2. Для этого использована систематизация защит, разработанная К. В. Градополовым (К. В. Градополов. Бокс, ФиС, 1951, стр. 93).

Специально подготовительные упражнения

Обучению боксеров защитным действиям должно предшествовать прочное овладение навыками разнообразных перемещений и передвижений. Для этой цели служат специальные подготовительные упражнения боксера, выполняемые на месте и в передвижении (шагом, скользящим шагом).

В специально подготовительных упражнениях на месте боксер усваивает основы перемещения веса тела с одной ноги на другую во взаимосвязи с приемами защиты и контрударами.

Подготовительные упражнения в движении выполняют с шагом вперед, назад, вправо и влево и с перемещением веса тела на вышагивающую ногу. Движения защиты и контрудары выполняются как с одиночными шагами, так и в последовательном передвижении несколькими шагами в одном направлении или в поочередной смене направлений.

Специальные подготовительные упражнения изучаются в такой последовательности:

1) на месте — перемещение веса тела с одной ноги на другую — ноги на ширине плеч, ступни параллельно, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях (учебная стойка);

2) перемещение веса тела с движением защиты;

3) перемещение веса тела с движением защиты и контрударом;

4) в передвижении — одиночные шаги вправо и влево *;

5) одиночные шаги вправо и влево с движением защиты;

6) одиночные шаги вправо и влево с движением защиты и контрударом;

* В указанные основные направления включены и промежуточные, например: вперед-влево, назад-вправо и т. д. — В. Ф.

7) в боевой стойке — перемещение веса тела с движением защиты и контрудара;

8) одиночные шаги вперед и назад;

9) одиночные шаги вправо и влево;

10) одиночные шаги в любом направлении с движением защиты;

11) одиночные шаги в любом направлении с движением защиты и контрудара;

12) двойные шаги в учебной стойке вправо и влево, на втором шаге — движение защиты и контрудара;

13) передвижение в боевой стойке по треугольнику, квадрату, кругу с движением защиты и контрудара;

14) двойные шаги в боевой стойке в любом направлении с движением защиты и контрудара на первый или второй шаг;

15) последовательное передвижение в боевой стойке (в любом направлении) с защитой и контрударом по сигналу тренера;

16) с партнером — передвижение в боевой стойке вперед и назад, сохраняя дальнюю дистанцию;

17) передвижение вправо и влево на дальней дистанции;

18) передвижение в любом направлении по заданию (один из партнеров изменяет, а другой сохраняет дальнюю дистанцию);

19) передвижение в любом направлении на дальней дистанции с движением определенной защиты на угрозу партнера определенным ударом;

20) передвижение в любом направлении на средней и дальней дистанциях.

Подготовительные упражнения позволяют боксерам овладеть техникой перемещений и передвижений и служат для подготовки обучения защитным действиям и контрударам в тесной взаимосвязи с дистанцией и положением по отношению к противнику. Применять эти упражнения следует как в подготовительной, так и в основной части учебно-тренировочного занятия.

Последовательность обучения

Первоначальное защитное положение, которому обучают боксера, — боевая стойка.

Назначение боевой стойки — обеспечить защиту наиболее уязвимых мест на теле боксера (подбородок, боковые поверхности шеи, верхнюю часть живота) и создать усло-

вия для того, чтобы наиболее эффективно выполнять боевые действия как в защите, так и в атаке или контратаке.

Наиболее целесообразна для защитных действий левосторонняя боевая стойка (для боксеров-правшей). Боксер с более сильной правой рукой стоит левой стороной туловища вперед (вполборота к противнику), обеспечивая тем самым удобное положение правой руке для защиты, особенно для защиты головы.

Боевая стойка в ходе боя не может оставаться стабильной: изменяется положение ног, рук и туловища. Эти изменения происходят в результате подготовительных действий боксера или действий противника.

Манера держаться в боевой стойке у каждого боксера индивидуальна. Индивидуальное выражение боевого положения боксера обусловлено сложившейся у него индивидуальной манерой боя, особенностями технического выполнения отдельных боевых действий.

Защитное действие следует рассматривать не как пассивное движение, имеющее своей целью только локализовать удар, а как действие, главным образом раскрывающее защиту противника, выводящее его из равновесия, т. е. как создание и использование условий для своевременных и решительных действий, направленных на поражение противника.

Бой на ринге складывается из непрерывной смены атаки, защиты и контратаки. По ходу боя боксер (в зависимости от успеха и тактических замыслов) непрерывно переходит от наступательных действий к защитным и обратно. Все действия боксера, в том числе и защиты, в бою связаны с определением и сменой дистанции. Поэтому в основу обучения боксеров защитным действиям положена защита передвижением, т. е. уходом от удара в различных направлениях (по отношению к противнику). На уходы должны наслаиваться и дополнять их виды защиты, выполняемые движением туловища и рук*. Эти сочетания защит составляют комбинированные защитные действия, отличающиеся прочностью и большой подвижностью.

* Выполнение уходов не предусматривает какого-либо строго ограниченного расстояния. Движение выполняют как самое короткое, имеющее характер перенесения веса тела, так и более значительное. Критерием для этого служит дистанция и обстановка боя. — В. Ф.

После прочного усвоения занимающимися разнообразных передвижений и перемещений комбинированное защитное действие изучается как однократное, целостное движение. Усвоив структуру движения защиты, в темпе выполнения этого действия наносятся встречные контрудары или же во втором темпе ответные.

Большинство комбинированных защит — это естественные движения боксера, а их составляющие части служат неотъемлемой частью основной защиты. Например, подставка правой ладони от ударов в голову в большинстве случаев сочетается с подставкой левого плеча, уклон вправо — с подставкой правой ладони, подставка тыльной стороны правой кисти — с уклоном влево и т. д.

Одним из условий обучения защитным действиям должна быть их прочность, позволяющая одним защитным действием избежать удара и обеспечить страховку от другого возможного удара. Это придает боксеру уверенность в надежности своей защиты и помогает использовать ее для контрудара или контратаки.

Для обучения комбинированным защитным действиям от основных ударов наиболее целесообразны сочетания из двух, трех и четырех отдельных приемов защиты.

В комбинированном защитном действии следует различать основной прием защиты (который в приведенных ниже таблицах стоит на первом или втором месте) и дополнительные приемы, которые на него наслаиваются для усиления защиты. Основной прием определяет структуру всего защитного действия, и им может служить большая часть приемов данного сочетания. Выбор основного приема зависит от структуры удара, его силы, дистанции, положения боксеров, целесообразного контрудара и времени защитного действия. Например, в комбинированной защите: а) уход влево; б) уклон влево; в) отбив правой вправо-вверх; г) подставка левой ладони.

От прямого удара левой рукой в голову основным приемом может быть уход влево;

от прямого удара правой рукой в голову — уклон влево;

от бокового удара левой рукой в голову — отбив правой рукой вправо-вверх.

Подставка левой ладони в данном сочетании служит для усиления защитного действия и страховки головы.

Последовательность обучения защитным действиям обус-

ловлена последовательностью изучаемых ударов. Начи-
нающему боксеру следует освоить технику и тактику всех
основных ударов и простых сочетаний из них. Обучают
защитным действиям параллельно обучению ударам.

Обучать технике комбинированных защитных действий
можно рекомендовать в такой последовательности:

1. Овладение формой движения без партнера:

1) занимающиеся, построенные в разомкнутую колонну по четыре, выполняют движение защиты от атакующего движения преподавателя, имитирующего тот или иной удар;

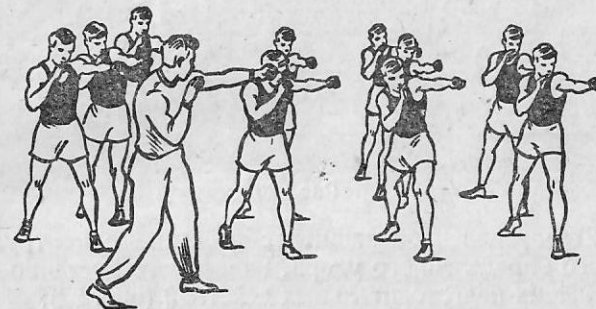


Рис. 19

2) занимающиеся выполняют движение защиты с контрударом от атакующего удара преподавателя (рис. 19);

3) произвольно передвигаясь в боевой стойке, занимающиеся выполняют защиту и контрудар на внезапный сигнал преподавателя («прямой левой» и т. п.).

2. Усвоение комбинированной защиты с партнером и в связи с дистанцией:

1) занимающиеся построены в две шеренги лицом друг к другу; расстояние между шеренгами 3—4 метра; одна шеренга выполняет движение удара, другая — движение защиты и контрудара (рис. 20);

2) занимающиеся на дистанции данного удара, поочередно ритмически нанося атакующие удары друг другу, так же поочередно ритмично выполняют обусловленные защитные действия от указанных ударов;

3) на ритмические поочередные атакующие удары занимающиеся так же поочередно ритмично выполняют защитное действие с контрударом (рис. 21).

3. Выполнение комбинированной защиты в условиях противодействия партнера:

1) определенное защитное действие с контрударом от одного определенного удара, наносимого партнером внезапно, без ложных подготовительных действий;

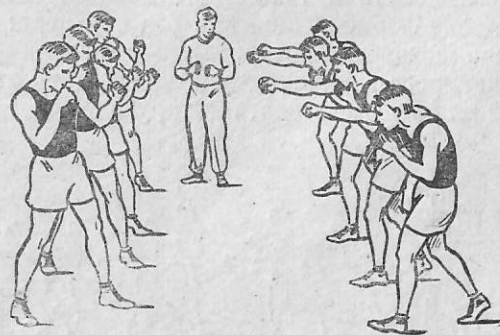


Рис. 20

2) определенное защитное действие с контрударом от одного определенного удара, наносимого внезапно после отвлекающих подготовительных действий (рис. 22);

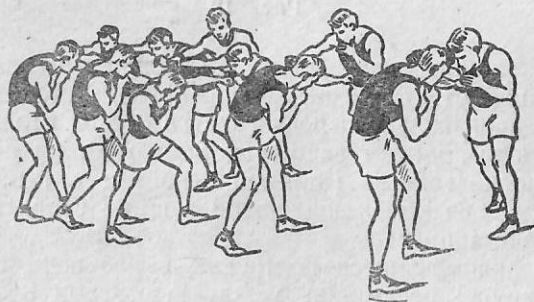


Рис. 21

3) применение всевозможных комбинированных защит с возможными контрударами от атаки любым прямым ударом партнера;

4) применение всевозможных комбинированных защит с возможными контрударами от какого-либо атакующего бокового удара партнера;

5) избирательное применение защитных действий с

целесообразными контрударами от любых атакующих ударов партнера.

Изучать комбинированные защиты нужно от различных форм основных ударов как атакующих, так и контратакующих, в свою очередь, подразделяющихся на встречные и ответные. От прямого удара левой рукой в голову комбинированные защиты изучаются в последовательности, в которой сочетаются отдельные приемы: а) с уходом назад (схема 2); б) с уходом вправо и вправо-вперед (схема 3); в) с уходом влево и вперед-влево (схема 4).

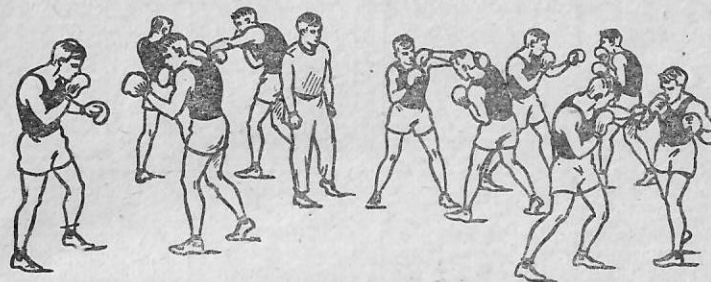


Рис. 22

Прямой удар левой рукой в голову наиболее распространен в бою на ринге. Поэтому изучение защитных действий от этого удара должно быть особенно тщательным.

В схемах построения комбинированных защитных действий (схемы 2, 3, 4) предусмотрен принцип последовательного наложения отдельных приемов защиты на движение ухода таким образом, чтобы один из приемов с уходом составлял целостное действие, как и вся комбинированная защита.

От прямого удара левой в голову комбинированные защиты изучаются в такой последовательности:

1. Уход назад, подставка правой ладони с подставкой левого плеча (см. схему 2).

Контрудары: прямые левой в голову; ответный, затем встречный.

