А. И. Булычев

БОКС



Учебное пособие для занятий с начинающими

В ПОМОЩЬ ИНСТРУКТОРУ-ОБЩЕСТВЕННИКУ

А. И. БУЛЫЧЕВ

Заслуженный тренер СССР

БОКС

Учебное пособие
для секций коллективов физической культуры
(для занятий с начинающими)

Издание 2-е,
исправленное и дополненное

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1959

ВВЕДЕНИЕ

Успехи советских боксеров на XVI Олимпийских играх в Мельбурне (1956), первенстве Европы (1957) и на III Международных дружеских спортивных играх молодежи в Москве (1957) показали, что отказ от силового бокса, изменение стиля боя и прогресс в технике дали свои положительные результаты.

Спортивные достижения советских боксеров обязывают не успокаиваться на достигнутом.

Советский бокс располагает большими резервами. Количество занимающихся боксом с каждым годом увеличивается. Все больше и больше молодых боксеров участвует в состязаниях. Но если боксеры, входящие в состав сборной команды Советского Союза, и особенно олимпийские чемпионы, отличаются умением искусно вести бой на ринге, не прибегая к грубой силе, то обо всей массе боксеров, о рядовых спортсменах этого сказать еще нельзя.

Многие боксеры, в особенности новички и боксеры младших разрядов, не обладают достаточными навыками в технике и тактике боя. Они боксируют упрощенно, иногда рассчитывая лишь на грубую силу.

Спортивные достижения молодого боксера в значительной мере зависят от его первоначальной подготовки.

Однако в практике работы спортивных секций значение правильной подготовки боксера-новичка все еще недооценивают.

Отсутствие методической литературы для занятий с молодыми боксерами также отрицательно сказывается на подготовке полноценных спортивных резервов из молодежи.

Из-за существенных недостатков в начальном обучении и подготовке новичков и боксеров младших разрядов недостаточно быстро растут ряды боксеров, владеющих в совершенстве техникой и тактикой бокса.

Квалифицированных боксеров готовят в секциях бокса коллективов физической культуры. В секциях боксеров подготавливает общественный инструктор или тренер. Ему помогают в этом активисты секции.

От уровня знаний инструкторов, от того, как они подготовлены методически, зависит подготовка искусных боксеров, владеющих разносторонней техникой и тактикой бокса.

Для этого в секциях бокса необходимы повседневное методически грамотное руководство уроками бокса, действенные методы обучения и правильно поставленная воспитательная работа, обеспечивающие рост спортивного мастерства боксеров.

Данной книгой мы стремимся помочь общественному инструктору в начальном обучении боксера.

В работе не затронуты вопросы юношеского бокса. Однако, как показывает практика, отдельные инструкторы пользуются настоящим пособием для работы в юношеских секциях. Это допустимо, но в таком случае необходимо учитывать возрастные особенности боксеров и не только снижать нагрузку, но и упрощать рекомендуемый в уроках учебный материал.

Работая над настоящим пособием, автор использовал книги, статьи, диссертации и другие источники по боксу К. В. Градополова, Б. С. Денисова, Г. О. Джерояна, В. И. Огуренкова, Е. И. Огуренкова, М. И. Перельмана, В. Г. Степанова, Н. А. Худадова и др.

В связи с многочисленными отзывами о первом издании книги, советами и указаниями ряда специалистов и общественных инструкторов во второе издание пособия внесены значительные изменения и дополнения.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СЕКЦИИ БОКСА

Общественный инструктор, желающий организовать секцию бокса, должен прежде всего с помощью спортивного общества создать условия для ее организации (подготовить место занятий, необходимый спортивный инвентарь и т. п.), выявить желающих заниматься боксом и записать их в секцию. После этого совет коллектива физической культуры и инструктор собирают записавшихся, проводят с ними организационное собрание и беседу. На собрании временно назначают или выбирают старосту секции.

Староста следит за дисциплиной занимающихся, за их опрятностью, назначает дежурных и совместно с ними подготавливает место и спортивный инвентарь для занятий.

Кроме того, староста обязан: построить группу к занятиям, отдать рапорт инструктору перед началом занятия, выяснить причины пропуска занятий отдельными боксерами.

Каждый желающий заниматься боксом предварительно должен пройти медицинский осмотр.

В первом году обучения при нормальных условиях (зал нормальной величины, должное количество боксерского инвентаря и оборудования) в группе не должно быть более 16—18 человек.

Занятия проводятся 2—3 раза в неделю в течение всего года, который делят на 3 периода: подготовительный (5 месяцев, начиная с 1 сентября), основной (5 месяцев) и переходный (2 месяца).

Специальную подготовку боксеров в течение всего года нужно сочетать с подготовкой и сдачей нормативов

комплекса ГТО. В воскресные и некоторые другие дни необходимо организовывать лыжные подготовки и легкоатлетические кроссы, а также занятия другими видами спорта.

После 1—2 месяцев занятий боксеры избирают бюро секции, которое совместно с инструктором ведет воспитательную работу и помогает ему в организации учебно-тренировочных занятий, наблюдает за тем, чтобы уроки проходили точно по расписанию, следит за дисциплиной и порядком во время занятий.

Бюро секции бокса под руководством совета коллектива и инструктора организует показательные выступления и состязания внутри и вне секции, следит за подготовкой членов секции к этим выступлениям.

Бюро секции подготавливает занимающихся боксом к сдаче норм ГТО и учитывает, как они сдают эти нормы. Оно также учитывает спортивные достижения членов секции, составляя на каждого выступающего в состязаниях «боевой список».

Данные учета доводятся до сведения всех занимающихся: таблицы с результатами соревнований вывешиваются на видном месте.

Бюро секции вместе с инструктором составляет план работы, исходя из особенностей своего коллектива, программы и спортивного календаря. В годовом плане работы намечаются задачи и мероприятия секции по различным разделам: воспитательной, учебно-спортивной, агитационно-массовой работе, подготовке боксеров-разрядников, значкистов ГТО и т. д.

В начале организации секции все боксеры занимаются вместе и проходят один и тот же программный материал. Однако через некоторое время среди них начинают выделяться наиболее способные, отлично успевающие, а также и отстающие. Секция становится неровной по подготовленности боксеров: одни члены секции выступают в состязаниях по боксу на «открытом ринге», а другие еще не усвоили даже основного учебного материала.

Некоторых боксеров необходимо обучать действиям, еще недоступным большинству занимающихся. Поэтому к членам секции нужно подходить индивидуально, не нарушая, однако, хода всего учебного процесса.

Занятия следует по-прежнему проводить в форме группового урока, давая отдельным боксерам специальные, более сложные упражнения в парах.

Когда секция станет разнородной по подготовленности ее членов, следует организовать помощь лучших боксеров отстающим. Такая взаимопомощь воспитывает у занимающихся чувство коллективизма, а вместе с тем приучает их анализировать усвоенный материал.

Если секция значительно увеличится и спортивная успеваемость ее членов станет очень неравномерной, занимающихся следует разделить на две подгруппы и организовать занятия в каждой из них по специальной программе. В некоторых случаях члены секции различной спортивной квалификации могут заниматься вместе. Тогда инструктор проводит вводную, подготовительную и заключительную части уроков со всей группой, а в основной части сильнейшим дает индивидуальные задания, разбивая их на пары. Эти боксеры занимаются самостоятельно, а инструктор продолжает руководить всей группой.

Для повышения качества учебно-тренировочных занятий по боксу очень важно, чтобы занимающиеся участвовали в состязаниях. Часть состязаний по боксу нужно организовать внутри секции. Такие состязания, по существу, служат проверочными, контрольными испытаниями, в которых можно оценить, как усвоен материал, и выяснить, готовы ли занимающиеся к участию в соревнованиях на городском «открытом ринге».

Контрольные уроки, внутрисекционные состязания, участие в спортивных встречах на «открытом ринге» и в других состязаниях и показательных выступлениях предусматриваются заранее и вносятся в календарный план спортивных мероприятий.

На учебно-тренировочных уроках в процессе подготовки к состязаниям и во время спортивных выступлений инструктор проводит воспитательную работу.

Воспитание в обучении боксу начинается с образцовой организации учебного процесса.

Правильная постановка учебной работы, внимательное отношение к боксеру руководителей коллектива, инструктора и товарищей воспитывают у новичков любовь к боксу и уважение к своему спортивному коллективу.

Это в дальнейшем скажется на успешном выступлении в личных и особенно в командных соревнованиях.

Дисциплина и организованность — первейшие условия успешной организации учебных и тренировочных занятий боксера. Точное расписание занятий, установленные дни и часы тренировок, выполнение указаний инструктора, соблюдение режима труда, отдыха и тренировок, своевременная явка на тренировки и собрания секции или общества — все это дисциплинирует боксера.

Инструктор обязан показывать во всем пример дисциплинированности. Только при этом условии он может быть требовательным к занимающимся. Он не должен оставлять незамеченными нарушения дисциплины. Необходимо находить способы воздействовать на недисциплинированного боксера, а в крайних случаях прибегать к мерам взыскания.

Огромное воспитательное значение имеет выполнение боксером общественной работы в секции или в бюро коллектива. Вначале необходимо предлагать членам секции дежурить во время уроков, следить за санитарным состоянием мест занятий и т. п. В дальнейшем надо поручать им работу по ГТО и в бюро секции, привлекать их к учебе на семинарах общественных инструкторов и судей.

Инструктор обязан поддерживать инициативу членов секции в культурных и хозяйственных мероприятиях.

Необходимо активно бороться с пережитками буржуазной идеологии в спорте, которые могут еще проявиться на занятиях и соревнованиях. Инструктор должен помочь боксеру-новичку глубоко осознать, что партнер такой же рядовой физкультурник, советский гражданин, что грубость во время тренировок, соревнований, умышленные травмы своему партнеру — это антиобщественные поступки, наносящие ущерб общему делу.

Иногда можно встретиться с явлениями недисциплинированности, зазнайства, эгоизма, зависти к спортивным достижениям своих товарищей, с заботой о личных интересах в ущерб общим, нетоварищеским отношениям к членам своего коллектива. В борьбе с этим инструктор должен использовать не только свое влияние, но и влияние всего коллектива. Случаи недисциплинированности, зазнайства и т. п. необходимо обсуж-

дать на заседании бюро секции или на общем собрании коллектива, широко используя критику и самокритику. Необходимо посещать кино и театры, так как это помогает поднять общий культурный уровень занимающихся.

Одно из главных качеств инструктора — умение правильно и интересно преподносить учебный материал. Занятия, которые мало чему учат спортсменов, отрицательно отражаются на их воспитании. Боксеры привыкают к бездеятельности, к пустому времяпрепровождению, и после их трудно заставить разумно вести бой на ринге. Поэтому инструктору нужно хорошо готовиться к очередному уроку, продумывать его содержание, условия и детали. Особенно тщательно следует готовиться к первым урокам с новичками. Ведь на них у занимающихся создается общее впечатление об инструкторе, воспитывается интерес к боксу.

Чем живее, интереснее и разнообразнее урок, тем выше интерес занимающихся к боксу и тем скорее инструктор достигнет своей цели.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Как только секция организована, инструктор должен составить учебный план, график, расписание и другие документы планирования, по которым он будет работать.

Подготовить учебный материал необходимо заранее, чтобы обучение проходило в правильной последовательности, чтобы занятия были насыщенными, целеустремленными и регулярными. Планировать — это значит предвидеть ход и результаты учебной работы. Планируя работу секции и распределяя рабочий материал, инструктор мысленно представляет себе средства и способы, с помощью которых он будет выполнять поставленные перед ним педагогические задачи.

Сначала надо определить конечный результат учебной работы, чтобы легче себе представить те мероприятия и этапы, которые потребуются для достижения поставленной цели.

Например, к концу первого года занятий инструктор должен подготовить занимающихся к сдаче 3-го разря-

да по боксу Всесоюзной спортивной классификации, а также и норм I ступени комплекса ГТО.

Чтобы получить 3-й разряд по боксу, занимающимся необходимо в течение года усвоить основной учебный материал по боксу, выступать в состязаниях и одержать установленное для этого разряда количество побед.

Часть соревнований по боксу проводится внутри секции. По существу, эти состязания являются проверочными, контрольными испытаниями по пройденному материалу, а также и проверкой подготовленности к участию в состязаниях на городском «открытом ринге».

Инструктор обязан распределить соревнования в строгой последовательности в соответствии с усвоенным учебным материалом, учитывая то, что сдача каждой нормы и участие в состязаниях требуют известной подготовленности и систематической тренировки.

Основными документами планирования учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы служат: 1) учебный план, 2) программа, 3) конспект занятий, 4) расписание занятий, 5) общий план работы секции.

Учебный план — основной документ планирования, с которого и следует начать составление документов планирования. В учебном плане перечислены все необходимые виды физических упражнений, указаны количество часов, а также срок, на который рассчитан весь план.

Например, секция бокса, состоящая из новичков, имеет возможность вести работу круглогодично (12 месяцев). Уроки предполагаются 2 раза в неделю, по 2 часа каждый. В данном случае на учебный год отводится 200 часов.

В приведенном ниже примерном учебном плане материал делится на две основные части — теоретическую (8 часов) и практическую (192 часа).

В дальнейшем, учитывая уровень физической и спортивной подготовленности и принимая во внимание условия и задачи уроков, часы распределяют по темам и разделам учебного плана, указывая, сколько часов отводится на каждый раздел в том или ином тренировочном периоде.

Примерный учебный план на 19 — год

Содержание занятий	Периоды			Всего
	подготовительный	основной	переходный	
Теория				
1. Физическая культура и спорт в СССР	1	—	—	1
2. Гигиенические знания и навыки . . .	1	—	—	1
3. Основы техники и тактики бокса . .	2	—	—	2
4. Правила соревнований, их организация	—	1	—	1
5. Установка боксерам и секундантам, разбор прошедших боев	—	2	—	2
6. Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	—	—	1
Итого . .	5	3	—	8
Практические занятия (Учебно-тренировочные занятия)				
1. Общая физическая подготовка . . .	36	38	20	94
2. Специальная физическая подготовка	12	20	4	36
3. Обучение технике и тактике; совершенствование в боевых действиях .	26	20	8	54
4. Участие в состязаниях:				
1) учебно-контрольных (по пройденному материалу)	6	2	—	8
2) официальных — типа „открытый ринг"	По календарному плану спортивных состязаний			
Итого . .	80	80	32	192
Всего . .	85	83	32	200

Программа. При определении содержания занятий пользуются единой программой для боксерских секций коллективов физической культуры. В программе перечислены физические упражнения, намеченные для обучения.

Учебный план и программа тесно связаны. Изменения в учебном плане неизменно должны повлечь за собой изменения в программе. Но оба эти документа не

могут быть чем-то незыблемым и неизменным. Наоборот, инструктор обязан вносить в них изменения и поправки в зависимости от изменяющихся задач, условий работы, состава и подготовленности занимающихся и т. п.

Конспект урока. На основании учебного графика, в котором материал схематично распределен по урокам, составляется конспект занятия. В нем наряду с детальным описанием каждого упражнения указывается количество повторений или время, необходимое для его выполнения (дозировка), а также приводятся необходимые методические замечания.

Заранее составленный конспект урока помогает инструктору руководить занимающимися уверенно.

Составляя конспект урока, инструктор должен продумать содержание занятий в связи с задачами, которые он хочет разрешить, подобрать общеразвивающие и специальные упражнения, детально продумать организацию и методы проведения предстоящего урока, наметить, кого из занимающихся на этом уроке следует проверить, чтобы выяснить, как усвоен пройденный учебный материал.

В данном пособии изложено основное содержание уроков на один год занятий. Инструктор, составляя конспект урока, может брать материал из уроков пособия, внося, если нужно, поправки и дополнения, связанные с конкретными условиями занятий.

В последующей работе инструктор, исходя из приобретенного опыта, составляет конспекты на 2—3 занятия вперед.

Расписание занятий. Регулярность занятий — одно из обязательных условий успешной работы секции. Поэтому инструктор должен заранее подумать о том, чтобы занятия проходили в дни и часы, наиболее удобные для членов секции. Он должен учесть многосменность на предприятии, территориальное расположение места занятий (зала бокса), планы работы общественных организаций и т. п.

Лучше всего проводить занятия спустя 2—3 часа после работы и не раньше чем через 2—3 часа после приема пищи.

В тех случаях, когда после окончания работы проходит менее 2—3 часов, нагрузку в занятиях нужно значительно снижать.

Общий план работы определяет направление работы секции. Инструктор составляет его совместно с бюро секции на 1 год. В план включаются организационные, учебные и воспитательные мероприятия, а также работа по врачебному контролю и финансово-хозяйственная.

К организационным относятся мероприятия, направленные на увеличение общего количества членов секции, выборы старост групп, собрания членов секции, учет, отчетность и др.

К учебным мероприятиям относится планирование учебно-тренировочных уроков, подготовка к участию в состязаниях, подготовка разрядников и значкистов ГТО.

По врачебной работе планируют периодические медицинские осмотры, наблюдения за влиянием физических упражнений на тренированность боксеров и пр. В плане предусматривается также обеспечение занятий необходимым инвентарем и оборудованием (боксерскими перчатками, снарядами и пр.).

УЧЕТ

Правильно поставленный систематический учет помогает инструктору пройти с группой намеченный учебный материал, установить, как усвоили занимающиеся тот или иной раздел программы, повысить качество обучения и своевременно исправить недостатки.

Учитывать нужно все стороны учебно-воспитательной и организационно-хозяйственной работы секции. Повседневный учет осуществляется инструктором, который оценивает, как отдельные занимающиеся выполняют упражнения в перчатках, и проставляет отметки в журнале. Периодическая проверка проводится в форме контрольных упражнений. О дне выполнения контрольных упражнений занимающихся извещают заранее, чтобы они могли к ним подготовиться.

Оценивая успеваемость занимающихся, необходимо учитывать их общее физическое развитие и конституционные особенности (рост, вес, телосложение). Менее успевающим следует снизить требования, и, наоборот, наиболее успевающим необходимо давать задания повышенной трудности, чтобы побудить у них желание совершенствоваться.

Выполнение упражнений в технике бокса (передвижения, удары, защиты) оценивается по пятибалльной

системе. Для каждого упражнения инструктор устанавливает норматив, в котором принимается во внимание:

1) достигнутый практический результат, оцениваемый в соответствии с нормативом для данного упражнения. За посредственное выполнение норматива ставят оценку «3», за хорошее — «4» и отличное — «5»;

2) качество исполнения, влияющее на повышение или понижение оценки.

Сопоставляя эти два показателя, инструктор определяет окончательную отметку за данное контрольное упражнение. За сильные удары и плохую защиту оценку нужно снижать.

Для учета численного состава занимающихся в секции имеется журнал установленной формы, в который заносятся сведения о составе членов секции.

Учет норм комплекса ГТО в журнале ведется по отдельной ведомости.

Для учета спортивных достижений боксеров служат боевые списки, которые должны быть заведены на каждого боксера с момента его участия в состязаниях. Список составляется по такой форме (в заголовке — название общества, коллектива физкультуры, фамилия и имя боксера):

№ пп.	Дата боя	Наименование и место состязаний	Собственные данные		Данные о противнике			Результат	Примечание
			разряд	вес	фамилия, имя, организация	разряд	вес		
1	5. II. 1955 г.	„Открытый ринг" Москва	новичок	63,0	Николаев К. „Динамо"	новичок	61,7	В.О.	
2	18.IV 1955 г.	„Открытый ринг" Москва	„	63,5	Кузьмин В. „Тр. рез."	3-й	60,5	В.Д.	
3	15.V. 1955 г.	Первенство вузов Москвы	3-й	63,2	Фомин А. МАИ	3-й	63,5	В.Н.	1-е место по 2-й группе

Условные обозначения для записи результата боя:

выигрыш по очкам — В. О; поражение — П. О; выигрыш ввиду явного преимущества — В. Я. П.; поражение — П. Я. П.; выигрыш

ввиду отказа противника — В. ОТ.; поражение — П. ОТ.; выигрыш «нокаутом» — В. Н.; поражение — П. Н.; выигрыш ввиду остановки боя — В. ОСТ.; поражение — П. ОСТ.; выигрыш из-за дисквалификации противника — В. Д.; поражение — П. Д.

На основе учета спортивных достижений (количества побед) в соответствии с Единой всесоюзной классификацией боксеру присваивают тот или иной разряд.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Занятия боксом требуют большой физической нагрузки, поэтому заниматься им могут вполне здоровые люди нормального физического развития.

Ни один физкультурник не может приступить к занятиям боксом без предварительного медицинского осмотра и врачебного заключения.

Инструктор должен поддерживать тесную связь с врачом, чтобы знать его мнение о состоянии здоровья боксеров.

Боксеров, перенесших заболевания, травмы и операции, а также имевших длительные перерывы в занятиях, можно допускать на урок только с разрешения врача.

Инструктор обязан строить уроки на основе врачебных данных и собственных наблюдений за состоянием здоровья занимающихся, учитывая их подготовленность.

Перед уроком инструктор спрашивает занимающихся, как они себя чувствуют, здоровы ли они; не допускает к занятиям и направляет к врачу боксеров, у которых есть признаки какого-либо заболевания. Нужно проверить обувь и костюмы боксеров (в частности, есть ли у боксера бандаж или плавки), чтобы в костюмах занимающихся не было предметов, которые могут вызвать повреждения (металлические пряжки, булавки и т. п.).

Во время занятий инструктор внимательно наблюдает за тем, как занимающиеся переносят упражнения. Заметив у кого-либо из боксеров вялость, бледность, одышку, инструктор может снизить нагрузку на уроке, а в случае необходимости — направить данного боксера

к врачу для медицинского заключения о состоянии здоровья.

Если инструктор усомнился в здоровье боксера, то его обязательно нужно направить на повторное медицинское обследование.

В помощь врачу и инструктору, а также для того, чтобы самостоятельно определять состояние своего организма, каждый боксер может вести дневник самоконтроля.

Данные самоконтроля, сопоставленные с данными врачебного контроля, помогают врачу и тренеру правильнее определить физическое состояние боксера.

В дневнике самоконтроля должны быть графы, в которых боксер отмечает: общее самочувствие, проявление усталости, желание или нежелание заниматься, спортивную работоспособность, частоту сердцебиения (пульс), сон, мышечные боли, вес и т. п. О том, как боксеру заполнять дневник, инструктор должен посоветоваться с врачом, который постоянно наблюдает за занимающимися.

Боевой вес боксера следует установить в ходе систематических занятий. Ни в коем случае молодым спортсменам не надо искусственно сгонять вес. Молодежь нужно приучить правильно использовать свои физические данные не в ущерб здоровью, способствуя этим воспитанию у них волевых качеств. Ускоренное же сбрасывание веса перед соревнованиями с помощью парной бани, голодной диеты и чрезмерного ограничения жидкости может вызвать расстройство сердечно-сосудистой и нервной системы, органов пищеварения и привести к различным заболеваниям.

Травматизм в боксе невелик. Большая часть повреждений — это травмы кисти и пальцев, особенно большого пальца правой руки. Причина их прежде всего в неправильном положении кулака в момент удара и неумелом бинтовании рук. Чтобы предохранить занимающихся от частых повреждений, следует:

1) показать занимающимся, как нужно правильно бинтовать руки. Бинтовать их нужно не слабо, но в то же время так, чтобы не затруднять кровообращения. Перед условными и вольными боями, а также перед упражнениями с боксерскими снарядами (мешком, гру-

шей, лапой) нужно требовать, чтобы занимающиеся обязательно бинтовали руки;

2) следить за правильным положением кулака в момент удара;

3) следить за исправностью снарядов и перчаток;

4) своевременно лечить травмы кистей и пальцев, как бы незначительны они ни были;

5) исключать из урока ударные упражнения для поврежденной руки, чтобы не травмировать ее еще больше.

Повреждение кожи в области надбровных дуг обычно происходит из-за того, что боксеры нарушают правила. Кожу может повредить удар головой, локтем или внутренней частью перчатки (шнуровкой). За подобные действия боксера строго наказывают, вплоть до дисквалификации. Чтобы предохранить брови боксера от повреждений, следует:

1) научить боксера точно рассчитывать боевую дистанцию, чтобы, атакуя, контратакуя и защищаясь, он не допускал так называемого опасного движения головой, запрещенного правилами;

2) применять на уроках маску, защищающую брови от случайного или небрежного удара головой;

3) смазывать вазелином надбровные дуги, чтобы избежать ссадин;

4) зубы и слизистую оболочку рта предохраняют от повреждений во время уроков и состязаний специальным назубником из каучука или пластмассы.

Повреждения лица и кровотечение из носа чаще бывают у соревнующихся боксеров-новичков, еще не овладевших защитой.

Чтобы травматизма в боксе не было, особенно важно предупреждать нокауты как на состязаниях, так и на уроках.

Инструктор обязан воспитывать искусных боксеров, владеющих разнообразной техникой, умело защищающихся, умеющих тактически правильно строить бой, искусно обыгрывать противника. Инструктор воспитывает у боксеров корректность и уважение друг к другу. Он следит за тем, чтобы боксеры выполняли все заданные упражнения, не горячились в учебном бою, не боксировали излишне резко с более слабыми партнерами.

Для этого необходимо:

1) давать боксерам для упражнений тяжелые (350—400 г) перчатки;

2) составлять пары из учеников, равных по весу, силе и технической подготовленности;

3) требовать, чтобы боксеры внимательно относились к выполняемым упражнениям;

4) немедленно останавливать бой, если один из боксеров или оба применяют запрещенные и грубые действия.

В состязаниях, а иногда и на уроке бексер от удара противника может оказаться в состоянии нокдауна или нокаута.

Нокаут бывает после ударов в нижнюю челюсть, под ложечку (солнечное сплетение), правое и левое подреберье. Это состояние — реакция организма на сильное раздражение. Очень часто нокаут не вызывает каких-либо последствий. Но если боксер после нокаута почувствует головокружение, тошноту, если у него появится рвота, нужно немедленно обратиться к врачу. Обратиться к врачу нужно и в том случае, если такое же состояние появляется после боя, в котором боксер получил тяжелые удары в голову. Если головокружение и тошнота появились через несколько часов после боя, надо вызвать на дом скорую помощь.

Чтобы избежать нокаута, боксер должен овладеть совершенной техникой бокса, научиться быстро передвигаться и маневрировать на ринге, применять разнообразные защитные приемы.

Боксер обязан выступать в состязаниях хорошо подготовленным. Нельзя участвовать в боях, если организм боксера ослаблен форсированным сбрасыванием веса, если боксер нарушал режим или у него был перерыв в тренировках. Ни в коем случае нельзя боксировать в болезненном состоянии.

Повторный нокаут может плохо отразиться на здоровье боксера. Как бы ни был он легок, начать тренироваться после него можно только с разрешения врача.

Устраняя недостатки в организации и методике занятий, инструктор обязан также следить за пригодностью ринга, перчаток для боя и снарядов и т. п.

Нужно следить за тем, чтобы ринг отвечал требованиям правил бокса. Мешки и насыпные груши не должны быть слишком твердыми, так как в этом случае

боксеры могут повредить руки. Нельзя боксировать в перчатках со сбитым в комки волосом, чтобы не повредить лицо и руки боксера.

Очень важно следить за выполнением основных санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к месту занятий.

Заниматься в помещении с каменным или цементным полом категорически запрещается.

Помещение следует убирать и проветривать перед каждым уроком. Пол в зале нужно мыть, а не натирать воском или мастикой, чтобы не сделать его скользким. Температура в помещении должна быть 14—16° С. Если уроки проводятся на летней спортивной площадке, то ее следует убирать и поливать водой.

После уроков все занимающиеся должны иметь возможность принять душ или вымыться теплой водой, чтобы очистить кожу от пота и грязи.

Правильно поставленные медицинский контроль, организация и методика занятий, требовательность инструктора к выполнению правил бокса, отличное состояние оборудования и инвентаря, гигиенические условия для занятий резко уменьшают количество спортивных травм у боксеров.

ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УРОКИ (1-й год обучения)

В учебной программе для секций бокса коллективов физической культуры определены задачи, которыми руководствуется инструктор в учебно-тренировочной работе с боксером-новичком.

Одна из наиболее важных задач первого года обучения — разносторонняя физическая подготовка занимающихся, осуществляемая на занятиях по боксу, сочетаемых с овладением нормами комплекса ГТО.

Разносторонняя физическая подготовка — основа для высоких спортивных достижений в боксе.

В первом году занятий новички овладевают основами техники и тактики бокса, укрепляют свое здоровье, повышают всестороннюю физическую подготовленность, сдают нормы комплекса ГТО и нормативы 3-го спортивного разряда по боксу.

Для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в секции бокса организуют специальные уроки. Эти уроки включаются в расписание занятий секции (взамен очередных уроков бокса) или организуются как массовые мероприятия в выходные дни. Занятия легкой атлетикой обычно проводятся в уроках переходного периода. Кроме того, ряд легкоатлетических упражнений включен в уроки подготовительного и основного периодов.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Урок 1

Задача: общая физическая подготовка. Прогулка на лыжах, в которую включается:

1) равномерный ход, 2) рывки на 60—80 м быстро (2 раза); 3) переменный ход: 20—25 м быстро, 25—30 м спокойно, потом опять 20—25 м быстро и 30 м спокойно. Два отлогих спуска и два подъема.

Урок 2

Задача: общая физическая подготовка.

Продолжительность занятия — 2 часа. Место занятия — лыжная станция. Инвентарь — лыжи с палками.

Вводная часть — 20 мин. Построение. Объяснение задачи и содержания занятия. Передвижение к месту занятия.

Основная часть — 80 мин. Ходьба, бег на лыжах (8 км) — 60 мин. Катание с гор — 20 мин.

Заключительная часть — 20 мин. Возвращение на лыжную станцию — 15 мин. Проверка занимающихся. Замечания по итогам занятия.

Урок 3

Задача: общая физическая подготовка.

Продолжительность занятия, место и инвентарь те же, что в уроке 2.

Вводная часть — 20 мин. Передвижение к месту занятий (ходьба).

Основная часть — 80 мин. Ходьба и бег на лыжах на 10 км — 70 мин. Катание с гор — 10 мин.

Заключительная часть — 20 мин. Возвращение на лыжную станцию — 15 мин.

Проверка занимающихся. Замечания по итогам занятия.

Урок 4

Задача: сдача норм комплекса ГТО I ступени по лыжам. Нормативы боксеры сдают в состязаниях, организуемых секцией или другими общественными организациями. Сдающий должен пройти дистанцию 10 км за 1 час 05 мин.

ПЛАВАНИЕ

Урок 1

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию.

Продолжительность занятия 1 час 30 мин. Место занятия — открытый бассейн для плавания. Инвентарь — плавательные доски.

В содержание занятия входит проплывание отрезков дистанции от 50 до 200 м по нескольку раз, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Урок 2

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию.

Место занятия — открытый бассейн для плавания. Инвентарь — плавательные доски.

В занятия входит проплывание дистанций от 100 до 200 м и прыжки с трамплина 3 м.

Урок 3

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по плаванию.

Место занятий — открытый бассейн для плавания.

В содержание занятия входит проплывание дистанций 100, 200 м и прыжки с трамплина 3 м.

Урок 4

Задача: подготовка к сдаче и сдача норм ГТО по плаванию.

Место занятий — открытый бассейн для плавания.

В содержание занятия входит: проплывание дистанций 100 и 200 м; прыжки с трамплина 3 и 5 м; сдача норм ГТО по плаванию.

СТРЕЛЬБА

Урок 1

Задача: подготовка к сдаче норм комплекса ГТО I ступени по стрельбе.

Продолжительность занятия 2 часа. Место занятия — тир. Инвентарь — малокалиберные винтовки, патроны к ним (по 3 штуки на одного занимающегося) и мишени № 6 или 7.

На первом уроке занимающиеся знакомятся с материальной частью малокалиберной винтовки, правилами поведения в тире (на огневом рубеже, у мишенной стены и т. п.), изучают изготовку к стрельбе, упражняются в технике выстрела (прицеливание и спуск курка).

В заключение проводится практическая стрельба из малокалиберной винтовки на дистанции 25 м по мишени № 6, на 50 м — по мишени № 7. Чтобы получить оценку «отлично», в первом занятии стрелок должен выбить из трех патронов — 21 очко, «хорошо» — 18, «удовлетворительно» — 16 очков.

Урок 2

Задача: подготовка к сдаче норм комплекса ГТО I ступени по стрельбе.

Продолжительность занятия — 2 часа. Место занятия — тир. Инвентарь — малокалиберная винтовка, патроны к ним (по 8 штук на одного стрелка — 3 пробных и 5 зачетных) и мишени № 6 или 7.

На втором практическом занятии по стрельбе инструктор, разобрав итоги первого занятия, повторяет с занимающимися основные элементы изготовки, стрельбы лежа и правила выполнения выстрела. После этого про-

водится практическая стрельба, но уже дается более сложное упражнение: увеличивается количество патронов (3 пробных и 5 зачетных) и сумма очков: «отлично» — 35, «хорошо» — 32, «удовлетворительно» — 30.

Урок 3

Задача: подготовка к сдаче норм комплекса ГТО I ступени по стрельбе.

Тренировочные занятия — практическая стрельба из малокалиберной винтовки на дистанцию 25 м по мишени № 6 или на 50 м по мишени № 7.

Урок 4

Задача: сдача норм комплекса ГТО I ступени по стрельбе.

Продолжительность занятия — 2 часа. Место занятия — тир. Инвентарь: малокалиберные винтовки и патроны к ним (по 8 штук на одного стрелка — 3 пробных и 5 зачетных) и мишени № 6 или 7.

К состязаниям допускаются занимающиеся, которые в практической стрельбе на тренировочных занятиях показывали результат выше 35 очков.

Учебный материал, усваиваемый в течение года, распределен на три периода: подготовительный — 40 уроков; основной — 40 уроков; переходный — 16 уроков.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

(40 уроков)

Подготовительный период длится с 1 сентября по 1 февраля.

Задачи: укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка занимающихся; обучение основам техники и тактики бокса и прочное закрепление изучаемых знаний и умений; воспитание волевых качеств; привитие гигиенических навыков; систематическое повышение идейно-политического и культурного уровня занимающихся.

В этом периоде инструктор особое внимание уделяет физической подготовке занимающихся, необходимой для быстрого роста технического и тактического мастерства, а также развитию их волевых качеств.

В обучение новичка входит разнообразный материал по технике бокса. Но основное внимание уделяется усвоению атак и контратак прямыми ударами, т. е. основам боя на дальней дистанции.

Особое внимание инструктор уделяет выработке у занимающихся умения отлично защищаться, для чего в каждый урок включает упражнения в защите.

Обучать технике начинают с основных положений боксера (боевого положения кулака, боевой стойки, боевых дистанций, передвижений и затем ударов — прямых, снизу и боковых). Одновременно с атакующими ударами разучивают защиту от них и контрудары.