2. Уход вправо с подставкой правой ладони, левого плеча, ускользанием вправо (см. схему 3).

Контрудар: ответный прямой левой в голову.

3. Уход вправо, уклон вправо, подставка правой ладони и левого плеча (см. схему 3).

Контрудар: встречный прямой левой в туловище.

4. Уход влево, уклон влево, подставка левой ладони и правого плеча (см. схему 4).

Контрудар: встречный прямой правой в туловище.

5. Уход назад, уклон назад, отбив левой вправо (см. схему 2).

Контрудар: ответный прямой правой в голову или туловище.

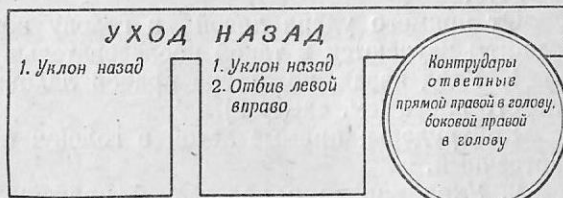
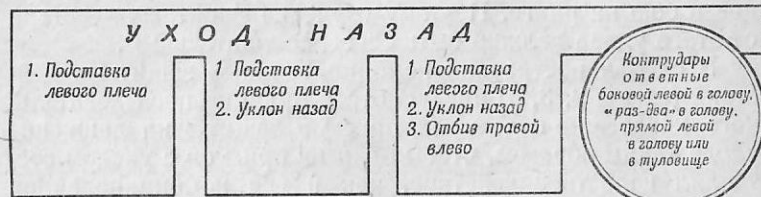
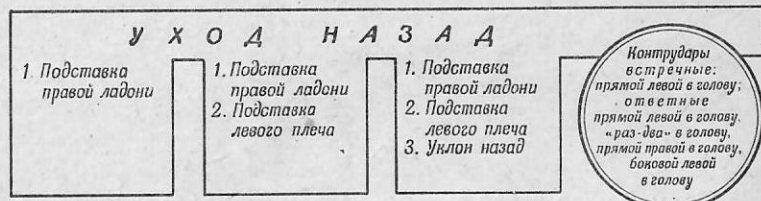
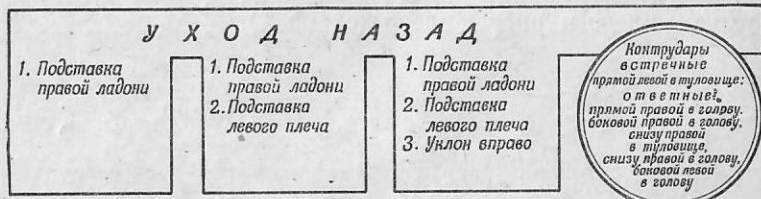


Схема 2. Построение комбинированных защитных действий

6. Уход вправо, отбив левой влево, подставка правой ладони (см. схему 3).

Контрудар: ответный прямой правой в голову.

7. Уход влево, ускользание влево, отбив правой вправо (см. схему 4).

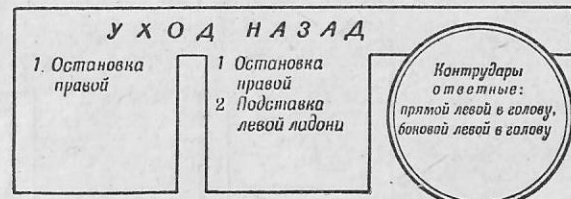
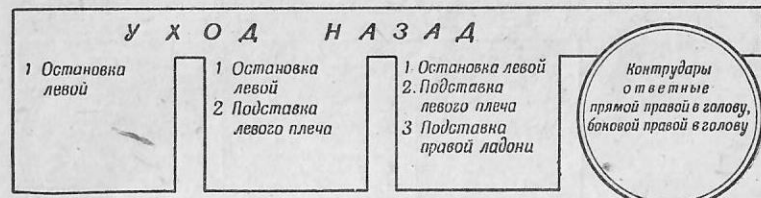
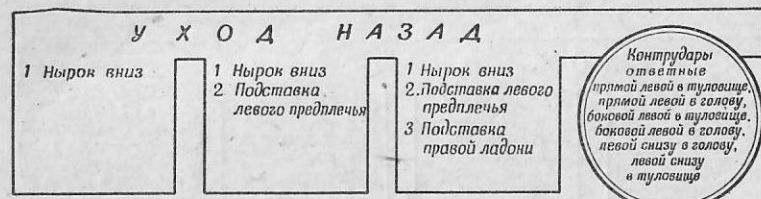
Контрудар: встречный прямой левой в голову или туловище.

8. Уход назад, нырок вниз, подставка правой ладони и левого предплечья (см. схему 2).

Контрудары: ответные — прямой левой в туловище; боковой левой в туловище; боковой левой в голову; прямой правой в туловище.

9. Уход вправо, нырок вправо, подставка правой ладони (см. схему 3)

Контрудары: встречный боковой левой в туловище, ответный прямой или боковой правой в голову.



с уходом назад от удара прямой левой рукой в голову

УХОД ВПРАВО

1. Подставка правой ладони	1. Подставка правой ладони 2. Подставка левого плеча	1. Подставка правой ладони 2. Подставка левого плеча 3. Ускользание вправо	<p>Контрудары в стрелочные боковой левой в голову, боковой левой в туловище; ответные прямой левой в голову, «раз-два» в голову, прямой правой в голову, боковой правой в голову</p>
----------------------------	---	--	--

УХОД ВПРАВО

1. Нырок вправо	1. Нырок вправо 2. Подставка правой ладони	<p>Контрудары в стрелочные боковой левой в туловище, ответные боковой правой в голову, прямой правой в голову</p>
-----------------	---	---

УХОД ВПРАВО

1. Отбив левой влево	1. Отбив левой влево 2. Ускользание вправо	1. Отбив левой влево 2. Ускользание вправо 3. Подставка правой ладони	<p>Контрудары ответные прямой правой в голову, боковой правой в голову, «раз-два» в голову</p>
----------------------	---	---	--

УХОД ВПРАВО

1. Остановка правой рукой	1. Остановка правой рукой 2. Подставка левой ладони	<p>Контрудары ответные боковой левой в голову, прямой левой в голову, снизу левой в голову, боковой правой в голову</p>
---------------------------	--	---

УХОД ВПРАВО

1. Остановка левой рукой	1. Остановка левой рукой 2. Подставка левой ладони	<p>Контрудары ответные боковой правой в голову, прямой правой в голову, боковой левой в голову</p>
--------------------------	---	--

УХОД ВПРАВО С ПОВОРОТОМ ВПРАВО

1. Уклон вправо	1. Уклон вправо 2. Подставка левого плеча	1. Уклон вправо 2. Подставка левого плеча 3. Подставка правой ладони	<p>Контрудары в стрелочные: прямой левой в туловище, боковой левой в голову; ответные: прямой правой в голову, боковой правой в голову</p>
-----------------	--	--	--

УХОД ВПРАВО С ПОВОРОТОМ ВЛЕВО

1. Подставка левой ладони	1. Подставка левой ладони 2. Уклон назад	1. Подставка левой ладони 2. Уклон назад 3. Отбив правой влево	<p>Контрудары ответные боковой левой в голову, снизу левой в голову, снизу левой в туловище</p>
---------------------------	---	--	---

УХОД ВПЕРЕД-ВПРАВО

1. Нырок вниз	1. Нырок вниз 2. Подставка правой ладони	1. Нырок вниз 2. Подставка правой ладони 3. Отбив левой влево-вверх	<p>Контрудары в стрелочные: прямой правой в туловище, боковой правой в голову, боковой левой в голову</p>
---------------	---	---	---

УХОД ВПЕРЕД-ВПРАВО

1. Уклон вправо	1. Уклон вправо 2. Подставка правой ладони	1. Уклон вправо 2. Подставка правой ладони 3. Подставка левого плеча	<p>Контрудары в стрелочные боковой левой в туловище, ответные: снизу левой в туловище, боковой правой в голову, снизу правой в туловище</p>
-----------------	---	--	---

УХОД ВПЕРЕД-ВПРАВО

1. Отбив левой влево	1. Отбив левой влево 2. Подставка правой ладони	<p>Контрудары ответные боковой правой в голову, снизу правой в голову, боковой левой в голову</p>
----------------------	--	---

Схема 3. Построение комбинированных защитных действий

с уходом вправо и вперед от удара прямой левой рукой в голову

10. Уход влево, нырок вниз, подставка предплечья правой (см. схему 4).

Контрудары: ответные — снизу левой в туловище; боковой левой в голову.

11. Уход назад, остановка левой, подставка правой ладони и левого плеча (см. схему 2).

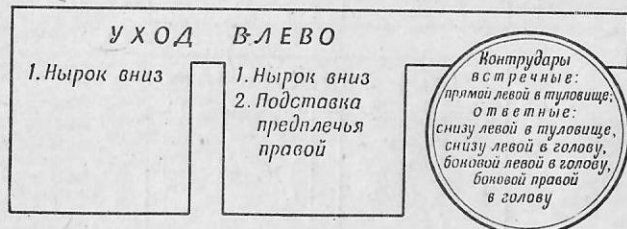
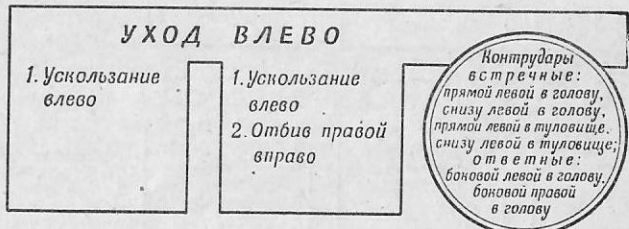
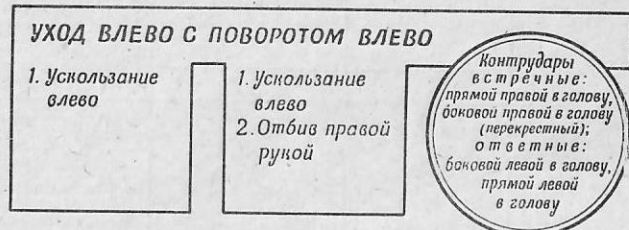
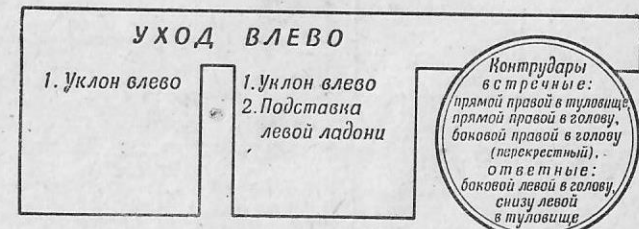
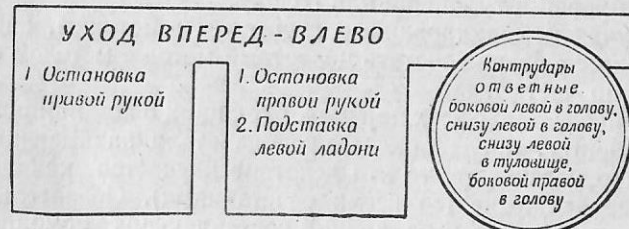
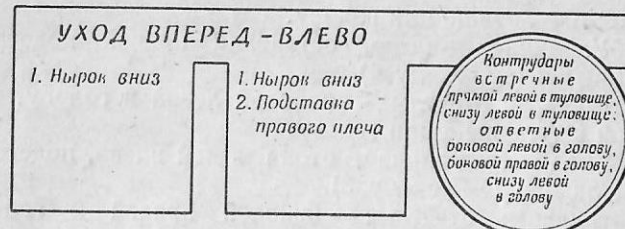
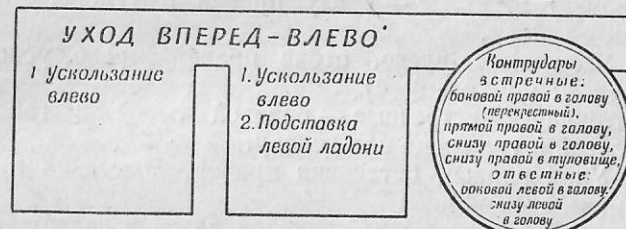
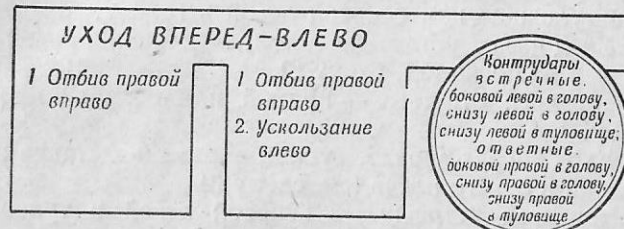


Схема 4. Построение комбинированных защитных действий

Контрудары: ответные — прямой или боковой правой в голову.

12. Уход вправо с поворотом вправо, уклон вправо, подставка левого плеча и правой ладони (см. схему 3).

Контрудары: встречный прямой левой в туловище или



с уходом влево и вперед от удара прямой левой рукой в голову

боковой левой в голову; ответные — прямой или боковой правой в голову.

13. Уход влево, ускользание влево, подставка левой ладони (см. схему 4).

Контрудары: встречные — прямой правой в голову или боковой правой в голову (перекрестный); ответные — снизу левой в туловище или боковой левой в голову.

14. Уход назад, остановка левой, подставка правой ладони и левого плеча (см. схему 2).

Контрудары: ответные — прямой или боковой правой в голову.

15. Уход вперед-вправо, уклон вправо, подставка правой ладони и левого плеча (см. схему 3).

Контрудары: встречные — боковой левой в туловище или голову; ответные — снизу правой в туловище или боковой в голову.

16. Уход вперед-влево, отбив правой вправо, ускользание влево (см. схему 4).

Контрудары: встречные — боковой левой в голову, снизу левой в туловище или голову.

17. Уход вправо, остановка правой, подставка левой ладони (см. схему 3).

Контрудары: ответные — боковой левой в голову, снизу левой в туловище или голову.

18. Уход вперед-влево, остановка правой, подставка левой ладони (см. схему 4).

Контрудары: ответные — боковой левой в голову, снизу левой в туловище или голову.

19. Уход вперед-вправо, отбив левой влево, подставка правой ладони (см. схему 3).

Контрудары: ответные — боковой правой в голову, снизу правой в туловище или голову.

Обучая комбинированным защитным действиям, наиболее целесообразно сочетать целостный метод с методом обучения по частям.

Если сочетание всех приемов, входящих в комбинированную защиту, после показа преподавателя занимающиеся успешно усваивают, то это действие изучается как однократное движение (со всеми сочетаниями). Обязательным для этого должно быть знание составляющих комбинированную защиту отдельных приемов.

В случае, когда сложность комбинированной защиты не позволяет ее усвоить как целостное действие, с движе-

нием ухода изучают отдельные приемы путем наслоения новых на уже изученные, до выполнения комбинированной защиты со всеми составляющими ее приемами. Например: 1) уход назад с подставкой правой ладони; 2) уход назад с подставкой правой ладони и левого плеча; 3) уход назад с подставкой правой ладони, левого плеча и уклоном назад.

Так каждое комбинированное защитное действие можно, в свою очередь, дробить на более мелкие комбинации, применять которые может оказаться целесообразным в связи с конкретной обстановкой.

Для того чтобы навыки в комбинированных защитах были разнообразны, последовательность каждого изучаемого действия нужно чередовать по направлению ухода. Так, после изучения комбинированного защитного действия с уходом назад изучают комбинированную защиту с уходом вправо, а затем с уходом влево и т. д.*

После усвоения всех комбинированных защит с уходом назад и в стороны изучают защиты с движением вперед-вправо и вперед-влево, так как они требуют особенно точного расчета дистанции.

На каждую комбинированную защиту в схемах указаны возможные для данного положения контрудары как встречные, так и ответные. Выбор контрудара производится на основании конкретного задания и в связи с изучением основных ударов. По мере последующего изучения основных ударов необходимо возвращаться к повторению комбинированных защитных действий от предыдущих и особенно прямых ударов, изменяя вид и форму контрудара.

Обязательным условием обучения защитным действиям является тщательная защита от контрударов, так как эти удары относятся к наиболее сильным (в связи с движением атакующего боксера навстречу контрудару).

Обусловленность комбинированной защиты от атакующего удара и контрудара позволяет одновременно усваивать комбинированные защитные действия как атакующему, так и защищающемуся партнеру.

Комбинированные защитные действия от прямого удара

* Комбинированная защита, в основе которой лежит уход вправо с поворотом влево, изучается вначале от прямого удара левой рукой в туловище, а затем от прямого левой в голову. — Б. Ф.

левой рукой в туловище состоят из сочетания уходов (незначительной амплитуды) с одним из приемов защиты и изучаются в последовательности, указанной в схеме 5.

От прямого удара правой рукой в голову комбинированные защиты изучаются в такой последовательности:

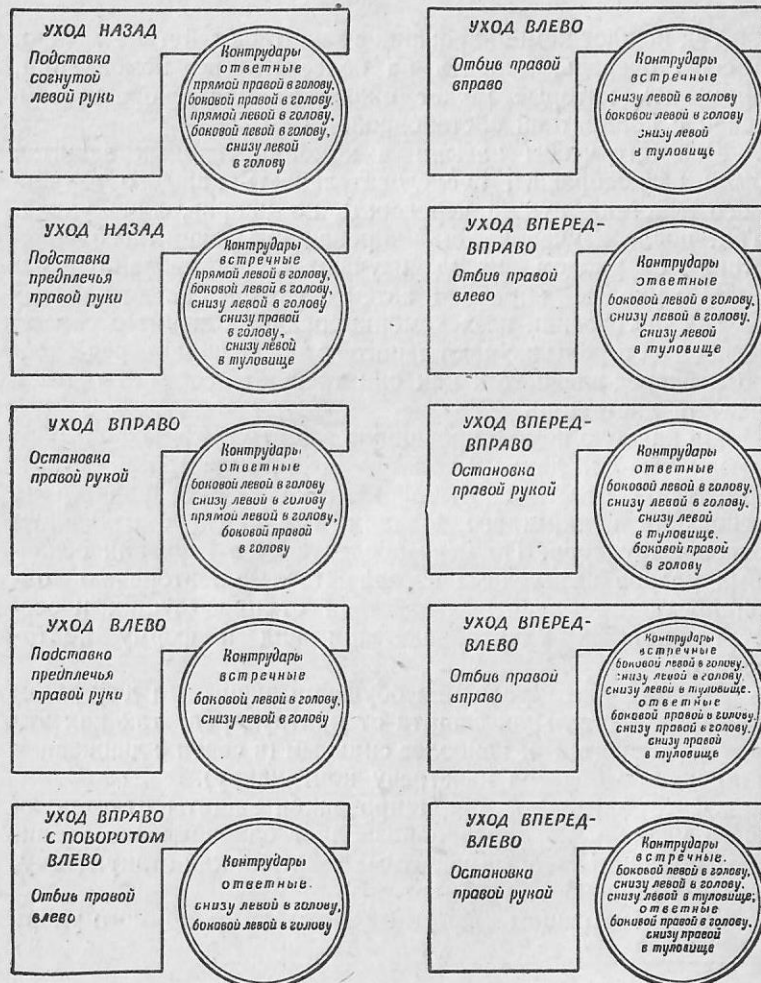


Схема 5 Построение комбинированных защитных действий от удара прямой левой в туловище

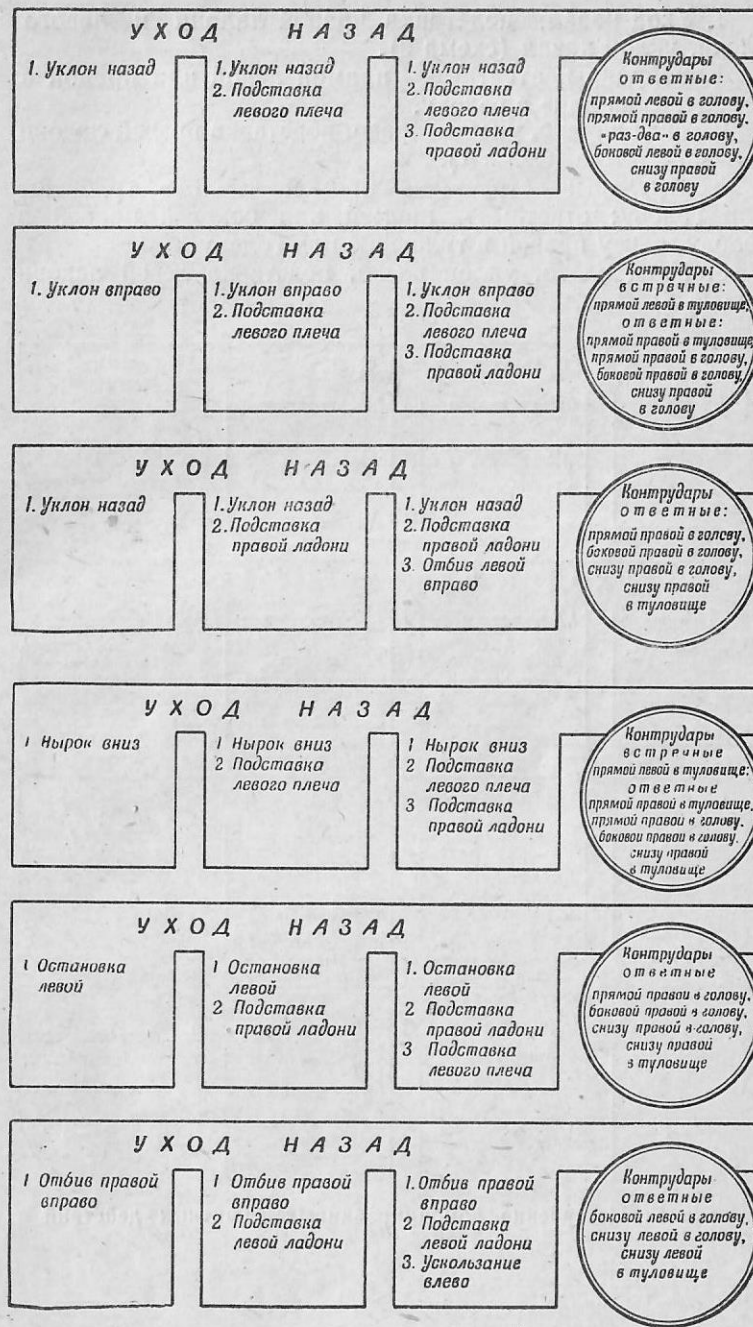


Схема 6. Построение комбинированных защитных действий с уходом назад от удара прямой правой рукой в голову

1. Уход назад, подставка правой ладони и левого плеча, уклон назад (схема 6).

Контрудары: ответные — прямой левой или правой в голову; «раз-два» в голову.

2. Уход вправо, уклон вправо, подставка правой ладони и левого плеча (схема 7).

Контрудары: встречные — прямой левой в туловище или голову; ответные — прямой или боковой правой в голову, снизу правой в туловище или голову.

3. Уход влево, уклон влево, подставка левой ладони (схема 8).