В начальной подготовке боксера-новичка, прежде всего, необходимо выработать умение передвигаться перед партнером в боевой стойке, сохранять ее боевое направление (на партнера), рассчитывать время и дистанцию. Это умение — основа для приобретения навыков в ударах и защитах, атаке и контратаке.

Чтобы навыки, прививаемые занимающимся, были прочными, нужно каждый изучаемый на уроках элемент техники закреплять в боевой практике — в условном бою, ограничиваемом одним или несколькими элементами техники.

После того как новые элементы техники усвоены в условном бою, их применяют в вольном бою, в котором занимающиеся произвольно оперируют всеми известными им боевыми средствами. Постепенно вольный бой усложняется, у боксера вырабатывается умение искусно пользоваться в бою изученными приемами техники.

С самого начала обучения молодые боксеры должны получить правильные технические навыки. В дальнейшем каждый боксер вырабатывает свою индивидуальную манеру боя на основе типовой техники. Инструктор стремится к тому, чтобы занимающиеся выполняли боевые приемы быстро и непринужденно и избегали грубых силовых действий.

Технику бокса следует усваивать во взаимосвязи с овладением тактикой; занимающиеся должны полу-

чить представление о том, как элементы техники можно тактически использовать в бою. Тактическая подготовка позволяет боксеру-новичку быстро и правильно реагировать на непрерывно изменяющиеся положения в бою, ориентироваться в боевой обстановке, действовать изобретательно, инициативно и целесообразно.

Средствами подготовки боксера, помимо упражнений в технике и тактике бокса, служат гимнастика (без предметов, с предметами, на снарядах), легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метания), спортивные и подвижные игры (баскетбол, эстафеты), лыжный спорт и др.

В конце обучения тем или иным ударам (прямым, снизу, боковым) освоение техники проверяют в контрольных уроках.

Урок 1*

Задача: общая физическая подготовка и обучение основным положениям боксера (положение кулака, боевая стойка, передвижение, боевые дистанции).

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Строевые упражнения — объяснение и показ (колонна, фланг, дистанция, интервал, команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», повороты на месте).

3. Ходьба, бег.

На уроке инструктор выстраивает всех занимающихся в шеренгу, подавая команду: «Группа, в одну шеренгу — становись!» Объясняет, что такое колонна, фланг, дистанция и интервал. Учит правильно выполнять команду «Смирно». Далее инструктор объясняет, как надо выравнивать шеренгу по команде «Равняйсь», как делать повороты на месте по команде «Направо», «Налево».

Строевые упражнения служат важным средством организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования строевой выправки и правильной осанки. С помощью этих упражнений инструктор целесообразно размещает занимающихся для совместных и согла-

---

* Методические указания приведены в конце каждой части урока.

сованных действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

Занимающиеся должны получить точные понятия о строе и овладеть навыками в групповом передвижении по залу.

К строевым упражнениям относятся: строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении. Для организованного размещения группы занимающихся в зале используют гимнастические перестроения. Например: в конце подготовительной части урока, непосредственно после упражнений в ходьбе по кругу (когда занимающиеся передвигаются в колонне по одному), чтобы разместить занимающихся в зале в разомкнутой колонне (перед разучиванием ударов), подают команду «Через центр по два — марш!» По этой команде двое идущих в голове колонны поворачиваются налево и идут через середину зала. Остальные, по два, последовательно проделывают то же самое, идя вслед за направляющей двойкой и сохраняя установленную инструктором дистанцию. После этого инструктор останавливает колонну и «размыкает» ее в стороны настолько, чтобы занимающиеся могли свободно выполнять упражнения, не мешая друг другу.

Объясняя задачи и содержание урока, инструктор должен кратко рассказать, что представляет собой бокс, каковы особенности этого вида спорта. Затем инструктор кратко говорит о задачах, стоящих перед занимающимися, о необходимости регулярно посещать занятия, о костюме для занятий и т. п. В таких кратких беседах инструктор знакомит занимающихся с задачами урока, сообщает им его содержание и необходимые теоретические сведения, связанные с изучаемым материалом.

После беседы инструктор вновь переходит к строевым упражнениям, для чего подает команду: «Равняйсь!» Затем, повернув группу направо, он подает команду: «Шагом — марш!»

Урок обычно начинают с ходьбы, переходящей в бег. Пробежав намеченное расстояние, надо снова перейти на быстрый, а затем на медленный шаг. Ходьба и бег длятся 1—2 мин. После бега обязательно следует немного пройти шагом. Ходьбу и бег можно

проводить не только вокруг зала, но и пересекая зал в различных направлениях.

Закончив ходьбу, группу выстраивают для подготовительных упражнений.

Подготовительная часть — 40 мин. В этой части урока выполняются общеразвивающие и специально подготовительные упражнения.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 12 мин.

1. Ходьба на носках, пятках, наружных и внутренних сторонах стоп. Упражнения менять через десять шагов; повторить 3 раза.

2. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах из исходных положений * — руки вперед, вниз, в стороны или вверх. С каждым шагом левой ногой вперед — сгибать, правой ногой — разгибать кисти. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

3. Круговые движения кистями из и. п. — руки вперед, вниз, в стороны, вверх. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

4. Поднимание и опускание плечевых суставов из и. п. — руки на пояс, за голову или за спину. С каждым шагом левой ногой вперед поднять, с шагом правой опустить плечи. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

5. Движение плечевыми суставами вперед и назад из и. п. — руки на пояс, вниз или за голову. С каждым шагом левой ногой вперед — плечи вперед, правой ногой — назад. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

6. Круговые движения плечевыми суставами из и. п. — руки вниз, на пояс, к плечам или перед грудью. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

7. Наклоны головы вперед, назад, в стороны; с каждым шагом вперед один наклон. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

8. Вращение головой в правую и левую стороны. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Повороты туловища налево и направо (попеременно) с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делать в сторону выпагивающей ноги. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

---

* В дальнейшем и. п.

10. Наклоны туловища в стороны и мах рукой через сторону вверх, с шагом левой наклон влево, мах правой рукой и наоборот. Выполнить 8—10 наклонов в каждую сторону.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

1. Передвижение в основной (учебной) стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами, левым (правым) боком вперед.

2. То же с поворотом на 180°. Передвигаясь по кругу правым плечом вперед, проделать два-три скользящих приставных шага, после чего повернуться на правом носке спиной к кругу и сделать два-три шага левым плечом вперед; затем повернуться на левом носке лицом в круг и т. д. (то же упражнение выполнить, передвигаясь влево).

3. Повороты туловища вправо и влево: с шагом вперед левой — поворот влево, с шагом правой — вправо.

4. Прямые удары левой с шагом правой ногой, левой ногой делать свободный промежуточный шаг.

5. Прямые удары правой с шагом левой ногой. Правой ногой делать промежуточный шаг.

6. Попеременные удары левой и правой рукой. Удар левой наносить с шагом правой, удар правой — с шагом левой.

3. Общеразвивающие упражнения на месте — 8 мин.

1. Полусогнутые ноги врозь, небольшой наклон вперед, руки свободно опущены, кисти сжаты в кулаки. Последовательно выпрямить ноги, затем туловище, одновременно с этим согнуть и поднять руки к плечам, наконец, отвести голову назад, резко разогнуть (ударом) руки вверх и как можно больше назад. Упражнение выполняют «волной», т. е. активно, слитно, выполняют движения ногами, туловищем, головой и руками.

2. Ноги врозь, руки поднять вверх. Сильно наклониться вперед, руки пронести между ногами и коснуться ими пола сзади.

3. Ноги вместе или врозь уже плеч, руки свободно вверху: а) мягко полуприседая и наклоняясь вперед, свободным махом опустить руки вперед, вниз и, вы-

прямляя ноги, отвести их назад; полуприседая и тотчас же выпрямляя ноги и туловище, махом в обратном направлении поднять руки вверх; б) то же, но в стойке одна нога на шаг впереди.

4. Ноги широко расставлены врозь, руки опущены вниз. Наклониться вперед, ладонями коснуться пола сбоку левой ступни, потом перед собой, сбоку правой ступни и затем выпрямиться в исходное положение; то же движение проделать в обратном направлении.



Рис. 1.





Рис. 2.

5. Стойка с сомкнутыми носками: а) приседая на всей стопе, поднять руки вперед ладонями вниз; б) то же, но с дополнительными двумя, тремя пружинящими движениями.

4. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

1. И. п.: учебная (фронтальная) стойка, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, пальцы согнуты (рис. 1).

Переносить вес тела с левой ноги на правую и обратно (10—12 раз).

2. То же, поворачивая плечи и таз направо, налево (рис. 2).

3. То же, но выносить руки вперед, имитируя прямые удары и перенося вес тела с левой ноги на правую и обратно.

В зависимости от состава и подготовленности занимающихся число общеразвивающих и специально

подготовительных (имитационных) упражнений, применяемых в подготовительной части урока, можно уменьшить или увеличить.

В описании упражнений не указаны моменты вдоха и выдоха. Следует руководствоваться общими правилами дыхания.

1. Никогда не задерживать дыхания, особенно в упражнениях силового характера.
2. Дышать ритмично.
3. Больше следить за выдохом, чем за вдохом.
4. Выполнять вдох в момент, когда грудная клетка расширена, а выдох, когда она сужена и мышцы живота напряжены.
5. В момент большого силового напряжения лучше делать выдох.

В каждом уроке приведен примерный краткий перечень общеразвивающих упражнений. Инструкторы могут значительно расширить число применяемых упражнений, пользуясь для этого другими учебными пособиями по другим видам спорта.

Прямые удары на данном уроке еще не изучают, но подготовку к ним с помощью специальных упражнений нужно начинать. Инструктору обучение боксера тому или иному действию и в дальнейшем следует начинать с подготовительных упражнений, включаемых в первую часть урока.

Упражнения в учебной стойке (см. рис. 1) начинают с переноса веса тела с левой ноги на правую и обратно. Инструктор обращает внимание на то, чтобы ноги не были напряжены. Перенося вес тела на правую ногу, боксер левую ногу ставит на носок, пятку приподнимает и слегка поворачивает наружу. Так же он выполняет движение и в другую сторону (см. рис. 2).

Затем к этому движению боксер добавляет вынос руки. Поворачивая туловище направо и перенося вес тела с левой ноги на правую, он одновременно направляет левую руку от подбородка прямо вперед, оставляя правую руку на месте (у подбородка).

Затем то же боксер делает правой рукой и далее поочередно.

Все движения на первых уроках нужно выполнять мягко, без усилий.

Основная часть — 60 мин. 1. Боевое положение кулака (5 мин.) — объяснение и показ упражнения: давление ладонью на головки пястных костей и основные фаланги пальцев другой руки.

2. Боевая стойка боксера — объяснение, показ и упражнения в стойке — 10 мин. (рис. 3).

1) Перемещение веса тела с ноги на ногу (находить удобную площадь опоры).

2) Повороты в боевой стойке, сохраняя ее постоянную боевую линию — левостороннее положение (или правостороннее — для левши).



Рис. 3.

3. Передвижение по рингу — объяснение, показ и упражнения в передвижениях — 10 мин.

1) Передвижение слитными скользящими шагами в учебной стойке вправо и влево.

2) То же, в боевой стойке — вперед, назад, вправо, влево.

3) Шаг вперед — боксер начинает движение левой ногой, а правую тотчас же подтягивает в положение, которое она занимает в боевой стойке (отталкивание для движения вперед правым носком).

4) Шаг назад — боксер отталкивается левой ногой и начинает движение назад правой ногой. Потом он подтягивает и левую ногу до положения боевой стойки.

5) Шаг влево — боксер начинает движение левой ногой, а затем подтягивает правую.

6) Шаг вправо — боксер начинает движение правой ногой, а потом подтягивает левую.

7) Передвижение двойными и тройными шагами (вперед, назад, влево, вправо).

8) Передвижение по квадрату: вперед, вправо, назад, влево; вперед, влево, назад, вправо.

9) Передвижение по треугольнику: вперед-влево, вправо, назад-влево и в первоначальное положение.

4. Боевые дистанции (10 мин.). Объяснение, показ и упражнения на дальней дистанции.

1) Достать до партнера (до его правой ладони, находящейся у подбородка) кулаком вытянутой вперед

левой руки и сделать шаг правой ногой назад, чтобы определить удобную для себя дистанцию (рис. 4).

2) Передвигаться перед партнером в боевой стойке, сохраняя дальнюю дистанцию; партнер старается нарушить дистанцию, отходя от боксера или внезапно сближаясь с ним.

5. Игра в баскетбол — 25 мин.

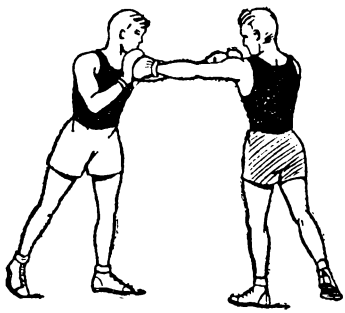


Рис. 4.

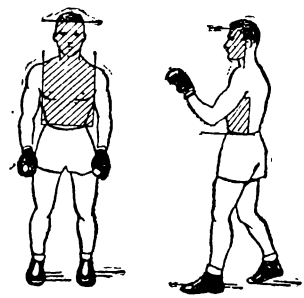


Рис. 5.

Переходя к основной части урока, инструктор напоминает, что правилами бокса разрешено наносить удары в переднюю и боковую части головы и туловища до линии пояса (рис. 5). Инструктор на первом же уроке должен объяснить занимающимся, какие точки на голове и туловище нужно особенно тщательно защищать.

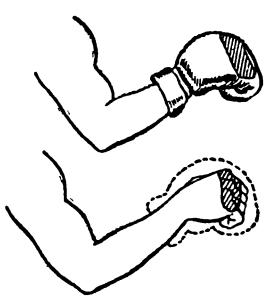


Рис. 6.

Боксерам необходимо научиться наносить удары быстро и точно, не злоупотребляя силой. Кисть, сжатая в кулак (пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца), слегка согнута внутрь, так, чтобы от ударной части кулака до локтя была прямая линия.

Удар наносить головками пястных костей (рис. 6). Если боксер наносит удар неправильно и недоста-

точно сжимает кулак, он может повредить пястные кости и суставы большого пальца.

Чтобы предохранить руку от возможных повреждений, кисть нужно забинтовать. Для этого употребляют бинты длиной 2,5 м и шириной 4 см (см. личный инвентарь боксера).

Боксер обязан научиться бинтовать себе руки, чтобы ощущать, насколько сильно стянута кисть. Излишне тугая бинтовка задерживает кровообращение, и рука быстро устает. Если же кисть забинтована слишком слабо, бинт во время упражнений или боя сползает и не предохранит руку от возможной травмы. Кисть нужно забинтовать так, чтобы бинт не жал ее (в разжатом положении) и достаточно стягивал в момент, когда боксер сжимает ее в кулак.

Бинтовать руки можно различными способами. Один из них приведен на рис. 7.

В бою кулак сжимают только в момент удара (прикосновения к цели). Все остальное время пальцы собраны в кулак, но не сжаты, чтобы не затруднять подготовительных движений руками и не утомлять мышц предплечья.

Инструктор показывает занимающимся ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей. Затем он предлагает им придать кулаку правильное положение, надавливая ладонью на головки пястных костей и основные фаланги пальцев другой руки, и запомнить это положение.

Научив занимающихся правильно сжимать кулак, инструктор переходит к обучению боевой стойке.

В первоначальном обучении следует исходить не из индивидуальных особенностей занимающихся, а из общепринятой (типовой) стойки боксера, применяемой на дальней дистанции. Эта стойка представляет собой такое положение тела, из которого можно производить те или иные движения наиболее экономно и быть предельно закрытым от ударов противника.

Левостороннее положение всегда считали наиболее целесообразным и естественным для защиты и нападения в бою. Боксера-новичка учили «стоять в левой позиции». Однако после 1945 г. в соревнованиях по боксу очень часто стали побеждать боксеры, ведущие бой в правосторонней стойке, у которых левая рука

была лучше развита, чем правая, т. е. боксеры-левши.

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне из 161 участника 26 были левшами, боксировавшими в такой

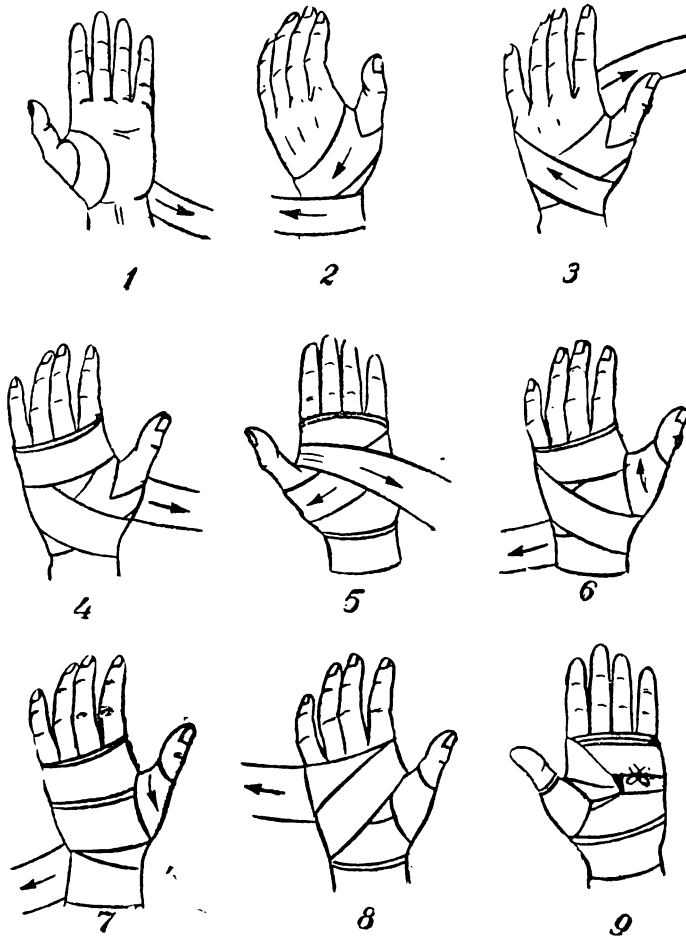


Рис. 7.

стойке. Четверо из них завоевали золотые медали. В настоящее время боксера-левшу обучают в удобной для него правой стойке, где левая рука вначале выполняет защитные функции.

Прежде чем обучать боевой стойке, инструктор должен выяснить, нет ли среди занимающихся левшей. Нужно учесть, что из-за ложной стыдливости некоторые из них могут скрыть свою леворукость. Поэтому вначале нужно рассказать о преимуществе и успехах левшей в соревнованиях, а затем опросить занимающихся.

Боксера-новичка следует обучать типовой (общей для всех) боевой стойке (в левостороннем или правостороннем положении), чтобы более развитая рука выполняла вначале защитные, а позже ударные функции.

Ниже описана боевая стойка боксера-правши, находящегося в левостороннем положении по отношению к своему противнику. Боевая стойка левши в правостороннем положении такая же, но как бы в зеркальном отражении.

В типовой стойке вес тела боксера расположен равномерно на обеих, слегка согнутых, ногах. Ступни повернуты несколько внутрь. Вес тела на передней части ступни, левая нога немного выдвинута вперед. В этом положении удобно и легко перемещаться в любом направлении.

Левую руку боксер сгибает в локтевом и немного в лучезапястном суставах. Левый кулак, обращенный тыльной поверхностью влево-вверх, он выдвигает вперед, дальше правого. Правый кулак не сжат и находится у подбородка, ближе к правой стороне (большой палец касается середины подбородка). Левое плечо слегка приподнято, правое опущено. Опущенные локти касаются туловища.

Чтобы расслабить мышцы плечевого пояса и живота, начинающим боксерам рекомендуется сделать глубокий выдох и после этого стать в боевую стойку. Расслаблять мышцы необходимо для того, чтобы наносить удары быстро и резко.

У новичка, овладевающего боевой стойкой, чаще всего встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута направо), широко разведены в сторону или низко опущены руки, кулак повернут ладонью или тыльной стороной к партнеру, ноги широко расставлены или находятся на одной линии. Вес тела перенесен на одну ногу, туловище, руки и ноги излишне напряжены.

Чтобы выработать умение правильно держаться в боевой стойке, следует сначала изучить ее на месте.

Для этого инструктор, выстроив занимающихся, предлагает им стать в положение «смирно», сомкнуть носки и слегка развести пятки, после чего левой ногой сделать шаг влево-вперед (правую ногу оставить на месте). Вес тела распределить равномерно на обе ноги. Затем, переплетя пальцы, соединить кисти, согнуть руки в локтях и поднести соединенные кисти к правой щеке. Освободив пальцы, левую руку выдвинуть вперед-влево так, чтобы кулак был на высоте плеча, а рука согнута в локте под острым углом; правую руку оставить на месте, подбородок опустить. Правую ногу немного согнуть в колене, пятку слегка приподнять от пола.

В дальнейшем по команде занимающиеся принимают боевую стойку, а инструктор, исправляя ошибки, приучает их свободно держаться в ней, не напрягая мышц. Затем переходят к выполнению следующих упражнений: перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке — в левостороннем или правостороннем (для левши) направлении к противнику.

В бою на ринге боксеры постоянно передвигаются друг перед другом, становясь на нужную дистанцию и занимая исходные положения, необходимые для атак, защит или контратак.

Вначале боксеров следует обучить слитным скользящим шагам в учебной, а затем в боевой стойке, добиваясь непринужденного передвижения в разных направлениях (по 16—20 шагов, слитно следующих один за другим в каждом направлении). После этого можно обучать одиночным и двойным шагам. Чаще всего боксер передвигается скользящими шагами на передней части ступни. Сделав одной ногой движение вперед (или назад, влево, вправо), боксер быстро подтягивает другую ногу до устойчивого положения.

Боксер передвигается одиночным скользящим шагом, а также двойными шагами, которые состоят из одиночных шагов. Двойные шаги можно выполнять в любом количестве в различных направлениях. Боксер для этого слитно повторяет несколько одиночных шагов.

В дальнейшем боксер изучает передвижения (и перемещения) и совершенствуется в них, упражняясь перед зеркалом, в «бою с тенью», со скакалкой, в упражнениях с партнером, в условном бою и т. п.

Передвигаясь спиной или боком вперед в боевой стойке, боксер всегда должен смотреть влево, так как его голова в этом положении несколько больше защищена от ударов противника.

Упражнения в передвижениях следует включать в самых различных комбинациях в каждый урок. Позднее, когда все передвижения будут усвоены, боксер постоянно станет упражняться в них не в основной, а в подготовительной части урока.

Боевая дистанция — расстояние между боксерами во время боя. Существует три основных дистанции: дальняя, средняя и ближняя. В бою квалифицированные боксеры обычно непрерывно чередуют эти дистанции. Каждую дистанцию боксер определяет индивидуально.

Дальняя дистанция — расстояние, с которого боксер сможет достигнуть противника прямым ударом, делая шаг по направлению к нему. На этой дистанции боксер может тщательнее наблюдать за всеми действиями противника и контролировать их. Овладеть защитой на дальней дистанции гораздо легче, чем на средней и ближней, так как здесь путь удара длиннее, легче проследить за ударом и избежать его. Поэтому в начальном обучении боксеры усваивают технические средства, применяемые в бою на дальней дистанции, а потом — на средней и ближней.

Полезным упражнением, позволяющим боксеру научиться рассчитывать дистанцию, служит передвижение перед партнером в боевой стойке (без ударов). Произвольно передвигаясь по залу, один из боксеров изменяет дистанцию, отходя от партнера или внезапно сближаясь с ним, другой боксер стремится сохранить дальнюю дистанцию. Инструктор следит, чтобы движение вперед боксеры выполняли с носка, а не с пятки, передвигаясь назад, не опускали правую ногу на пятку, а, передвигаясь в стороны, не перекрещивали ног.

Игра в баскетбол, проведенная на первом занятии, позволит инструктору понаблюдать за тем, насколько

занимающиеся ловки и сообразительны. Поэтому инструктор уже с первого занятия сможет составить некоторое представление о каждом новичке.

Играют по упрощенным правилам, разрешается задерживать мяч и делать пробежки.

Заключительная часть — 5 мин. 1. Ходьба. 2. Успокаивающие упражнения.

1) Встряхивать кистями из различных положений.

2) Встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.

3) Резко расслабить мышцы спины и плечевого пояса.

4) Наклониться вперед и делать свободные маховые скрестные движения руками. С каждым маховым движением сгибать и выпрямлять ноги.

5) Стоя на одной ноге, положив ладони на пояс, потряхивать максимально расслабленной свободной ногой.

Закончив игру, переходят сперва на быстрый, потом на медленный шаг и, когда дыхание боксеров успокоится, проводят упражнения на расслабление. Инструктор кратко оценивает итоги урока, положительные стороны и ошибки занимающихся, напоминает о необходимости принять душ и сообщает, когда будет следующий урок. После этого подает команду: «Разойдись!»

Урок 2

Задача: общая физическая подготовка, обучение технике прямого удара левой в голову и защиты от него подставкой под удар ладони правой руки.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 3 мин.

2. Строевые упражнения — 3 мин.

3. Бег, ходьба — 3 мин.

4. Упражнения в ходьбе — 6 мин.

Урок начинается рапортом дежурного или старосты группы — 1—2 мин.

Если занимающиеся стоят неспокойно, инструктор может предложить дежурному установить порядок. После приветствия инструктора и ответа на него группы рапортующий подает команду «Вольно» и инструктор приступает к уроку.

Переходя к строевым упражнениям, следует повторить упражнения вводной части первого урока. После этого нужно рассказать, как выполнять команду: «Группа, по порядку рассчитайсь!», и следить, чтобы каждый, называя свой номер, поворачивал голову к стоящему слева от него и быстро возвращал ее в прежнее положение.

Закончив строевые упражнения, инструктор подает команду: «В обход налево (направо) шагом — марш!»

Далее следуют упражнения на ходу: ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах ступни и т. п. После ходьбы и бега (1—2 мин.) инструктор дает группе несколько упражнений на ходу. Вначале надо показать упражнение и лишь после этого подавать команду: «Начи-най!»

1. Идти на носках, высоко поднимая колени, руки на поясе.

2. Идти на носках, руки в стороны. С шагом левой ногой сжимать пальцы в кулаки, с шагом правой — выпрямлять.

3. Руки на поясе. Четыре шага идти на носках, затем четыре шага на пятках.

4. Руки на поясе, идти на носках в полуприседе.

После упражнений на ходу инструктор подает команду: «Бегом — марш!» Пробежав спокойно вокруг зала и пересекая зал, занимающиеся переходят сперва на быстрый, потом на медленный шаг.

Далее группа выстраивается для выполнения общеразвивающих упражнений, без предметов в колонну по 2 или по 4 человека, и инструктор подает команду: «От середины на вытянутые руки разом-кнись!»

Подготовительная часть — 40 мин. Повторить упражнения 1-го урока и дополнительно проделать следующее:

1. Одиночные прямые удары из учебной стойки в движении: с шагом вправо (влево) удар наносится левой (правой) рукой, перенося вес тела на правую (левую) ногу.

Общеразвивающие упражнения выполняют в той же последовательности, что в уроке 1.

Выполняя прямые удары с переносом веса тела на противоположную ногу, занимающиеся часто делают ошибку — опускают плечевой сустав бьющей руки. Эту

ошибку нужно устранить сразу же, чтобы она не стала привычной.

Основная часть — 60 мин. 1. Основные положения боксера — 10 мин., повторить упражнения из 1-го урока (в том же порядке).

2. Прямой удар левой в голову (рис. 8, *1*). Объяснить и показать удар на месте и с шагом вперед, назад и в стороны, одновременно страхуя голову и туловище правой рукой.

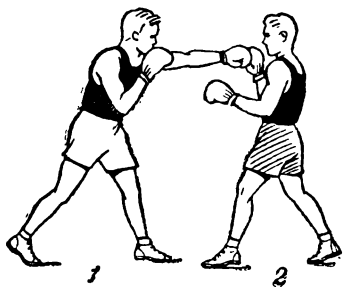


Рис. 8.

Объясняются и показываются следующие элементы удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища вправо; 3) движение левой руки вперед к цели; 4) движение правой руки для страховки.

Упражнения в ударе: на месте, с шагом вперед, в стороны (в одной шеренге) — 10 мин.

И. п. боевая стойка.

1) Удар с шагом вперед, назад, влево или вправо.

2) То же с двойным шагом; на втором шаге наносить удар.

3) Удар с передвижением по квадрату. Удар наносить с шагом в направлении, указанном инструктором.

4) То же, передвигаясь по треугольнику.

3. Защита подставкой под удар правой ладони (рис. 8, *2*). Упражнения в защите—в одной, двух шеренгах, в парах, лицом друг к другу без перчаток и в перчатках — 15 мин.

И. п. боевая стойка.

1) Подставка правой ладони по команде инструктора — в одношереножном строю.

2) То же от удара (показа) инструктора или боксера — в одношереножном строю.

3) То же на атакующий удар партнера в двухшереножном строю. Одна шеренга атакует, другая защищается, затем шеренги меняются ролями.

4) Упражнения в перчатках. Атака — прямой левой в голову; защита подставкой правой ладони.

5) «Бой с тенью» — 5 мин.

6) Игра «Ползучий футбол» — 20 мин.

В начале основной части урока необходимо повторить пройденное на предыдущем занятии. Инструктор предлагает занимающимся придать правильное положение кулаку. Обойдя всех занимающихся и убедившись, что положение принято правильно, он подает команду стать в боевую стойку. Указывая на ошибки, инструктор добивается, чтобы ученики усвоили стойку. Если занимающиеся стоят в двухшереножном строю, он предлагает одной шеренге стать лицом к другой в положение боевой стойки, а занимающимся другой шеренги — найти ошибки и указать на них партнерам.

Наблюдая за упражнениями в передвижении, инструктор должен быть особенно требовательным. Нельзя допускать, чтобы занимающиеся соединяли ноги или перекрещивали их. Часто новички движутся вперед с пятки или начинают движение вперед правой ногой. Все эти ошибки ведут к плохой подвижности, поэтому их нужно сразу же устранить.

Передвигаясь, боксер должен сохранять боевую стойку, излишне не напрягая мышц.

Повторив пройденное, инструктор переходит к обучению прямым ударам. Вновь следует кратко напомнить о прямых ударах и подчеркнуть значение прямого удара левой в голову.

Прямой удар левой применяют в бою наиболее часто. Овладев им в совершенстве, боксер может пользоваться им в самых различных тактических целях.

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

С помощью прямого удара левой боксеры могут обнаружить наиболее открытые места противника; угрожая ложными прямыми левой, обмануть его или, усыпляя его бдительность и находя наиболее выгодную дистанцию, подготавливать другие удары. Нанося прямой удар левой, можно составить представление о быстроте реакции противника, особенностях его техники, о том, как он умеет пользоваться защитами, какие из них предпочитает применять, и т. п.

Приняв боевую стойку, по указанию инструктора,

занимающиеся в шеренге разучивают удар на месте, без партнера. Ведя счет, инструктор иногда задерживает занимающихся в конечном положении, чтобы сделать необходимые исправления. При этом он уделяет большое внимание положению головы. Занимающиеся должны научиться наносить удар, перемещая вес тела на левую и на правую ногу. Затем удар изучают с шагом вперед левой ногой, с шагом влево и вправо, передвигаясь влево и вправо. Далее изучают удар с двойным шагом вперед и назад, а также угрозу левой рукой и удар.

Характерные ошибки: нанося прямой удар левой, боксер чрезмерно поднимает локоть; наносит удар тыльной или внутренней стороной перчатки, не страхуется правой рукой; опускает после удара левую руку; делает слишком широкий шаг вперед или прыжок; задерживает после удара руку у цели.

Защиту подставкой правой ладони разучивают вслед за усвоением удара в шеренге. Инструктор подчеркивает, что на овладение защитой следует обратить самое серьезное внимание, так как умелая защита — основа мастерства боксера. Подставку правой ладони в дальнейшем нужно сочетать с различными видами защиты. Каждый боксер обязан научиться применять защиту от определенного удара; для этого партнер должен вначале наносить удар медленно, а затем постепенно ускорять его. Чтобы вовремя применить нужную защиту, боксеру следует научиться по исходным положениям противника определять, когда будет нанесен удар и каково его направление к цели. Применять защиту нужно в самый последний момент, чтобы партнер не успел изменить направления удара.

Для защиты используют подставки правой ладони: прямо перед головой; с поворотом ладони вниз; с поворотом ладони, отводящей удар вверх; с поворотом ладони влево, отводящей удар в сторону.

В начале обучения и в данном занятии обучают защите подставкой раскрытой правой ладони (другим обучают позднее). Усвоив защиту без партнера в одношереножном строю и затем в парах (в перчатках) в двухшереножном, занимающиеся закрепляют навык в ней, упражняясь с атакующим партнером (свободно передвигаясь по залу).

Один партнер учится атаковать прямым ударом, другой—защищаться. Характерные ошибки: боксер для защиты преждевременно выставляет руку вперед; чрезмерно расслабляет руку в момент, когда она соприкасается с рукой, наносящей удар.

В упражнениях, выполняемых в перчатках, одному боксеру разрешается наносить удары, а другому — защищаться от них. Вначале занимающиеся проделывают упражнения в двух шеренгах лицом друг к другу, а затем в парах, свободно перемещаясь по залу. Атакующий должен передвигаться во все стороны, а не только вперед.

В следующем упражнении занимающиеся наносят удары поочередно. Партнеры договариваются, через сколько ударов (1—3) они меняются ролями. Это упражнение развивает у занимающихся умение переходить от атаки к защите и наоборот.

Перед началом упражнения инструктор напоминает занимающимся о том, чтобы они наносили удары поочередно, сохраняли дальнюю дистанцию, своевременно защищались и, главное, сдерживали силу своих ударов.

Удары нужно наносить без обманов (финтов). Ученики должны с самого начала подмечать недостатки друг у друга и указывать на них. Во время выполнения упражнений в условном бою инструктор должен громко делать занимающимся замечания, указывая, что нужно исправить. Например: «Держите ниже голову», «Не опускайте руку после удара», «Не стойте на месте — передвигайтесь».

Нельзя разрешать занимающимся вести бой сумбурно. Они должны наносить удары не часто, правильно передвигаясь. Инструктор обязан ходить по залу, поправлять занимающихся, громко делать замечания, так как к ним обычно прислушиваются все боксеры. Заметив одинаковые недостатки у большинства занимающихся, инструктор останавливает группу и указывает на основные ошибки.

Обычные ошибки атакующих: не отходят назад после удара и двигаются только вперед; опускают левую руку после удара.