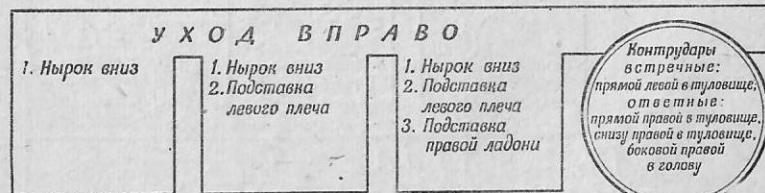
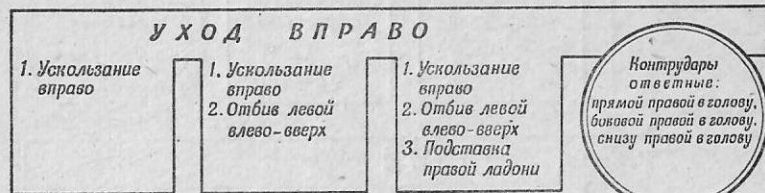
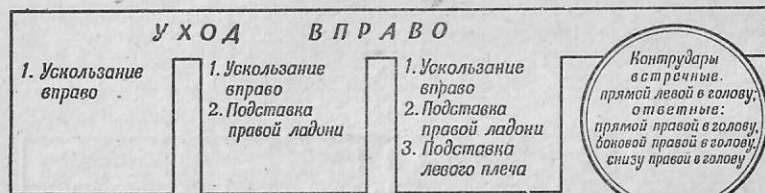
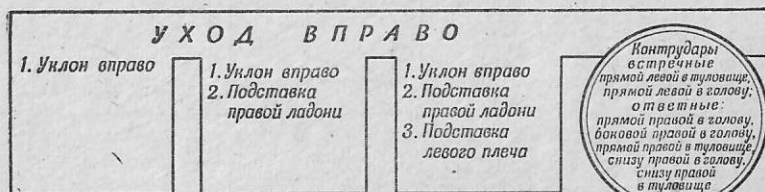
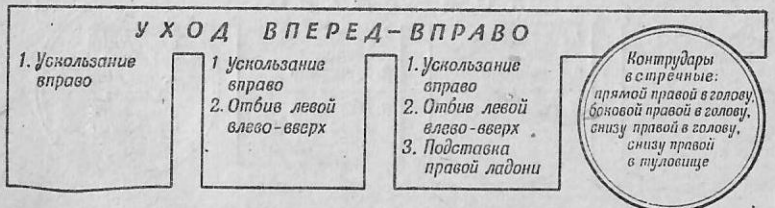
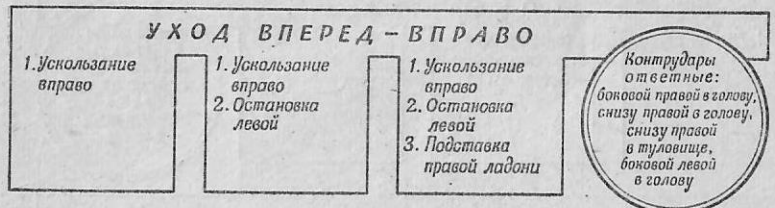
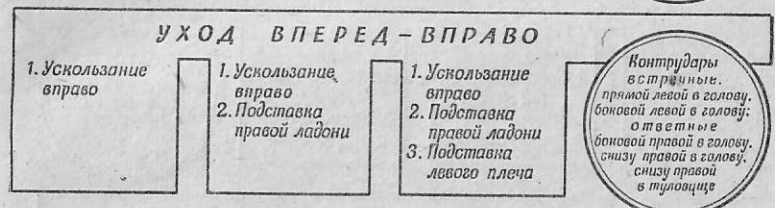
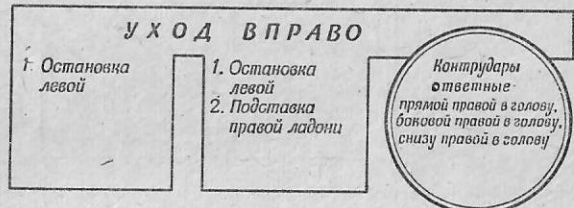
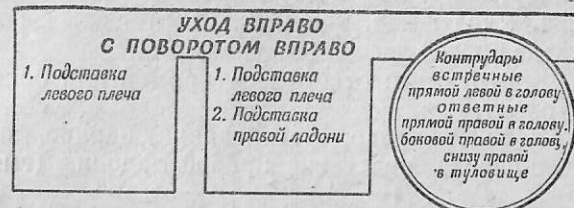


Схема 7. Построение комбинированных защитных действий



с уходом вправо и вперед от удара прямой правой рукой в голову

Контрудары: встречные — прямой правой в туловище, боковой правой в голову; ответные — боковой левой в голову, снизу левой в туловище.

4. Уход назад, уклон назад, отбив левой вправо, подставка правой ладони (см. схему 6).

Контрудары: ответные — прямой или боковой правой в голову.

5. Уход вправо, ускользание вправо, отбив левой влево-вверх, подставка правой ладони (см. схему 7).

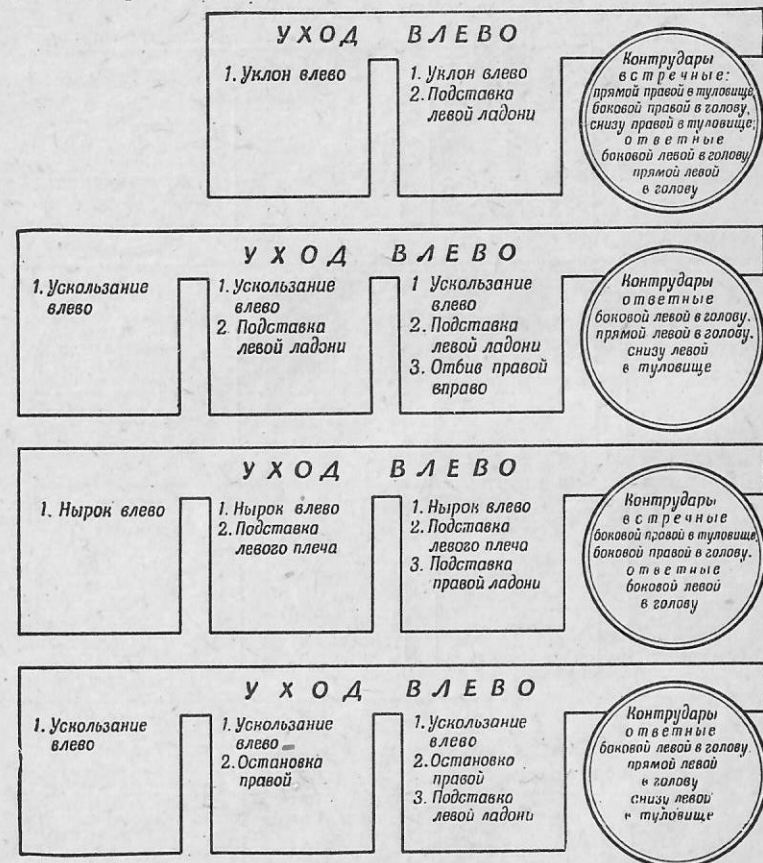
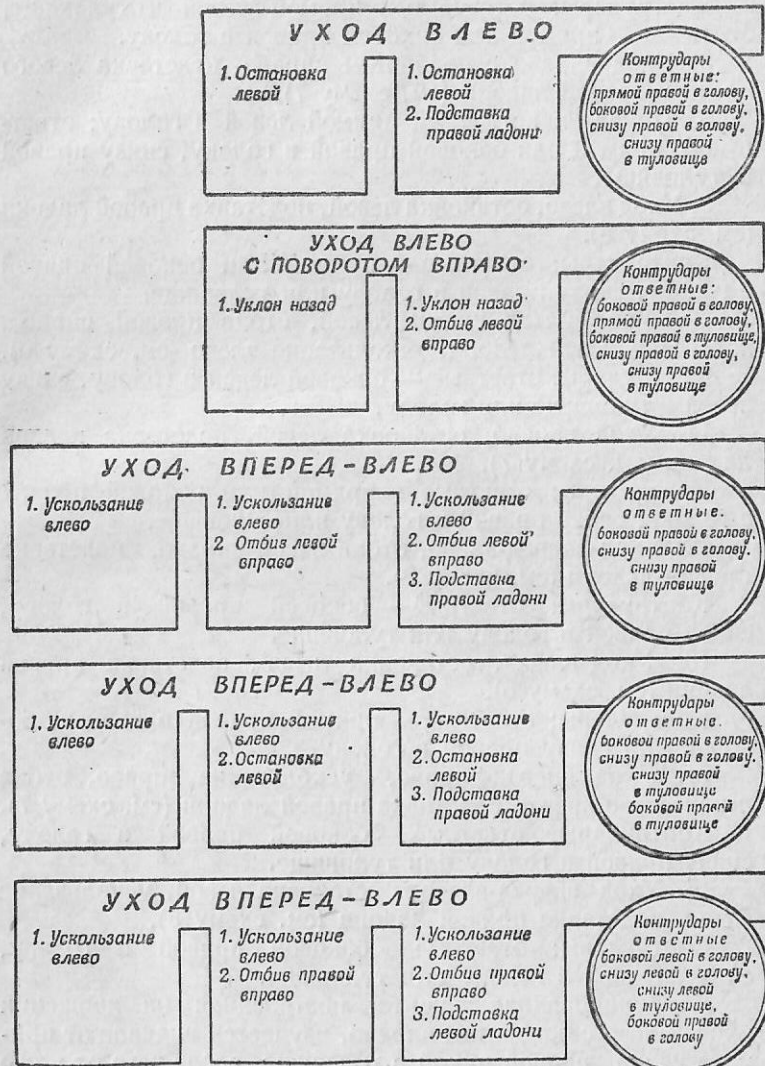


Схема 8. Построение комбинированных защитных действий

Контрудары: ответные — прямой правой в голову боковой или снизу правой в голову.

6. Уход влево, ускользание влево, отбив правой вправо, подставка левой ладони (см. схему 8).



с уходом влево и вперед от удара прямой правой рукой в голову

Контрудары: ответные — прямой или боковой левой в голову, снизу левой в туловище.

7. Уход назад, нырок вниз, подставка левого плеча и правой ладони (см. схему 6).

Контрудары: встречные — прямой левой в туловище; ответные — прямой или боковой правой в голову.

8. Уход вправо с поворотом вправо, подставка левого плеча и правой ладони (см. схему 7).

Контрудары: встречный прямой левой в голову; ответные — прямой или боковой правой в голову, снизу правой в туловище.

9. Уход влево, остановка левой, подставка правой ладони (см. схему 8).

Контрудары: ответные — прямой или боковой правой в голову, снизу правой в голову или туловище.

10. Уход назад шагом левой, отбив правой вправо, подставка левой ладони, ускользание влево (см. схему 6).

Контрудары: ответные — боковой левой в голову, снизу левой в туловище или голову.

11. Уход вправо, остановка левой, подставка правой ладони (см. схему 7).

Контрудары: ответные — прямой или боковой правой в голову, снизу правой в голову или туловище.

12. Уход вперед-влево, отбив левой вправо, подставка правой ладони (см. схему 8).

Контрудары: ответные — боковой правой в голову, снизу правой в голову или туловище.

13. Уход назад, остановка левой, подставка правой ладони (см. схему 6).

Контрудары: ответные — прямой правой в голову, боковой или снизу правой в голову.

14. Уход вперед-вправо, ускользание вправо, отбив левой влево-вверх, подставка правой ладони (см. схему 7).

Контрудары: ответные — боковой правой в голову, снизу правой в голову или туловище.

15. Уход вперед-влево, остановка левой, ускользание влево, подставка правой ладони (см. схему 8).

Контрудары: ответные — боковой правой в голову, снизу правой в голову или туловище.

Комбинированная защита, построенная на движении ухода влево с поворотом вправо, изучается вначале от прямого удара правой рукой в туловище, после чего от этого же удара в голову.

От прямого удара правой рукой в туловище комбинированные защиты изучаются в последовательности, приведенной в схеме 9.

Защитные действия от различных сочетаний из двух, трех и четырех ударов в серии изучаются в такой последовательности.

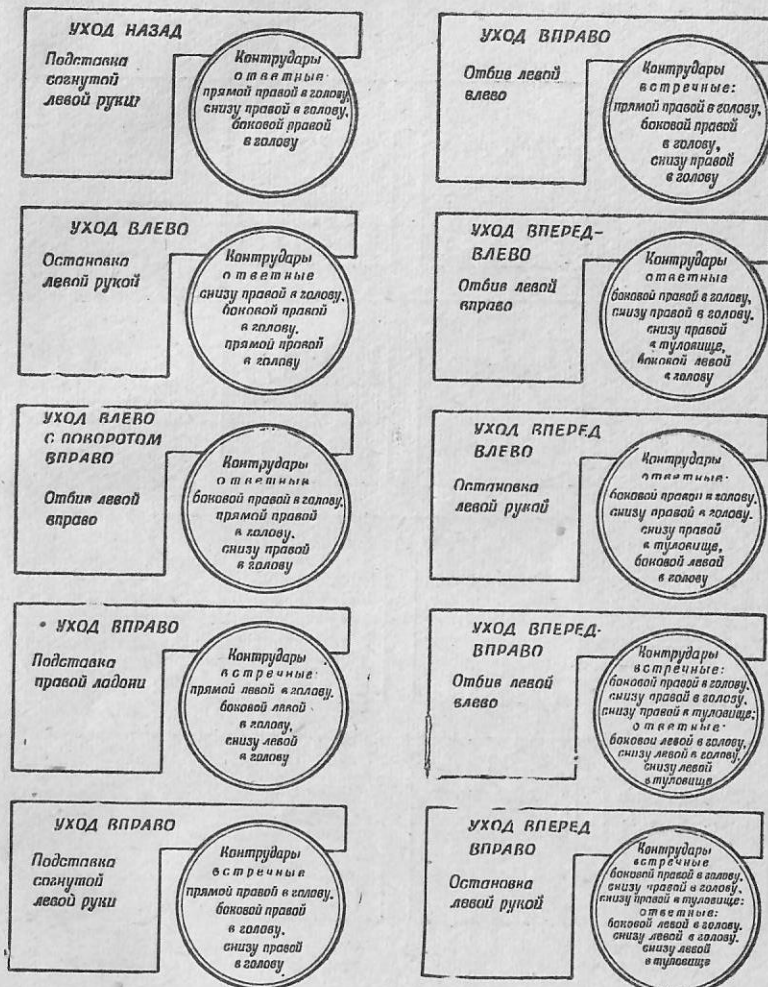
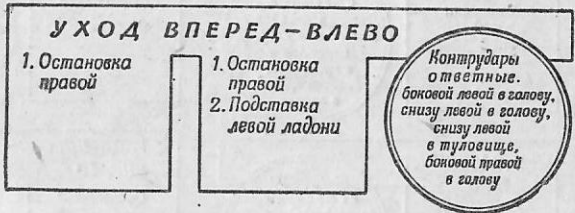
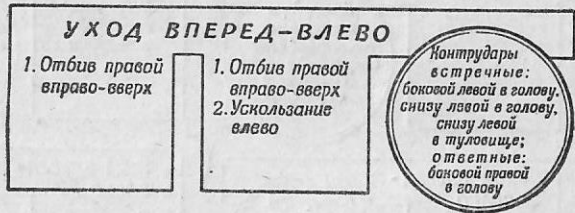
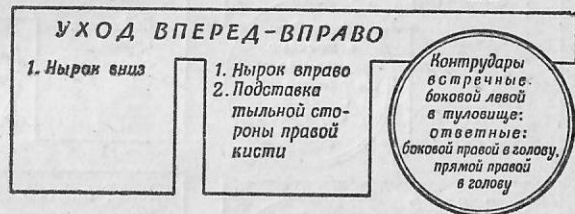
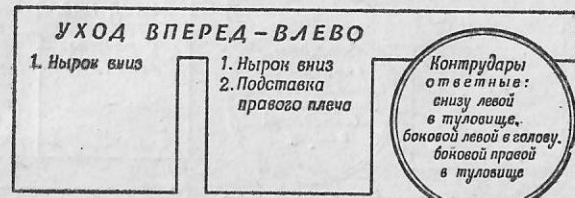
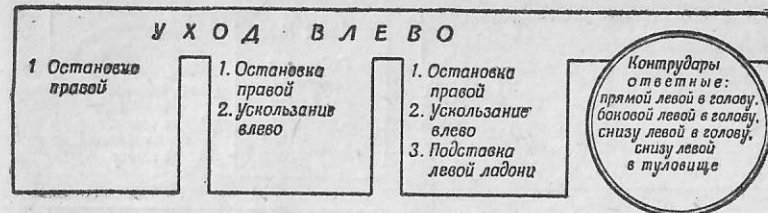
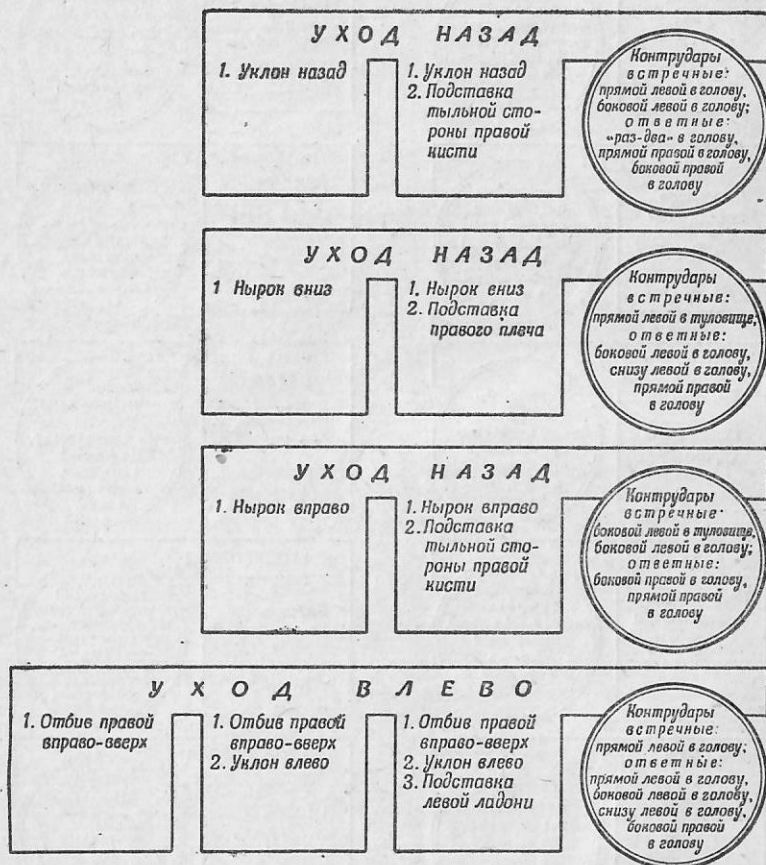


Схема 9. Построение комбинированных защитных действий от удара прямой правой в туловище

1. Одно движение комбинированной защиты, например: от двух следующих друг за другом прямых ударов левой и правой рукой в голову («раз-два»):

- 1) уход назад;
- 2) подставка правой ладони;
- 3) подставка левого плеча;
- 4) уклон вправо.



действий ст бокового удара левой рукой в голову

Схема 10. Построение комбинированных защитных

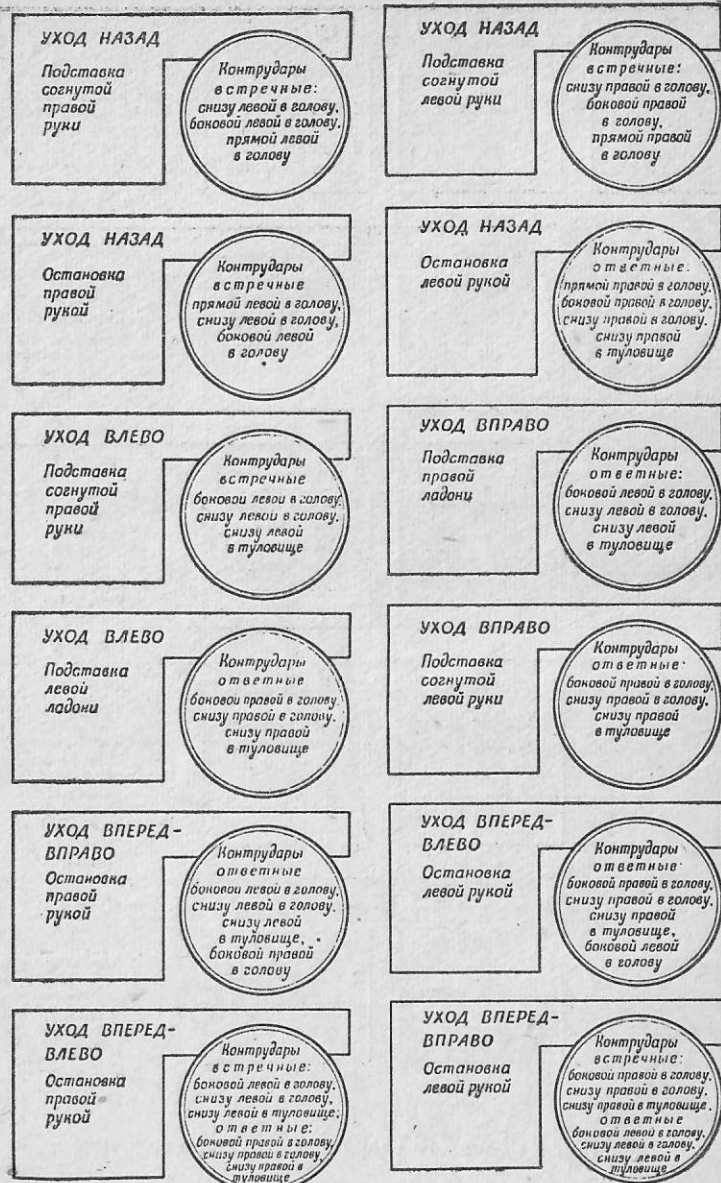


Схема 11. Построение комбинированных защитных действий от бокового удара левой рукой в туловище

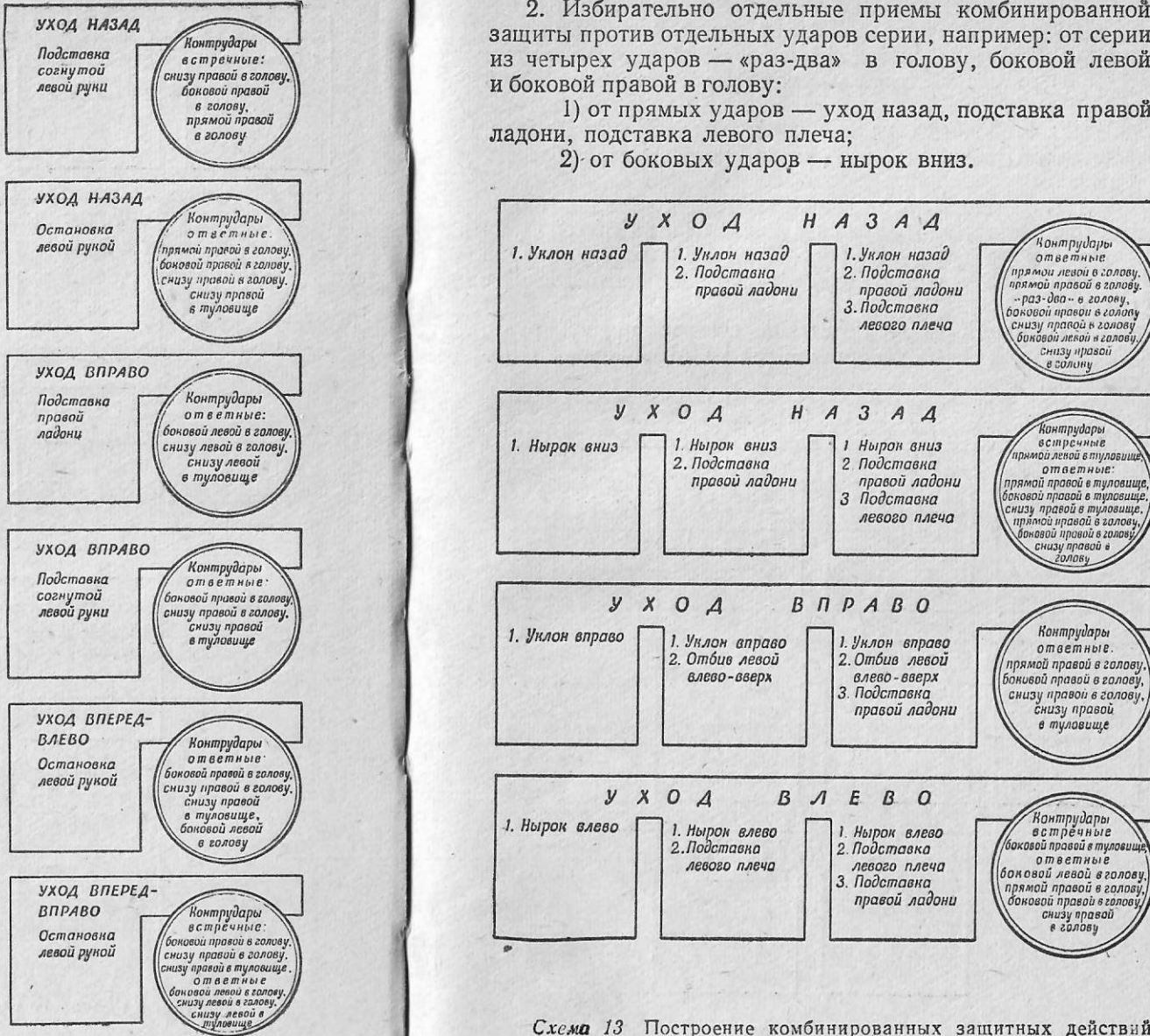


Схема 12. Построение комбинированных защитных действий от бокового удара правой рукой в туловище

2. Избирательно отдельные приемы комбинированной защиты против отдельных ударов серии, например: от серии из четырех ударов — «раз-два» в голову, боковой левой и боковой правой в голову:

- 1) от прямых ударов — уход назад, подставка правой ладони, подставка левого плеча;
- 2) от боковых ударов — нырок вниз.