Обучая ударам, нужно следить, чтобы боксеры не замахивались бьющей рукой. Замахиваясь, боксер дает

этим противнику знать о замышляемом ударе, и тот легко защитится от удара. Кроме того, замах удлиняет время удара, и тем самым боксер, наносящий удар, раскрывает себя, т. е. становится уязвимым для контрударов противника.

Удар достигает цели только в том случае, если его наносят внезапно.

Пройденные удары и защиту необходимо закрепить в свободном передвижении по залу. Инструктор объясняет занимающимся, «бой с тенью» или бой с воображаемым противником. В этом упражнении боксер совершенствуется в технике передвижений, ударов и защит, т. е. повторяет все движения, которыми он пользуется в настоящем бою. В этом упражнении боксер не зависит от партнера и может сосредоточить все внимание на правильности боевых движений.

«Бой с тенью» служит одним из основных упражнений в обучении боксера. Задачи, поставленные инструктором перед боксером в «бою с тенью», всегда связаны с темой. Боевые средства, изучаемые в уроке, используют и в «бою с тенью». Например, в данном уроке темой «боя с тенью» будет боевая стойка, передвижения, прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони. Новичок должен непринужденно, легко и правильно передвигаться по залу, наносить удары и защищаться подставкой правой ладони, сохраняя боевую стойку.

Для игры в «ползучий футбол» занимающиеся делятся на две равные команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на нападающих, защитников и центрового.

На полу (площадке) чертят лицевые линии на расстоянии 2 м от стены (у коротких сторон зала).

Игру начинают с центра площадки. Для игры нужен набивной мяч весом 5—8 кг.

По свистку инструктора двое центровых стараются ногами или руками (по условию) откатить мяч к своим игрокам, которые должны катить мяч в сторону противника. Другая команда старается перехватить мяч и, в свою очередь, катить его к лицевой линии противника.

Команда, которой удалось перекатить мяч через лицевую линию противника, выигрывает одно очко.

Для всестороннего развития занимающихся игры имеют не меньшее значение, чем сами занятия боксом и другие виды спортивных упражнений. Игры помогают воспитывать подвижность, расторопность, быстроту ориентировки, вырабатывать уменье и навыки, необходимые боксеру.

Подбирая игры для уроков, нужно учитывать подготовленность занимающихся, обстановку, в которой проходит урок, и педагогические задачи, разрешаемые в уроке.

Заключительная часть — 5 мин.

Медленная ходьба, упражнения в расслаблении (поочередное качание ногами вперед и назад, свободное размахивание руками) и дыхательные упражнения.

Указания об итогах урока.

Заключительную часть, обязательную для всех уроков, обычно проводят по определенному стандарту (с некоторыми изменениями). В связи с этим указания о заключительной части урока приводятся только в двух первых занятиях.

1. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса:

1) Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно. Поднять плечи вверх и, расслабив их, опустить (руки при этом качнутся).

2) Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх; опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

3) Последовательно расслаблять руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслаблять кисти, затем предплечья и плечи.

2. Упражнения на расслабление мышц туловища:

1) Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

2) Стоя ноги врозь, в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

3) Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

4) Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

3. Упражнения на расслабление мышц ног.

1) Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

2) Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

3) Расслабить ноги в положении лежа.

4) Переносить вес тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

Урок 3

Задача: общая физическая подготовка, обучение технике контрудара прямым левой в голову и защите уходом назад.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 5 мин.

3. Бег, ходьба — 5 мин.

Урок начинается как обычно. Приняв рапорт, инструктор должен обратить внимание на костюмы занимающихся.

После этого инструктор обучает боксеров повороту на месте на 180° по команде «Кру-гом!» Затем он подает команду к движению по залу. Чтобы изменить скорость и темп движения, инструктор подает команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Реже!», «Чаще шаг!», «Полный шаг!» После ходьбы — спокойная пробежка — 1—2 мин. и опять ходьба в течение 1—2 мин.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

1) Размахивание выпрямленными руками вверх и вниз. С шагом правой ногой мах левой рукой вверх, правой рукой вниз; с шагом левой — наоборот. 10—15 махов каждой рукой.

2) Ходьба: высоко поднимая колени; в полуприседе чередовать упражнения каждые 15—20 шагов; повторить 2—3 раза.

3) Подскоки с продвижением вперед — на обеих ногах и на одной. Упражнения чередовать по 10—12 раз.

4) Из и. п.: руки на голове со сцепленными пальцами, наклоны головы вперед, назад, в стороны. Руками оказывать сопротивление движению головы. С каждым шагом вперед — один наклон головы. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

5) Круговые движения кистями из и. п. руки в стороны. Выполнить 15—20 раз в каждую сторону.

6) Из и. п.: руки согнуты в локтях, разгибания обеих рук в локтевых суставах. С шагом левой ногой руки резко выпрямить вперед (в стороны, вниз), сжимая кисти в кулаки в конце движения. То же с шагом правой. Упражнение чередовать по 10—12 шагов.

7) Из и. п.: опущенные руки согнуты в локтях, круговые движения руками вверх, назад (вперед); разгибая и сгибая туловище и сжимая кисти во время движения их вверх с шагом левой или правой ногой вперед. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 20 мин.

1) Передвижение в основной (учебной) стойке скрестным шагом вперед: попеременно ставить то левую, то правую ногу, передвигаясь левым плечом вперед.

2) И. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка. Прямой удар левой с шагом вперед левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара.

3) И. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка. Попеременные удары левой и правой рукой с шагами назад. Удар левой наносить, отставляя назад левую ногу, удар правой, отставляя правую.

4) И. п. учебная стойка. Прямые удары левой, передвигаясь приставными шагами по кругу влево.

5) И. п. учебная стойка. Прямые удары левой в голову, передвигаясь приставным шагом по кругу вправо.

6) И. п. руки в положении боевой стойки. Подставка правой ладони с шагом вперед левой ногой.

7) И. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка. Попеременно подставлять левое и правое плечо. С шагом правой — подставлять левое плечо, затем два свободных шага левой и правой. С шагом левой подставлять правое плечо.

8) И. п. то же. Попеременно подставлять согнутую в локте левую, затем правую руку (руки прижаты к туловищу). С шагом правой подставлять левую руку

и через два свободных шага (левой и правой ногой), затем с шагом левой ногой подставлять правую руку.

9) И. п. то же. Попеременные уклоны влево и вправо с шагом одноименной ногой. С шагом правой вперед уклон вправо и через два свободных шага (левой и правой ногой вперед) с шагом левой ногой вперед — уклон влево.

10) Попеременные уходы влево и вправо боковыми шагами с поворотами туловища: два шага на месте (правой и левой) и резкий поворот (более чем на 90°) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед-вправо. Затем снова два шага на месте (левой — правой) и резкий поворот на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед-влево.

11) Передвижение вперед (назад) в боевой стойке скользящими шагами.

12) Передвижение скользящими шагами вперед в боевой стойке в сочетании с поворотом слева направо на 90° на левом носке.

13) Передвижение скользящими шагами вперед в боевой стойке в сочетании с поворотом справа налево на 90° на правом носке.

14) И. п. боевая стойка. Прямые удары левой в голову и туловище с передвижением вперед.

15) И. п. боевая стойка. Прямые удары левой в голову и туловище с передвижением назад.

3. Общеразвивающие упражнения на месте — 10 мин.

Разучивание упражнений типа зарядки из комплекса ГТО I ступени.

Эти упражнения следует разучить на двух уроках, а затем в следующих уроках повторить полностью.

4. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.:

1) повторить упражнения 1-го урока;

2) упражнение «диагональ»: боксер делает шаг левой ногой вперед, потом подтягивает правую и ставит на одну линию с левой (на ширине плеч); затем делает левой ногой шаг назад в исходное положение и правую ногу ставит на прежнее место;

3) прямые удары: с прямым ударом левой вес тела оставлять на левой ноге, с ударом правой — на правой;

4) прямые удары с одиночными и двойными шагами влево (вправо). С шагом влево наносить удар левой рукой и вес тела оставлять на левой ноге. С шагом вправо наносить удар правой рукой, вес тела на правой ноге.

При изучении техники бокса занимающиеся получают большую нагрузку на ноги. Однако эта нагрузка недостаточна для всестороннего развития. С помощью различных гимнастических упражнений следует развивать подвижность суставов и укреплять мышцы ног. Эти упражнения также включаются в подготовительную часть урока.

Упражнения для ног следует сочетать с упражнениями для рук.

Во время передвижения вперед (назад) из боевой стойки боксеры часто допускают ошибки: перекрещивают ноги или развертывают носки наружу; излишне сгибают ноги (как бы приседают); ставят ногу на пятку; подпрыгивают или делают чересчур широкие шаги.

С шагом вперед левой ногой правую нужно подтягивать до положения, принятого в боевой стойке; так же нужно подтягивать и левую ногу — после шага назад правой ногой.

Инструктор следит за тем, чтобы во время передвижений занимающиеся не соединяли ноги вместе, так как это положение ведет к неустойчивости и опасному движению головой вперед.

Количество движений в специально подготовительных упражнениях не указано. Оно зависит от успеваемости и подготовленности боксеров.

Прямые удары в специально подготовительных упражнениях наносят попеременно на три счета. После каждого удара делают два свободных промежуточных шага.

Попеременную подставку плеча выполняют на три счета. После каждой подставки — два свободных промежуточных шага.

Контрудар и одновременно с ним защиту вначале лучше выполнять на четыре счета. После каждого удара и защиты — три свободных промежуточных шага. Когда упражнение будет усвоено, его выполняют после одного шага.

Приведенный комплекс упражнений составлен для

подготовительной части урока четырех занятий (3, 4, 5, 6-е). В зависимости от состава и подготовленности группы инструктор может уменьшать или увеличивать количество упражнений.

Основная часть — 50 мин. 1. Основные положения боксера. Упражнения в передвижении (сохранять боевую стойку) — 5 мин.

И. п. боевая стойка. Строй одношереножный.

1) Передвижение слитными, скользящими, одиночными и двойными шагами вперед, назад, влево или вправо;

2) передвижение по квадрату: вперед, вправо, назад, влево; вперед, влево, назад, вправо;

3) передвижение по треугольнику: вперед-влево, вправо, назад-влево, в первоначальное положение.

2. Прямой удар левой в голову. Упражнения в нанесении удара в одной шеренге: на месте и с шагами в стороны — 5 мин.

И. п. боевая стойка.

1) Удар с шагом вперед (назад, влево или вправо).

2) То же с двойным шагом; на втором шаге — удар.

3) Удар с передвижением по квадрату.

4) То же с передвижением по треугольнику.

3. Защита уходом. Объяснение и показ. Упражнения в защите (без перчаток) в одной и в двух шеренгах, лицом друг к другу. То же в сочетании с подставкой правой ладони.

И. п. боевая стойка — 5 мин.

1) Уход назад по команде инструктора (в одношереножном строю).

2) Уход назад на атакующий удар (показ) инструктора или боксера (в одношереножном строю).

3) Уход назад на атакующий удар партнера (в двухшереножном строю). Одна шеренга атакует, другая защищается, не соприкасаясь с партнером.

4. Контрудары — 5 мин. Объяснение и показ встречного прямого удара левой, сочетаемого с защитой подставкой под удар правой ладони. Упражнение во встречных ударах левой: в шеренге без перчаток; в двух шеренгах, лицом друг к другу — в перчатках и в парах. И. п. боевая стойка.

1) Встречный (ответный) контрудар по команде инструктора в одношереножном строю (без перчаток).

2) То же с защитой подставкой правой ладони от удара (показа) инструктора или боксера.

3) Встречный и ответный контрудары, сочетаемые с защитой подставкой правой ладони и уходом назад от удара партнера — с односторонней (поочередной) атакой (в перчатках — двухшереножном строю и в парах).

5. Упражнения в перчатках — 10 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову	Уходом назад в сочетании с подставкой правой ладони	—	—
То же	То же	Ответным прямым левой в голову	Подставкой правой ладони
» »	» »	Ответным или встречным прямым левой в голову	То же
» »	Из пройденного по выбору	Оба боксера ведут двусторонний бой левой рукой (без контрударов)	

6. «Бой с тенью» — 5 мин.

7. Упражнения с настенной подушкой (рис. 9) — 5 мин.

8. Игра «Мяч в воздухе» — 10 мин.

В основной части вначале повторяют основные положения, на которых нужно останавливаться каждое занятие, так как в противном случае занимающиеся получат неправильные технические навыки.

Боксеры продолжают также упражняться в передвижениях. Инструктор следит за тем, чтобы и слитные и одиночные шаги были мягкими, скользящими, ненапряженными.

Если боксеры, передвигаясь, излишне сближают ступни или перекрещивают ноги, на эти ошибки нужно немедленно указать и добиться, чтобы боксеры исправили их на этом же уроке.

В обучении необходимо обратить внимание на удар с уходом назад и ответный контрудар с шагом вперед после защиты уходом назад.

Защиту уходом (шагами назад и в стороны) применяют от всех ударов. Ее можно успешно сочетать со всеми другими защитами. С помощью уходов выполняются многие тактические действия: боксер сохраняет нужную дистанцию, разрывает дистанцию, сближается с противником и входит в ближний бой; выходит из ближнего боя; маневрирует вокруг противника. Однако нельзя злоупотреблять уходами назад, так как боксер станет пассивным.

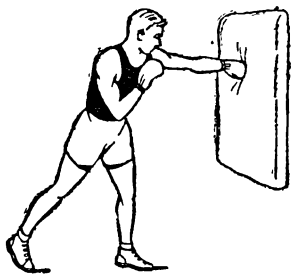


Рис. 9.

Характерные ошибки: боксер делает чрезмерно широкие шаги; теряет равновесие; откидывает голову назад.

Обучение защите уходом назад и в стороны в сочетании с подставкой правой ладони не встречает затруднений. Эта пассивная защита усваивается быстрей, чем активная. Но после нее, несмотря на кажущуюся легкость, довольно сложно перейти в ответную контратаку, особенно в бою. Поэтому обучают уходу обычно с контрударом, и таким упражнениям на занятиях уделяют значительное время.

Обучать контрудару прямым левой в голову начинают с краткого объяснения того, как выполнить встречный и ответный контрудары.

Встречный удар наносят одновременно с ударом противника и собственной защитой, ответный — после удара противника и защиты.

Контратаку встречным прямым ударом левой в голову целесообразно применять в том случае, если противник, нанося удары, не страхует голову правой рукой.

Нанося этот удар, боксер должен опередить атакующий удар противника и одновременно страховать свой подбородок правой ладонью.

В упражнениях занимающиеся от атаки прямым левой в голову (или по команде инструктора) защищают-

ся уходом назад, а когда партнеры, в свою очередь, отходят назад, то, резко отталкиваясь правой ногой, наносят прямой левой в голову с шагом вперед (по воздуху).

Контратака после защиты будет быстрее, если занимающиеся, отходя назад, будут опираться на переднюю часть ступни, не передавая полностью вес тела на правую ногу и сохраняя готовность контратаковать. Далее обучение продолжается в двух шеренгах — один против другого.

Упражнения в перчатках. Построив занимающихся в две шеренги, одну против другой, инструктор предлагает нападающим стать с партнерами на дальней дистанции. По команде нападающие атакуют с шагом вперед прямым ударом левой в голову. Защищающиеся должны принять удар в раскрытую правую ладонь правой и одновременно нанести встречный контрудар прямым левой в голову, который нападающие принимают также на правую ладонь. Принимая удар на ладонь правой руки, занимающиеся должны незначительно сместить ладонь в сторону, отчего удар потеряет силу. Это незначительное смещение очень важно. Если принять удар, не смещая его с основного пути, то он может «пробить» перчатку и нанести повреждение боксеру.

Занимающийся должен научиться, наблюдая за партнером, определять моменты, выгодные для внезапной атаки. Полезно упражнение, в котором атакующий, маневрируя перед партнером, ждет момента для атаки. Партнер подает сигнал для атаки, открывая правую ладонь. По этому сигналу атакующий наносит удар. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы атакующий не наносил удар преждевременно, а его партнер держал бы перчатку у подбородка и только в момент удара смещал ее.

Защиту уходом назад применяют для того, чтобы избежать удара противника, а затем лучше оттолкнуться правой ногой для перехода в контратаку. Контратака будет быстрее, если боксер не ставит правую ногу на пятку, а опирается на переднюю часть ступни.

Боксируя, партнеры должны сохранять дистанцию, т. е. наносить удар только с дальней дистанции. Атакующий наносит удары с интервалом (не частит!), а

защищающийся отвечает не на каждый атакующий удар партнера.

Упражняться в перчатках (с контрударом) лучше по раундам (2—3 мин.). Однако, если занимающиеся усваивают задание раньше, то сменять действия можно и до конца раунда.

Двусторонний бой разрешается только прямыми ударами левой рукой в голову, обязательно с защитой (подставка, уход), но без контрударов. В пары нужно подбирать боксеров, равных по весу и физической подготовленности. Бой следует вести как игру, не применяя физической силы. Задача каждого боксера состоит в том, чтобы коснуться цели сжатым левым кулаком, а не нанести удар. Нужно вместе с тем указать занимающимся, что легкий удар потребует большей ловкости и умения, чем сильный удар.

Упражнение в бою с тенью длится 2 раунда по 2 мин.

Инструктор внимательно следит за тем, чтобы занимающиеся наносили удары и передвигались, сохраняя боевую стойку, движения выполняли правильно, не вели бой друг перед другом.

Упражняясь на настенной подушке, начинающий боксер быстро усваивает прямые удары и вырабатывает «чувство дистанции». Неподвижность снаряда и его плоская поверхность облегчают новичку возможность рассчитывать длину своих ударов и развить резкость удара.

Упражнения в ударах по этому снаряду (как и по всем другим боксерским снарядам) занимающиеся выполняют в специальных тренировочных перчатках, тщательно забинтовав руки.

На данном уроке занимающиеся, выполняя упражнения на снаряде, усваивают прямой удар левой рукой (с места и с шагом вперед). Удары наносят из боевой стойки, обязательно страхуя подбородок и туловище правой рукой.

Нанося удары, боксер следит за правильным положением кулака, а после удара мгновенно возвращает руку в исходное положение.

Для игры «Мяч в воздухе» занимающиеся становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в круге перебра-

сывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча в воздухе или в руках кого-либо из играющих.

Игрок, в руках которого был осален мяч, или тот, кто бросил мяч перед тем, как водящий до него дотронулся, — сменяет водящего.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 4

Задача: общая физическая подготовка и обучение технике прямого удара левой в туловище; защита от него подставкой согнутой в локте левой руки; защита уклоном туловища вправо от прямого удара левой в голову.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 5 мин.

3. Бег, ходьба — 5 мин.

Разучивают команды: «Направо — равняйсь!», «На месте шагом — марш!» и переход с шага на месте к движению (команда: «Прямо!»). Необходимо следить за равнением и научить боксеров четко останавливаться по команде: «Группа, стой!»

Подготовительная часть — 40 мин. Повторить упражнения подготовительной части 3-го урока.

В специально подготовительных упражнениях с ходьбой следует обратить внимание на защиты подставкой согнутой в локте левой руки. Для защиты руку нужно слегка прижимать к левому боку, а туловище немного поворачивать направо.

Защиту уклонами туловища нужно выполнять в сторону, а не вперед, как это часто делают новички.

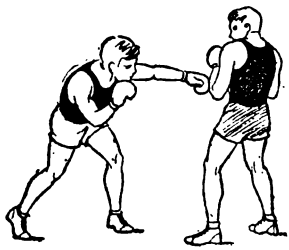
Обе защиты боксеры изучают в перчатках, поэтому уже в подготовительной части урока инструктор должен обратить внимание на правильность движений руками в упражнениях с ходьбой.

Основная часть — 60 мин. 1. Повторение пройденного — 5 мин.

2. Прямой удар левой в туловище (рис. 10, *1*). Объяснение и показ удара в целом и по элементам: 1) перемещение веса тела на слегка согнутую в колене левую ногу; 2) наклон туловища вниз и вправо; 3) дви-

жение руки вперед к цели, сжимание кулака и небольшой поворот левой пятки наружу; 4) место правой руки при страховке.

Упражнения в ударе на месте и с шагом в стороны, в одной шеренге — 5 мин



1 *2*

Рис. 10.

И. п. боевая стойка.

1) Удар с шагом вперед (назад, влево или вправо)

2) То же с двойным шагом: со вторым шагом — удар.

3) Удар с передвижением по квадрату и треугольнику.

3. Защита. Объяснение и показ подставки согнутой левой руки от прямого удара левой в туловище (рис. 10, *2*) и защиты уклоном вправо от прямого удара левой в голову (рис. 11). Упражнения в защитах в одной и двух шеренгах лицом друг к другу — 5 мин.

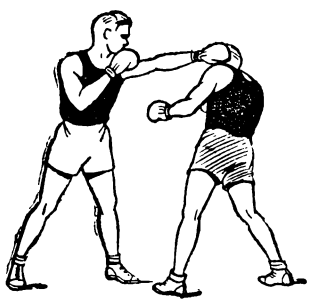


Рис. 11.

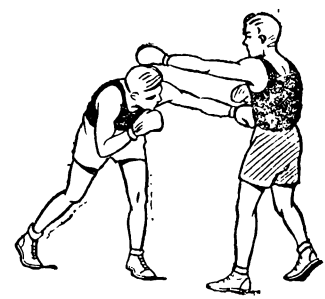


Рис. 12.

4. Контрудары. Объяснение и показ встречного удара левой в туловище, сочетаемого с защитой уклоном вправо — в одной и двух шеренгах, лицом друг к другу.

Упражнения в контрударе прямым левой в голову и туловище (без перчаток) в одной и двух шеренгах лицом друг к другу (рис. 12) — 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в туловище	Подставкой согнутой левой руки	—	—
Прямым левой в голову	Уклоном вправо	—	—
То же	То же	Встречным прямым левой в туловище	Подставкой правой ладони
» »	То же и подставка правой ладони	То же и прямым левой в голову	То же
Прямым левой в голову или туловище	Подставкой уклоном, уходом	Двусторонний бой левой рукой	

5. Упражнения в перчатках — 20 мин.
6. «Бой с тенью» — 2 мин.
7. Упражнения с боксерскими снарядами: боксерским мешком и другими снарядами — 5 мин.
8. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Подготовительные упражнения (без скакалок).

1) Подскоки на одной ноге: попеременно на каждой ноге делать по два подскока; свободную ногу, слегка сгибая в колене, поднимать вперед или назад (руки на поясе).

2) Подскоки на обеих ногах: с каждым подскоком ноги то вместе, то врозь, руки держать на поясе или поднимать в стороны и опускать вниз.

3) Ноги врозь, одна впереди, подскоками одновременно менять положение ног (ноги прямые или выставленную вперед ногу сгибать в колене); руки на поясе или свободно подняты в стороны.

4) Ноги вместе, подскоки на обеих ногах: не акцентируя и акцентируя каждый 4, 3, 2-й подскок (более высокий подскок делать с прямыми ногами, разводя их в стороны или подтягивая согнутые ноги к груди); руки на поясе или свободно.

5) Бег на месте, высоко поднимая колени (руки на поясе или в движении).

9. Игра «Передай — садись!» — 8 мин.

Повторив пройденное, переходят к обучению прямому удару левой в туловище. Обычно в бою прямым левой в туловище пользуются как начальным ударом для подготовки атаки правой или левой в голову, как ложным ударом во время маневрирования и как контрударом с дальней дистанции. При выполнении прямого удара левой в туловище как атакующего нужно перенести вес тела вперед, если же этот удар используется для подготовки удара правой в голову, то вес тела сохраняется на правой ноге. Нанося прямой удар левой, боксер должен тщательно страховать голову от возможного встречного удара.

Характерная ошибка: боксер не делает уклона вправо и чрезмерно наклоняется вперед. Нанося удар на месте, следует слегка поворачивать левую пятку наружу, чтобы избежать наклона вперед.

Основной защитой от прямых атакующих ударов в туловище считается подставка согнутой в локте левой руки.

Защита от прямого удара левой в туловище очень проста, но занимающимся следует помнить, что после удара в туловище обычно следует быстрый удар правой в голову. Защищаясь от удара левой в туловище, надо внимательно следить за правой рукой противника и в то же время быть готовым защищаться и от повторного удара левой в голову.

Защиту изучают одновременно с ударами в туловище: боксер слегка поворачивает туловище правым плечом назад, отодвигаясь от партнера, и этим смягчает удар; левую руку, согнутую в локте и слегка прижатую к туловищу, подставляет под удар. Правую руку оставляет у подбородка для защиты от возможного удара правой рукой.

Обучать этой защите необходимо осторожно. Иногда занимающиеся подставляют под удар локоть и могут повредить руку атакующего. Поэтому защищающийся обязательно должен слегка прижать руку к левому боку.

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

Защиту уклоном туловища применяют исключитель-

но от ударов в голову. От прямых ударов уклоны делают в сторону. Уклоняться можно как во внешнюю сторону, т. е. от противника, так и во внутреннюю, т. е. к противнику. Безопаснее уклоняться во внешнюю сторону, чтобы не получить второго удара. Делая уклоны во внутреннюю сторону, когда туловище движется в сторону свободной руки противника, следует рукой страховать голову и живот или накладывать ладонь на свободную руку противника, сковывая этим ее действия. Так страхуются от возможного удара той рукой, в сторону которой идет уклон.

Боксерам-новичкам рекомендуется чаще применять уклон вправо, так как при этом руки боксера свободны для контрударов и он сохраняет удобное защитное положение.

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

Чтобы занимающиеся овладели защитами, инструктор становится перед шеренгой и наносит (показывает) тот или иной прямой удар, от которого боксеры применяют заданную защиту.

Контрудар левой в туловище чаще всего применяют как встречный. Его удобно наносить, сочетая с защитой уклоном вправо, а ответный — после защиты уходом назад.

Защищая туловище от контрудара, от которого необходимо защищаться подставкой правой ладони, защиту нужно сочетать с отбивом влево. Инструктор должен предупредить занимающихся об опасности получить удар ниже пояса в случае, если удар будет смещен вниз, а не в сторону-влево.

Для закрепления навыка повторяют упражнения, пройденные на предыдущих занятиях; затем разучивают встречный контрудар левой в туловище. В этом упражнении атакующие часто допускают ошибки — ждут контратаки партнера и в момент, когда тот наклоняется, наносят удар. Защищающиеся, наоборот, не дождавшись атаки партнера, наносят контрудар, в результате чего сами оказываются атакующими. Рекомендуется: атакующему не спешить — наносить удар

замедленно, а другому — не на каждый удар отвечать контратакой.

В следующем упражнении боксер атакует прямым левой в голову, а его партнер защищается по выбору, уклоном или подставкой со встречным контрударом в голову или туловище.

Атакующий должен быть внимательным и своевременно применять защиту от встречного удара в голову или туловище.

Защищается боксер по своему усмотрению. Новички часто применяют в этом случае только одну защиту — уход назад. Инструктор должен своевременно предупредить их, чтобы они пользовались и другими видами защиты.

В двустороннем бою у боксеров необходимо развивать боевую ловкость. Поэтому нельзя разрешать занимающимся наносить сильные удары — боксировать нужно легко и непринужденно.

Упражнения с мешком позволяют боксеру овладеть техникой ударов, способствуют развитию силы определенных мышц, выносливости, а также укрепляют связки рук боксера. Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, а также сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Боксер должен наносить удары из правильной боевой стойки, соблюдая правильное взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Акцентированные удары следует сочетать с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхания во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Упражняясь в ударах по мешку, следует занимать исходные положения на нужной дистанции, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения боксер создает, сделав шаг назад и в сторону,

отклоняя туловище в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

Упражнения с мешком входят в основную часть урока, они выполняются после упражнений в перчатках и «боя с тенью». На данном уроке в упражнениях с мешком закрепляют навыки в прямых ударах левой рукой. Инструктор, объясняя занимающимся упражнения с мешком, должен показать и основы прямого удара правой, так как боксеры уже ознакомились с ним в специальных подготовительных упражнениях и будут иногда стремиться его нанести.

Для игры «Передай — садись!» занимающиеся выстраиваются колоннами. Впереди каждой колонны, лицом к ней, стоит капитан. По сигналу он бросает мяч первому игроку своей команды. Тот, возвращая мяч капитану, тотчас же садится на пол. Затем капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего в колонне, капитан поднимает его вверх, одновременно все игроки колонны быстро встают. Колонна, вставшая первой, — выигрывает.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 5

З а д а ч а: общая физическая подготовка; обучение технике повторного прямого удара — левой — левой в голову, обучение защите отбивом правой ладонью влево.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 5 мин.

3. Бег, ходьба — 5 мин.

В начале урока разучивают перемену направления захождением. Группа рассчитывается по три или пять человек, в зависимости от количества занимающихся. Для захождения плечом инструктор подает команду: «Правое (левое) плечо вперед шагом — марш!» Когда захождение выполнено, он командует — «Стой!» или «Прямо!», если нужно направить занимающихся вперед.

Подготовительная часть — 40 мин. Повторить упражнения подготовительной части 3-го урока.

Основная часть — 60 мин. 1. Повторить пройденные основные положения и удары — 5 мин.

2. Двойной (повторный) прямой удар левой в голову. Объяснить и показать удар в целом с шагами и одновременной страховкой правой рукой.

Упражнения в двойном ударе прямым левой в голову, в шеренге. И. п. боевая стойка — 5 мин.

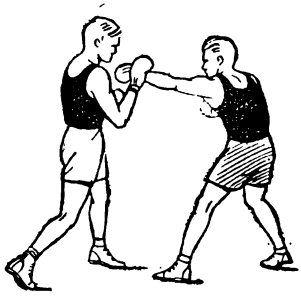


Рис. 13.

1) Удары с шагом вперед (назад, влево или вправо).

2) То же с двойным шагом.

3) Удары с передвижением по квадрату и треугольнику.

3. Защиты. Объяснение и показ отбива правой ладонью — влево (рис. 13).

Упражнения в защите в одной и двух шеренгах (без перчаток) — 5 мин.

4. Контрудары. Объяснение и показ ответного удара левой в сочетании с защитой отбивом. Упражнения в нанесении контрударов без перчаток — 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову или туловище	Подставкой правой ладони, согнутой левой руки, уклоном вправо, уходом назад	—	—
Прямым левой (повторным)	Подставкой правой ладони	—	—
Прямым левой в голову	Отбивом правой ладонью влево	Ответным прямым левой в голову	Подставкой ладони правой руки
Прямым левой в голову или туловище	Уходом назад с подставкой ладони или согнутой руки	То же	То же
Прямым левой в голову или туловище	Уклоном, подставкой, отбивом	Двусторонний бой левой рукой	

6. «Бой с тенью» — 2 мин.
7. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.
8. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

Подскоки ноги вместе: пропускать скакалку сзади вперед под ногами на каждый подскок.

9. Игра «Толкачи» (попарно) — 8 мин.

Два удара, быстро следующих один за другим в атаке или контратаке, называют двойным ударом. Второй удар, быстро наносимый вслед за первым, в силу своей неожиданности почти всегда достигает цели. Предвидеть и избежать его трудно даже боксеру с очень быстрой реакцией и ориентировкой. Двойные удары применяют в разведке и завязке боя, легкими ударами выявляют реакцию противника и его готовность к защите.

Обучать двойным ударам одной рукой (левой) несложно; новички их легко усваивают. Ведущий (первый) удар обязательно должен быть легким, иначе он затормозит второй удар.

Удары изучают в сочетании с мелкими скользящими шагами. Очень важно правильно согласовать движения ног и рук. Каждый из двух прямых ударов левой в голову наносят одновременно небольшим шагом левой ногой вперед (или назад — правой ногой). Обучают этим ударам вначале в одношереножном строю, а затем в парах — один атакует, другой защищается. Обучение двойному удару служит ценным упражнением для левой руки.

Удары левой рукой в сочетании с правой занимающиеся проходят позже, после одиночных ударов правой рукой как в голову, так и в туловище.

В парах, по усмотрению инструктора, повторяют упражнения без контрудара, пройденные ранее, и изучают новые, также без контрудара. Пройденные защиты повторяют в сочетании с уходами.

Перед обучением защите отбивом инструктор рассказывает, что эту защиту применяют исключительно от прямых ударов. Отбивать прямой удар левой можно в разных направлениях и правой и левой руками, как ладонью, так и предплечьем. Лучше отбивать удар правой рукой; это позволяет сохранить защитное положение и в то же время можно вывести противника из равновесия.

Характерные ошибки: во время отбива боксер излишне далеко и преждевременно отводит руку вперед.

Защите обучают вначале в строю, чтобы занимающиеся усвоили защитное движение и научились переносить вес тела, а затем в парах с произвольным перемещением по залу; по условию один нападает, а другой защищается.

В упражнениях, выполняемых в перчатках, парами, атакующий находится в более выгодном положении, чем его партнер: он атакует по выбору — или в голову или в туловище. Поэтому защищающийся должен быть особенно внимательным к атакам партнера и не стремиться на каждый атакующий удар отвечать контрударом. Необходимо следить за тем, чтобы после защиты уходом боксер быстро переходил в контратаку.

В двустороннем бою боксеры наносят легкие быстрые удары как в голову, так и в туловище.

Для игры «Толкачи» боксеры становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты. Ударами одной или обеих ладоней одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Партнер, оторвавший ступни от земли, считается побежденным.

Парные игры, рассчитанные на двух участников, соревнующихся в силе и ловкости, интересны не только для участников, но и для зрителей.

Для проведения парных игр инструктор подбирает примерно равных противников (по силе, весу и росту), подает сигнал для начала игры, следит за точным выполнением условий и правил игры обоими участниками, по каждому виду парных игр проводит не более трех поединков и присуждает победу выигравшему две схватки из трех.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 6

Задача: общая физическая подготовка, обучение прямому удару правой в голову; обучение защите уходом вправо с поворотом направо; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег в медленном темпе 500—600 м, ходьба — 5 мин.

В отдельные уроки, пока позволяет погода, включают бег на воздухе (кросс). Предварительно необходимо сказать занимающимся, какое оздоровительное и тренирующее значение имеет кросс в подготовке боксера к высшим спортивным достижениям.

Занятие на воздухе начинают с ходьбы, затем переходят на тихий бег 500—600 м.

Во время бега нужно следить за тем, чтобы занимающийся не бежал на излишне выпрямленных или согнутых ногах; бег должен быть легким и ненапряженным.

Важно, чтобы во время кросса дыхание было глубоким и ровным. Дышать нужно через нос и слегка приоткрытый рот, на три-четыре шага делать вдох и на столько же шагов — выдох.

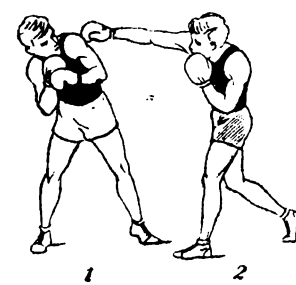


Рис. 14.