Схема 13. Построение комбинированных защитных действий от бокового удара правой рукой в голову

3. Последовательно две комбинированные защиты, например: от серии ударов — снизу левой и снизу правой рукой в туловище, боковой левой и боковой правой в голову:

1) от ударов снизу — уход влево, остановка левой рукой;

2) от боковых ударов — уход назад, уклон назад, подставка тыльной стороны правой кисти, подставка левого плеча.

4. Последовательно две или три комбинированные защиты, например: от двух следующих одна за другой серий — «раз-два» в туловище, боковой левой в голову; прямой правой в голову, снизу левой в туловище, боковой левой в голову:

1) уход назад, подставка согнутой правой руки;
2) уход влево, ускользание влево, отбив правой вправо-вверх;

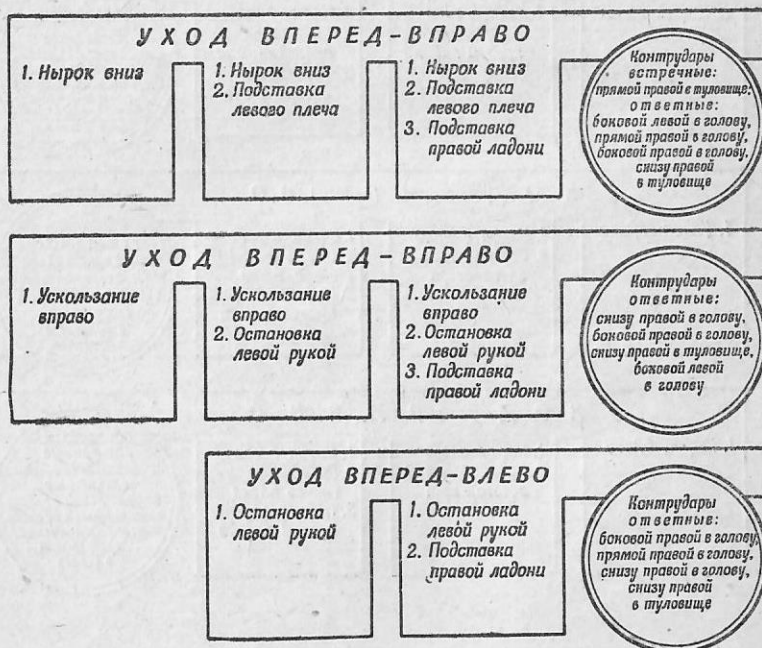


Схема 13 (продолжение)

3) уход влево с поворотом вправо, отбив левой вправо, уклон назад, подставка согнутой правой руки, подставка тыльной стороны правой кисти.

Комбинированные защитные действия от бокового удара левой рукой в голову изучают в последовательности, указанной в схеме 10; от боковых ударов левой рукой в туловище содержание и последовательность комбинированных защит приведены в схеме 11.

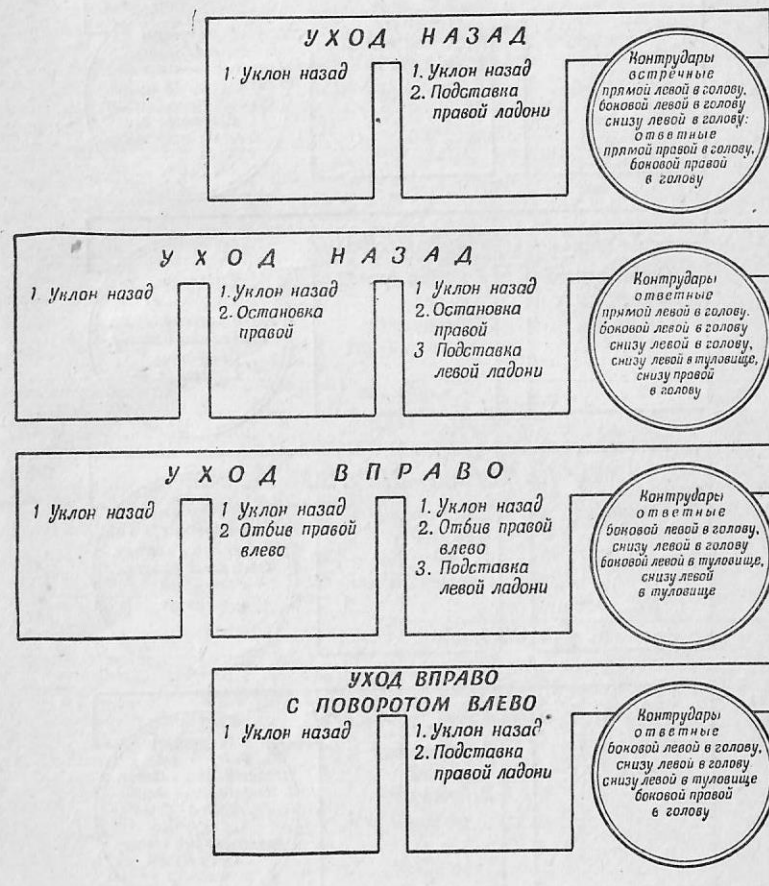


Схема 14. Построение комбинированных защитных действий от удара снизу левой рукой в голову

Последовательность обучения комбинированным защитным действиям от бокового удара правой рукой в туловище указана в схеме 12, от боковых ударов правой рукой в голову — в схеме 13.

Содержание комбинированных защитных действий и последовательность обучения им от ударов снизу приведены в следующих схемах:

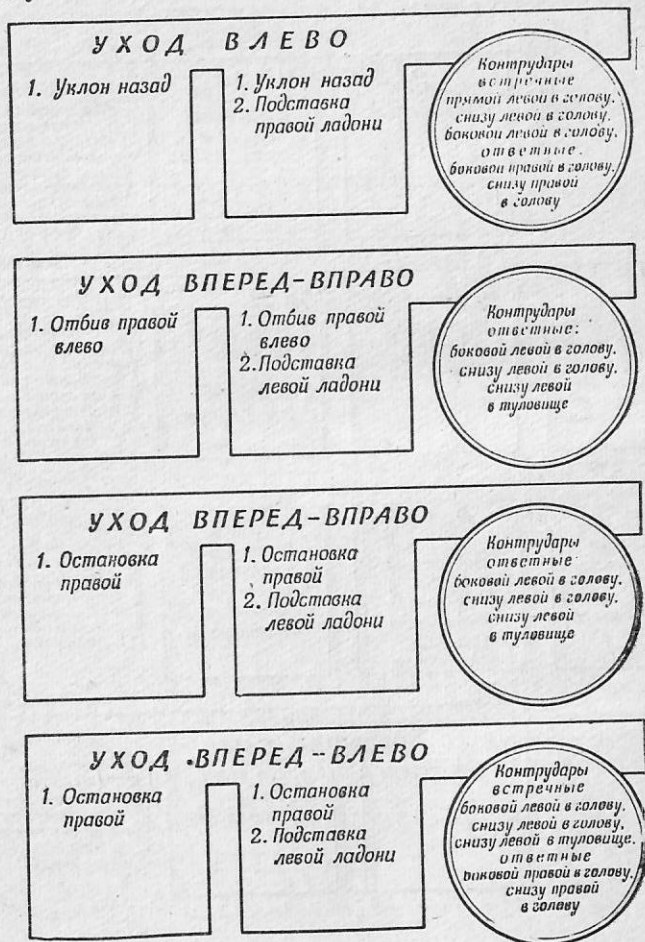


Схема 14 (продолжение)

- а) от удара снизу левой рукой в голову — схема 14;
- б) от удара снизу левой в туловище — схема 15;
- в) от удара снизу правой рукой в голову — схема 16;
- г) от удара снизу правой рукой в туловище — схема 17.

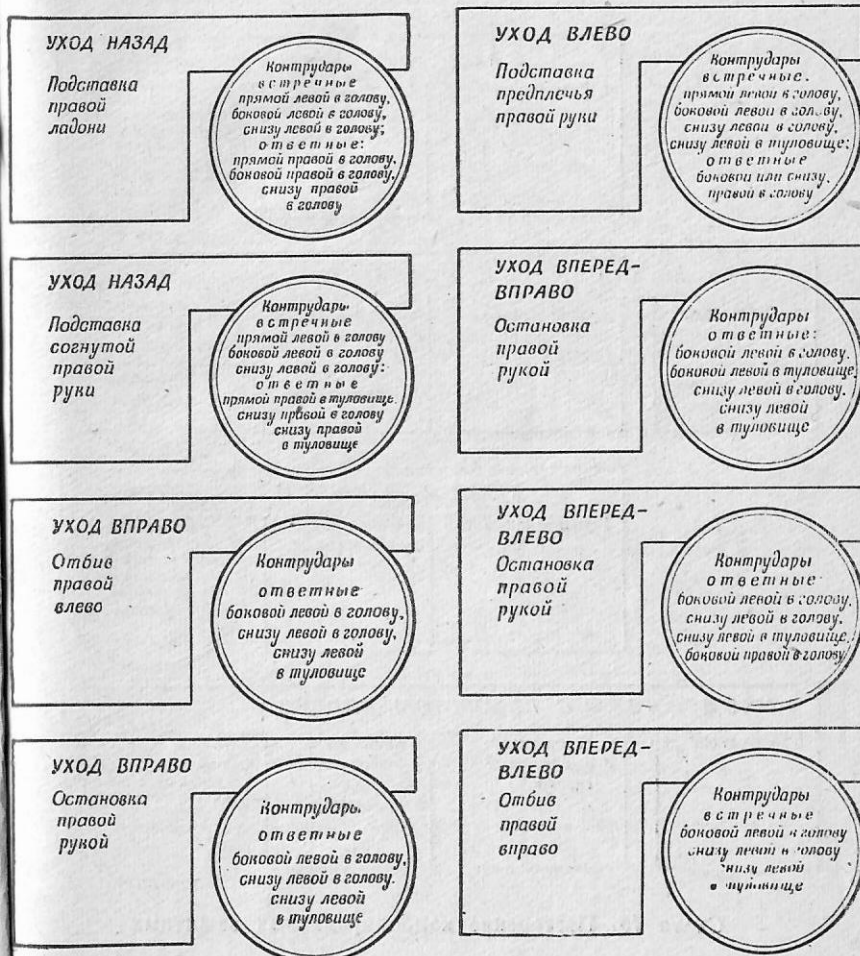


Схема 15. Построение комбинированных защитных действий от удара снизу левой рукой в туловище

УХОД НАЗАД

1. Уклон назад

1. Уклон назад
2. Подставка правой ладони

Контрудары
ответные:
прямой левой в голову,
боковой левой в голову;
ответные:
прямой правой в голову,
боковой правой в голову,
снизу левой
в туловище

УХОД ВЛЕВО

1. Уклон назад

1. Уклон назад
2. Остановка левой

1. Уклон назад
2. Остановка левой
3. Подставка правой ладони

Контрудары
ответные:
боковой правой в голову,
снизу правой в голову,
снизу правой
в туловище

УХОД ВЛЕВО

1. Уклон назад

1. Уклон назад
2. Подставка левой ладони

Контрудары
ответные:
боковой правой в голову,
снизу правой в голову,
снизу правой
в туловище

УХОД ВЛЕВО С ПОВОРОТОМ ВПРАВО

1. Уклон назад

1. Уклон назад
2. Отбив левой
вправо

1. Уклон назад
2. Отбив левой
вправо
3. Подставка правой ладони

Контрудары
ответные:
боковой правой в голову,
боковой правой в туловище,
снизу правой в голову,
снизу правой
в туловище

УХОД ВПРАВО

1. Остановка левой

1. Остановка левой
2. Подставка правой ладони

Контрудары
ответные:
прямой правой в голову,
боковой правой в голову,
снизу правой в голову,
снизу правой
в туловище

УХОД ВПЕРЕД-ВЛЕВО

1. Остановка левой

1. Остановка левой
2. Подставка правой ладони

Контрудары
ответные:
боковой правой в голову,
снизу правой в голову,
снизу правой
в туловище

УХОД ВПЕРЕД-ВЛЕВО

1. Отбив левой
вправо

1. Отбив левой
вправо
2. Подставка правой ладони

Контрудары
ответные:
боковой правой в голову,
снизу правой в голову,
снизу правой
в туловище

УХОД ВПЕРЕД-ВПРАВО

1. Остановка левой рукой

1. Остановка левой рукой
2. Подставка правой ладони

Контрудары
ответные:
боковой правой в голову,
снизу правой в голову,
снизу правой в туловище,
боковой левой
в голову