Чтобы занимающиеся подготовились к сдаче нормы по кроссу, недостаточно бегать 1 раз в неделю перед уроком бокса. Нужно бегать и по утрам, сочетая бег с зарядкой.

В выходные дни следует проводить вылазки в лес, которые не только содействуют оздоровительной направленности занятий, но и вырабатывают у занимающихся необходимую выносливость.

Подготовительная часть — 40 мин. Повторить упражнения подготовительной части 3-го урока.

Основная часть — 65 мин. 1. Прямой удар правой в голову (рис. 14, *1*). Объяснение и показ удара в целом на месте и с шагом вперед. Объяснение и показ элементов удара: 1) перенос веса тела на левую ногу; поворот туловища налево с небольшим поворотом правой пятки наружу и смещение ее вперед-вправо; 2) движение руки вперед к цели, положение кулака; место левой руки на страховке. Опробование удара. Упражнения в ударах в одной шеренге. И. п. боевая стойка — 7 мин.

Удары с шагом вперед (назад, влево или вправо).

То же — с двойным шагом вперед.

Удары с передвижением по квадрату и треугольнику.

2. Защиты. Упражнения в защитах от прямого левой в голову уходом вправо с поворотом туловища (рис. 15), уклоном и отбивом с уходами (в одной и двух шеренгах) — 8 мин.

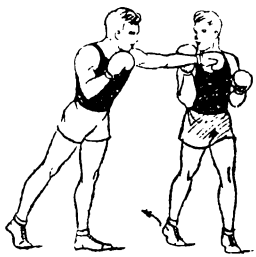


Рис. 15.

3. Контрудары. Объяснение и показ встречного и ответного ударов, сочетаемых с защитой уходом вправо (назад), с поворотом туловища. Упражнения в контрударах (без перчаток), сочетаемых с защитой уходом вправо (назад), с поворотом туловища направо — 5 мин.

4. Упражнения в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову	Уходом вправо с поворотом направо	Без контрудара	—
Прямым левой в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым левой в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево
То же	Отбивом правой ладони влево с уходом вправо-назад	Ответным прямым левой в голову (туловище)	То же
Прямым левой в туловище	Подставкой правой ладони с отбивом влево	Ответным прямым левой в голову	Подставкой правой ладони
Прямым левой в голову, туловище и повторным левой в голову	Подставкой, уклоном, отбивом-уходом	Двусторонний бой левой рукой	

5. «Бой с тенью» — 2 мин.

6. Упражнения с насыпной грушей и другими боксерскими снарядами — 5 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин.

1) Сидя, развести руки в стороны и одновременно выпрямить ноги, согнуть ноги и обхватить их руками. Выпрямлять и сгибать ноги, слегка скользя ступнями по полу.

2) Лежа на спине, прямые ноги вместе, выполнять круговые движения ногами.

3) Сидя ноги врозь, руки за головой — круговые движения туловищем вправо и влево с различными положениями рук.

4) Лежа на спине, ноги прямые врозь, руки вверху, не поднимая ног, с махом рук сесть и, наклоняясь вперед, руками коснуться стоп; выпрямляясь, лечь на спину.

5) Стоя ноги врозь, в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

6) Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

9. Игра «Стань на обе ноги» — 5 мин.

В основной части урока боксеры вначале совершенствуются в прямых ударах левой в голову и туловище. Затем инструктор кратко рассказывает о прямом правой в голову. Этот удар наносят с дальней и средней дистанций. Он очень эффективен, если его выполнять быстро и точно.

В начале обучения включать удар прямой правой в голову в условный бой нужно очень осторожно. Особенно важно следить за тем, чтобы боксеры не наносили его сильно.

Чтобы выполнить прямой удар правой с места из боевой стойки, следует, оттолкнувшись правой ногой, перенести вес тела на левую ногу. Одновременно с этим туловище повернуть справа налево. Правую руку, находившуюся в исходном положении с локтем, опущенным у правого бока, и предплечьем, направленным прямо к цели, резко вынести вперед по прямой линии (без предварительного замаха) так, чтобы она не отставала от движения туловища. Правую ногу после толчка сместить вперед. Левой рукой боксер страхуется

от встречных ударов, защищая ладонью голову и опущенным локтем туловище.

Задерживаться в этом положении опасно, так как туловище открыто для ответных ударов противника.

После удара (а особенно после промаха) нужно сразу вернуться в боевую стойку.

Нанося в голову прямой удар правой с шагом вперед левой ногой, надо сделать скользящий шаг к противнику на такое расстояние, чтобы можно было достать его этим ударом с места. Движение туловища в этом случае такое же, как и при ударе с места (без шага вперед).

Вначале занимающиеся учатся переносить вес тела на левую ногу толчком правой ноги. Затем они усваивают движение туловища справа налево. Далее к этим движениям присоединяют вынос вперед правой руки (левая остается на страховке головы, защищая ее левую сторону ладонью). Кулак в момент прикосновения к цели обращен пальцами вниз и внутрь, вполоборота налево, чтобы движение в плечевом суставе было свободным.

Движение нужно выполнять без излишнего мышечного напряжения и ускорять его в конце удара.

Изучая прямой удар правой, следует избегать замахов.

Порядок обучения тот же, что и для предыдущих ударов. После усвоения удара с места его разучивают с шагом вперед. При этом нужно следить, чтобы правый кулак достигал цели по возможности одновременно с передачей веса тела на левую ногу.

На этом уроке удар разучивают без перчаток.

После того как прямой удар правой будет усвоен, его повторяют в упражнениях с партнером и в условных боях. Обучать уходу вправо с поворотом направо начинают в разомкнутом строю, где следует обратить внимание на шаг правой ноги вправо-вперед.

Упражнения с насыпной грушей позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На груше можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). По груше можно наносить не только одиночные удары, но также легкие и быстрые серии, акцентируя один из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту боксера. Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как она станет раскачиваться и будет трудно наносить серии ударов.

В этом уроке занимающиеся, упражняясь на груше, наносят прямые удары с дальней дистанции.

Для игры «Встань на обе ноги!» боксеры становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Согнув ногу в колене и взяв ее сзади левой рукой за подъем, каждый играющий по сигналу старается правой рукой вывести противника из равновесия, т. е. заставить его встать на обе ноги или хотя бы опустить левую руку. Толкать противника плечом не разрешается.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 7

Задача: общая физическая подготовка, обучение технике повторного прямого удара левой в голову — левой в туловище и защите подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову; совершенствование изученной ранее техники.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 2 мин.

3. Бег 600—800 м в медленном темпе, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Общеразвивающие упражнения, сочетаемые с ходьбой, — 10 мин.

1) Ходьба на носках, пригнувшись, крадучись. Упражнения менять через 15—20 шагов. Повторить 2—3 раза.

2) Повороты головы направо, налево, сопротивляясь движению головы руками. С каждым шагом вперед — один поворот.

Выполнить 10—12 раз в каждую сторону.

3) Вращение головы вправо и влево; движению головы сопротивляться руками. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

4) Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных

суставах из и. п. руки в стороны. С каждым шагом левой ногой вперед сгибать кисть, с шагом правой ногой разгибать. Повторить 15—20 раз.

5) Выбрасывание рук вперед, одновременно резко сгибая и разгибая туловище в пояснице, с шагом левой или правой ногой вперед. И. п. руки согнуты в локтях.

6) Подпрыгивание вверх через 5—6 шагов; наносить в воздухе прямые удары. Повторить упражнение 6—8 раз.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 12 мин.

1) Прямой удар правой с шагом вперед левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара. И. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка.

2) Попеременные удары левой и правой рукой. Удар левой — с шагом правой, удар правой — с шагом левой.

3) То же, но оба удара наносить с шагом левой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара.

4) Уклон влево и прямой удар правой с шагом вперед левой ногой.

5) Уклон вправо и прямой удар левой с шагом вперед правой ногой.

6) Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед (назад) разноименной ногой.

7) То же с ответными прямыми ударами.

8) Подставка правой ладони в сочетании со встречным ударом левой рукой и шагом вперед левой ногой.

9) То же с шагом назад правой ногой.

10) Попеременные уходы влево и вправо с поворотами туловища и передвижением назад. Сделать два скользящих и коротких шага правой и левой ногой; затем повернуть на левом носке налево и одновременно выполнить широкий выпад правой ногой по ходу движения и в сторону. Вслед за этим сделать шаги левой и правой ногой и выпад левой ногой с поворотом направо и т. д.

11) То же с прямыми ударами.

12) Передвижение в боевой стойке скользящими шагами вперед (назад) в сочетании с поворотами на 90° то влево, то вправо.

13) Прямые удары с движением вперед (назад). Чередовать удары левой и правой рукой в голову и туловище с шагом левой (правой) ногой.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

1) Упражнения «диагональ» (см. урок 3).

2) Прямые удары из учебной стойки на месте и с шагами влево (вправо).

3) Двойные прямые удары: с шагом влево — удар левой с переносом веса тела на левую ногу; затем — удар правой, вес тела остается на левой ноге.

Основная часть — 65 мин. 1. Двойной (повторный) прямой удар левой в голову — левой в туловище. Объяснение и показ удара с шагами и одновременной страховкой правой рукой.

Упражнения в двойном ударе прямым левой (в голову и туловище) и правой (в голову) без перчаток, в одной и двух шеренгах — 7 мин.

2. Защиты. Объяснение и показ защиты подставкой левого плеча (рис. 14, *1*) от прямого удара правой в голову в сочетании с другими видами защит [подставкой правой ладони, уходом вправо (назад), уклоном вправо]. Объяснение и показ защиты от двойного удара. Упражнения в защитах без перчаток (в одной и двух шеренгах) — 8 мин.

3. Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов, сочетаемых с защитой уходом от прямого удара правой в голову.

Упражнения в контрударах — прямыми левой в голову и туловище (в одной шеренге) — 5 мин.

4. Упражнения в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контрудары	Защита
Двойным прямым левой в голову и левой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки	—	—
Прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони	—	—

Продолжение

Атака	Защита	Контрудары	Защита
Прямым правой в голову	То же с уходом назад	—	—
Прямым левой или правой в голову	То же	Ответный прямым левой в голову (туловище)	Отбивом правой ладонью влево
Одиночными, двойными прямыми левой	Из ранее изученных	Двусторонний бой левой рукой	

5. «Бой с тенью» — 2 мин.
6. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.
7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 6-го урока.
9. Игра «Покажи перчатку!» — 5 мин.

Двойные удары одной рукой наносят в разные цели. Упражнения используют для развития левой руки, а также для ознакомления занимающихся с элементами тактики бокса. Нанести удар опытному противнику, предварительно не раскрыв его стойки, почти невозможно. Поэтому всякую атаку начинают отвлекающими движениями и ударами, рассчитанными на то, чтобы противник раскрылся. В данном случае, нанося первый «отвлекающий» удар (ложный), боксер хочет, чтобы его противник сосредоточил свое внимание на защите головы и ослабил защиту туловища, куда боксер и нанесет второй удар.

На овладение защитой от прямого удара правой в голову нужно обращать самое серьезное внимание, так как этот удар наносят с резким поворотом таза и туловища и он может быть очень сильным.

От прямого удара правой в голову применяют защиту подставкой: 1) левого плеча; 2) правой ладони; 3) левого плеча и правой ладони, на месте и с шагом назад (и вправо); 4) тем или иным видом подставки в сочетании с различными уклонами. Защиты 3 и 4-я — комбинированные. Они наиболее надежны и предохраняют боксеров от других ударов (одиночных и серий).

Боксера-новичка необходимо обучить этим защитам с самого начала. Инструктор должен следить за тем,

чтобы боксер, применяя указанные защиты, не слишком сильно отходил назад и уклонялся от удара, так как это будет мешать ему тотчас же контратаковать противника. В последующих упражнениях продолжают совершенствоваться в ударах левой рукой как в атаке, так и в контратаке.

Удар правой рукой наносят только в атаке, учитывая, что этот удар принадлежит к числу наиболее сильных, а защита от него еще недостаточно усвоена. После удара боксер должен приучиться быстро возвращаться в боевую стойку, не задерживаясь в конечном положении, иначе противник может нанести контрудар правой рукой в открытое туловище. Атакующий наносит прямой удар правой без отвлекающих движений.

Основная задача упражнения — научить боксера защищаться от прямого удара правой.

В двустороннем бою разрешаются удары только левой рукой (одиночные и двойные). Боксер должен умело ими пользоваться, не забывая о защите правой рукой.

Во время двустороннего боя боксеров инструктор должен быть особенно внимательным. На данном уроке занимающиеся познакомились с атакой правой рукой. Поэтому они захотят «попробовать» этот удар в бою. Необходимо немедленно пресекать такие попытки. Боксеры должны действовать только в пределах задания.

Для игры «Покажи перчатку!» занимающиеся образуют круг, стоя тесно друг возле друга лицом в круг. Один из играющих (водящий) стоит в середине круга. Он бросает перчатку кому-нибудь из стоящих по кругу. Поймавший перчатку тотчас же прячет ее за спину и передает соседу вправо или влево. Перчатка переходит за спинами играющих из рук в руки. Иногда она задерживается, но не надолго в руках одного из играющих и снова переходит дальше.

Водящий должен отыскать перчатку.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 8

Задача: общая физическая подготовка. Обучение повторному прямому удару левой в туловище — левой

в голову и контрудару прямым правой в голову, совершенствование изученной ранее техники.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег 600—800 м в среднем темпе — 10 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 7-го урока.

Основная часть — 65 мин. 1. Двойной (повторный) прямой удар левой в туловище — левой в голову. Объяснение и показ удара с шагами и одновременной страховкой правой рукой. Упражнения в двойном ударе и прямых ударах левой и правой руками — без перчаток (в одной и двух шеренгах) — 7 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты от двойного удара и прямого удара правой — подставкой левого плеча. Упражнения в защите без перчаток (в одной и двух шеренгах) — 8 мин.

3. Контрудары. Объяснение и показ ответных прямых контрударов правой в голову. Упражнения в ответных прямых контрударах правой в голову без перчаток в одной шеренге — 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад	—	—
Прямым левой в туловище, левой в голову	Подставкой согнутой левой руки и правой ладони	—	—
Прямым левой (правой) в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с шагом назад	Ответным прямым правой в голову с шагом вперед	Подставкой левого плеча
То же	То же без шага назад	То же	То же
Прямым левой в голову	Из пройденного по выбору	Прямым левой в голову	„ „

4. Упражнения в перчатках — 20 мин.

5. «Бой с тенью» — 2 мин.

6. Упражнения со снарядами: мяч на веревочке (рис. 16) — пунктбол и др. — 5 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

1) Подскоки ноги вместе, вращая скакалку назад.

2) То же, но вращая скакалку вперед.

3) То же, но, вращая скакалку, направлять ее слева направо (или наоборот).

8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 6-го урока.

9. Игра «Кто первый?» — 5 мин.

Прежде всего следует повторить упражнения в ударах, пройденные ранее. При этом важно обращать внимание на технически правильное исполнение ответных ударов. В обучении двойному удару нужно следить за координацией и согласованностью движений.

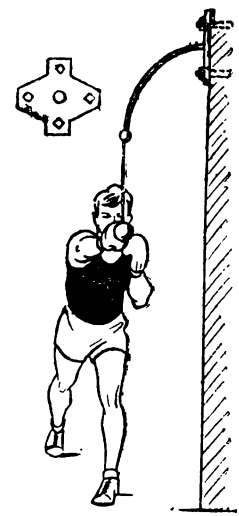


Рис. 16.

Защиты. В упражнении добиваться точности защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой в голову, после которой наносят контрудар правой. Контрудар правой в голову чрезвычайно действенен, и его применяют в бою чаще других. Необходимо, чтобы боксер-новичок овладел сначала ответными ударами — научился мгновенно отвечать на удар после прочной защиты.

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

Контрудару правой рукой вначале следует обучать

в ответной форме — после ухода назад, что поможет атакующему усвоить защиту от контратаки, а его партнеру смягчить удар уходом назад.

Упражнения в перчатках рекомендуется начинать с прямого удара левой в голову и туловище и защит от него (из пройденного ранее).

Упражнения в прямом ударе правой начинают с защиты от него без контрудара и затем переходят к защите с контрударом. Атаку прямым левой и правой рукой выполняют только в голову. Вначале наносят только одиночные удары с интервалом: боксер, нанесший удар, возвращается на дистанцию дальнего боя. При выполнении упражнений применять сильные удары запрещается — допускается только касание.

Занимающимся необходимо научиться действовать как левой, так и правой рукой, переходя от удара одной рукой к удару другой. Все эти удары нужно наносить легко, как бы фехтовать руками. В упражнениях, даже после того, как будут усвоены прямые удары правой, главное внимание нужно уделять действиям левой рукой.

Мяч на веревочке (пунктбол), быстро раскачивающийся во время упражнений,— довольно трудная мишень. Поэтому иногда его называют «мяч меткости». Упражнения с ним помогают развивать точность встречных ударов. В упражнениях с мячом (как и во всех других) нужно технически точно выполнять боевые движения, сочетая удары с передвижениями, обманными движениями и защитами.

Упражняясь в самых различных ударах, боксер должен следить за мячом, опустив подбородок, не задирая головы вверх.

Для игры «Кто первый?» между двумя набивными мячами, лежащими в 10 м один от другого, посередине кладут на землю скакалки. Возле каждого мяча становится по одному играющему. По сигналу инструктора оба бегут (или прыгают на одной ноге) навстречу друг другу: обежав противоположный мяч и прибежав к своему, нагибаются и стараются схватить конец скакалки, лежащий на земле. Кому это удается сделать раньше, тот победит.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 9

Задача: общая физическая подготовка, обучение прямому удару правой в туловище и совершенствование в изученной ранее технике.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег в среднем темпе 800—1000 м. Ходьба — 10 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 7-го урока.

Основная часть — 65 мин. 1. Прямой удар правой в туловище (рис. 17, *2*). Объяснение и показ в целом прямого удара правой в туловище, на месте и с шагом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот и наклон туловища влево-вниз; 3) движение руки вперед к цели, положение кулака; 4) место левой руки при страховке; 5) движение левой ноги влево-вперед (по диагонали) при ударе с шагом вперед. Опробование удара.

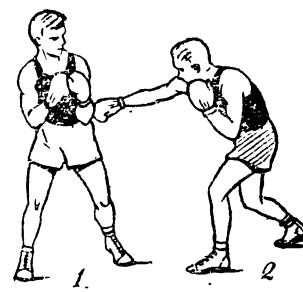


Рис. 17.

Упражнения в ударе без перчаток в одной шеренге — 7 мин.

1) Удары с шагами (одиночными, двойными) вперед, назад, влево, вправо.

2) То же по квадрату и треугольнику.

2. Защита. Объяснение и показ защиты подставкой согнутой левой руки от прямого удара правой в туловище (рис. 17, *1*). Упражнения в защите (без перчаток) в одной и двух шеренгах — 8 мин.

3. Контрудары. Совершенствование ответных и встречных ударов (с защитой уклоном и подставкой) в упражнениях без перчаток — 5 мин.

1) Контрудар по команде инструктора.

2) Контрудар с защитой от удара.

4. Упражнения в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки	—	—
Прямым левой в голову	Подставкой правой ладони	—	—
То же	Отбивом правой ладонью влево	—	—
	Уклоном вправо	Встречным прямым левой в туловище	Подставкой правой ладони
Прямым левой в туловище	Подставкой согнутой левой руки	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони
Прямым левой (правой) в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым левой в туловище	Отбивом правой (левой) ладонью влево (вправо)
Прямым левой в голову или правой в туловище	Подставкой левого плеча, правой ладони и согнутой левой руки	Двусторонний бой	

5. «Бой с тенью» — 2 мин.
6. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.
7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 6-го урока.
9. Игра «Бой уток» — 5 мин.

Прямой удар правой сходен с прямым ударом правой в голову, но поворот туловища делают одновременно с уклоном влево.

Прямой удар правой в туловище особенно действен на средней дистанции. Когда же его наносят на дальней дистанции, то противник успевает смягчить удар или своевременно защититься. Если этот удар наносят в атаке, атакующий рискует получить встречный удар правой в голову, так как его голова в момент удара приближается к правой руке противника. Поэтому, нанося удар, следует внимательно страховать голову от

контрудара и быстро уходить с дистанции возможного удара противника.

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

Характерные ошибки: боксер излишне наклоняется вперед, задерживает руку в конечном положении удара, не страхуется левой рукой.

Нанося удар правой в туловище, боксеры-новички наклоняются вперед, не сгибая ног, и делают опасное движение головой. Это происходит обычно потому, что во время удара они не поворачивают туловища справа налево и не передают вес тела на слегка согнутую левую ногу.

Если ноги выпрямлены и туловище наклонено вперед, то таз отходит назад. Чтобы избежать этого и добиться правильного поворота справа налево, применяют специальные упражнения:

1) боксер стоит на расстоянии 10—15 см от стены. Ноги на ширине плеч, параллельны, руки у груди. Нанося прямой удар правой рукой в туловище, нужно перенести вес тела на слегка согнутую левую ногу. Если боксер этого не сделает и не согнет ноги, то он выполнит движение неправильно и ударится тазом о стену;

2) из боевой стойки, нанося удар правой, достать левой рукой сзади бедро у левого колена. В этом упражнении важно не откидывать туловища назад, голову держать опущенной и колени не сводить.

Порядок обучения прямому удару правой в туловище тот же, что и предыдущему. Отдельные удары (ранее изученные) повторяют по усмотрению инструктора.

Защита от прямого удара правой в туловище довольно проста, так как правая рука атакующего проходит большой путь и ее движение легко проследить. От прямого удара правой в туловище удобнее всего защищаться подставкой согнутой левой руки и отбивом правой ладонью влево, с чем занимающиеся познакомились, изучая прямой левой в туловище.

Эти виды защиты можно сочетать с уходами назад и вправо и с шагом влево (с поворотом туловища или без поворота).

Подставку согнутой левой руки под удар боксер смягчает поворотом туловища вправо и небольшим шагом назад, отодвигаясь от удара. Разучивать защиту следует в одной и затем двух шеренгах: один атакует, другой защищается.

После обучения защите от прямого правой в туловище (в перчатках) боксеры выполняют упражнение: один непрерывно наносит прямые удары левой в голову, а другой защищается — от первого удара подставкой правой ладони, затем — отбивом правой ладонью влево, наконец уклоном вправо и одновременно с уклоном наносит прямой левой в туловище.

Для игры «Бой уток» двое занимающихся становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5 м. Слегка наклонившись вперед, каждый сгибает в колене ногу и берет ее сзади обеими руками за подъем. По сигналу играющие сближаются, стараясь вывести друг друга из равновесия.

Игрок, опустивший хотя бы одну руку, считается побежденным.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 10

Задача: общая физическая подготовка, обучение двойным ударам и защитам от них, совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба, бег. В среднем темпе 1000—1200 м — 10 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 7-го урока.

Основная часть — 70 мин. 1. Двойные прямые удары: левой — правой в голову. Объяснение и показ ударов. Упражнения в ударах — 5 мин.

2. Защиты. Упражнения в защите от двойных и одиночных ударов — 5 мин.

3. Контрудары. Упражнения в ответных ударах после защиты от двойных ударов — 5 мин.

4. Упражнения в перчатках — 25 мин.

5. «Бой с тенью» — 2 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову	Подставкой правой ладони	—	—
Прямым правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки	—	—
Прямым левой в голову	Отбивом правой ладонью с уходом	Ответным прямым левой в голову (туловище)	Подставкой правой ладони
Двойным прямым: левой в голову—правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	—	—
То же	То же	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
Прямым левой, правой — произвольно	По выбору из ранее изученных видов защиты	Двусторонний бой	

6. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.
7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 6-го урока.
9. Игра «Подвижная цель» — 5 мин.

Усвоив одиночные прямые удары левой и правой рукой, а также двойные (одноименные) левой, занимающиеся могут применять чередующиеся удары обеими руками. Особенно часто сочетают прямой левой в голову или в туловище с прямым правой. Их употребляют как в атаке, так и в контратаке, во встречной и ответной формах.

Двойные удары наносят различными способами: с шагом вперед, с шагом влево, с шагом вправо с поворотом налево, с шагом назад.

Вес тела при двойных ударах распределяется поразному. Так, при ударе прямым левой можно не смещать полностью веса тела на левую ногу, а создать удобное положение для второго прямого удара правой, оставляя сначала вес на правой ноге и перенося его со вторым ударом на левую ногу.

Можно из тактических соображений с первым ударом перенести вес тела на левую ногу, делая шаг вперед, и вслед за этим нанести второй удар, приставляя правую ногу или оставляя ее сзади.

Нанося двойные прямые удары с движением назад, надо в момент удара левой перенести вес тела на левую ногу, а при ударе правой с шагом правой ногой назад перенести вес на правую ногу.

Можно наносить двойные удары и другими способами. Но всегда нужно выполнять движения руками мгновенно одно за другим, координируя их с движениями ног, не теряя равновесия и сохраняя подвижность.

Защищаются от двойных ударов, сочетая различные виды защиты от одиночных прямых ударов, а также простейшие виды комбинированной защиты.

Каждой атаке двойными ударами должны предшествовать отвлекающие движения, маневрирование, ложные удары.

Защищаясь от двойных ударов, избегают каждого из ударов, пользуясь изученными ранее видами защиты.

Двойным ударам обучают в строю и затем в парах при свободном передвижении по залу. Вначале усваивают защиту от ударов, а затем контрудар.

Для игры «Подвижная цель» все становятся в круг и перебрасывают друг другу волейбольный мяч, стараясь попасть в ноги водящего, который находится внутри круга. Водящий, прыгая и отскакивая в стороны, увертывается от мяча. Попавший мячом в водящего становится водящим.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 11

Задача: общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защитам от них, совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег 1200—1500 м. Ходьба — 10 мин.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

1) Ходьба на носках, пятках, крадучись и в приседе. Упражнения менять через 15—20 шагов; повторить 2 раза.

2) Подскоки с продвижением вперед «елочкой» на двух и одной ноге (1-й подскок — вперед-вправо, 2-й подскок — вперед-влево и т. д.). Упражнения менять через 10—15 шагов; повторить 2 раза.

3) Движение плечевыми суставами вперед и назад из и. п. руки внизу. Повторить 15—20 раз в каждую сторону — произвольно.

4) Разгибание обеих рук в локтевых суставах из и. п. руки согнуты в локтях. Резко выбрасывать руки вверх, в стороны, вниз с шагом левой ногой вперед, сжимая кисти в конце движения.

5) Взмахи выпрямленными руками вверх и вниз: с шагом правой — мах левой рукой вверх, правой — вниз; с шагом левой — наоборот.

6) Попеременные повороты туловища из и. п.: согнутые в локтях руки подняты в стороны, поворачивать туловище налево с шагом левой ногой и направо с шагом правой.

7) То же с наклоном: сделать два движения из предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногой, а затем, сгибаясь в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой левый носок и одновременно отвести левую руку в сторону-вверх. После этого принять исходное положение: сделать шаг правой и шаг левой ногой с поворотами туловища и затем, имитируя прямой удар, достать правый носок левой рукой, отводя правую руку в сторону-вверх, и т. д.

Упражнение выполнять на три счета.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 20 мин.

1) Попеременные удары левой и правой рукой. Удар левой — с шагом правой, удар правой — с шагом левой из и. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка.

2) То же с шагами назад. С шагом левой назад — удар левой, с шагом правой удар правой.

3) Подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туловищу) с шагом впсред левой ногой.

4) Подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед правой ногой.

5) Попеременная подставка согнутых в локте левой и правой рук (прижатых к туловищу) с шагом вперед разноименной ногой.

6) Попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.

7) Уклон влево и удар правой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой ногой.

8) Уклон вправо и удар левой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед правой ногой.

9) Попеременные уклоны влево и вправо и одновременно удары с шагами вперед.

10) Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом вперед левой ногой.

11) Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом вперед правой ногой.

12) Попеременные отбивы правой и левой рукой внутрь с шагом вперед разноименной ногой.

13) Попеременные отбивы правой и левой рукой и удары с шагами вперед разноименной ногой.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

1) Упражнение «диагональ».

2) Удары снизу (прямые); переносить вес тела с левой ноги на правую и отбратно из учебной (фронтальной) стойки.

3) То же, с шагами влево (вправо). С шагом вправо (влево) наносить удар левой (правой) рукой, перенося вес тела на правую (левую) ногу.

4) Серия прямых ударов: с двойным шагом вправо (влево) — повторный прямой левой (правой), с шагом влево (вправо) — прямой удар правой (левой).

На уроке занимающиеся знакомятся с ударами снизу, которые выполняют в шеренге из учебной стойки. При ударе снизу рука может двигаться как в вертикальной плоскости, так и под различными углами к ней. Кулак направляется тыльной частью к партнеру вниз (рис. 18, *1*) или в сторону (рис. 18, *2*).

Обучение ударам снизу из учебной стойки начинают с коротких ударов (рис. 19), не разгибая рук в локте. По команде инструктора занимающиеся в одношереножном строю наносят удары по воздуху, затем по соб-

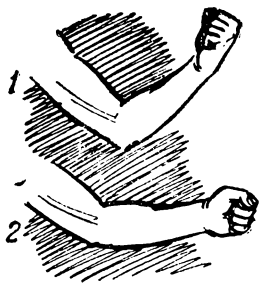


Рис. 18.

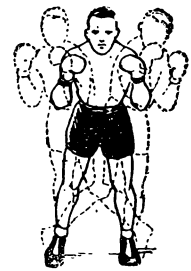


Рис. 19.

ственной ладони (рис. 20). В учебной стойке боксер держит одну руку полусогнутой на уровне подбородка ладонью вниз, а другой рукой наносит удар снизу с поворотом туловища. Рука, наносящая удар, не следует за туловищем, а идет к цели.

Четыре урока (11—14) отводят на обучение коротким ударам снизу и четыре (15—18) на обучение длинному удару (с разгибанием в локте).

Основная часть — 65 мин. 1. Двойные прямые удары левой в туловище — правой в голову. Упражнения в ударах (повторить упражнения предыдущего урока) — 5 мин.

2. Защита. Упражнения в защите уклоном вправо и уходом — 5 мин.

3. Контрудары. Упражнения во встречных ударах после защиты — 5 мин.



Рис. 20.

4. Упражнения в перчатках — 20 мин.

5. «Бой с тенью» — 2 мин.

6. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным прямым: левой в туловище, правой в голову	Подставкой согнутой левой руки, левого плеча и правой ладони	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
То же,или левой в голову, правой в голову	То же с уходом назад	То же	Произвольно
Прямым левой в голову	Уклоном вправо	Встречным прямым левой в голову (туловище) или ответным правой в голову	Произвольно
Одиночными, двойными прямыми—произвольно	Произвольно	Двусторонний бой	

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Общеразвивающие упражнения в парах — 10 мин.

1) *А* и *Б* стоят в затылок друг другу на расстоянии полушага, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. *Б* ладонями прямых рук прижимает руки *А* к телу. *А* поднимает руки в стороны. *Б*, нажимая на руки, оказывает сопротивление.

2) *А* и *Б* стоят в затылок друг другу, ноги на ширине плеч; у *А* кулаки согнутых в локтях рук за головой. *Б* захватывает руки *А* за лучезапястные суставы. *А* разгибает руки в локтях в стороны, а *Б* оказывает ему сопротивление.

3) *А* и *Б* стоят лицом друг к другу, ноги слегка расставлены: *А* ставит руки на пояс партнера. *Б* кладет на затылок *А* переплетенные пальцы, а локтями упирается в переднюю поверхность его плеч. *А* сильно отводит голову назад. *Б*, сгибая руки, старается нагнуть голову партнера вперед, тот сопротивляется, напрягая мышцы шеи; затем *А* поднимает голову, а *Б* оказывает сопротивление.

4) *А* и *Б* стоят лицом друг к другу на расстоянии по-

лутора шагов, ноги вместе, взявшись вытянутыми вперед руками. *А* поднимает вперед правую, *Б* — левую ногу, и оба делают полный присед на одной ноге (на всей ступне или на носке), помогая друг другу, также встают на одной ноге.

5) *А* ложится на спину, прямые ноги соединены или немного разведены; руки на поясе или за головой. *Б* становится у ног лежащего, лицом к нему, наклоняется, берет его за голеностопные суставы и поднимает вверх до угла 45°. *А* держит тело совершенно прямым.

6) *А* и *Б*, стоя спиной вплотную друг к другу (ноги слегка расставлены), держатся согнутыми в локтях руками. *А* наклоняется вперед, *Б*, лежа у него на спине, поднимает согнутые или прямые ноги вверх; *А* выпрямляется; *Б*, опуская ноги, становится на пол и, в свою очередь, наклоняясь, поднимает партнера.

9. Игра «Петушиный бой» — 5 мин.

В начале основной части урока все упражнения в строю выполняются без перчаток.

В двустороннем бою атакующему разрешается применять одиночные и двойные прямые удары в голову и туловище. В контратаке боксер может наносить только одиночные встречные и ответные удары.

Общеразвивающие упражнения в парах занимающиеся делают поочередно (один выполняет, другой помогает), меняясь ролями.

Упражнения с партнером способствуют развитию координации, движений, силы, выносливости, чувства равновесия, подвижности и умения свободно перемещать вес тела.

Инструктор должен продуманно подбирать партнеров для упражнений, соединяя в пары баксеров одинаковой технической подготовленности и веса или подбирая партнеров, разных по весу и росту, чтобы сделать условия противодействия более трудными для одного из них. Продолжительность выполнения специальных упражнений в парах зависит от подготовленности боксеров к трудности упражнения (но не менее 2 мин.).

Для игры «Петушиный бой» занимающиеся становятся друг против друга в круге диаметром 2—4 м на одной ноге (другая согнутая поднята), заложив руки за спину. Прыгая на одной ноге, партнеры стараются вытолкнуть друг друга из круга.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнение для расслабления мышц. Замечания об итогах урока.

Урок 12

Задача: сдача нормы по кроссу из комплекса ГТО I ступени.

Вводная часть — 10 мин. Построение. Объяснение условий сдачи нормы.

Подготовительная часть — 15 мин. Самостоятельная разминка для подготовки к кроссу.

Основная часть — 90 мин. 1. Сдача нормы по кроссу. 2. Игры командные — эстафеты с набивным мячом.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Объявление результатов сдачи нормы ГТО.

К сдаче нормы допускаются наиболее подготовленные боксеры, допущенные врачом к состязаниям.

Перед кроссом нужно проделать несколько общеразвивающих упражнений, чтобы разогреться.

Урок 13

Задача: общая физическая подготовка; обучение двойным ударам и защитам от них; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег. Ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 11-го урока.

Основная часть — 70 мин. 1. Двойные прямые удары: левой в голову — правой в туловище. Упражнения в ударах — 5 мин.