Схема 16. Построение комбинированных защитных

действий от удара снизу правой рукой в голову

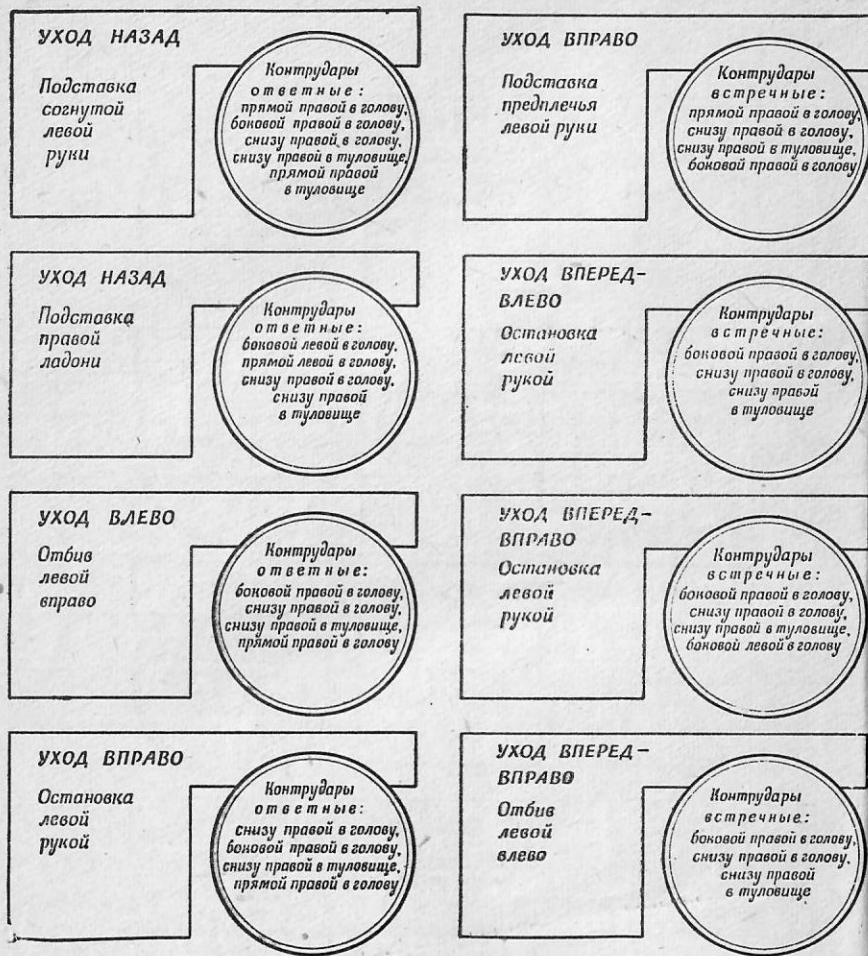


Схема 17. Построение комбинированных защитных действий от удара снизу правой рукой в туловище

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Усвоить защиты — это значит уметь применять их в бою в соответствии с конкретной обстановкой, правильно определять дистанцию и время выполнения. Все это придает боксеру ту уверенность и непринужденность действий, на основе которых он может тактически правильно строить бой. При обучении боксеров технике защитных действий необходимо одновременно разъяснять и тактическое назначение данной защиты, целесообразность ее в различной обстановке (в связи с особенностями занимающегося).

В зависимости от дистанции боя защитные действия различаются по форме. Так, на дальней дистанции преимущественно применяются следующие виды защитных действий: уходы, подставки, отбивы, уклоны, нырки; на средней дистанции к перечисленным видам добавляются остановки; на ближней дистанции — преимущественно подставки, остановки, уклоны, нырки.

Следовательно, в зависимости от индивидуальной манеры боя боксер может использовать преимущественно определенные виды защитных действий.

Защитные действия могут быть также затруднены положением боксера в различных частях ринга — в углу, у канатов. Выход из угла ринга и уход от каната могут быть выполнены как с движением защиты, так и после нее. В первом случае лучшими защитами будут разноименные (по отношению к удару) уклоны и нырки с уходом в сторону движения защиты (уход может начинаться как одноименным, так и разноименным шагом движения). Во втором случае непосредственно после защиты (в момент возвращения руки противника после удара) производится уход в сторону, одноименную предшествовавшему удару, нанесенному чаще всего левой рукой.

В ходе боя защитные действия применяются как в условиях атаки, так и в условиях контратаки. В этой связи их следует различать как сопутствующие защиты и как собственно защиты.

Сопутствующие защиты применяются для того, чтобы сохранить непрерывность атаки, а при контратаке — для страховки от контрудара.

Собственно защиты применяются для того, чтобы утомить противника, оправиться от сильного удара, а также в тех случаях, когда боксер не успевает применить защиту с контрударом на стремительную атаку противника.

Форма тех и других защитных действий обусловлена конкретными условиями, возникающими по ходу боя, и тактическими замыслами боксеров. Поэтому сопутствующие наступательным действиям защиты должны быть легкими и подвижными, позволяющими одновременно использовать движения рук преимущественно для ударов. К таким защитами относятся: уклоны, нырки, отбивы, остановки, выполняемые в сочетании с движением вперед, вперед-влево или вперед-вправо. В качестве страховки от контрударов применяются подставки. К собственно защитами относятся главным образом сочетания приемов защиты из подставок, отбивов, уклонов, нырков с движением назад и в стороны.

К тактическим формам защиты относится и опережение удара или атаки противника отдельными встречными или ответными ударами, если они не развиваются в контрнаступление.

Обучение элементам тактики защитных действий

В обучении боксеров следует значительное внимание уделять обманным действиям и в этой связи направлять внимание занимающихся на умение отличать ложные удары от действительных с целью научить реагировать на последние соответствующим защитным действием. Также важно научить боксера определять стиль, манеру боя противника, определять, что предпочитает противник — атаку, контратаку, бой при отступлении и т. п.

1. У боксера атакующего стиля вес тела расположен преимущественно назади стоящей ноге, перед атакой туловище наклонено вперед (Н. Смирнов). Ложные удары такой боксер выполняет движением одной руки, действительные — с толчком сзади стоящей ногой.

2. У боксера контратакующего стиля, вызывающего на атаку с целью перехватить инициативу, вес тела расположен преимущественно на впереди стоящей ноге, туловище слегка наклонено вперед (В. Енгибарян). Эти боксеры чаще всего используют мнимые раскрытия в своей защите с целью вызвать противника на атаку. Ложные удары выполняются с короткими передвижениями вперед и в стороны, а также с движениями уклонов, нырков. Ложный удар чаще всего носит характер угрозы (замаха) или удара незначительной амплитуды, причем рука быстро возвращается в исходное положение.

3. У боксера, часто пользующегося уходами, вес тела расположен преимущественно на впереди стоящей ноге при выпрямленном (высоком) положении туловища в боевой стойке (А. Шоцикас). Ложные удары (вызовы) такой боксер часто выполняет с короткими движениями туловища и ног вперед—назад. Ложный удар сопутствует этим движениям, при этом рука незначительно удаляется от положения в боевой стойке. Этими ударами чаще всего бывает имитация (угроза) прямых в голову.

На состязаниях боксеров часто можно видеть, как при относительно равной технической, физической и т. д. подготовке успех оказывается на стороне боксера, обладающего более гибкой тактикой боя, умеющего одним и тем же техническим приемам придать разнообразную тактическую форму.

Наряду с этим можно встретить и такое положение, когда боксер, хорошо владеющий небольшим количеством определенных технических и тактических навыков, добивается победы в бою с боксером, владеющим широким кругом технических и тактических приемов.

В практике выступлений известных мастеров бокса также можно видеть, как отдельные боксеры различным путем добиваются успеха в бою. Одни боксеры владеют большим набором защитных действий, ударов и контрударов, которыми они в сочетании с разнообразной тактикой добиваются победы. К этой группе можно отнести В. Михайлова, Н. Королева, А. Шоцикаса, С. Щербакова, А. Грейнера, А. Булакова, В. Енгибаряна, В. Сафронова, С. Исаева, А. Быстрова и многих других.

Другие боксеры применяют ограниченный комплекс приемов защит и ударов и добиваются победы почти всегда одними и теми же приемами. К таким боксерам можно от-

нести И. Ганыкина, А. Перова, А. Чеботарева, В. Миронова, Г. Шаткова, Б. Степанова, В. Лукьянова и др.

Опыт показывает, что владение большим количеством разнообразных способов и средств боя предпочтительнее. Однако представители и той и другой группы — это боксеры, достигшие высоких спортивных результатов, большого мастерства в боксе. По-видимому, и другое положение имеет свои ценные стороны.

Преимущество разнообразных технических действий выражается в том, что оно позволяет видоизменять тактику боя в зависимости от индивидуальных особенностей и манеры боя противника и добиваться победы с меньшей затратой сил. В то же время боксеры, пользующиеся малым количеством технических приемов для достижения победы, все подготовительные действия в бою направляют на создание и выбор положений, способствующих их использованию.

Эта манера боя возможна только при высокой степени развития физических и морально-волевых качеств, так как боксер концентрирует все свои силы и действия на реализацию этих приемов.

Широкий арсенал приемов облегчил бы этим боксерам достижение победы.

Избранные средства боя находятся в тесной зависимости от индивидуальности каждого боксера (независимо от того, в какую группу он входит).

Следовательно, вопрос стоит в том, чтобы при обучении правильно определять наиболее соответствующие особенностям боксера приемы и средства боя для их дальнейшего совершенствования и развития в разнообразной тактической обстановке.

Широкий круг изучаемых навыков не должен предусматривать равноценное овладение всеми разнообразными приемами техники и тактики. Каждому боксеру свойственны свои излюбленные приемы техники и тактики, защит и ударов и т. д. Но выбор этих излюбленных приемов должен проходить лишь на основе широкого и разнообразного круга изучаемых приемов техники и тактики. В таком случае выбор основных средств индивидуальной манеры боя будет наиболее соответствовать индивидуальным особенностям и наклонностям боксера.

Знакомство занимающихся с разнообразными и многочисленными приемами защитных действий обогащает такти-

ческое мышление боксеров, создает разнообразную и гибкую тактику боя. Это знакомство не должно быть только общим представлением о форме и содержании движения, а должно означать умение выполнить это движение, не нарушая его структуры в условиях, в которых его целесообразно применить.

Поэтому, обучая боксеров широкому кругу защитных действий, необходимо добиваться того, чтобы соединить большое разнообразие приемов с умением целеустремленно пользоваться отдельными приемами.

Обучение тактике бокса взаимосвязано с обучением технике.

При изучении техники каждого вида защиты или приема тренер объясняет занимающимся, для чего эта защита делается, т. е. раскрывает ее боевое тактическое назначение. Например, нужно объяснять, для чего применяется защита подставкой, когда целесообразно использовать эту защиту, какие она дает возможности для контратаки. Такое объяснение должно следовать по мере роста технических результатов боксера, непрерывно расширяя и углубляя его тактический арсенал.

Отдельные занятия нужно посвящать преимущественно изучению тактических форм боевых действий. Например: ложные раскрытия своей защиты, вызов на атаку определенным ударом с целью применить определенный прием защиты и контратаки; способы раскрытия защиты противника — ложные удары, угрозы (маневром, движениями туловища и др.); приемы защиты и способ их выполнения при контратаке на контратаку (шаг назад, в сторону, нырок, подставка двух рук, сочетания защит).

Большинство сильных ударов — это встречные контрудары, которые наносят на удар, контрудар, атаку или контратаку.

Поэтому одной из наиболее важных задач обучения защитным действиям является выработка у боксера навыка страховки от возможных ударов. Ни одно движение атаки или контратаки не должно проходить без страховки от возможного встречного или ответного удара. Например, при атаке прямым ударом левой рукой в голову перчатка правой руки должна прикрывать голову, а плечо и предплечье согнутой в локтевом суставе руки — туловище. Нужно также непрерывно добиваться навыка в страховке обеими руками при смене ударов:

страхующая рука после удара должна становиться на определенное для страховки место.

При обучении защите с контрударом на отдельный атакующий удар встречные и ответные контрудары изучаются параллельно в связи с применяемой защитой.

При изучении контратакующего стиля вначале изучают ответные формы боя, а затем встречные.

С целью приучить боксера действовать в бою уверенно и тактически целесообразно необходимо обучать боксера не только отдельным приемам, но и слитным действиям, состоящим из комплекса отдельных приемов (атаки, защиты, контратаки, маневра и т. д.), а также умению легко переходить от одних действий к другим.

Основной формой закрепления изученных навыков боевых действий в их взаимосвязи служат условный и вольный бой. Эти формы учебно-тренировочной работы позволяют максимально приблизить занятия боксера к условиям состязаний. Наряду с этим у занимающихся формируются навыки применения комплексных боевых действий, чувство целостности боя.

Как говорилось выше (в разделе «Основы методики обучения боксеров защитным действиям»), для проведения вольных боев тренер готовит индивидуальные задания для каждого из боксеров. Эти задания должны включать не только технические приемы, которые боксер будет стремиться выполнить в вольном бою, а и тактические формы их применения, и задачу тактики построения боя, и тактический анализ действий партнера.

Подбор партнеров для условного и вольного боев нужно проводить с учетом конкретной задачи занятия, уровня технической и физической подготовки занимающихся, весовых категорий и т. д. Частая смена партнеров на вольный и особенно условный бой нецелесообразна, а может иметь место лишь как отдельный методический прием для развития умения быстро ориентироваться в меняющихся условиях боя. Однако по мере усвоения боксером определенных технических и тактических приемов нужно, чтобы эти приемы были закреплены в упражнениях с различными по стилю и другим данным партнерами. Подбором партнеров можно стимулировать необходимость применения боксером той или иной тактики построения боя. Например, боксера, предпочитающего дистанционный бой, поставить в паре с агрессивным боксером, непрерывно стремящимся к сближению, плохо

усваивающего защиты нырком — с боксером, часто применяющим боковые удары, и т. д.

Особое место в защитных действиях боксера занимает защита — уход (шаг) назад. На эту защиту могут наслаиваться все защиты, выполняемые движением туловища и рук. Четкое и своевременное выполнение этой защиты создает самые разнообразные возможности для ответной контратаки. Эта защита вырабатывает чувство дистанции и выполняется в строгом соответствии с временем атаки или контратаки противника. Выполняют эту защиту движением одного шага назад правой или левой ногой. Если шаг назад оказался малым, то эффективность защиты теряется, так как для избежания удара нужно или сделать еще один шаг назад, или же применить другую защиту. В этом случае, даже если удалось избежать удара, темп для своевременной контратаки будет потерян. Если шаг назад слишком велик, то это позволит атакующему провести встречную контратаку на ответную контратаку защищающегося.

Тактические формы сложных защитных действий

К сложным тактическим приемам защитных действий относятся комбинированные защиты, которые складываются из нескольких (двух-трех) уходов или поворотов туловища, следующих один за другим. Контратакующие удары наносят как после отдельного движения защиты, так и в темпе этих движений. Наибольший эффект эти защиты имеют в бою с непрерывно атакующим противником.

Все приемы сложных комбинированных защит слитными уходами и поворотами туловища необходимо применять в сочетании с защитами подставкой или отбивом. Дополнительные защиты имеют целью обеспечение страховки и усиление защитного действия, а также способствуют созданию исходного положения для перехода в контратаку.

Примеры комбинированных защитных действий последовательными уходами и поворотами туловища:

1. Уход назад шагом правой — шаг вперед левой с контрударом или серией ударов*. Этот прием защиты и контратаки наиболее распространен и успешно применяется от большинства одиночных и простых серий ударов (рис. 23).

* По Б. С. Денисову — «челночное движение» (Б. С. Денисов. Обучение и тренировка боксера, Воениздат, М., 1950).

2. От двух следующих один за другим ударов в голову или в туловище и голову (например, прямой левой в туловище, боковой правой в голову) — уход назад шагом правой, поворот направо на правой ноге.

3. На атаку двумя ударами правой и левой в голову или туловище, начинающуюся ударом правой, — уход назад шагом правой, поворот влево на правой ноге.

4. От двух ударов левой и правой в голову или туловище — уход назад шагом правой, поворот направо на левой ноге.

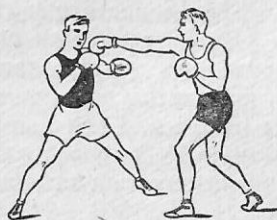


Рис. 23

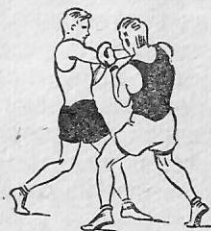


Рис. 24

5. На атаку, начинающуюся ударом в туловище с последующими ударами в голову или туловище, — уход назад шагом правой, шаг правой вправо с поворотом налево.

6. От серии ударов в голову или туловище, заканчивающейся ударом правой, — уход назад шагом правой, шаг левой влево с поворотом вправо на левой ноге.

7. На атаку двумя-тремя сериями ударов в голову и туловище с движением вперед — уход назад шагом правой, шаг левой влево с поворотом вправо, шаг правой вправо с поворотом налево.

8. От бокового или снизу левой и прямого правой в голову — уход назад шагом левой, шаг правой вправо с поворотом направо.

9. От ударов левой и правой в голову или туловище — уход назад шагом левой, шаг левой влево с поворотом направо.

10. На атаку серией прямых ударов, начинающуюся ударом в туловище, — уход назад шагом левой, шаг правой вправо с поворотом налево.

11. От серии прямых ударов с движением вперед — уход

назад шагом левой, шаг левой влево с поворотом направо, шаг правой назад с поворотом налево.

12. От повторных прямых ударов левой в голову или туловище — уход вправо шагом правой, шаг правой назад с поворотом налево.

13. На атаку прямыми ударами в туловище — уход влево шагом левой, поворот вправо на левой ноге.

14. От повторной серии, начинающейся прямым ударом правой, — уход влево шагом левой с поворотом направо, шаг назад правой с поворотом налево (рис. 24).

15. От серии коротких ударов в туловище — шаг правой вправо с поворотом влево, шаг левой влево с поворотом вправо.

16. От повторных ударов левой — двумя последующими шагами правой вправо с поворотом влево.

17. От повторных ударов правой — двумя последующими шагами левой влево с поворотом вправо.

18. От одиночных и повторных прямых ударов левой в голову — уход вперед, вправо шагом правой, поворот влево на правой ноге*.

Для выхода из угла ринга и ухода от канатов применяют такие защитные действия:

1. На удар левой в голову — с уклоном или нырком вправо шаг левой вправо и поворот налево на правой ноге.

2. На удар правой в голову — с уклоном или нырком влево шаг правой влево-вперед и поворот направо на левой ноге.

Приведенные примеры далеко неполно исчерпывают варианты тактического применения сложных защитных действий, имеющих место в разнообразной и динамической практике боев.

Творческая работа большого коллектива тренеров, боксеров и методистов должна постоянно охватывать вопросы выявления оригинальных и эффективных приемов боевых действий, способов и тактики их применения.

Это, безусловно, окажет положительное влияние на рост технического и тактического мастерства наших боксеров.

* В профессиональном боксе этот прием защиты носит название «уход вперед через обратную стойку». — В. Ф

Применение защит от основных ударов

№	ЗАЩИТЫ УДАРЫ	ДВИЖЕНИЕМ НОГ						ДВИЖЕНИЕМ РУК											ДВИЖЕНИЕМ ТУЛОВИЩА																			
		УХОД						ПОДСТАВКА					ОТБИВ				ОСТАНОВКА	УКЛОН			НЫРОК																	
		назад	вправо	влево	вправо с поворотом вправо	вправо с поворотом влево	влево с поворотом влево	влево с поворотом вправо	вперед	правой ладони	левого плеча	левой ладони	сжатой правой руки	предплечья правой согнутой левой руки	предплечья левой	правого плеча	тыльной стороны правой кисти	тыльной стороны левой кисти	правой влево	правой вправо	левой вправо	левой влево	правой вверх	левой вверх	левой рукой	правой рукой	назад (отклон)	вправо	влево	вправо (усиленное)	влево (усиленное)	вниз	вправо	влево				
1	Прямой удар левой в голову	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2	Прямой удар левой в туловище	●	●	●	●	●		●			●	●	●	●				●	●						●													
3	Прямой удар правой в голову	●	●	●	●	●	●	●	●			●										●		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4	Прямой удар правой в туловище	●	●	●	●		●	●			●	●	●	●						●	●			●														
5	Боковой удар левой в голову	●		●				●			●			●		●						●		●		●										●	●	
6	Боковой удар левой в туловище	●		●				●			●	●	●												●													
7	Боковой удар правой в голову	●	●					●	●			●				●							●		●		●										●	●
8	Боковой удар правой в туловище	●	●					●					●	●										●														
9	Удар снизу левой в голову	●	●		●			●		●							●								●		●											
10	Удар снизу левой в туловище	●	●		●			●		●	●	●					●								●													
11	Удар снизу правой в голову	●		●			●	●		●										●				●		●												
12	Удар снизу правой в туловище	●	●				●	●		●										●				●														

Условное обозначение:

● - защита применима

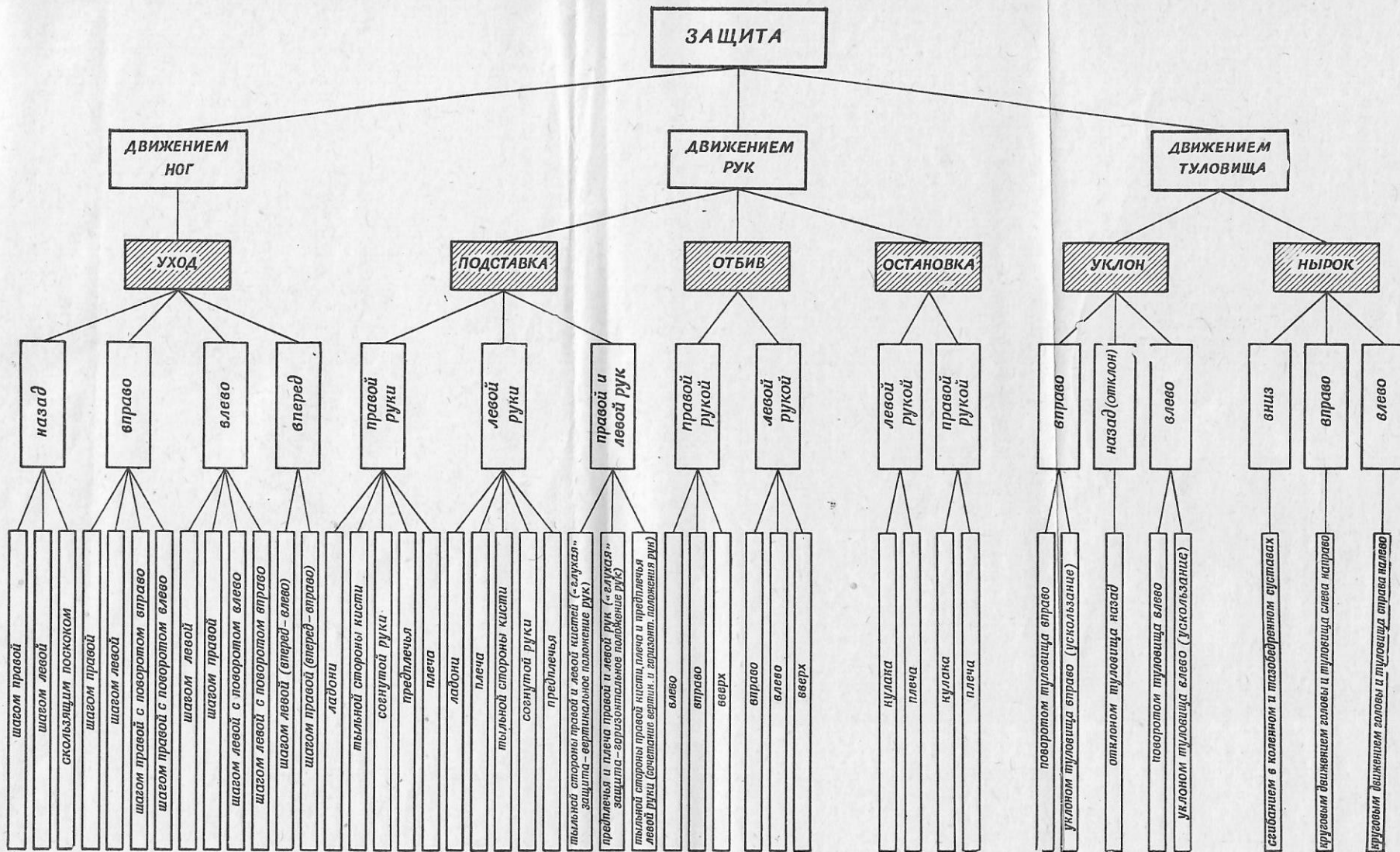


Схема 1. Классификация приемов защиты