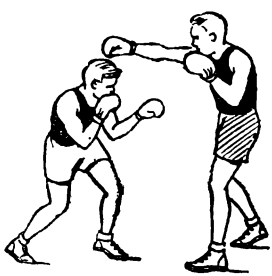


Рис. 21.

2. Защиты. Объяснение и показ защиты нырком от прямых ударов (рис. 21).

Упражнения в защите нырком от одиночных и двойных ударов — 10 мин.

3. Контрудары. Объяснение и показ ответных ударов после защиты нырком.

Упражнения в контрударах после защит — 5 мин.
4. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову	Нырком	Ответным прямым левой (правой) в голову	Подставкой правой ладони (левого плеча)
Двойным прямым левой в голову, правой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом
То же, или левой в голову, правой в голову	То же и левого плеча	Одиночными прямыми, произвольно	По выбору
Одиночными, двойными прямыми ударами	По выбору	Одиночными, прямыми левой, правой, произвольно	То же

5. «Бой с тенью» — 2 мин.
6. Упражнения с боксерскими снарядами: надувная груша (см. рис 54) и др. — 5 мин.
7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 11-го урока.
9. Игра «Отобрать мяч» — 5 мин.

Защита. Нырок служит основной защитой от боковых ударов, но ее можно применять и от прямых. Чтобы сделать нырок, боксер слегка приседает, группируясь, подныривает под руку, наносящую удар, и выходит из нырка влево или вправо от нее. Нырок выполняется в сочетании с шагом в любую сторону и с различными подставками и отбивами.

Обучают защите вначале в одной шеренге, затем в двух и в парах: партнеры, надев перчатки, произвольно передвигаются по залу, поочередно атакуют и защищаются.

Боксер, применяющий нырок, наносит ответный контрудар в момент, когда партнер выпрямляется пос-

ле защиты. Контрудар (левой) при этой защите может быть и встречным — в момент приседания.

При обучении ныркам от прямых ударов у занимающихся развивается пластичность и умение разнообразно действовать в бою. Эту защиту занимающиеся будут проходить более тщательно во время обучения боковым ударам.

Характерные ошибки: боксер сгибается вперед, но оставляет ноги выпрямленными; делает опасное движение головой; чрезмерно сгибает ноги в коленях и, приседая, поворачивает голову влево или вправо, что мешает ему наблюдать за противником.



Рис. 22.

Основная ошибка — наклон туловища с выпрямленными ногами. Ее легко устранить с помощью упражнений в нырке около стены, выполняемых в учебной стойке спиной к стенке (как и при исправлении ошибок в выполнении прямого удара правой в туловище, см. урок 9).

Необходимые навыки для защиты нырком можно выработать с помощью упражнений, выполняемых лицом к стенке; боксер, упираясь в плинтус левым носком, самостоятельно выполняет нырок вправо или влево (рис. 22).

Упражнения с надувной грушей на платформе служат для совершенствования прямых боковых ударов (одиночных, двойных и непрерывно повторяющихся). Этими упражнениями развивают мышцы плечевого пояса, разгибатели рук и др.

Систематические упражнения с грушей на платформе развивают быстроту, точность, резкость удара, а также умение наносить короткие удары без замаха. В упражнениях боксер приобретает способность замечать малейшие изменения в колебании и направлении движения груши и мгновенно изменять направление удара, что развивает у него быстроту реакции.

Удар по груше нужно наносить в конце ее движения резко и отрывисто. В момент удара кулак должен быть сжат, а после удара руку следует мгновенно расслабить и возвратить в исходное положение.

Для проведения игры «Отобрать мяч!» двое занимающихся берутся руками за набивной мяч. По сигналу каждый пытается отнять мяч друг у друга любым способом.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 14

Задача: общая физическая подготовка, обучение контратаке двойными прямыми ударами, совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 11-го урока.

Основная часть — 70 мин. 1. Атака и контратака двойными ударами. Объяснение и показ атаки и контратаки двойными ударами и защиты от них. Упражнения в контратаке без перчаток — 5 мин.

2. Упражнения в защите уклоном и нырком с контрударами — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову	Произвольно	Прямым левой в голову (туловище)	Произвольно
Двойным прямыми левой в голову, правой в голову	Уходом назад с подставкой левого плеча и правой ладони	Ответным прямым: левой или правой в голову (туловище)	То же
Прямым левой в голову	Уходом назад	Двойным: прямым левой в голову, правой в голову (туловище)	То же
Прямым левой или правой в голову	Уклоном вправо или нырком	Двусторонний бой	

4. «Бой с тенью» — 2 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. (Повторить упражнения основной части 11-го урока.)
8. Игра в баскетбол с набивным мячом — 10 мин.

Основная часть занятия посвящена совершенствованию защиты нырком и уклоном вправо с контрударом.

Контратаку двойными ударами, так же как одиночными контрударами, выполняют из положения защиты от атакующего удара партнера. Конечное положение защиты должно быть удобным исходным положением для ответного удара, наносимого в момент, когда защита партнера раскрыта. Встречную контратаку начинают одновременно с защитой.

Основное внимание обращают на четкое начало контратаки — защиту от атакующего удара, сочетаемую с ответным (встречным) ударом.

Двойные удары в контратаке после защиты уходом назад выполнять нетрудно — это та же атака. Вначале упражнения выполняют в строю. Атакующий становится перед шеренгой. Занимающиеся по команде инструктора, в ответ на показ атакующего удара, применяют защиту и переходят в контратаку.

Изучают удары в двухшереножном строю попарно и в условном бою.

Для игры в баскетбол с набивным мячом все разбиваются на две команды. Играют набивным мячом весом до 5 кг. Правилами разрешается бежать с мячом любое количество шагов и держать мяч, стоя на месте, ограниченное время. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству мячей, заброшенных в нарисованный на полу круг. Мяч разрешается бросать от линии, начерченной за 3 м от круга. Забегать за черту игрокам обеих команд не разрешается.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнение на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 15

Задача: общая физическая подготовка. Обучение сериям прямых ударов (в атаке) и контратаке двойными прямыми ударами.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 3 мин.

3. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

1) Ходьба на носках; ходьба, высоко поднимая колени и в приседе. Упражнения менять через 10—15 шагов; повторить 2—3 раза.

2) Вращение головы в правую и левую стороны, оказывать сопротивление руками. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

3) Круговые движения плечевыми суставами из и. п. руки перед грудью. Выполнить 12—15 раз в каждую сторону.

4) Рывки обеими руками вверх, сжимая кисти (имитируя удары снизу с шагом левой или правой ногой) из и. п. руки согнуты в локтях.

5) И. п. согнутые в локтях руки подняты в стороны. Повороты туловища направо с шагом правой ногой и налево с шагом левой ногой; затем левой рукой коснуться правого носка и, разгибая туловище, нанести удар снизу правой рукой с шагом левой ногой.

6) То же, но выполнить удар снизу левой в голову с шагом правой.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 20 мин.

1) Передвижение в основной (учебной) стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами, левым (правым) боком вперед

2) То же с поворотом на 180°.

3) То же скрестным шагом.

4) Вращение туловища влево с шагом левой ногой и вправо — с шагом правой из и. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка.

5) Из того же и. п. наносить попеременно прямые удары и удары снизу. Удар левой наносить с шагом правой, удар правой — с шагом левой.

6) Попеременные удары (прямые, снизу) левой и правой рукой с шагом левой ногой вперед; правой ногой делать свободный промежуточный шаг.

7) Трехударная серия, состоящая из прямых левой — левой в голову и прямого удара правой в туловище (голову). Каждый удар наносить с небольшим шагом левой ногой вперед.

8) Подставка правой ладони в сочетании с встречным ударом левой рукой (прямым, снизу) с шагом назад правой ногой.

9) Попеременная подставка согнутой в локте левой и правой рук (прижатых к туловищу) с шагом вперед разноименной ногой.

10) Попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой.

11) Уклон влево и удар правой с шагом назад правой ногой.

12) Уклон вправо и удар левой с шагом назад левой ногой.

13) Попеременные уклоны влево и вправо с ударами и шагами назад.

14) Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой и удар правой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой ногой.

15) Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой и удар левой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед правой ногой.

16) Попеременная подставка левого и правого плеча, чередуемая с ударами (левой и правой) с шагами вперед разноименной ногой.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

1) Удары снизу (прямые); переносить вес тела с левой ноги на правую и обратно из учебной (фронтальной) стойки.

2) То же с шагом влево (вправо).

3) Удары снизу (прямые); при ударе снизу левой вес тела оставлять на левой ноге; при ударе правой — на правой.

4) То же с шагами влево (вправо).

5) Сдвоенные прямые удары и серии из прямых ударов с шагами влево (вправо).

Удары снизу с этого урока вводят в упражнения с ходьбой. Упражнения в движении довольно сложны, это следует учесть инструктору, и если темп движения мешает правильно освоить технику удара, то упражне-

ние нужно дать в более спокойном темпе и добиться, чтобы занимающиеся научились координировать движения рук и ног.

Удар снизу в шеренге разучивают с разгибанием в локте (длинный). Вначале удары наносят по воздуху на месте; затем — по ладони и далее по воздуху с шагами в стороны.

Основная часть — 65 мин. 1. Атака серией и контратака двойными ударами. Упражнения в контратаке, сочетаемой с защитой подставкой и уклоном вправо (в шеренге, без перчаток), — 10 мин.

2. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Серией: прямыми левой—левой в голову, правой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки с уходом назад	Ответным прямым правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад
Прямым левой в голову	Подставкой левого плеча или отбивом правой ладонью влево-вниз	Двойными ответными прямыми: правой—левой или левой—правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони
То же	Уклон вправо	Двойными встречными прямыми: левой в туловище—правой в голову	Подставкой с отбивом правой ладонью влево и подставкой левого плеча с уходом назад
Одиночными и двойными прямыми	Произвольно	Двусторонний бой	

3. «Бой с тенью» — 2 мин.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

6. Общеразвивающие упражнения — 10 мин.

1) Стойка ноги врозь шире плеч, руки внизу: наклоняясь влево, правую руку сильно согнуть, подтяги-

вая кисть к подмышечной впадине, и одновременно левой ладонью скользить по левому бедру вниз.

2) В стойке ноги врозь наклон вперед руки на поясе. Опуская голову вниз, согнуть спину, поднимая голову, прогнуться.

3) Стойка ноги врозь или выпад вперед, одна прямая рука вверх, другая назад. Быстрыми встречными маховыми движениями дугами книзу менять положение рук, заканчивая каждый взмах дополнительным рывком.

4) Стойка на левой ноге, правую назад на носок, руки вперед-наружу, ладони вниз: а) махом поднять прямую правую ногу вперед до касания носком правой ладони; б) то же, но правым носком коснуться левой ладони; в) то же, но одновременно со взмахом правой ногой вперед подняться на левый носок; г) то же, но в сочетании с ходьбой попеременным шагом; д) то же, но с одновременным подскоком на опорной ноге.

5) Стойка ноги врозь шире плеч, руки вверху, пальцы переплетены. Немного наклониться назад, затем, не сгибая ног, быстро наклониться вперед и пронести руки между ногами возможно дальше назад.

6) На ширине плеч руки свободно опущены. Подняться на носки, сгибая ноги в коленях и выдвигая таз вперед, наклониться назад и коснуться руками пяток.

7) То же упражнение, но ступни и ноги вместе.

8) Сед, правая нога прямая, левая сильно согнута, носком касается пола, руки в стороны. Согнуть правую и коснуться носком пола, одновременно выпрямить вперед левую и коснуться пола пяткой.

9) Сед ноги врозь, руки вверху ладонями вперед. Пружинящие наклоны вперед, попеременно касаясь руками носка одной ноги, пола между стопами, затем носка другой ноги.

10) Лечь на спину, руки в стороны ладонями вверх. Поднять прямую правую ногу, отвести ее влево и коснуться носком левой ладони; правую руку от пола не отрывать.

11) Лечь на спину, прямые ноги врозь, руки вдоль туловища ладонями к полу: а) поднять прямые ноги вверх и, опуская их вниз за голову, коснуться носками пола; б) то же, но поднимать сомкнутые ноги.

7. «Эстафета» — 10 мин.

В бою атакуют либо одиночными ударами, либо серией ударов, обычно не более двух-трех, следующих за первым, ведущим ударом. Такую серию боксер обычно задумывает в целом и осуществляет немедленно за первым ударом.

В серии ударов важно сохранить непрерывность движений. Каждый удар одновременно должен служить исходным положением для следующего удара. Это позволит боксеру действовать непрерывно и легко наносить удары в любых положениях.

Не все удары, входящие в серию, нужно наносить с одинаковой силой. Удары далеко не всегда попадают в цель, и надо стремиться расходовать силу на них умело. Сильно наносят только такие удары, которые наверняка попадут в незащищенное место. Остальные удары, составляющие серию, наносят легко и без усилий, так как они служат только для того, чтобы раскрыть противника.

Обучать сериям ударов начинают без партнера. Сначала следует научить объединять отдельные удары в серии, нанося их по воздуху на месте и с движением вперед и назад. В этих упражнениях нужно чередовать удары в голову и туловище. Умение вкладывать силу в удары, составляющие серию, развивается упражнениями в ударах по боксерскому мешку. Совершенствовать технику ударов сериями лучше всего с помощью упражнения с «лапами». Умению тактически использовать серии следует обучать в условном бою с партнером.

Защиту от серии ударов разучивают в двухшереножном строю и в условном бою с партнером, который, атакуя, наносит удары не сильно, сначала медленно, затем постепенно увеличивая скорость. Вначале занимающиеся заранее договариваются, какие удары, сколько (3—4) и в какой последовательности они будут наносить, а позже выполняют упражнения, не договариваясь предварительно.

Защищаться от серии ударов значительно сложнее, чем от одиночных или двойных ударов. Рекомендуется защищаться не от каждого удара в отдельности, а одним из способов от всей серии ударов сразу.

Выбор защиты зависит от тактики боксера. Боксер, придерживающийся дальнего боя, избегает серии ударов, уходя назад или вправо и одновременно нанося прямой удар левой в голову, чтобы остановить атаку противника. Боксер, желающий сохранить среднюю дистанцию, на время атаки партнера прибегает к защите, после чего сам переходит к активным действиям. Однако иногда, стремясь перехватить инициативу у партнера, боксер противопоставляет ему встречный обмен ударами: «удар за удар». Такой грубый способ боя инструктор должен немедленно пресекать; нужно добиваться, чтобы боксеры всегда вели бой технично и корректно.

В уроке серия состоит из трех ударов; первый из них — левой в голову наносят с целью отвлечь внимание противника от атаки «раз-два». Первый удар может быть и левой в туловище.

В условном бою боксеры стараются дезориентировать партнера, отвлечь его внимание от подготавливаемого удара или атаки, умело пользуясь обманными движениями. Занимающимся следует показать, как нужно изменять темп движений, чтобы успешно нанести удар. Так, после двух-трех прямых ударов, нарочито несколько замедленных, от которых партнер легко защитится, очередной удар нужно сделать очень быстро.

Бой нужно вести легкими ударами, обыгрывая партнера. Боксеры состязаются в ловкости и хитрости, а не в силе и грубости.

В игре «Эстафета» занимающиеся делятся на 2—3 команды и становятся за стартовой чертой в колонне по одному, на расстоянии 2—3 м между командами. Против каждой команды на расстоянии 10—15 м намечается поворотный пункт. По команде инструктора одновременно бегут первые номера команд. Каждый обегает свой поворотный пункт, возвращается бегом к своей команде, передает эстафету (перчатку, мяч) следующему играющему, а сам становится в хвост колонны.

Принявший эстафету повторяет то же самое. Побеждает команда, первой окончившая передачу эстафеты.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 16

Задача: общая физическая подготовка; обучение сериям прямых ударов и защитам от них; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег. Ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 15-го урока.

Основная часть — 70 мин.

1. Серии ударов. Объяснение и показ серии ударов. Упражнения в серии прямых ударов — 5 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты от серии ударов — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 30 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову	Уклон влево	Встречным прямым правой в туловище	Подставка правой ладони с отбивом влево
То же	Уклон вправо или влево	Встречным прямым левой или правой в туловище	То же
Серия прямыми: левой — левой, правой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони

Условный бой прямыми ударами со всеми изучаемыми видами защиты на дальней дистанции — 3 мин.

4. «Бой с тенью» — 2 мин.

5. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 15-го урока.

В серии первый удар может быть не только в голову, но и в туловище. Выполняя серию ударов, необходимо сохранять устойчивость, не «проваливаться». Первые удары наносить легко, а третий удар правой — с акцентом.

В игре «Наступить на ногу» занимающиеся разбиваются на пары.

Передвигаясь в боевой стойке на дальней дистанции, игроки должны коснуться своим левым носком левой стопы партнера. Коснувшийся — победитель. Можно играть и на ближней дистанции, опираясь головой о плечо партнера.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 17

Задача: общая физическая подготовка, обучение сериям прямых ударов и защитам от них, совершенствование техники.

Вводная часть — 10 мин. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба. Бег — 5 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 15-го урока.

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в атаке двойными ударами, серией ударов и в защитах от них с одиночными контрударами (в шеренге, без перчаток) — 10 мин.

2. Упражнения в перчатках — 30 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Одиночными прямыми левой в голову (туловище)	Произвольно	Одиночными прямыми левой, правой в голову (туловище)	Произвольно
Повторным прямым: левой в голову — левой в туловище	Подставкой правой ладони согнутой левой руки	—	—
Серией прямых левой в голову, левой в туловище, правой в голову	То же, и подставкой левого плеча с уходом назад	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
Двойными прямыми (из пройденного)	Произвольно	Одиночными прямыми левой, правой в голову (туловище)	Произвольно

Условный бой прямыми ударами на дальней дистанции — 3 мин.

3. «Бой с тенью» — 2 мин.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

6. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 15-го урока.

В игре «Вызов номеров» занимающиеся строятся так же, как и в других эстафетах. Все играющие рассчитываются по порядку номеров. Инструктор вызывает неожиданно какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают из своих колонн, бегут до условного места и возвращаются обратно. Игрок, прибежавший к начальной черте раньше своего противника, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 18

Задача: общая физическая подготовка; обучение сериям прямых ударов и защитам от них; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 35 мин. Повторить упражнения подготовительной части 15-го урока.

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в контратаке, при защитах уклоном влево, вправо от прямых ударов (в перчатках) — 30 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямыми левой, правой в голову	Уклоном вправо, влево	Встречными прямыми левой, правой в туловище	Произвольно
Двойными или повторными прямыми (из пройденного)	Произвольно	Одиночными прямыми левой, правой в голову, туловище	То же

Продолжение

Атака	Защита	Контратака	Защита
Серией прямых левой – правой, левой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча	Прямыми произвольно	Произвольно
Прямыми произвольно	Произвольно	Прямыми произвольно	»

Условный бой (2×2)—5 мин.

2. «Бой с тенью» — 5 мин.
3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.
5. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения основной части 15-го урока.
6. Игра «Мяч над головой» — 10 мин.

Игра «Мяч над головой» заключается в том, что игроки, стоящие впереди колонн (капитаны каждой команды), держат по мячу и по сигналу передают мяч над головой сзади стоящему, второму, тот третьему и т. д. Стоящие последними в колоннах, получив мяч, обегают свою колонну справа, становятся впереди и вновь передают мяч над головой назад. Выигрывает команда, игроки которой быстрее перебегут с мячом.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения для расслабления мышц. Сообщение о предстоящем контрольном уроке.

Урок 19

Задача: проверить, как усвоен пройденный материал (одиночные, двойные прямые удары и защита).

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока и условий сдачи нормативов. Составление пар.

Подготовительная часть — 25 мин. Содержание — по усмотрению инструктора.

Основная часть — 70 мин. Сдача нормативов технической подготовки: 1) в двухшереножном строю; 2) в парах на ринге.

Систематическая проверка и учет знаний, умений и навыков занимающихся — очень важная часть процесса обучения.

Боксеры обычно сдают нормативы в парах, но вначале рекомендуется принимать нормативы в двухшереножном строю: одна шеренга атакует, другая защищается. Например, инструктор объявляет: «Первая шеренга атакует с шагом вперед прямым левой в голову, вторая — защищается». Прежде чем дать команду к началу упражнения, следует выяснить, какие защиты занимающиеся помнят и применяют от прямого удара левой в голову.

Затем, когда уточнены все пройденные защиты, инструктор разрешает приступить одним боксерам к атаке, другим к защите.

После того как в памяти восстановлен весь пройденный материал, относящийся к прямым ударам, занимающиеся переходят к сдаче нормативов в парах: вначале разрешается одному атаковать, другому защищаться, затем — наоборот. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы выявить, насколько атакующий владеет прямыми ударами, а его партнер — защитой. В заключение занимающиеся боксируют один раунд, произвольно применяя прямые удары (одиночные, двойные) в голову или туловище и защиту от них.

По окончании боя инструктор оценивает действия боксеров (но не определяет победителя) по пятибалльной системе.

Контрольный бой ведут на ринге или вне ринга. Если в зале ринга нет, то его необходимо обозначить (четверо занимающихся могут держать за концы 4 скакалки, образуя квадрат).

Заключительная часть — 10 мин. Объявление результатов сдачи нормативов.

Урок 20

Задача: устранить основные ошибки в действиях боксера на дальней дистанции.

После контрольного урока одно (два) занятие посвящают исправлению и совершенствованию действий боксера на дальней дистанции.

В вводной части урока инструктор разбирает результаты учебно-контрольного занятия и указывает, на что следует обратить внимание. Содержание урока инструктор определяет по своему усмотрению, акцентируя внимание на исправлении недостатков у боксеров. Задания могут быть общими для всей группы и индивидуальными для каждого занимающегося.

Урок 21

Задача: общая физическая подготовка, обучение удару снизу левой в голову и защите от него; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 3 мин.

3. Бег, ходьба — 2 мин.

На уроке занимающиеся начинают изучать удары снизу из боевой стойки. Поэтому в вводной части урока инструктор знакомит боксеров с особенностями этих ударов в боевой обстановке.

Удары снизу обычно считали ударами ближнего боя. За последние годы практика и научные исследования показали, что удары снизу применяют не только на ближней дистанции, но и на всех остальных дистанциях:

как атакующие, когда противник держится в собранной стойке или наклоняется вперед;

как второй удар в атаке с дальней дистанции;

как контрудары в сочетании с защитами от ударов с дальней дистанции;

на ближней и средней дистанциях для развития атаки или контратаки.

В зависимости от расстояния до противника и намеченной цели удары в бою наносят согнутой или почти выпрямленной рукой.

Об ударе снизу левой в голову и его особенностях нужно рассказать в начале основной части урока, когда обучают этому удару.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

1) И. п. руки согнуты в локтях. Вращение рук

вверх-назад, вперед, выпрямляя и наклоняя туловище и сжимая кисти при движении их вверх. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

2) И. п. руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. С короткими шагами незначительно поворачивать вперед разноименное плечо, поднимая одну руку вперед, другую назад, не сгибая их в локтях.

3) И. п. руки, согнутые в локтях, расположены горизонтально. Сделать мах левой ногой вверх, одновременно резко поднять правую руку вперед и коснуться ею левого носка, левую руку отвести назад-в сторону. Затем, опустив левую ногу, сделать 2 шага (правой — левой) и выполнить то же, но поднимая вверх правую ногу.

4) И. п. согнутые в локтях руки поднять в стороны. Повернуть туловище налево с шагом левой ногой и направо с шагом правой ногой.

5) То же с наклоном туловища и ударом снизу. Сделать два движения предыдущего упражнения с шагами левой и правой. Затем, наклоняясь и имитируя прямой удар, резко коснуться правой рукой левого носка и, разгибаясь, нанести удар снизу левой в голову с шагом правой ногой. После этого повернуть туловище налево с шагом левой ногой, левой рукой коснуться правого носка; разгибаясь, нанести удар снизу правой в голову с шагом левой ногой и т. д.

6) Подпрыгивать на приседе, нанося прямые удары.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 20 мин.

1) И. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка. Попеременные удары (прямые, снизу) левой и правой руками. Удар левой — с шагом правой вперед, удар правой — с шагом левой вперед.

2) То же упражнение с шагами назад. Удар левой — с шагом левой назад, удар правой — с шагом правой назад.

3) Подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед левой ногой и удар левой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед правой.

4) Подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед правой ногой и удар

правой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой.

5) Попеременная подставка согнутых в локте рук с ударами правой и левой и шагом вперед разноименной ногой.

6) Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом назад правой ногой и удар левой (прямой, боковой, снизу) с шагом назад левой ногой.

7) Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом назад левой ногой и удар правой (прямой, боковой, снизу) с шагом назад правой ногой.

8) Попеременные отбивы (внутрь) правой и левой руками с ударами с шагом назад.

9) Отбив правой рукой вправо (наружу) с шагом вперед левой ногой.

10) Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом назад правой ногой.

11) Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом назад левой ногой.

12) Попеременные отбивы (внутрь) правой и левой руками с шагом назад одноименной ногой.

13) Прямой удар с шагом левой ногой влево-вперед. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг вперед.

14) Прямой удар с шагом правой ногой вправо. Левой ногой делать свободный промежуточный шаг вперед.

15) Прямые удары с попеременными шагами влево и вправо (вперед).

3. Специально подготовительные упражнения на месте (в шеренге) — 10 мин.

1) Упражнение «диагональ».

2) Боковые удары (прямые, снизу), перенося вес тела с левой ноги на правую и обратно из учебной (фронтальной) стойки (рис. 2, 19, 23).

3) То же с шагами влево (вправо).

4) Серии ударов — чередовать прямые удары с ударами снизу. На «раз и два» — прямые удары (левой — правой); «три-четыре» — два снизу и т. д. Переносить вес тела с левой ноги на правую и обратно.

5) То же с шагами влево-вправо.

На уроке занимающиеся впервые знакомятся с боковыми ударами из учебной стойки. Обучение начи-

нают с движения коротких боковых ударов. Необходимо следить за правильным положением руки и кулака.

В обучении боковым ударам можно применять различные положения кулака: 1) пальцами вниз (рис. 24, *1*); 2) пальцами внутрь (рис. 24, *2* и *3*) вполоборота к полу, т. е. «среднее» положение, как и в обучении прямым ударам.

Наиболее удобно среднее положение. Удар пальцами внутрь заставляет излишне напрягать мышцы предплечья и часто приводит к ударам внутренней стороной

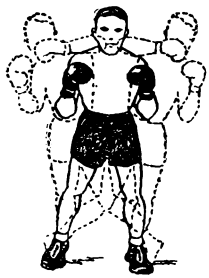


Рис. 23.

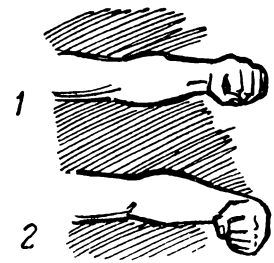


Рис. 24.

перчатки. В положении пальцами вниз вся сила удара приходится на самую слабую часть кулака. Кроме того, новичка в этом случае трудно приучить сжимать кулак в момент удара.

Среднее положение кулака выгодно тем, что оно позволяет боксеру перейти к наиболее для него удобному положению.

Вначале занимающиеся наносят короткие удары под прямым углом. Если отдельные боксеры перед ударом отводят руку для замаха назад, за боковую линию туловища, то рекомендуется использовать упражнения у стены боксерского зала. Расположив боксеров, допустивших эту ошибку, спиной к стене в учебной стойке (рис. 25), нужно предупредить их, что если они будут делать замах перед ударом, то локтем бьющей руки ударятся в стену.

Боковые удары, наносимые в бою с опущенным локтем, приводят боксеров к двойной ошибке: удару внутренней стороной перчатки, запрещенному правилами бокса, и к слабому, не полноценному удару.

Чтобы устранить эти недостатки, можно использовать удары по собственной ладони другой руки (рис. 26). Из учебной стойки боксер вытягивает полусогнутую руку прямо вперед на высоте подбородка, а другой рукой наносит удар по ладони с поворотом туловища. Вытянутая рука при этом остается на месте.

Четыре урока (21—24) отводят на обучение коротким ударам; последующие четыре (25—28) на обучение ударам с разгибанием в локте.



Рис. 25.



Рис. 26.

Как и в обучении ударам снизу из учебной стойки, следует обратить внимание на правильную форму движения удара.

Рассказывать занимающимся об особенностях боковых ударов на данном уроке не следует, лучше объяснить им, что это подготовительные упражнения, которые в дальнейшем помогут овладеть правильными боковыми ударами.

Основная часть — 65 мин. 1. Удар снизу левой в голову, разгибая руку в локте (рис. 27, *1*) и не разгибая (рис. 28, *1*). Объяснение и показ удара снизу левой в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу, незначительно сгибая ее в колене; 2) выпрямление левой ноги с одновременным поворотом туловища направо; 3) движение руки снизу к цели и положение кулака; 4) положение правой руки на страховке; 5) движение левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу левой в голову: подставкой правой и левой ладоней (рис. 27, *2*; рис. 28, *2*), уклоном назад. Упражнения (без перчаток) в защите с контрудармами — 5 мин.

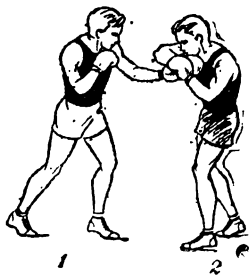


Рис. 27.

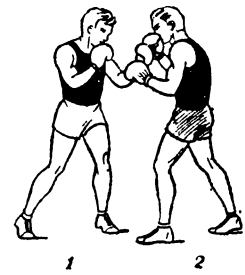


Рис. 28.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Снизу левой в голову	Подставкой правой и левой ладоней, уклоном назад с подставкой ладоней	—	—
Прямые или снизу (разгибая руку) левой в голову	То же	—	—
Прямые левой в голову	Отбивом правой ладонью влево, уходом назад	Ответным снизу левой в голову	Подставкой ладони
То же	То же	То же или прямым левой в голову, правой в туловище	Произвольно

Условный бой прямыми ударами, используя все пройденные защиты (2×2),—5 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.
4. «Бой с тенью» — 2 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
7. Общеразвивающие акробатические упражнения — 10 мин.

1) Лежа на спине, захватить руками ноги в голеностопных суставах (сгруппироваться), качаясь на спине, сделать перекат назад до упора на лопатках и на затылке, затем перекатиться в присед на носки и встать.

2) Лежа на спине, захватить руками ноги в голеностопных суставах (сгруппироваться) и покачиваться вперед-назад.

3) Присесть на носках, слегка разведя колени (носки вместе), опереться ладонями о пол на ширине плеч впереди носков, пальцы вперед, туловище согнуть, голову опустить, подбородок прижать к груди. Кувырок вперед в присед, затем встать.

4) Подряд два кувырка вперед.

8. Игра «Мяч в воздухе» — 5 мин.

Удар снизу левой в голову можно применять на дальней дистанции для атаки: первым, если противник находится в низкой стойке, вторым или третьим в сочетании с другими ударами (двойные, серии).

Удар снизу левой в голову, как и в туловище, служит действенным средством против боксера, пользующегося защитой уклоном вправо.

При ударе снизу левый кулак описывает дугу снизу вперед-вверх. Туловище боксер поворачивает слева направо (для удара правой — справа налево). Сгибать руку в локтевом суставе можно больше или меньше, в зависимости от расстояния до противника и направления движения кулака (в голову или туловище).

Для атаки и контратаки ударом снизу в голову и туловище на дальней и средней дистанции целесообразно больше разгибать руку в локтевом и плечевом суставах, чтобы достать противника.

Преимущество таких ударов заключается в том, что рука боксера, двигаясь к цели, неожиданно изменяет направление. Вначале она движется, как в обычном ударе снизу, а затем выпрямляется в локте и движется, как в прямом ударе снизу вверх. Это сбивает с толку

противника, который защищается от удара снизу, а получает прямой удар.

В данном периоде обучения, когда боксеры усваивают дальний бой, удар снизу в атаке можно применять, только разгибая руку в локте, или в качестве контрудара встречного и ответного, не разгибая руку в локте и сочетая его с изученными видами защиты.

Вначале удар изучают из боевой стойки без шага, перемещая вес тела на впередистоящую опорную левую ногу, а затем с шагом вперед.

Следующий этап обучения — упражнения с партнером (в перчатках). После этого в ударе снизу упражняются в бою с воображаемым противником — занимающиеся учатся наносить удары, передвигаясь по рингу и добиваясь непринужденности и технической правильности удара. Силу и резкость этого удара вырабатывают на снарядах. Лучшим снарядом служит подвесная груша с песком, пространство под которой позволяет свободно наносить удары снизу.

Вначале следует наносить удары легко, контролируя правильность движения, и только приобретя достаточный навык, постепенно усиливать удар.

Выполняя удар, боксер не должен излишне напрягаться. Скорость удара развивается только по мере приближения к цели. Движение удара заканчивается резким акцентом.

Удар снизу левой в голову, не разгибая руку в локте (рис. 28). Нанося удар из боевой стойки без шага вперед, боксер переносит вес тела толчком правой ноги на стоящую впереди полусогнутую левую (опорную) ногу, которую в момент удара выпрямляет. Одновременно резко выпрямляет и немного поворачивает направо туловище. Левой рукой (предплечье вертикально, кулак повернут пальцами к себе) полукруговым движением ударяет снизу вверх.

Правую ногу боксер не подтягивает вперед, а отталкивается передней частью стопы от пола, что придает удару больше силы и резкости.

Раскрытой ладонью боксер прикрывает подбородок, а опущенным локтем — правую сторону туловища.

Чтобы нанести удар с шагом вперед, разгибая руку в локте, боксер, расслабляя и опуская левое плечо, делает шаг вперед и поворачивает туловище слева на-

право, разгибаясь в пояснице. Одновременно с этим он делает движение левой рукой вперед-вверх, разгибая ее в локтевом суставе и поворачивая кулак тыльной частью в сторону. Правой рукой боксер страхует голову и туловище. Левую ногу после опоры о пол начинает разгибать в коленном суставе.

Нанося встречный или ответный удар снизу, вес тела можно передавать и на правую ногу, делая движение телом назад (без шага и с шагом назад). Это делают в тех случаях, когда атакующий противник сближается почти вплотную и нужно рассчитать дистанцию для контрудара. Выбор того или иного способа удара зависит от дистанции.

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

Защищаться от ударов снизу левой в голову удобно, подставляя левую или правую ладонь. В первом случае боксер отводит левую руку вправо-вниз, подставляя под удар ладонь. Во втором — он отводит правую руку вправо, подставляет ладонь под удар, слегка отклоняясь назад.

Защищаясь от удара уклоном назад, боксер, не опуская рук, отклоняет туловище назад.

Контрудары левой снизу в голову (на прямой левой в голову) наносят на средней и ближней дистанциях, если противник согнут и ведет бой в низкой стойке; кроме того, их часто используют в многоударных сериях на этой дистанции.

В состязаниях участники редко применяют удары снизу. Между тем удары снизу, умело примененные в бою, служат действенным средством для достижения победы. Очень важно, чтобы боксер овладел навыками в этих ударах.

Формировать эти навыки нужно прежде всего в подготовительной части урока. Удары снизу наносят, перенося вес тела на разноименную ногу, вначале в строю и затем в движении по залу.

Удары с переносом веса тела на ногу, одноименную руке, наносящей удар, разучивают в бовой стойке.

С защитой уклоном назад новички встречаются впервые. Выполнять защиту необходимо, страхуя голову ладонью, несколько смещая правую ногу назад, но не опускаясь на пятку (левая нога остается на месте).

Второе упражнение в перчатках выполняют поочередно (попеременно); другие упражнения — по раундам.

В четвертом упражнении обоим боксерам разрешается наносить прямые удары левой, но один из боксеров дополнительно может наносить удар снизу левой в голову или правой в туловище. Смысл этого упражнения заключается в том, что боксер наносит дополнительные удары в боевой обстановке, определяя для них удобный момент.

Простейшие акробатические упражнения способствуют развитию гибкости и ловкости, необходимых будущему боксеру. Их нужно широко применять на занятиях в основной части урока.

На занятиях по боксу изучают лишь простейшие акробатические упражнения: кувырок вперед и кувырок назад.

При усвоении акробатических упражнений необходимо особенно тщательно соблюдать методическую последовательность и усложнять учебный материал постепенно. Например, кувырок через препятствие можно дать лишь после того, как занимающиеся отлично овладеют техникой простого кувырка вперед.

Приведенные выше акробатические упражнения выполняют на четырех уроках (21—24).

В игре «Мяч над головой» у впередистоящих капитанов каждой команды — по мячу. По сигналу передают мячи через голову соседу. Последний игрок, получивший мяч, кричит «Есть!» После этого сигнала все игроки его команды прыжком ставят ноги врозь.

Последний игрок бросает мяч между ногами игроков команды вперед, после чего становится впереди колонны.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 22

Задача: общая физическая подготовка, совершенствование в технике ударов снизу в сочетании с прямыми ударами.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 3 мин.

3. Бег, ходьба — 2 мин.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 21-го урока.

Основная часть — 75 мин.

1. Совершенствование в пройденном учебном материале (прямые удары и защиты) — 5 мин.

2. Атака и контратака двойными ударами; атака серией ударов. Объяснение и показ атаки и контратаки и защиты от них. Упражнения в атаке, защите и контратаке без перчаток — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым, снизу левой в голову	Подставкой левой (правой) ладони с уходом назад	—	—
Двойным: прямыми левой—правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	Двойным: прямым правой—левой снизу в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад
Серией: прямыми левой — правой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, правой ладони с уходом назад	Ответным прямым правой в голову	
Одиночными: прямым левой в голову; прямым правой в туловище; снизу левой в голову	Произвольно	Одиночными: прямыми или снизу левой в голову	Произвольно
То же	То же	То же, и прямым правой в туловище	То же

4. «Бой с тенью» — 2 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить акробатические упражнения из основной части 21-го урока.
8. Игра «Эстафета со скакалкой» — 10 мин.

Во втором упражнении (в перчатках) боксеры, защищаясь от двойного удара, часто застаиваются на месте и запаздывают с контратакой, не сделав необходимого шага вперед. Инструктор подсказывает боксерам, что контратаковать нужно с шагом левой ногой вперед, а если партнер далеко отошел назад, то для второго удара контратаки следует сделать второй небольшой шаг вперед левой ногой.

Серии ударов вначале наносят не спеша, чтобы дать возможность партнеру найти удобное положение для перехода от защиты к контратаке.

В игре «Эстафета со скакалкой» занимающиеся, разделившись на команды, выстраиваются в колонну по одному. Впереди каждой команды на полу лежат две скакалки. По сигналу первые игроки бегут каждый к своим скакалкам и связывают их определенным узлом. Затем они быстро бегут обратно — к очередным игрокам своей команды, касаются рукой их ладони и становятся сзади своей колонны. Очередные игроки выбегают вперед до места, где лежат скакалки, развязывают их и, прибежав обратно, касаются рукой ладони третьего игрока. Этот снова связывает скакалки, следующий развязывает, и так до конца игры.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечание об итогах урока.

Урок 23

Задача: общая физическая подготовка и обучение удару снизу левой в туловище и защите от него; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

На данном уроке обучают удару снизу левой в туловище из боевой стойки. Вначале следует кратко рас-

сказать о достоинствах удара. Желательно привести примеры из практики боксеров города, республики.

Этот удар легко достигает цели, если боксер находится в левосторонней стойке. В зависимости от расстояния между партнерами атакующий боксер разгибает руку в локтевом суставе. Противника, находящегося на дальней дистанции, можно достать ударом с шагом вперед.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 21-го урока.

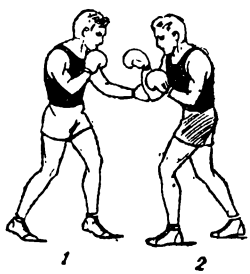


Рис. 29.

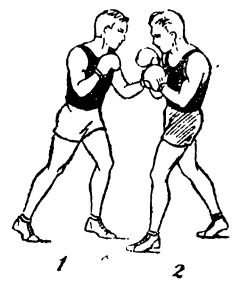


Рис. 30.

Основная часть — 75 мин. 1. Удар снизу левой в туловище, разгибая руку в локте (рис. 29, *1*) и не разгибая руки (рис. 30, *1*). Объяснение и показ удара в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу, незначительно сгибая ее в колене; 2) выпрямление левой ноги с одновременным поворотом туловища направо; 3) движение руки к цели и положение кулака; 4) положение правой руки на страховке; 5) движение левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу левой в туловище: подставкой согнутой в локте правой руки (рис. 29, *2*), подставкой левой (правой) ладони (рис. 30, *2*). Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 5 мин.

Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Снизу левой в туловище	Подставкой левой (правой) ладони, согнутой правой руки	—	—
Прямым снизу (разгибая руку) левой в голову, туловище	То же	—	—
То же	„ „	Ответным снизу левой в голову, туловище	Подставкой левой (правой) ладони с уходом назад
Серией: прямыми левой—правой, снизу левой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, правой ладони с уходом назад	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча и правой ладони с уходом назад

Условный бой с тактическими заданиями (2×2)—5 мин.

4. «Бой с тенью» — 2 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить акробатические упражнения основной части 21-го урока.
8. Игра «Эстафета с булавами» — 10 мин.

Удар снизу левой в туловище с разгибанием руки в локте мало чем отличается от удара в голову. Расслабляя и опуская левое плечо, боксер делает шаг вперед, поворачивая туловище направо и разгибаясь в пояснице. Одновременно с этим он делает движение вперед левой рукой, разгибая ее в локте после опоры левой

ногой о пол и поворачивая кулак тыльной частью в сторону. Правой рукой боксер предохраняет от контрудара голову и туловище. Левую ногу он разгибает в коленном и тазобедренном суставах.

Такой способ особенно эффективен, когда противник находится в прямой стойке или наносит прямые удары в голову.

Удары сильно согнутой в локте рукой наносят на более близкой дистанции. В этом случае руку не разгибают в локте и кулак направляют тыльной частью к партнеру.

Боксерам-новичкам, усваивающим прямой удар на дальней дистанции, легче усвоить сначала именно удар с разгибанием руки в локте.

Характерные ошибки: боксер излишне выпрямляет туловище; недостаточно поворачивает таз и левое бедро направо.

Защита от одиночного удара снизу левой в туловище на дальней и средней дистанциях нетрудна, но требует большого внимания и четкости движений. Чтобы защититься от ударов снизу в туловище, нужно, подставляя правую руку, повернуть туловище налево и подставить под удар согнутую в локте правую руку, слегка прижатую к туловищу.

Защиту подставкой левой ладони выполняют так же, как и защиту подставкой левой ладони от удара снизу в голову, но перчатку противника останавливают ниже, чем при ударе в голову.

Можно выполнять следующие контрудары снизу левой в туловище (на прямые удары левой или правой рукой в голову):

1) встречный с уклоном влево;

2) ответный после отбива правой ладонью влево;

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

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

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

В условном бою занимающиеся по своему усмотрению совершенствуются в пройденном материале. Перед началом боя они сообщают инструктору, в чем они со-

бираются совершенствоваться, а после боя рассказывают инструктору, как удалось им осуществить задуманное.

Разбирая действия боксеров, инструктор не всегда должен сосредоточивать свое внимание только на критике ошибок. Иной раз важнее подчеркнуть даже небольшую удачу, успешные действия боксера. Это будет обогащать занимающихся тактическим опытом и разовьет у них инициативу.

В игре «Эстафета с булавами» занимающиеся, разделившись на команды, выстраиваются в колонны по одному. На поворотных пунктах против каждой команды нужно начертить круг, и в нем поставить булаву. Головные играющие каждой команды держат в руке по булаве. Добежав до поворотного пункта, головной играющий хватает стоящую в круге булаву и ставит на ее место принесенную с собой. Так же поступают остальные играющие. Если булава упала, то играющий должен вернуться и снова ее поставить.

Побеждает команда, первой окончившая передачу эстафеты.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 24

Задача: общая физическая подготовка, совершенствование в технике ударов снизу в сочетании с прямыми ударами.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 21-го урока.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование в пройденном материале (прямые удары и удары снизу левой и защита от них) — 10 мин.

2. Атака серией из четырех прямых ударов. Объяснение и показ атаки и защиты от нее.

Упражнения в атаке, защите и контратаке без перчаток — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Снизу левой в голову или туловище	Подставкой ладоней (левой, правой), согнутой руки или уходом назад	—	—
Прямыми: левой в голову или туловище	Произвольно	Снизу левой в голову или туловище	Произвольно
Серией прямых: левой — правой—левой—правой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, правой ладони, левого плеча с уходом назад	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча с уходом назад
То же	То же	Двойным прямым правой в голову, снизу левой в туловище (голову)	То же, с подставкой ладони

Условный бой прямыми ударами и ударами снизу левой в голову со всеми изученными видами защиты на дальней дистанции (2 × 2) — 5 мин.

4. «Бой с тенью» (2 × 2) — 5 мин.

5. Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить акробатические упражнения основной части 21-го урока.

8. Игра «Бой петухов» — 5 мин.

Упражняясь в перчатках, занимающиеся повторяют все ранее пройденные защиты от удара снизу левой. Неуспевающих инструктор должен направить к более опытным боксерам, которые помогут им усвоить защиты.

Цель второго упражнения состоит в том, чтобы научить боксера противодействовать ударам снизу левой атаке партнера прямым левой в голову.

В упражнении важно находить удобные исходные положения для контратаки, поэтому атакующий не должен наносить быстрых ударов.

В игре «Бой петухов» занимающиеся делятся на две команды и становятся в две шеренги. По команде шеренги сближаются. Каждый играющий, прыгая на одной ноге и держа обеими руками ступню другой ноги, согнутой назад, толчками плеча старается вывести из равновесия одного из игроков другой команды. Игрок, выпустивший из рук свою ногу, проигрывает. Выигрывает команда, имеющая больше побед. Команды соревнуются в парах. Нападать вдвоем на одного не разрешается.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 25

Задача: общая физическая подготовка, обучение удару снизу правой в голову и защите от него, совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Удары снизу правой в голову изучают из боевой стойки. В атаке с дальней дистанции удар может быть использован только в том случае, если противник наклонится вперед. Во всех других случаях удар снизу правой в качестве первого удара непригоден. Он может быть вторым ударом или входить в серию, где первые удары отвлекают внимание противника от действительного удара — снизу правой.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

1) И. п. Руки, согнутые в локтях, отведены назад. Сведение обеих рук вперед; сжимать кисти, имитируя боковые удары.

2) И. п. Руки согнуты, локти отведены в стороны. Круговые попеременные движения раскрытыми ладонями вокруг головы в горизонтальной плоскости. Каждая

ладонь, обращенная к полу, начиная движение назад, обходит голову сзади и движется вперед с другой стороны.

3) Сделать 2—3 шага и, приседая, выбрасывать обе руки вперед, сжимая кисти в кулак.

4) Повороты туловища налево с шагом левой ногой и направо с шагом правой ногой из и. п. согнутые в локтях руки в стороны.

5) То же с наклоном туловища и боковым ударом. Сделать два движения, как в предыдущем упражнении с шагами левой и правой ногами и, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой левый носок, а затем, разгибаясь, нанести боковой удар правой в голову с шагом левой и т. д.

6) То же, но боковой удар левой в голову с шагом правой ногой.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 20 мин.

1) Передвижение в основной (учебной) стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами, левым (правым) боком вперед.

2) То же с поворотом на 180°.

3) То же скрестным шагом.

4) С шагом левой — поворот туловища налево, с шагом правой — направо. Из и. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка.

5) Из того же и п. попеременно наносить удары (прямые, снизу и боковые): удар левой — с шагом правой вперед, удар правой — с шагом левой вперед.

6) Из того же и. п. наносить попеременно удары (прямые, боковые) левой и правой руками с шагом левой ногой вперед. Правой ногой — свободный промежуточный шаг без удара.

7) Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом вперед левой ногой.

8) Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой.

9) Попеременная подставка тыльной стороны левой и правой ладоней с шагом разноименной ногой.

10) Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом вперед левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед правой ногой.

11) Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой ногой.

12) Попеременная подставка тыльной стороны (левой и правой) ладоней и ответные удары: удар левой — с шагом вперед правой ногой; правой — с шагом левой.

13) Нырок влево с шагом вперед левой ногой.

14) Нырок вправо с шагом вперед правой ногой.

15) Попеременные нырки влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.

3. Специально подготовительные упражнения на месте, в шеренге — 10 мин.

1) Боковые удары (прямые, снизу); переносить вес тела с левой ноги на правую и обратно из учебной (фронтальной) стойки (рис. 1, 19, 23).

2) То же с шагами влево (вправо).

3) Боковые удары (прямые, снизу); при ударе боковым левой вес тела оставлять на левой ноге, при ударе правой — на правой.

4) То же с шагами влево (вправо).

5) Двойные и серии прямых ударов с шагами влево (вправо).

В четырех уроках (21—24) краткие боковые удары разучивались в шеренге. С 25-го урока их следует включать в упражнения с ходьбой, добиваясь от занимающихся координированных движений.

Боковой удар с разгибанием в локте (длинный) разучивают в шеренге. По команде инструктора удары наносят по воздуху, затем по ладони — самостоятельно и по команде — с шагами в стороны.

Основная часть — 70 мин. 1. Удар снизу правой в голову, разгибая руку в локте (рис. 31, *1*) и не разгибая (рис. 32, *1*). Объяснение и показ удара в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу, незначительно сгибая ее в колене; 2) выпрямление левой ноги с одновременным поворотом туловища налево; 3) движение руки снизу вверх к цели и положение кулака; 4) положение левой руки на страховке; 5) движение левой ноги при ударе с шагом.

Упражнения в ударе без перчаток в одной шеренге — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу правой в голову: подставкой правой ладони (рис. 31, *2*), уходом назад в сочетании с подставкой (рис. 32, *2*).

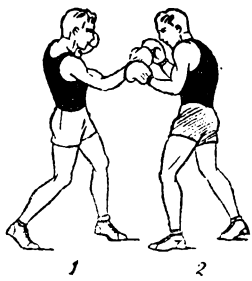


Рис. 31.

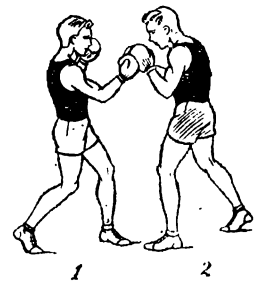


Рис. 32.

Упражнения (без перчаток) в защите с контрударами — 5 мин.

3. Упражнения в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Снизу правой в голову	Подставкой правой ладони, уходом	—	—
Прямым левой в голову	Уходом назад с отбивом левой рукой вправо	Ответным снизу правой в голову	Уходом назад с подставкой правой ладони
Двойным: прямым левой—правой в голову	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	Ответным прямым или снизу правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони с уходом назад
Двойным: прямым левой, снизу правой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад	—	—

Условный бой одиночными, двойными прямыми (левой) и ударами снизу, используя все пройденные защиты (2×2),—5 мин.

4. «Бой с тенью» — 2 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
7. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

1) Стать лицом друг к другу в стойке ноги врозь на расстоянии 3—8 м, мяч внизу у первого: первый бросает мяч вверх-вперед, второй ловит его полусогнутыми руками.

2) И. п. то же, но у каждого в руках по мячу: бросать мячи одновременно по различным траекториям.

3) И. п. то же, но первый — в приседе, держит мяч у груди, второй — в основной стойке: резко выпрямляясь, первый толкает мяч вверх-вперед, второй, поймав мяч двумя руками, приседает.

4) И. п. то же, но оба в приседе, мяч у первого за головой: первый бросает мяч вверх-вперед, второй, поймав мяч двумя руками, тем же способом возвращает его партнеру.

5) Партнеры становятся в затылок, оба в стойке ноги врозь, одна впереди, мяч у груди. Первый, приседая на ноге, отставленной назад, и наклоняясь назад, толкает мяч вверх-назад; второй ловит мяч двумя руками, оба поворачиваются кругом, и мяч толкает второй.

6) Стать спиной друг к другу в стойке ноги врозь, мяч у первого, внизу: не сдвигая стоп с места и слегка приседая, первый поворачивает туловище налево, отводит мяч влево до отказа и бросает его партнеру, второй также поворачивает туловище направо и ловит мяч двумя руками. Бросать и ловить мяч, попеременно поворачивая туловище направо и налево.

8. Игра «Эстафета с мячом» — 10 мин.

Удары снизу правой в голову можно наносить, передавая вес тела как на левую, так и на правую ногу.

Для удара снизу правой без шага вперед вес тела передают на левую ногу, туловище поворачивают налево и резко выпрямляют. Правое плечо сильно выдвигают вперед. Рука движется снизу, не разгибаясь в локте, предплечье направляется вертикально вверх, кулак направлен тыльной стороной книзу. В тот момент, когда вес тела передан на полусогнутую левую ногу, ее энергично выпрямляют в коленном и голено-

стопном суставах, усиливая этим удар. Левая рука защищает раскрытой ладонью голову и опущенным локтем — левую сторону туловища.

Нанося встречный удар снизу правой рукой, вес тела (так же как и при ударе левой) можно переносить и на правую ногу, поворачивая туловище налево.

Удар снизу правой рукой, разгибая руку в локте как на месте, так и с шагом вперед, начинают с толчка правой ногой и передачи веса тела на вышагивающую левую ногу. После этого, чтобы усилить удар, левую ногу выпрямляют в коленном и голеностопном суставах, а правую немного подтягивают к левой. Движение туловища и руки такое же, как и при ударе с места — правая рука, поворачиваясь тыльной частью в сторону, движется вниз и затем вперед-вверх.

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

Характерные ошибки: боксер, нанося удар, скован; отводит руку назад; поднимает подбородок; недостаточно разгибает ноги и туловище.

Защита от удара снизу правой в голову довольно проста, так как сама стойка боксера с приподнятым левым плечом и правой ладонью у головы создает удобное защитное положение.

Наиболее часто от удара применяют защиту подставкой ладоней левой или правой руки. Делая подставку правой ладони, боксер отводит правую руку вперед и немного влево, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника. Подставляя правую ладонь, выгодно сделать шаг назад.

Контрудары снизу правой в голову в сочетании с защитами на атаку прямым левой в голову могут быть: ответный после отбива левой ладонью вправо; ответный после ухода назад в сочетании с отбивом левой ладонью вправо.

В первоначальном обучении указанные удары наиболее доступны в контратаке и приучают новичка

применять удары снизу правой в условиях, когда партнер активно противодействует ему левой рукой.

Необходимо требовать, чтобы занимающиеся применяли и в условном бою удары снизу.

Упражнения с набивным мячом направлены на укрепление мускулатуры всего тела. Толкание, бросание, ловля набивных мячей отлично укрепляют мышцы рук и туловища. Одновременно эти упражнения способствуют воспитанию ловкости, а следовательно, многие из них можно с успехом применять для развития координационных способностей. Упражнения с мячом выполняют с партнером и самостоятельно из положения стоя и сидя. Упражнения без партнера состоят из всевозможных бросков и ловли мяча вверх, вперед, в стороны на месте и во время передвижений. В парных упражнениях боксеры перебрасывают друг другу набивные мячи из различных положений.

В уроке надо применять ограниченное количество упражнений. Однако, пользуясь литературой, инструктор может увеличить их количество и разнообразить их.

Перебрасывать набивные мячи лучше не сильно, недалеко, но точно и быстро. В момент броска следует делать резкий выдох, а выпустив мяч из рук, расслабить мышцы и сделать вдох. Упражняясь с набивным мячом, необходимо тщательно оберегать пальцы рук от растяжения — ловить мяч на раскрытую ладонь.

Вес набивных мячей от 3 до 5 кг (в зависимости от подготовленности занимающихся и характера выполняемого упражнения).

В игре «Эстафета с мячом» перед первым номером каждой колонны лежит мяч. По общему сигналу первые номера команд, поворачивая туловище направо и не отрывая ног от земли, передают мяч вправо. Когда мяч дойдет до последнего игрока, его передают вперед, но с левой стороны (стоящие впереди игроки принимают мяч, поворачиваясь налево).

Первый номер, получив мяч, снова передает его по колонне с правой стороны, и так до тех пор, пока мяч трижды не обойдет колонну и не вернется к капитану команды.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 26

Задача: общая физическая подготовка, совершенствование в технике ударов снизу в сочетании с прямыми ударами.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 25-го урока.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование в пройденном материале (прямые удары и удары снизу и защиты от них) — 5 мин.

2. Атака двойными ударами и серией из сочетания прямых ударов и ударов снизу. Объяснение и показ атаки и защиты. Упражнения в атаке, защите и контратаке без перчаток — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойным, из сочетания прямых ударов	Произвольно	Одиночными прямыми ударами	Произвольно
Двойными: прямым левой-снизу правой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад	Ответным прямым или снизу правой в голову	Подставкой правой ладони с уходом назад
Серией: прямыми левой—левой снизу, правой (все в голову)	То же	То же	То же
Прямым левой в голову (туловище)	Произвольно	Двойными из сочетания прямых ударов	Произвольно

4. «Бой с тенью» (2 × 2) — 2 мин.

5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

7. Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Повторить упражнения с набивным мячом основной части 25-го урока.

8. Игра «Перетягивание каната» — 10 мин.

Упражнения в перчатках начинают с повторения атак двойными ударами. Защиту не учитывают — здесь так же, как и в атаке, задача состоит в том, чтобы восстановить пройденное в памяти занимающихся. Инструктор рекомендует боксерам во время упражнений подмечать недостатки в исполнении ударов и защит, поправлять друг друга и сообща находить лучшие приемы.

При выполнении двух следующих комбинаций, которые состоят из сочетания прямых ударов и ударов снизу, надо следить, чтобы занимающиеся не делали большого замаха.

Двойные удары в контратаке так же, как и первая комбинация, рассчитаны на восстановление в памяти ранее пройденного материала.

Атакующий боксер следит за партнером, применяющим двойные удары в контратаке, и указывает ему, правильно или с ошибками он их выполняет. В то же время другой боксер должен обращать внимание на защиту своего партнера и помочь ему найти положение для наиболее прочной защиты.

Для игры «Перетягивание каната» необходимо приготовить канат, посредине которого сделать метку (обвязать тесьмой), на расстоянии метра влево и вправо от нее — еще две метки. На земле провести черту. Две команды играющих, стоя справа и слева от черты, которая приходится точно под средней меткой, берутся за канат не ближе крайних меток. По сигналу инструктора команды тянут канат. Побеждает команда, перетянувшая другую через черту.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 27

Задача: общая физическая подготовка, обучение удару снизу правой в туловище и защите от него; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Строевые упражнения — 3 мин.

3. Бег, ходьба — 2 мин.

Удар снизу правой в туловище применяют на близком расстоянии от противника. В атаках на средней и ближней дистанциях его применяют чаще после других ударов, а в контратаке используют как одиночный встречный или ответный удар. Для удара снизу в туловище следует занять более низкую боевую стойку, а в момент удара туловище незначительно выпрямить.

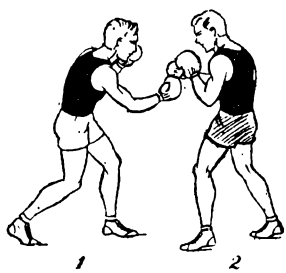


Рис. 33.

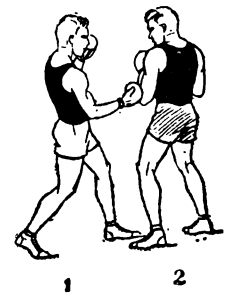


Рис. 34.

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

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 25-го урока.

Основная часть — 75 мин. 1. Удар снизу правой в туловище, разгибая руку в локте (рис. 33, *1*) и не разгибая (рис. 34, *1*). Объяснение и показ удара снизу правой в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу, незначительно сгибая ее в колене; 2) выпрямление левой ноги с одновременным поворотом туловища налево; 3) движение руки по наклонной линии к цели и положение кулака; 4) положение левой руки на страховке; 5) движение левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе снизу без перчаток (в одной шеренге) — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от удара снизу правой в туловище: подставкой

согнутой левой руки (рис. 34, *2*), подставкой правой ладони (рис. 33, *2*); уходами в сочетании с подставкой.

Упражнения без перчаток в защите с контрударами — 5 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Снизу правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки, правой ладони с уходом назад	—	—
Прямыми левой в голову	Уход назад с отбивом левой рукой направо	Ответным снизу правой в голову (туловище)	Уходом назад с подставкой правой ладони
Прямым левой или правой в голову	То же	То же	То же
Прямыми, боковым снизу левой — произвольно	Произвольно	Ответными контрударами произвольно	Произвольно

Условный бой одиночными, двойными ударами (прямыми снизу) с применением пройденных защит (2×2)—5 мин.

4. «Бой с тенью» — 2 мин.

5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

7. Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Повторить упражнения с набивным мячом основной части 25-го урока.

8. Игра «Эстафета с набивными мячами» — 10 мин.

Удар снизу правой в туловище, разгибая руку: расслабляя и опуская правое плечо, боксер делает шаг вперед, поворачивая туловище налево. Одновременно с этим он выполняет движение правой рукой вниз и далее вперед до цели, поворачивая кулак тыльной

частью в сторону. После того как левая нога получит опору, боксер начинает разгибать в локте правую руку. Левой рукой он предохраняет голову и туловище.

Удар снизу правой в туловище, не разгибая руки, наносят так же, как и удар снизу правой в голову, но с меньшего расстояния. В ударе рука не разгибается в локте, а кулак направлен тыльной стороной к противнику.

Удар правой снизу в туловище, разгибая руку, следует изучать вместе с другими ударами дальнего боя. Он очень удобен для боксеров высокого роста. Этот удар успешно применяется в момент, когда противник займет низкую боевую стойку, а также во встречной и ответной контратаках.

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

От ударов снизу правой в туловище обычно защищаются подставками ладони, предплечья или согнутой в локте левой руки.

Подставляя правую ладонь, боксер опускает правую руку вниз и влево, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника. Защищаясь подставкой левого предплечья или согнутой в локте левой рукой, боксер слегка отклоняет туловище назад, опускает предплечье (руку) и останавливает удар противника.

Давая для упражнений контрудары снизу правой в туловище на атаку прямым ударом левой в голову (в перчатках), инструктор преследует ту же цель, что и при обучении ударам снизу в голову, — он учит боксеров применять удары снизу при активном противодействии партнера левой рукой.

Инструктору необходимо проследить за тем, чтобы, упражняясь в условном бою, боксеры применяли удары снизу, иначе они не закрепят их в боевых условиях.

Для игры «Эстафета с набивными мячами» занимающиеся делятся на команды и становятся за стартовой чертой в колонны по одному. На расстоянии 10—15 м от черты намечается поворотный пункт. Перед первыми номерами команд лежат 1—3 набивных мяча весом по 2—3 кг. По сигналу инструктора игрок берет в руки мячи, обегает поворотный пункт, возвращается и передает мячи следующему, а сам становится в хвост

колонны. Принявший мячи бежит и повторяет то же самое. Побеждает команда, первой окончившая передачу мячей.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 28

Задача: общая физическая подготовка и совершенствование в технике ударов снизу в сочетании с прямыми ударами.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег. Ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 25-го урока.

Основная часть — 75 мин. 1. Повторение пройденного (удары снизу) — 5 мин.

2. Атака двойными ударами, серией (из прямых и ударов снизу). Объяснение и показ атаки, защиты и контратаки.

Упражнения в атаке, защите и контратаке без перчаток — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Одиночными: прямыми, снизу левой в голову (туловище)	Произвольно	—	—
Двойным: прямыми левой в голову, снизу правой в туловище	Подставкой правой ладони и согнутой левой руки с уходом назад	Ответными одиночными прямыми ударами снизу правой в голову (туловище)	Произвольно
Серией: прямыми левой, левой в голову, правой снизу в туловище	То же	То же	То же

Продолжение

Атака	Защита	Контратака	Защита
Серией: прямыми левой, правой, левой, правой (все в в голову)	Подставкой правой ладони и левого плеча с уходом назад	Ответным прямым или снизу правой в голову (туловище)	Произвольно

Условный бой (по усмотрению инструктора)—5 мин.

4. «Бой с тенью» (2 × 2) — 5 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
6. Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Повторить упражнения с набивным мячом основной части 25-го урока.
7. Игра «Гонка мячей» — 10 мин.

В игре «Гонка мячей» занимающиеся становятся по кругу и рассчитываются на первый и второй. Первый номер одной команды и второй — другой команды, стоящие на противоположных сторонах круга, получают по волейбольному или баскетбольному мячу. По команде руководителя играющие начинают перебрасывать мячи по кругу, вправо или влево (по условию). Играющие каждой команды поочередно бросают мяч всем своим игрокам, не пропуская ни одного из них. Побеждает команда, мяч которой догнал мяч другой команды, при условии, что игроки не уронили при переброске мяч и не пропустили ни одного игрока при передаче.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 29

Задача: проверка усвоения занимающимися ударов снизу и защит от них (контрольные испытания).

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение условий контрольных испытаний; составление пар.

Подготовительная часть — 25 мин. По усмотрению инструктора.

Основная часть — 70 мин. Контрольные испытания: 1) в двухшереножном строю; 2) в парах на ринге.

Проверка нормативов в двухшереножном строю может быть проведена так же, как и в 19-м уроке. Сдавая нормативы в бою, боксер имеет право произвольно применять все усвоенные им технические и тактические средства, считаясь с различными боевыми особенностями партнера.

Обстановка контрольного боя должна быть спокойной, позволяющей боксерам вести бой осмысленно, без азарта и грубости. Попытки боксеров действовать вслепую и «напролом» инструктор должен немедленно пресекать.

Чтобы побудить занимающихся пользоваться финтами, инструктор сообщает им, что все действия боксеров в условном бою будут оцениваться и к концу раунда будет выявлен победитель по следующим показателям: за удар, нанесенный без финта, — 1 очко; за удар с финтом — 2 очка; за защиту от удара — 1 очко. За сильный удар, нанесенный партнеру, боксер штрафуется и с него снимается 3 очка. Указания о штрафе делает инструктор.

Затем инструктор выделяет счетчиков и поручает каждому из них следить за тем или иным боксером, а по окончании раунда объявлять итоги подсчета. Счетчики следят только за своим боксером и подсчитывают, сколько тот нанес чистых ударов, применил защит, а также сколько пропустил ударов.

Заключительная часть — 10 мин. Объявление результатов контрольных испытаний.

Урок 30

Задача: исправление основных недочетов в усвоении ударов снизу и защиты от них.

Урок проводится по усмотрению инструктора.

Урок 31

Задача: общая физическая подготовка, обучение боковому удару левой в голову и защите от него; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Инструктор начинает обучение боковым ударам из боевой стойки. Для этого он, объясняя задачи и содержание урока, рассказывает, что боковые удары применяются на всех дистанциях (дальней, средней и ближней). По своей технической структуре эти удары разделяют на короткие и длинные. В зависимости от расстояния до противника, длины рук, роста, тактической задачи и обстановки боя атакующий наносит тот или иной удар. На дальней дистанции угол разгибания в локтевом суставе будет больше, на ближней — меньше.

Боковой удар противнику, находящемуся на дальней дистанции, можно нанести не только разгибая руку в локтевом суставе, но и сближаясь с ним шагами.

Из длинных атакующих ударов на уроке используют лишь удары левой рукой в голову и туловище. Атаковать длинным боковым ударом правой не следует, так как рука в этом ударе совершает очень длинный путь, и уже в начале ее движения противнику видны намерения атакующего.

Короткие боковые удары в атаке с дальней дистанции входят в серию в качестве одного из ударов или применяются как встречные и ответные контрудары в сочетании со всеми видами защит (при сближении с противником).

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

1) Концы пальцев соединить в щепоть и с каждым шагом левой ногой вперед внезапно с силой раскрывать. Повторить упражнение 12—15 раз.

2) И. п. руки в стороны. С каждым шагом левой ногой вперед сводить прямые руки перед собой и сжимать пальцы в кулак. Повторить 10—12 раз.

3) Выполнять то же, но разводя прямые руки в стороны.

4) Круговые движения обеими руками (вперед, вверх, назад, вниз). Движения выполнять с шагом левой ногой вперед. Повторить 8—10 раз.

5) С шагом вперед, поднимая прямую левую (правую) ногу вперед, сделать хлопок в ладони под ногой. Опуская ногу, поднять руки в стороны. Выполнить 8—10 хлопков под каждой ногой.

6) Повороты туловища налево с шагом левой и направо с шагом правой. Из и. п. руки, согнутые в локтях, в стороны.

7) То же, наклоняя туловище с боковыми ударами. Сделать предыдущее упражнение с шагами левой и правой ногами, а затем, сгибая туловище и имитируя прямой удар, резким движением коснуться правой рукой левого носка. Разгибаясь, нанести боковой удар левой в голову с шагом правой. После этого повернуть туловище налево с шагом левой ногой и так же левой рукой коснуться правого носка. Разгибаясь, нанести боковой удар правой в голову с шагом левой ногой и т. д.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 20 мин.

1) Попеременные удары (прямые, снизу, боковые) левой и правой руками. Удар левой — с шагом правой вперед, удар правой — с шагом левой вперед. Из и. п. руки согнуты в локтях, кулаки у подбородка.

2) То же упражнение с шагами назад. Удар левой — с шагом назад левой ногой, удар правой — с шагом назад правой.

3) Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом назад правой ногой и ответный удар левой с шагом назад левой ногой.

4) Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом назад левой ногой и ответный удар правой с шагом назад правой ногой.

5) Попеременная подставка тыльной стороны ладоней и ответные удары: удар левой — с шагом назад левой ногой; правой — с шагом правой.

6) Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом вперед левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой ногой.

7) Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед левой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой ногой.

8) Попеременная подставка тыльной стороны ладоней (левой и правой) с ответными ударами (правой и левой) с шагом вперед левой ногой.

9) Нырок влево с шагом вперед левой ногой и удар левой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед правой ногой.

10) Нырок вправо с шагом вперед правой ногой и удар правой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой ногой.

11) Попеременные нырки влево и вправо с ударами.

12) Прямой удар (снизу, боковой) с шагом левой ногой влево-вперед и поворотом туловища налево. Правой ногой делать промежуточный шаг вперед.

13) Прямой удар (снизу, боковой) с шагом правой ногой вперед-вправо и поворотом туловища направо.

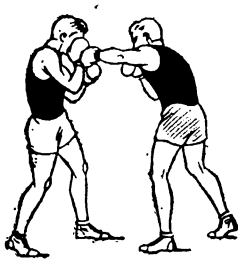


Рис. 35.

14) Попеременные шаги влево и вправо (вперед) с поворотами туловища в одноименную сторону и ударами.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

1. Боковые удары (прямые, снизу) правой (левой) с шагом влево (вправо); переносить вес тела на левую (правую) ногу из учебной (фронтальной) стойки.

2. Боковые удары (прямые, снизу) правой (левой) с шагом вправо (влево); переносить вес тела на одноименную ногу.

3. Двойные удары из сочетания прямых ударов с боковыми и ударами снизу с шагами влево (вправо).

4. То же, но серии ударов.

Основная часть — 70 мин. 1. Боковой удар левой в голову. Объяснение и показ в целом бокового удара левой в голову (рис. 35, кадр *2*) на месте и с шагом. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на правую ногу; 2) поворот туловища направо; 3) движение согнутой в локте руки вправо-вперед к цели и положение кулака; 4) место правой руки на страховке; 5) движение левой ноги влево-вперед (по диагонали) для удара с шагом вперед.

Упражнения в боковом ударе в шеренге без перчаток — 10 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты от бокового удара левой в голову (рис. 35, *1*) подставкой тыльной стороны правой кисти (перчатки); правого предплечья. Упражнения в защите (без перчаток) — 5 мин.

3. Контрудары. Объяснение и показ встречных и ответных боковых контрударов левой. Упражнения в контрударах после защиты подставкой — 5 мин.

4. Упражнения в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым левой в голову	Подставкой тыльной стороны правой кисти (перчатки) или правого предплечья	—	—
То же	Подставкой тыльной стороны правой кисти или правого предплечья	Ответным (встречным) боковым левой в голову	Подставкой тыльной стороны правой кисти, правого предплечья
Прямым или боковым левой в голову	Отбивом правой ладонью влево, подставкой правого предплечья или кисти с уклоном влево	То же	То же
Двойным прямым и боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, тыльной стороны правой кисти	» »	» »
Прямым (любым) боковым левой в голову	Произвольно		

5. «Бой с тенью» — 2 мин.

6. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

1) Стоя на расстоянии большого шага от гимнастической стенки, наклониться вперед до горизонтального положения и, взявшись руками за рейку, делать пружинящие движения туловищем вниз и вверх, не опуская рук.

2) Стоя или сидя спиной вплотную к стенке, напряженно выгибать туловище с различными захватами руками за рейку (внизу, наверху).

3) Стоя боком, одна нога на 3-й рейке, другая на полу, наклонять туловище в стороны с дополнительными движениями рук.

4) В висе спиной к стенке попеременно и одновременно поднимать вперед согнутые и прямые ноги.

5) В висе лицом к стенке попеременно и одновременно сгибать и поднимать прямые ноги назад.

9. Игра «Эстафета с теннисными мячами» — 10 мин.

Боковой удар левой в голову можно наносить с любой дистанции. Атакующий боксер почти всегда повернут левым плечом вперед по отношению к противнику. Из этого положения удобно наносить боковой удар левой, так как правая сторона противника больше раскрыта, чем левая.

В начальном обучении боковой удар левой в основном используют как атакующий удар, которым начинают атаку с дальней дистанции, или как ложный для подготовки атаки. Этим ударом можно также заканчивать атаку, чтобы возвратиться затем в боевую стойку. Значительно реже боковой удар левой используют как ответный или встречный в соединении с защитой.

Длинный удар левой для атаки с шагом вперед левой ногой боксер начинает правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Левую руку он направляет по дуге снизу вверх и далее горизонтально к цели. Туловище боксер поворачивает слева направо в сторону движения руки, а правой рукой предохраняет голову и туловище.

Короткий удар левой для атаки начинают так же, как и длинный удар. Одновременно с шагом левой ногой боксер посылает тело вперед, но не прямо на партнера, а несколько влево. Левой рукой, согнутой в лок-

те, без замаха, одновременно с поворотом туловища направо, боксер начинает полукруговое движение снизу вверх и далее по горизонтали к цели. Кулак повернут вполоборота к полу. Правой рукой он страхует голову и туловище.

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

От боковых ударов левой в голову применяют ряд защит. Очень распространена защита подставкой тыльной стороны правой перчатки, для чего следует незначительно отвести правую руку вперед-вправо (как бы отдавая честь), напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой противника.

Применяется также защита подставкой правого предплечья, при которой боксер приподнимает правую руку, согнутую в локте, и, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой партнера, останавливает его удар средней частью предплечья.

Боксер может защититься от удара, левой рукой сделав это движение вправо, чтобы остановить ладонью перчатку противника; можно защититься и уклоном назад, для чего боксер, не опуская правой руки, отклоняется назад, перенося вес тела на правую ногу.

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

1) ответным в голову после уклона назад;

2) ответным в голову после шага назад;

3) ответным в голову после шага назад в сочетании с подставкой правой ладони или с отбивом правым предплечьем вправо-вверх и с уклоном влево;

4) встречным в сочетании с подставкой тыльной стороны правой кисти или правого предплечья.

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

Боковой удар левой в голову с успехом наносят как повторный. Удар этот часто сочетают в атаках и контратаках с прямым левой в голову и туловище.

Наблюдения на состязаниях показывают, что многие боксеры еще плохо владеют боковыми ударами и, нанося их, нарушают правила бокса. Чаще всего боксеры наносят удары внутренней стороной перчатки. Поэтому необходимо с первых же занятий устранять эту ошибку и предостеречь занимающихся, что неправильно усвоенные навыки в дальнейшем влекут к запрещенным действиям, нарушению правил боя.

Обучая двойному удару левой (в перчатках), инструктор указывает на его тактическое назначение. Если от первого удара партнер защитится подставкой правой ладони с уходом назад (а у новичков это часто бывает), то его можно «достать» вторым ударом (боковым), сочетаемым со вторым небольшим шагом вперед-влево.

На гимнастической стенке рекомендуется выполнять разнообразные упражнения, способствующие общему физическому развитию занимающихся. Для развития гибкости и подвижности позвоночника и грудной клетки следует давать серию упражнений, состоящих из прогибаний, а также наклонов в различных направлениях.

В игре «Эстафета с теннисными мячами» (передача мячей с наклонами вперед и назад) занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются колоннами на расстоянии большого шага друг от друга. Перед первыми номерами команд лежат по два теннисных мяча. По сигналу инструктора игрок берет в руки оба мяча. Прогибаясь назад, он передает второму номеру один мяч за головой, а затем, наклонившись вперед, передает ему между ногами другой мяч.

Второй номер проделывает то же, передавая мячи дальше назад, то же делает третий номер и т. д. Последний игрок, получив оба мяча, громко кричит: «Готово!»

Услышав сигнал, стоящие впереди игроки быстро приседают и наклоняют голову к коленям, а игрок, в руках которого находятся мячи, поочередно перепрыгивает через всех игроков своей команды. Став во главе колонны, он снова передает мячи назад по колонне и т. д.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 32

Задача: общая физическая подготовка, обучение защите нырком от бокового удара левой в голову, совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 31-го урока.

Основная часть — 75 мин. 1. Серия ударов. Упражнения в серии из двух прямых в голову (левой — правой) и бокового левой в голову — 5 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты нырком от бокового удара левой в голову. Упражнения в защите нырком от бокового удара левой и серии ударов — 10 мин.

3. Контрудары. Упражнения в боковых и прямых контрударах после защиты: подставкой, уклоном, нырком — 5 мин.

4. Упражнения в перчатках — 30 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой в голову	Нырком вправо	—	—
Боковым левой в голову	То же	—	—
Прямым (боковым) левой в голову	„ „	Ответным прямым правой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони
Прямым левой в голову	Уклоном влево	Ответным боковым левой в голову	Подставкой правого предплечья или кисти
Серия прямыми левой—правой, боковыми левой (все в голову)	Подставкой правой ладони, левого плеча, тыльной стороны правой кисти с уходом назад	Ответным боковым или снизу левой в голову	Уходом назад

Условный бой (по усмотрению инструктора) — 5 мин. (2×2).

5. «Бой с тенью» — 2 мин.

6. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения на гимнастической стенке основной части 31-го урока.

9. Игра «Попробуй устоять» — 5 мин.

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

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

Перед тем как сделать нырок, боксер переходит в низкую боевую стойку, из которой наиболее удобно быстро осуществляет защитное движение. Далее защита выполняется так.

Заметив движение левой руки противника, боксер делает уклон влево и последующее движение слева направо, перенося вес тела на левую ногу, начинает сгибать ее в колене.

Ноги слегка согнуты в коленях, подбородок опущен, плечи сведены вперед, руки защищают голову и туловище; вес тела распределен равномерно на обеих ногах (удар проходит над головой). Боксер избежал удара, продолжает движение туловищем слева направо и вверх и переносит вес тела на правую ногу.

Защите нырком начали обучать еще на 13-м уроке от прямых ударов. Поэтому на 32-м уроке прежде всего следует восстановить приобретенные ранее знания и умения, а затем перейти к упражнениям в этой защите от боковых ударов.

Защита нырком — одна из самых сложных. Если ее повторять на каждом уроке, то новички смогут овладеть ею и уверенно пользоваться в бою. Навыки в защите нырком нужно вырабатывать как в упражнениях с партнером, так и без партнера.

Контролировать правильность выполнения защиты нырком можно у стены (см. урок 13).

В игре «Попробуйте устоять!» занимающиеся должны стать лицом друг к другу, выставив вперед левую ногу. Правую ступню поставить так, чтобы носок ее касался левой пятки. Левую руку убрать за спину. Хлопком по ладони стараться сбить партнера с места.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 33

Задача: общая физическая подготовка, обучение боковому удару левой в туловище и защите от него; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Рассказывая об особенностях бокового удара левой в туловище, инструктор подчеркивает, что этот удар применяют на всех дистанциях в самых разнообразных целях. Им можно непосредственно начинать атаку; пользоваться как встречным или ответным контрударом в соединении с различными видами защиты; завязывать бой, раскрывая защиту противника перед ударом в голову.

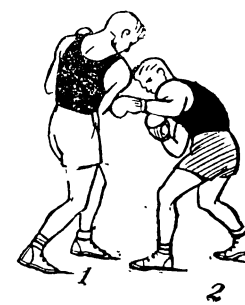


Рис. 36.

Боковой удар левой в туловище используют так же, как и удар в голову, с различными тактическими задачами. Этот удар легко сочетать с прямым левой в голову, поэтому им пользуются для подготовки атак. Так, например, боксер наносит вначале отвлекающий прямой (боковой) левой в голову, а затем действительный боковой левой в туловище. Боковой удар левой в туловище применяют и как отвлекающий перед ударом правой в голову.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 31-го урока.

Основная часть — 75 мин.

1. Боковой удар левой в туловище (рис. 36, *2*). Объяснение и показ бокового удара левой в туловище в целом. Объяснение и показ элементов удара: 1) пере-

мещение веса тела на правую ногу; 2) поворот туловища направо; 3) движение согнутой в локте руки к цели; 4) движение левой ноги влево-вперед (по диагонали) при ударе с шагом.

Упражнения в боковом ударе и двойных (прямой левой в туловище — боковой левой в голову) ударах в шеренге, без перчаток — 10 мин.

2. Защита. Объяснение и показ защиты от бокового удара левой в туловище: подставкой согнутой в локте правой руки (рис. 36, *1*), уходом назад; защиты от двойного удара: подставкой согнутой левой руки и правого предплечья. Упражнения в защите (без перчаток) — 5 мин.

3. Контрудары. Упражнения в контрударах после защиты от двойных ударов (в шеренге) — 5 мин.

4. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым левой в туловище	Подставкой согнутой правой руки, уходом назад с подставкой левой ладони	—	—
Двойным: прямым левой в туловище — боковым левой в голову	Подставкой согнутой левой руки, правого предплечья	Ответным прямым снизу или боковым левой в голову	Произвольно
Двойным: прямым левой в голову—боковым левой в туловище	Подставкой правой ладони, левой ладони с уходом назад	То же	То же
Прямым снизу или боковым левой в голову	Уходом назад	Двойным: ответным прямым правой — боковым левой (оба в голову)	Подставкой левого плеча с уходом назад

Совершенствование в технике (по усмотрению инструктора или боксеров) — 5 мин. (2×2).

Условный бой прямыми и боковыми левой на дальней дистанции с использованием всех изученных защит — 5 мин. (2×2).

5. «Бой с тенью» — 2 мин.
6. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.
7. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
8. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения на гимнастической стенке основной части 31-го урока.
9. Игра «Лови мяч» — 10 мин.

Обучая боковому удару левой в туловище, особое внимание обращают на то, чтобы атакующий боксер защищал свой подбородок правой ладонью от возможной контратаки противника.

Боковые удары левой в туловище в атаке наносят теми же способами, что и в голову, но больше наклоняют туловище вправо. Начиная удар, нужно наклонить туловище не по направлению к противнику, а несколько влево, чтобы устранить замах рукой в начале атаки.

Характерные ошибки: боксер делает опасное движение головой, излишне приседает, не страхуется, недостаточно поворачивает туловище и таз направо.

Число применяемых видов защиты от бокового левой в туловище ограничено. Простая, надежная защита — подставка согнутой в локте правой руки. Боксер принимает удар противника у локтевого сгиба, слегка прижимая руку к туловищу и поворачивая туловище налево. В данном случае применяют также защиту подставкой левой ладони. Боксер, отводя левую руку вправо-вниз, принимает удар на раскрытую ладонь, напрягая руку в момент соприкосновения с перчаткой противника. Защиту уходом назад, применяемую от бокового удара левой в туловище, выполняют так же, как и от других ударов.

В условном бою боксерам следует применять финты (отвлекающие движения), чтобы раскрыть противника. Так, применяя финт прямым ударом левой в голову, боксер в зависимости от того, как реагирует партнер, может нанести прямой удар правой в туловище или боковой удар левой в туловище или голову (изменив направление удара).

В бою на уроке сильные удары применять не разрешается.

В игре «Лови мяч» занимающиеся выстраиваются по команде так же, как для эстафеты. На расстоянии

6—8 м впереди каждой команды начерчен круг, в который становится капитан команды с мячом (баскетбольным или набивным) в руках. По сигналу инструктора капитан бросает мяч первому игроку своей команды, а сам бежит и становится в хвосте своей команды. Одновременно первый игрок, поймавший мяч, бежит в круг и оттуда бросает мяч второму игроку и т. д.

Когда капитан снова вернется в круг, игра кончается. Побеждает команда, капитан которой вернулся в круг раньше других.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 34

Задача: общая физическая подготовка, обучение двойным ударам в атаке и контратаке от серии ударов и защит от них; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 30 мин. Повторить упражнения подготовительной части 31-го урока.

Основная часть — 70 мин. 1. Удары. Упражнения в двойных ударах и сериях ударов в атаке — 5 мин.

2. Защита и контрудары. Упражнения в защите от серии и в контратаке двойными ударами — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Двойными: боковым левой в голову — прямым правой в туловище	Подставкой правой ладони, левого плеча с уходом назад	Двойным ответным: прямым правой в голову — боковым левой в туловище (голову)	Произвольно
Двойными: боковым левой в туловище — прямым правой в голову	То же	То же	То же

Продолжение

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым или боковым левой в голову	Подставкой правой ладони или правого предплечья с уклоном влево	Встречным прямым правой в туловище, боковым левой в голову или ответным боковым левой в голову	—
Серией из прямых ударов: левой в голову—левой в туловище — правой в голову	Подставкой правой ладони, согнутой левой руки, левого плеча	Двойным ответным прямым правой — боковым левой (оба в голову)	Подставка левого плеча, правого предплечья с уходом назад

Условный бой только левой рукой (прямые, боковые) с использованием всех усвоенных защит — 3 мин.

4. «Бой с тенью» — 5 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения на гимнастической стенке из основной части 31-го урока.
8. Игра «Перетяни за черту» — 5 мин.

Цель упражнений в атаках и контратаках двойными ударами состоит в том, чтобы развить у боксеров гибкие боевые навыки; научить их вовремя переходить от защиты к контратаке.

Инструктору, наблюдающему за боксерами, необходимо выяснить, готовы ли они воспринимать более сложный учебный материал или следует им задержаться и повторять материал из предыдущих уроков.

Чтобы поощрить боксеров, применяющих в условном бою защиту нырком, инструктор может установить такие нормативы: в условном бою защита нырком оценивается в 2 очка, остальные защиты и удары — в 1 очко.

В игре «Перетяни за черту» боксеры соревнуются дважды: 1) двое играющих, взявшись за руки, стремятся перетянуть друг друга за черту, обозначенную в 1 м позади каждого. Кому это удастся, — тот победитель;

2) играющие становятся боком друг к другу и отставляют левую ногу подальше назад; правую ступню каждый ставит наружной стороной вплотную к ступне другого.

Взяв поудобнее друг друга за правую руку, боксеры стараются перетянуть противника на себя так, чтобы тот оторвал от земли правую ступню.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 35

Задача: общая физическая подготовка; обучение боковому удару правой в голову и защита от него; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Боковой удар правой в голову — один из самых сильных в боксе, но им не атакуют даже опытные боксеры, так как при левостороннем положении противника, находящегося в боевой (боковой) стойке, защищены от этого удара все уязвимые места.

Если в боевой стойке боксер слегка приподнимет левое плечо и будет страховать голову правой ладонью, то атакующему противнику попасть этим ударом в цель трудно. Точно выполненные защиты вполне предохраняют от удара или уменьшают его опасность.

В бою лучше пользоваться боковым ударом правой как встречным или ответным контрударом. Атаковать же следует после того, как внимание противника отвлечено предварительными ударами левой руки и другими отвлекающими действиями.

На первом этапе обучения боксер-новичок должен усвоить защиту подставкой и уходом, в дальнейшем — различными сочетаниями защиты с контратакой. От

боковых ударов очень действенны всевозможные комбинированные защиты, простейшими из которых новичок должен уметь пользоваться уже в начале обучения. Для этого ему необходимо усвоить защиту: подставкой левого плеча и правой ладони (комбинированная); уклоном вправо; уходом назад.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

1) Вращать кисти, сжатые в кулак (или с выпрямленными и соединенными пальцами), в лучезапястном суставе в одну сторону, затем в другую. Повторить 12—15 раз в каждую сторону.

2) Пальцы сильно сжать в кулак, медленно разжать и сильно выпрямить. Повторить 10—12 раз.

3) Выбрасывая руки вперед, вверх, вниз и в стороны, сжимать пальцы в кулак с каждым шагом левой ногой вперед. Выполнить 10—12 раз в каждую сторону.

4) С шагом левой ногой наклонить туловище влево (левая рука скользит вдоль бедра вниз, а правая — вдоль тела вверх), с шагом правой — вправо. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

5) Сделать 2—3 шага и подпрыгнуть вверх, нанося боковые удары. Выполнить 5—6 раз.

6) Подпрыгивать в приседе, двигаясь по кругу и нанося резкие удары.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 20 мин.

1) Одиночные удары (прямой, снизу, боковой) левой в голову и туловище с шагом правой ногой вперед. Левой ногой делать промежуточный шаг.

2) Одиночные удары (прямой, снизу, боковой) левой в голову и туловище; чередовать эти удары, делая шаг левой ногой вперед. Правой ногой делать промежуточный шаг.

3) Промежуточные удары (прямой, снизу, боковой) правой в голову и туловище. Чередовать эти удары, делая шаг левой ногой вперед. Правой ногой делать промежуточный шаг.

4) Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой и удар правой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед левой ногой.

5) Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой и удар левой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом вперед правой ногой.

6) Попеременная подставка левого и правого плеча с ударами правой и левой и шагом вперед разноименной ногой.

7) Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом назад правой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом назад правой ногой.

8) Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом назад правой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, боковой, снизу) с шагом назад правой ногой.

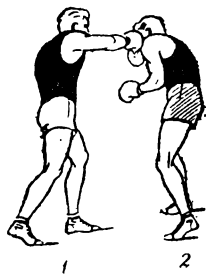


Рис. 37.

9) Попеременная подставка тыльной стороны ладоней ответными ударами (правой и левой) с шагом назад правой ногой.

10) Шаг левой ногой влево-назад с прямым ударом и поворотом туловища направо. Правой ногой делать промежуточный шаг назад.

11) Шаг правой ногой вправо-назад с прямым ударом и поворотом туловища налево. Левой ногой делать промежуточный шаг назад.

12) Попеременные шаги влево и вправо (назад) с прямыми ударами и позоротами туловища в разноименные стороны.

Основная часть — 70 мин. 1. Боковой удар правой в голову. Объяснение и показ бокового удара правой в голову в целом (рис. 37, *1*). Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища налево; 3) движение согнутой в локте руки влево-вперед к цели и положение кулака; 4) положение левой руки при страховке; 5) движение левой ноги для удара с шагом. Упражнения в ударе в одной шеренге, без перчаток — 10 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от бокового удара правой в голову: подставкой левого плеча и правой ладони — на месте и с уходами в стороны. Упражнения в защите с контрударами (без перчаток) — 10 мин. (рис. 37, *2*).

3. Упражнения в перчатках — 20 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым правой в голову	Подставкой левого плеча	—	—
Двойным: прямым левой — прямым правой (оба в голову)	То же, и подставкой правой ладони	Ответным боковым (прямым) правой в голову	Подставкой левого плеча с уходом назад
Прямым или боковым левой в голову	Произвольно	Ответными или встречными боковыми левой произвольно	Произвольно
Прямым левой — правой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча	Прямым правой в голову, боковым левой в туловище (голову)	Подставкой левого плеча, согнутой правой руки с уходом назад

Условный бой на дальней дистанции прямыми ударами, ударами снизу и боковым левой с использованием всех разученных защит (2 раунда по 2 мин.) — 5 мин.

4. «Бой с тенью» — 5 мин.

5. Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин.

6. Общеразвивающие упражнения (на гимнастической скамейке) — 10 мин.

1) Стоя боком, лицом или спиной к скамейке, поставить одну ногу на скамейку — наклонять туловище в стороны, вперед, назад с различными дополнительными движениями рук.

2) Сидя на скамейке и закрепив ноги (партнер держит их за голеностопные суставы), наклонять туловище назад с разными исходными положениями рук и с различными дополнительными движениями.

3) Лежа поперек скамейки (на бедрах), опереться на руки и закрепить ноги (партнер держит их за голеностопные суставы), прогибаться с различными дополнительными движениями рук.

4) В упоре лежа, руки на скамейке, ноги на полу (или руки на полу, ноги на скамейке) поднимать одну руку (в сторону, вверх), другую сгибать и разгибать.

7. Игра «Эстафета со скакалкой» — 10 мин.

Обучать боковому удару правой в голову из боевой стойки начинают в шеренге, вначале на месте, затем — с шагом. Перед ударом боксер переносит вес тела на правую ногу. Затем, делая шаг вперед и поворачивая туловище налево, резко направляет руку по дуге справа налево к цели, страхуя левой рукой голову и туловище. В конце удара боксер начинает смещать правую руку к левой до такого положения, как в боевой стойке (сохраняя устойчивость).

Защите вначале обучают без перчаток — в шеренге. По команде инструктора занимающиеся поворачиваются направо, приподнимают левое плечо и несколько отклоняются вправо-назад, закрывая правой рукой голову и туловище. Затем к этой защите присоединяют небольшой шаг назад.

Когда удар и защиты усвоены без партнера, их начинают разучивать в парах — в перчатках.

Демонстрируя боковой удар правой, инструктор напоминает занимающимся, что удары правой рукой не наносят в атаке первыми, что им всегда должна предшествовать подготовка левой рукой. В качестве отвлекающих ударов, применяемых для раскрытия защиты противника, можно использовать прямые и боковые удары левой рукой в голову и туловище. Обучая удару, инструктор обращает внимание занимающихся не только на быстроту и точность удара, но и на его внезапность, а также на страховку от встречных ударов. Очень важно научиться наносить удары без замаха, сочетая их с защитой подбородка левой рукой.

Боковой удар правой новички усваивают быстрее, чем другие удары, так как он более близок к естественным движениям. Инструктор должен следить за тем, чтобы этим ударом не злоупотребляли и не наносили его с полной силой.

В первом раунде условного боя инструктор ставит перед боксерами задачу: одному выявить способы защиты от атакующих ударов, другому — типичные для партнера отвлекающие удары перед атакой. Во втором раунде задачи боксеров меняются. В перерыве между раундами или по окончании второго раунда боксеры сообщают результаты своих наблюдений инструктору.

Упражнения на гимнастической скамейке нужно выполнять преимущественно в среднем и медленном тем-

пе. Для упражнений с поддержкой за ноги следует подбирать пары, равные по силам (по весу).

В игре «Эстафета со скакалкой» занимающиеся, разделившись на команды, выстраиваются в колонны по одному. Первые игроки каждой команды держат в руках короткую скакалку. По сигналу они бегут до заранее обусловленного места, возвращаются обратно, один конец скакалки подают второму игроку своей команды, другой конец держат в руке. Оба игрока со скакалкой пробегают по сторонам своей команды, проводя скакалку под ногами игроков, которые в это время подпрыгивают. Первый игрок становится сзади, а второй бежит, так же как и первый, затем подает скакалку третьему, и т. д.

Выигрывает команда, первая закончившая бег.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 36

Задача: общая физическая подготовка; изучение двойных ударов из сочетания прямых ударов, боковых и защит от них; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег. Ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения подготовительной части 35-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование в технике (по усмотрению инструктора) — 5 мин.

2. Двойные удары в атаке и контратаке. Защиты от них с контрударами — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 30 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой, боковым правой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча	—	—
Двойными из пройденного	Произвольно	Одиночными — произвольно	Произвольно

Продолжение

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой, боковым правой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча с уходом назад	Ответным прямым левой, боковым правой в голову	Подставкой левого плеча с уходом назад
Прямым левой в голову — правой в туловище	Подставкой правой ладони, согнутой левой руки	Ответным прямым правой в голову, снизу левой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладони

Условный бой — по договоренности с партнером — 5 мин. (2×2).

4. «Бой с тенью» (2 × 2) — 5 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 5 мин.
7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения на гимнастической скамейке из основной части 35-го урока.
8. Игра «Чехарда» — 10 мин.

Упражняются в двойных ударах (в перчатках) вначале в двух шеренгах лицом друг к другу. Усвоив движение, переходят к упражнениям со свободным перемещением по залу.

Двойные удары из разученных ранее боксеры избирают по своему усмотрению. Инструктор проверяет, запомнили ли боксеры ранее пройденный учебный материал, как они применяют его в упражнениях с партнером. Присматриваясь поочередно к каждой паре, инструктор помогает боксерам восстановить в памяти пройденное и исправляет технику боксеров в ударах или защитах.

В игре «Чехарда» занимающиеся выстраиваются в колонну по одному. Водящий становится впереди колонны в метрах десяти, спиной к колонне, наклонив голову, облокотившись руками на колено выставленной вперед ноги и положив на спину боксерскую перчатку. Остальные прыгают через него по очереди, упираясь руками в спину водящего, стараясь не коснуться пер-

чатки. Игрок, нарушивший это правило, становится водящим.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 37

Задача: общая физическая подготовка, обучение боковому удару правой в туловище и защите от него; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Рапорт. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Боковой удар правой в туловище не принадлежит к числу атакующих: левостороннее положение боевой стойки противника ограничивает возможность применять этот удар в бою. Боксер, наносящий удар, может не только повредить кисть о локоть противника, но и нарушить правила бокса — нанести удар в спину, если удар небрежно направлен в цель.

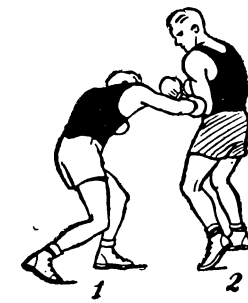


Рис. 38.

Боковой удар правой в туловище в основном применяют как короткий контрудар, сочетаемый с защитой от ударов правой руки атакующего или как один из ударов в серии на ближней и средней дистанциях.

Новички изучают от этого удара две защиты: подставку согнутой левой руки и уход назад. С остальными защитами познакомятся, когда изучают ближний бой.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения 35-го урока.

Основная часть — 70 мин. 1. Боковой удар правой в туловище (рис. 38, *1*). Объяснение и показ в целом бокового удара правой в туловище. Объяснение и показ элементов удара: 1) перемещение веса тела на левую ногу; 2) поворот туловища налево; 3) движение согнутой в локте руки влево к цели и положение кулака; 4) положение левой руки при страховке; 5) движение левой ноги при ударе с шагом. Упражнения в ударе (в одной шеренге) без перчаток — 5 мин.

2. Защита и контрудары. Объяснение и показ защиты от бокового удара правой в туловище: подставкой согнутой в локте левой руки (рис. 38, *2*), подставкой правой ладони — на месте и с уходом в стороны.

Упражнения (без перчаток) в защите с контрударом — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 30 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Боковым правой в туловище	Подставкой согнутой левой руки, ладони. Уход назад	—	—
Прямым левой в голову	Подставкой левого плеча, отбивом левой ладонью вправо	Ответным боковым правой в голову	Уход назад с подставкой левого плеча
Прямым левой в туловище, боковым — правой в голову	Подставкой согнутой левой руки, левого плеча с уходом назад	Ответными прямыми (боковыми) правой — левой в голову	Подставкой левого плеча, правой ладо с уходом назад
Сериями — из пройденного	Произвольно	Одиночными—произвольно	Произвольно

Условный бой прямыми снизу и боковыми ударами с использованием всех пройденных защит — 5 мин. (2×2).

4. «Бой с тенью» — 5 мин. (2 × 2).

5. Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения на гимнастической скамейке из основной части 35-го урока.

8. Игра «Стенка на стенку» — 10 мин.

Обучать боковому удару правой в туловище начинают в шеренге — без перчаток, затем в перчатках в двух шеренгах и в парах, произвольно перемещающихся по залу.

Для удара с шагом вперед боксер поворачивает туловище налево и наносит удар по дуге — влево-вниз, предохраняя голову и туловище левой рукой. После опоры левой ногой о пол боксер подтягивает правую

ногу вперед-вправо, поворачивая ее налево, пяткой слегка наружу.

Для защиты от удара боксер подставляет согнутую в локте левую руку, слегка прижав локоть к левому боку, чтобы партнер не повредил себе кисть бьющей руки. Для смягчения удара боксер немного поворачивается направо.

Переходя к атакам серией ударов, инструктор указывает, какие из них были пройдены, и рекомендует боксерам наносить удары не спеша, подумав, как лучше и удобней наносить серию ударов и как от нее защищаться.

Наблюдая, как боксеры выполняют серии ударов в парах, инструктор исправляет ошибки и не разрешает превращать серии в беспорядочный обмен ударами.

В первом раунде условного боя боксеры выполняют такие задания: один выявляет наиболее уязвимые места у партнера; второй — излюбленные действия партнера в атаке.

После боя боксеры должны рассказать о своих наблюдениях и о том, что они предприняли против действий партнера.

В игре «Стенка на стенку» две группы боксеров стоят в двух шеренгах, взявшись за локти, спиной друг к другу. Впереди каждой группы, в 2—5 м от нее, на полу проводится линия. Каждая группа старается вытолкнуть другую за линию. Играют до 3 раз.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 38

Задача: общая физическая подготовка; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Бег, ходьба — 5 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения 35-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование в технике по усмотрению инструктора — 5 мин.

2. Двойные удары и серии ударов в атаке. Защиты от них с контрударами — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках — 30 мин.

Атака	Защита	Контратака	Защита
Прямым левой, правой или боковым левой в голову	Подставкой правой ладони, левого плеча, правого предплечья с уклоном влево	Ответным прямым, боковым левой в голову	Произвольно
Боковым левой в голову, прямым правой в голову	Подставкой правого предплечья, левого плеча	Ответным прямым правой в голову—боковым левой в голову	Подставкой левого плеча, правого предплечья
Прямым левой, правой в голову	Уклоном и нырком вправо, влево	Прямыми, боковыми — произвольно	Произвольно
Прямыми произвольно	Произвольно	Боковыми произвольно	То же

Условный бой с элементами тактики (2×2)—5 мин.

4. «Бой с тенью» — 5 мин.
5. Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин.
6. Упражнения со скакалкой — 3 мин.
7. Общеразвивающие упражнения — 10 мин. Повторить упражнения на гимнастической скамейке из основной части 35-го урока.
8. Игра «Достань перчатку» — 10 мин.

В условном бою, применяя финт прямым правой в голову, занимающиеся учатся наносить любой удар в туловище; боковой удар левой в голову. Используя финт прямым правой в туловище, наносят любой удар левой в голову или туловище.

Для игры «Достань перчатку» нужны скакалки и две перчатки (можно заменить мячом, платком и пр.). Каждый играющий крепко берется одной рукой за конец скакалки и натягивает ее.

На расстоянии 2 м от играющих на пол кладут перчатки. По сигналу участники начинают тянуть друг друга скакалкой, стараясь свободной рукой коснуться перчатки.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 39

Задача: проверка усвоения боковых ударов и защиты от них.

Вводная часть — 15 мин. Построение. Объяснение условий сдачи нормативов по технической подготовке

Составление пар.

Подготовительная часть — 15 мин. Самостоятельная разминка боксеров перед просмотром.

Боксеры каждой пары разминаются самостоятельно за 15—20 мин. до контрольного боя.

Основная часть — 80 мин. Занимающиеся боксируют в порядке очереди (2 раунда по 2 мин.). После боя в тех же парах занимающиеся самостоятельно упражняются в перчатках, совершенствуясь в технике бокса, затем переходят к упражнениям с боксерскими снарядами и выполняют общеразвивающие упражнения.

Заключительная часть — 10 мин. Подведение итогов занятия и объявление оценок за бой.

Урок 40

Урок строится по усмотрению инструктора и имеет целью исправить основные недочеты, выявленные на предыдущих уроках и в контрольных испытаниях.

СНОВНОЙ ПЕРИОД

(40 уроков)

Особенность уроков в основном периоде заключается в том, что учебные занятия совмещаются с подготовкой к состязаниям и участием в них.

Если в подготовительном периоде обучение боксеров-новичков проходило в относительно одинаковых для всех боксеров условиях, то в основном периоде, несмотря на то, что уроки по-прежнему проводятся групповым методом, инструктор больше внимания обращает на индивидуальные особенности боксеров, особенно тех, кто должен выступать в состязаниях.

Инструктор стремится развить способности боксера, вооружить его определенными средствами техники, которые наиболее подходят к его физическому развитию и характеру.

Молодой боксер должен уметь пользоваться в бою возможно бо́льшим комплексом боевых средств на всех дистанциях, так как в состязаниях ему придется встретиться с разными противниками.

Чтобы занимающиеся уверенно действовали в разнообразных условиях, в уроки основного периода необходимо включать действия боксера на различных дистанциях. Одни уроки этого периода направлены на совершенствование боксера в действиях на ближней дистанции (42, 43, 53, 58, 63, 66 и 71); на средней дистанции (60 и 76) и на дальней (50 и 65). Совершенствованию на дальней дистанции в прямых ударах посвящены уроки 54, 55, 56 и 59; в ударах снизу — 61, 62, 67 и 69; в боковых ударах — 70, 73, 74 и 75.

Уроки 51, 57, 64 и 72 направлены на общую физическую подготовку боксеров.

Особенности боя с левшой отражены в уроках 51 и 68. Последние четыре урока (77—80) посвящены совершенствованию боксера в бою на различных дистанциях.

Уроки распределены в определенной последовательности. Предполагается, что после контрольного урока (44) следуют уроки для исправления погрешностей в технике и закрепления техники и тактики излюбленных действий боксера. В пособии приведен один (45) из таких уроков. Затем проводится подготовка к состязаниям (46—48) и далее снова урок для исправления недостатков, но уже тех, которые были замечены в состязаниях «открытого ринга».

При распределении последующих уроков учитывается, что боксер должен не только готовиться к состязаниям, но и изучать новый для него материал.

В течение всего основного периода занимающиеся подготавливаются к сдаче норм комплекса ГТО.

В комплекс ГТО включены пять легкоатлетических упражнений: бег, кросс, прыжки в длину и высоту, метание гранаты.

Весной открываются широкие возможности для занятий легкой атлетикой. Начинать занятия лучше всего с кросса. Бег в естественных условиях по пересеченной местности служит одним из ценнейших средств физического воспитания. Нужно учитывать при этом, что в течение зимы в секции появились боксеры-нович-

ки, которые не готовились к сдаче норм и не сдавали их осенью. Бег нужно проводить на воздухе — на улице, во дворе, где после бега можно также провести и подготовительную часть урока, а затем возвратиться в зал.

В дальнейшем рекомендуется уроки по боксу проводить на стадионе, где следует оборудовать боксерский городок и вести уроки бокса в комплексе с упражнениями из других видов спорта.

Урок 41

Задача: обучение выходам из угла и от канатов ринга; совершенствование в технике и тактике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Боксер, оттесненный к канатам или в угол ринга, попадает в невыгодное положение. Он не может маневрировать, свободно передвигаться, отойти назад; ему трудно занимать исходные положения для атаки, защиты и контратаки.

Отойдя от канатов и из углов ринга, боксеру легче успешно действовать на дальней дистанции. Это особенно важно боксеру-новичку, так как его первоначально учат боксировать только на дальней дистанции.

Обучать уходам из угла и от канатов ринга нужно раньше, чем ближнему бою. Вместе с тем техника этих уходов во многом сходна с техникой выхода боксера из ближнего боя, которую он будет изучать позднее.

Обучая уходам, инструктор побуждает боксера вести бой на дальней дистанции. Это правильно; пока боксер не усвоил ближнего боя, не научился входить в ближнюю дистанцию, ему следует действовать на дальней дистанции, где легче научиться искусно боксировать.

Существует ряд способов выходить из углов и от канатов ринга. Боксер-новичок, собирающийся выступать в состязаниях, должен знать некоторые из них и уметь применить на практике.

Когда у боксера за спиной канаты или угол ринга и отступить назад невозможно, ему лучше всего применить активную защиту (остановку), сочетаемую с ответными ударами и выходом на дальнюю дистанцию.

Выйти из угла и от канатов можно и защищаясь уклоном влево или вправо от ударов в голову. Уклонившись вправо от удара правой в голову, боксер вытягивает вперед левую руку (от удара левой в голову — правую) на уровень груди противника и мелкими шагами выходит на дальнюю дистанцию. Уходя, боксер должен внимательно следить за руками и положением тела противника, чтобы быть готовым к защите, если противник начнет его преследовать.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

4. «Бой с тенью» — 5 мин. (2 × 2).

Упражнения для подготовительной части урока инструктор берет из уроков подготовительного периода.

«Бой с тенью» содержит преимущественно защиты уклоном и нырком с уходами в стороны, которые боксер будет применять, изучая уходы от канатов и из углов ринга.

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 35 мин.

1) Упражнения в выходе из угла и от канатов ринга — 25 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямым левой (правой) в голову	Защита уклоном вправо или влево с последующими шагами в ту же сторону
Атака боковым левой (правой) в голову	Защита нырок вправо или влево с последующими шагами в ту же сторону

Условный бой — 5 мин. (2 × 2).

1-й боксер	2-й боксер
Атака одиночными и двойными ударами в разнообразных сочетаниях	Защита произвольная, сочетаемая с одиночными контрударами

3) Вольный бой с установкой на искусное переигрывание партнера — 5 мин. (2×2).

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы, гибкости и на расслабление — 10 мин.

Обучать выходу из углов ринга и от канатов нужно в парах. Один из боксеров становится у канатов или в углу и учится выходить из этого положения; другой атакует тем или иным ударом — вначале по договоренности. Защищающийся для выхода на длинную дистанцию применяет защиту шагами вправо, влево с поворотами туловища, нырками, уклонами и т. п.

Инструктор по своему усмотрению может разучивать с занимающимися один-два способа выхода из угла и от канатов.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 42

Задача: обучение действиям в ближнем бою.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Ближний бой разнообразен и богат по содержанию. Его техника и тактика во многом отличаются от действий в бою на дальней дистанции. Ближний бой — это не отдельная комбинация, которую можно выучить за месяц до состязаний. Навыки ближнего боя приобретают в повседневных занятиях — в общении с партнером.

Но уделять излишне много внимания ближнему бою не следует. Боксер-новичок, прежде всего, должен уметь вести бой на дальней дистанции. Обучение ближнему бою на этом этапе надо рассматривать как предварительное и как одно из средств общефизической подготовки боксера.

На данном уроке боксеры знакомятся лишь с содержанием боя на ближней дистанции. В последующих уроках (43, 53, 58, 63, 66 и 71) продолжается обучение основам ближнего боя.

Ближняя дистанция определяется расстоянием, на котором боксер может без шага вперед наносить короткие удары.

В ближнем бою применяют два вида позиций — стоек боксера.

В первой позиции боксеры, соприкасаясь головой с плечом противника и укрываясь от его ударов, используют удобные моменты, чтобы нанести удар в открывающееся место. При этом наносить удары сериями довольно трудно, а часто и невозможно, но одиночные и двойные удары здесь очень действенны. Такая позиция называется активно оборонительной.

Во второй позиции — наступательной боксеры находятся на небольшом расстоянии друг от друга, не соприкасаясь. В этой позиции они могут действовать свободнее, наносить серии ударов, применить более разнообразные защиты. Однако вторая позиция наиболее опасна, она близка к условиям боя на средней дистанции, где навыки защиты должны быть более прочными и гибкими. Иначе бой может превратиться в беспорядочный обмен ударами.

Чаще всего правила нарушаются в ближнем бою — захваты и просовывание рук за боковую линию туловища противника. И то и другое мешают вести бой на ближней дистанции и иногда превращают бой в грубую борьбу. Поэтому вначале упражнения в ближнем бою нужно давать в медленном темпе с очень слабыми ударами.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

Серии из трех и четырех коротких ударов в учебной стойке на месте и с шагами в стороны: снизу правой — снизу левой — прямой правой; снизу левой — снизу правой — снизу левой — прямой правой; боковой левой — боковой левой — прямой правой — снизу левой.

4. «Бой с тенью» — 5 мин. (2×2).

Упражнения в бою с тенью содержат серии ударов, предварительно разученные на месте. Боксер стремится

находить удобные положения, чтобы наносить их в атаке и контратаке.

Основная часть — 70 мин. 1. Обучение коротким ударам (снизу, боковым) с переносом веса тела на одноименную и разноименную бьющей руке ногу и коротким ударам с небольшим смещением одноименной ноги в сторону (в шеренге без перчаток) — 10 мин.

2. Обучение в парах, без перчаток, стойке ближнего боя (с касанием головой плеча партнера) — 5 мин.

3. Упражнения в ближнем бою (передвижения, рывки, толчки) — 10 мин.

4. Обучение внутреннему положению рук в ближнем бою (в перчатках) — 10 мин.

5. Упражнения на ближней дистанции в защите (подставкой, остановкой) от одиночных ударов снизу в туловище с односторонней атакой — 10 мин.

6. То же с контрударами защищающегося (2 × 2) — 5 мин.

7. Игра «Баскетбол» — 20 мин.

Удары в ближнем бою выполняют с переносом веса тела с ноги на ногу и небольшим поворотом туловища. Удар можно наносить и немного смещая одноименную ногу в сторону или назад, что заменяет поворот туловища и замах рукой. Короткие удары наносят в ближнем бою под самыми различными углами.

Обучать ударам в ближнем бою начинают без перчаток на месте, затем с движением и, наконец, на лыжах (в двух шеренгах с произвольным перемещением по залу). Половина занимающихся держит перчатки или лапы, а другая половина разучивает удары.

Далее следует обучить боксера стойке с касанием головой плеча партнера. Оба боксера становятся в собранную (фронтальную) стойку (рис. 39). Для этого боксер несколько наклоняется вперед, сводит руки к середине груди, ноги немного сгибает в коленях, отставив несколько правую ногу назад. Такое положение ног в дальнейшем позволит боксеру или выйти из ближнего боя, или преследовать противника, уклонившегося от боя на ближней дистанции.

В фронтальном положении боксер может в одинаковой мере пользоваться ударами и защитами как правой, так и левой рукой. Наиболее удобное положение рук в бою — между руками противника.

Заняв положение, как в бою на ближней дистанции — парами (без перчаток), боксеры, положив ладони на предплечья или плечи партнеров, учатся передвигаться небольшими скользящими шагами в различные стороны (не разрывая дистанции).

Чтобы овладеть навыками устойчивости в бою и в дальнейшем избегать столкновений, боксеры в том же положении, не отрывая рук, делают короткие рывки и толчки.

После этих упражнений, знакомящих боксеров с ведением ближнего боя, боксеров учат занимать внутреннее положение руки в позиции противника, чтобы успешно наносить удары. Занять такое положение в ближнем бою можно четырьмя способами:

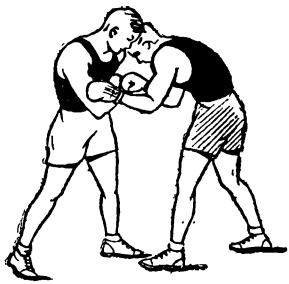


Рис. 39.

1. Боксер кладет кисти на предплечья партнера сверху, разводит их в стороны и стремительно наносит удары снизу в туловище.

2. Боксер кладет сбоку правую кисть на левое предплечье партнера, одновременно вводит снизу между его руками левую кисть, разводит руки партнера в стороны и стремительно наносит удар снизу правой в туловище или короткий прямой (боковой) левой в голову.

3. Боксер кладет сбоку левую кисть на правое предплечье партнера, одновременно вводит снизу между его руками правую кисть, разводит руки партнера в стороны и стремительно наносит удар снизу левой в туловище или короткий прямой (боковой) удар правой в голову.

4. Движением кистей снизу вверх, расположенных большими пальцами вверх, боксер вводит руки между руками партнера, разводит их в стороны и стремительно наносит короткий прямой (боковой) удар левой или правой в голову. Разучивать положение рекомендуется на последующих уроках.

Обучив положению рук в ближнем бою, начинают обучать ударам и защитам. Упражняются в односто-

ронней атаке, например: атакующий находит раскрытые места у партнера и наносит ему удары только снизу в туловище; другой защищается подставками и остановками. Затем партнеры меняются ролями.

Защищаться от ударов снизу в туловище на ближней дистанции боксер может подставками и остановками. Против удара снизу левой подставляют предплечье правой руки, а под удар снизу правой — предплечье левой.

Защита остановкой (накладкой) от удара снизу левой: защищающийся накладывает правую ладонь на сгиб левой руки партнера между его предплечьем и плечом, останавливая этим удар в самом начале. Удар снизу правой останавливают левой рукой.

С защитами от других ударов занимающиеся познакомятся в следующих уроках.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 43

Задача: обучение действиям в ближнем бою.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

Инструктор напоминает об особенностях ближнего боя и останавливается на отдельных моментах прошлого урока, посвященного обучению бою на ближней дистанции, особенно на защитных действиях. Боксеру необходимо все время наблюдать за партнером, за тем, какое исходное положение он занимает, на какой ноге расположен вес тела и т. п. По распределению веса тела, по повороту туловища можно судить, какой рукой противник нанесет удар. На этом уроке нужно применять в ближнем бою защиты подставками и остановкой ударов снизу и боковых в начале движения руки противника, а также комбинированные защиты. Защиты можно сочетать с различными контрударами во встречной и ответной формах.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

Серии из трех и четырех коротких ударов в учебной стойке на месте и с шагами в стороны: снизу левой — снизу правой — боковой левой; снизу правой — снизу левой — снизу правой — боковой левой; снизу левой — прямой правой — боковой левой — снизу правой.

4. «Бой с тенью» — 5 мин. (2×2).

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 35 мин.

1) Короткие удары снизу с шагом по перчаткам или лапам партнера — 5 мин.

2) То же с движением вперед (назад) — удар наносить, поворачивая туловище налево (направо), — 5 мин.

3) Серии коротких ударов (разученных в подготовительной части урока) с движением вперед (назад) по перчаткам или лапам партнера — 10 мин.

4) Упражнения в защите на ближней дистанции (подставкой, остановкой) от одиночных ударов снизу в туловище с односторонней атакой (2×2) — 5 мин.

5) То же с короткими одиночными контрударами (2×2) — 5 мин.

6) Условный бой на дальней дистанции (по указаниям инструктора) (2×2) — 5 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения в лазании по канату. Лазание по канату в три приема — 10 мин.

4. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы, гибкости и на расслабление — 10 мин.

Для обучения ближнему бою можно использовать способы, предложенные В. Стефановским. При обучении он искусственно ставил боксеров-юношей, овладевших элементарной техникой бокса, в условия, в которых они вынуждены были вести ближний бой. Для этого он ограничивал площадь ринга: сначала делил его пополам, затем на четыре и шесть частей, на узкие коридоры и на треугольники. Так получались небольшие ринги разной формы. Разделить ринг на части можно с помощью прочной полотняной ленты, натягиваемой между верхними канатами.

Уменьшение площади ринга можно использовать как удобный методический прием обучения ближнему бою. Лучше всего делить ринг на треугольники, так как

здесь боксер часто оказывается как бы в углу ринга и поэтому вынужден вести ближний бой или избегать его, выходя из углов.

Упражнения в лазании по вертикальному канату дают для подготовки к сдаче нормы комплекса ГТО. Существует несколько способов лазания по конату. Самый простой из них, с которого и следует начинать обучение, — лазание в три приема: из виса на прямых руках согнуть ноги и захватить ими канат — одной ногой зажать канат подъемом, другой — пяткой (первый прием). Ноги разогнуть, как бы отталкиваясь от каната, одновременно согнуть руки, подтянуться вверх (второй прием). Далее, поочередно выпрямляя руки, перехватить канат повыше (третий прием). После этого весь цикл движений повторяется.

Прежде чем тренировать лазание в три приема на подвесном канате, нужно занимающимся предложить поупражняться в лазании по вертикальной лестнице или гимнастической стенке, научить их правильно захватывать канат ногами, сидя на скамейке, а затем делать это в висе на прямых руках.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока и сообщение о контрольном уроке.

Урок 44

Задача: проверка технической и тактической подготовленности боксеров.

Вводная часть — 10 мин. Построение. Объяснение условий контрольного боя, составление пар.

На уроке инструктор проверяет готовность занимающихся к соревнованиям по боксу, сообщает о распорядке и условиях контрольного урока и составляет пары по весовым категориям, учитывая их спортивную подготовленность.

Самостоятельную разминку каждая пара боксеров начинает за 15—20 мин. и заканчивает за 5 мин. до выхода на ринг.

В контрольном бою боксер произвольно использует все усвоенные им технические и тактические средства, в зависимости от боевых особенностей противника.

Подготовительная часть — 15 мин. Самостоятельная разминка перед боем на ринге.

Основная часть — 85 мин. 1. Контрольный бой — 2 раунда по 2 мин.

2. «Бой с тенью» — 2 раунда по 2 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 3 мин.

5. Общеразвивающие упражнения (самостоятельно) — 10 мин.

Бой на ринге должен проходить в спокойной обстановке. Задача боксеров — продемонстрировать свои умения и навыки как в технике, так и в тактике бокса, не прибегая к грубым действиям.

После боя инструктор не определяет победителя, а оценивает бой по пятибалльной системе. Шкалу оценки устанавливают в зависимости от тех требований, которые инструктор предъявляет к занимающимся на том или ином этапе подготовки.

В данном случае инструктору нужно выявить степень технической и тактической подготовленности занимающихся по всему пройденному материалу. Поэтому в оценку действий боксера должны входить:

1) основные положения (боевая стойка, передвижение, дистанции); 2) атакующие действия и самостраховка; 3) защитные действия; 4) контратакующие действия; 5) тактика; 6) волевые качества.

Инструктор ставит оценку по общему впечатлению, исходя из индивидуальных особенностей каждого боксера. После боя он проставляет оценку по разделам, выводит общий балл каждому занимающемуся и объявляет оценки.

Контрольный урок можно назначить и в другое время основного периода — несколько позже.

Заключительная часть — 10 мин. Ходьба. Объявление результатов контрольных боев.

Урок 45

Задача: исправление недочетов занимающихся в технике и тактике, выявленных на контрольном уроке.

Вводная часть — 20 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 17 мин.

Бег, ходьба — 3 мин.

Урок посвящается исправлению недочетов в технике каждого боксера.

Сначала инструктор разбирает контрольные бои, отмечая не только отрицательные стороны боя, но и положительные. Поощрение стимулирует занимающихся, побуждает их овладевать более совершенной техникой и тактикой бокса.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Разминка (самостоятельно) — 20 мин.

2. «Бой с тенью» (2×2) — 5 мин.

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 35 мин.

Исправление выявленных недочетов в контрольном бою и совершенствование положительных качеств по индивидуальным заданиям.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Игра «Передай — садись» (см. урок 4) — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 46

Задача: подготовка к состязаниям «открытый ринг».

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 3 мин.

2. Беседа. Правила состязаний по боксу — 7 мин.

3. Распределение боксеров на пары — 5 мин.

Очень важно правильно подготовить боксера-новичка к первому бою. Предбоевой период у новичка очень напряжен. Волнение его велико. Самый бой — также большое испытание для его психики. Поэтому психологическая подготовка новичка к бою — главная задача инструктора-воспитателя.

В бою на ринге, требующем напряжения всех сил боксера, особенное значение приобретают его волевые качества, которые формируются ежедневно, на каждом уроке — в «мелочах».

Волевые качества воспитывают в повседневных уроках даже в самых элементарных упражнениях. Если, например, боксеру не удаются некоторые элементы техники бокса, его следует выделить из группы, предложить ему поупражняться самостоятельно (под наблюдением инструктора), чтобы овладеть неудававшимся приемом. Помощь новичку может оказать и дру-

гой боксер. Только после усвоения данного приема можно разрешить новичку перейти к изучению нового.

На уроках не следует пренебрегать «мелочами» — упражнениями в отдельных элементах техники бокса.

После каждого урока, разбирая прошедшие тренировочные бои, инструктор указывает, кто из боксеров действовал смело, рассудительно, кто проявил в бою находчивость и изобретательность. Волевых следует отметить, поощрить, поставить в пример другим. Тут же необходимо обратить внимание и на тех, кто на первых порах обнаружил нерешительность, растерянность. Однако делать это нужно тактично, чтобы не подавить активность боксера, не подорвать его уверенность в своих силах.

Все задания инструктора должны соответствовать возможностям новичка. Чрезмерно сложные задания могут привести к неудачам и создать у боксера-новичка отрицательное отношение к заданиям инструктора, а также неуверенность в своих силах.

Ободряющее слово воспитателя положительно воздействует на боксера. Очень важно отметить каждый случай проявления инициативы. Сознание, что старания боксера замечены, что инструктор наблюдает за ним, помогает боксеру лучше усваивать технику и тактику бокса, побуждает его к спортивному трудолюбию, укрепляет его волю.

В беседе о правилах состязаний по боксу инструктор останавливается лишь на основных положениях, сообщая о требованиях, предъявляемых к боксеру, разъясняя, как и за что присуждается победа.

Материал данного урока и других (47, 48), задача которых — подготовка боксеров к состязаниям, может быть перенесен, по усмотрению инструктора, и на более поздний срок.

Подготовительная часть — 20 мин. 1. Разминка (самостоятельно) — 15 мин.

2. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

3. «Бой с тенью» — 3 мин.

Во время борьбы в стойке партнеры стараются столкнуть друг друга с места, свободно захватывая руки, шею и туловище и толкая партнера ладонью в

грудь, живот и плечи. Бросать на пол и делать подножки запрещается.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование в тактике — атака двумя любыми ударами — 20 мин.

2. Совершенствование в технике — по индивидуальному заданию — 10 мин.

3. Боевая практика (2 × 2) — 5 мин.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

6. Общеразвивающие упражнения или игра в баскетбол — 20 мин.

В уроках перед состязанием следует совершенствоваться в изученном ранее, но не в новом материале. Боевая практика от условного боя отличается тем, что боксер произвольно применяет все изученные приемы, тактически подготавливая то или иное действие.

После короткой разминки боксер переходит к бою на ринге и учится действовать в условиях, сходных с условиями состязаний.

На ринге пары боксеров упражняются поочередно. В тот момент, когда одна пара тренируется на ринге, остальные упражняются в приемах боя по заданиям инструктора. Такой поточный порядок позволяет уделять внимание каждой паре боксеров в отдельности.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 47

Задача: подготовка к состязаниям «открытый ринг».

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Распределение боксеров на пары — 5 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Разминка (самостоятельно) — 17 мин.

2. Упражнения в толчках — 3 мин.

3. «Бой с тенью» — 5 мин. (2×2).

Упраженения в толчках, состоящие из элементов борьбы, развивают у боксеров физическую силу и чувство равновесия.

Партнеры заранее устанавливают способы толчков:

1) одновременно толкают друг друга в грудь одноименными руками (рис. 40), меняя их после каждого толчка;

2) одновременно толкают друг друга в ладони разноименных рук (руки в момент толчка согнуты);

3) положив ладони друг другу на плечи, партнеры стараются вывести друг друга из равновесия толчками и притягиванием, передвигаясь и кружась в разные стороны;

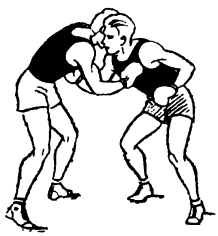


Рис. 40.

4) стоя на расстоянии шага, партнеры одновременно толкают друг друга ладонями, стараясь вывести друг друга из равновесия (разрешается применять ложные, отвлекающие толчки). Во время упражнений в борьбе необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не задерживали дыхание.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование в технике и тактике:

1) любая атака одного, защита и контратака другого на дальней дистанции — 15 мин.;

2) защита и контратака любыми ударами при атаке партнера прямыми ударами — 15 мин.

2. Боевая практика (2 × 2) — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Общеразвивающие упражнения (сидя, лежа — самостоятельно) — 15 мин.

6. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

Заключительная часть — 10 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 48

Задача: подготовка к состязаниям «открытый ринг».

Вводная часть — 20 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Беседа о предстоящем участии в состязаниях — 15 мин.

Предполагается, что после данного урока лучшие занимающиеся будут участвовать в состязаниях «открытый ринг».

Классификационные состязания — своего рода экзамен для молодого боксера, в котором он должен показать достаточную техническую подготовленность и умение пользоваться тактикой боя. В этих состязаниях выявляется и качество педагогической работы инструктора.

К участию в данных состязаниях инструктор допускает только тех новичков, которые достаточно технически подготовлены и проверены в состязаниях внутри секции.

После взвешивания и составления пар — участников «открытого ринга» инструктор намечает с боксером план предстоящего боя.

Обязанности секунданта рекомендуется выполнять инструктору. Помощниками секунданта следует назначить двух-трех лучших боксеров, не занятых в данных состязаниях.

В последнем уроке перед состязанием нагрузка меньше; уменьшают по временам и упражнения в перчатках.

Накануне состязаний новички иногда нарушают привычный режим дня, резко изменяют содержание и количество пищи, стараются больше отдыхать лежа. Инструктор разъясняет новичкам, что перед состязанием нужно вести себя так же, как и в дни обычных уроков.

Подготовительная часть — 20 мин. 1. Разминка (самостоятельно) — 15 мин.

2. «Бой с тенью» (2 × 2) — 5 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Совершенствование в технике и тактике: 1) любая атака одного, защита и контратака другого — 15 мин.; 2) произвольные действия левой рукой — 10 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 20 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 10 мин.

4. Общеразвивающие упражнения или игра «Ползучий футбол» (см. урок 2) — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Сообщение о предстоящих состязаниях «открытый ринг».

Урок 49

Задача: исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на «открытом ринге».

Вводная часть — 25 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 2 мин.

2. Разбор боев на «открытом ринге» — 20 мин.

3. Бег, ходьба — 3 мин.

Во время разбора боев инструктор останавливается не только на недостатках выступавших на «открытом ринге», но и отмечает их положительные стороны. Особенно нужно поощрять тех, кто искусно боксировал, причем даже в том случае, если бой проигран.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 20 мин.

2. «Бой с тенью» (2 × 2) — 5 мин.

Основная часть — 65 мин. 1. Упражнения в перчатках по индивидуальным заданиям — 25 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения с теннисным мячом — 15 мин.:

1) подбрасывать и ловить мяч двумя и одной рукой; падающий из руки мяч ловить одной рукой, хватая его сверху;

2) подбросить мяч и поймать его двумя руками перед собой у самой земли;

3) то же, но поймать мяч слева от себя;

4) то же, но справа;

5) стоя ноги врозь, с мячом в поднятых вверх руках; бросить мяч двумя руками между ногами через себя (так, чтобы он полетел вверх и слегка вперед) и поймать двумя руками;

6) стоя, держать мяч в руках за спиной, быстро наклоняясь, подбросить мяч через голову вперед и поймать двумя руками;

7) вести и ловить теннисные мячи, отскакивающие от пола (находясь в боевой стойке).

5. Общеразвивающие упражнения (самостоятельно) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 50

Задача: совершенствование в технике и тактике боя на дальней дистанции.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Инструктор в беседе об особенностях боя на дальней дистанции приводит примеры действий сильнейших боксеров города и членов секции.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 15 мин.

2. Борьба в стойке — 5 мин.

3. «Бой с тенью» — 5 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин. Совершенствование в атакующих действиях на дальней дистанции:

1-й боксер	2-й боксер
Атака одиночными и двойными прямыми ударами	Защита произвольная с любыми одиночными контрударами
То же и боковыми ударами или сочетаниями прямых ударов с боковыми	То же
Атака одиночными и двойными прямыми ударами или ударами снизу или их сочетаниями	»

Условный бой прямыми ударами на дальней дистанции (2 × 2) — 5 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Общеразвивающие упражнения (самостоятельно) — 15 мин.

5. Упражнения с набивными мячами — 15 мин.

Атака с дальней дистанции служит одним из основных боевых средств для самых различных боксеров; пользуются ею в зависимости от конкретной обстановки.

На занятии боксеры совершенствуются в атаке как в отдельном законченном наступательном действии,

применяемом в удобный момент боя, чтобы захватить инициативу и получить преимущество в очках.

Задача боксера — опередить защиту партнера и после атаки выйти из боя. Атаку подготавливают маневрированием (игрой на дистанции), затем в удобный момент наносят один, два удара и выходят из боя.

Действия боксера в упражнениях должны быть разнообразными и мягкими. Инструктор во время упражнения подходит к той или иной паре занимающихся, спрашивает, в чем упражняются боксеры и как они тактически применяют атакующие и контратакующие действия.

Если инструктор видит, что боксеры действуют неправильно (не сохраняют дистанции, атакуемый стремится ответить контратакой на каждое атакующее действие партнера, упражнения выполняют напряженно, нет четкости и т. п.), он исправляет действия боксеров.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 51

Задача: обучение технике в упражнениях с партнером, находящимся в правосторонней стойке.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Боксеры, у которых левая рука сильнее правой, в бою обычно предпочитают держаться в правосторонней стойке, т. е. правой стороной тела к противнику, выставив вперед правую ногу. Из этой стойки левше удобнее наносить сильные удары левой рукой.

В состязаниях победителями часто бывают боксеры, у которых левая рука лучше развита, чем правая, т. е. боксеры-левши.

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне в числе 161 участника было 26 боксеров-левшей. В полуфинал в число 40 участников вошло 15 левшей, 4 из них стали олимпийскими чемпионами.

Немало победителей-левшей и среди участников «открытого ринга». Поэтому боксер, выступающий в состязаниях, должен быть готовым и ко встрече с про-

тивником-левшой. Боксер-правша сможет состязаться в равных условиях с левшой, если инструктор будет включать в учебно-тренировочные уроки не менее одного раза в неделю упражнения в ведении боя против боксера-левши.

Как лучше боксеру держаться в бою с противником-левшой?

Прежде всего нужно несколько изменить боевую стойку, приблизив ее к прямой: туловище немного повернуть налево, чтобы приблизить правую руку к цели и сократить путь для удара ею.

Правой рукой в бою с левшой нужно действовать быстро, непринужденно. Однако атаковать ею без предварительной подготовки отвлекающими действиями не следует, так как можно получить неожиданный встречный удар левой.

Чтобы во время маневрирования предохранить себя от этого удара, боксеру следует передвигаться в левую сторону. Нельзя атаковать левшу с дистанции коротким боковым ударом левой, так как легко получить тот же удар.

Лучше всего завязывать бой (очень осторожно) длинными прямыми ударами левой рукой, раскрывая защиту противника.

Когда левша атакует прямым ударом правой в голову, а также завязывает бой прямыми ударами правой, очень выгодно пользоваться отбивами левой рукой в правую сторону (от себя), выводя противника из равновесия. Для таких отбивов следует держать левую руку с внешней стороны правой руки противника. После отбива удобно отвечать правой рукой в голову и туловище.

Во время боя надо всегда помнить, что левая рука противника постоянно угрожает сильным ударом.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения (в правосторонней стойке) — 25 мин.

Основная часть — 70 мин. 1. Обучение правосторонней стойке — 5 мин.

2. Упражнения в ударах из правосторонней стойки в шеренге и в движении по перчаткам или лапам — 10 мин.

3. Упражнения в перчатках (атакующий — в правосторонней стойке, атакуемый — в левосторонней) на дальней дистанции:

1) Обучение защите от прямого удара правой в голову — уклонами туловища (влево, вправо) со встречными или ответными одиночными контрударами — 15 мин.

2) То же от атаки двойными прямыми ударами — 10 мин.

3. Боевая практика в левосторонней стойке (2 × 2) — 5 мин.

4. Упражнения с боксерскими снарядами.

5. Упражнения со скакалкой (2 × 2) — 5 мин.

6. Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

Обучать действиям против левши начинают с упражнений в шеренге — с боевой стойки боксера. Боевую стойку боксера-правши для боя с левшой нужно несколько изменить — приблизить к учебной: туловище немного повернуть влево, чтобы приблизить правую руку к цели и сократить путь для удара ею.

Когда боксеры усвоят боевую стойку, переходят к обучению защитам и контрударам. Далее занимающихся нужно разделить на две группы для упражнений в перчатках. Одной из них дать задание действовать в правосторонней стойке, другой — в левосторонней. Через определенные промежутки времени партнеры меняются ролями.

Вначале обучают наиболее рациональным защитам от атакующих ударов левши, что позволяет успешно ему противодействовать. Затем переходят к обучению контрударам.

Боксеру-левше труднее всего защищаться от правой руки противника. Однако атаковать левшу правой без предварительных отвлекающих действий не следует, чтобы не получить неожиданный встречный удар левой.

Если левша атакует прямым ударом правой в голову, очень выгодно пользоваться отбивами левой рукой в правую (от себя) сторону. Эти отбивы выводят противника из равновесия и позволяют контратаковать его боковым ударом или снизу правой. Перед отбивом левую руку следует держать наготове с внешней стороны правой руки противника.

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

Передвижение выполняющего задание боксера-правши влево предохраняет его от излюбленного удара левши — удара левой.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 52

Задача: общая физическая подготовка, преимущественно развитие ловкости.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

Помимо общей ловкости, выражающейся в способности быстро и рационально владеть своим телом, боксеру необходима «боксерская» ловкость — способность действовать в бою изворотливо, инициативно, не теряясь, вовремя используя приобретенные технические навыки, предвидя, как могут измениться условия боя.

Ловкость боксера наиболее ярко проявляется в бою на ринге, где боксер должен мгновенно решать, как надо действовать.

Для развития общей ловкости в уроках применяют гимнастические упражнения, а также подвижные и спортивные игры. Специальная ловкость боксера развивается упражнениями, построенными на материале боевой техники.

Ловкость боксера взаимосвязана с другими физическими качествами и прежде всего с быстротой действий — медлительный боксер не может быть ловким. Она также зависит и от выносливости, так как невыносливый боксер к концу боя обычно теряет свою ловкость.

Урок содержит упражнения для развития общей и специальной ловкости боксера. Побуждая занимающихся проявлять ловкость, инструктор во время урока поощряет боксеров, действующих быстро, точно, находчиво, т. е. ловко.

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Упражнения в лазании по канату. Подъем по канату в три приема — 12 мин.

3. Борьба в стойке — 3 мин.

4. «Бой с тенью» — 5 мин. (2×2).

Основная часть — 75 мин. 1. Упражнения в контрударах, сочетаемых с защитами нырком и боковыми шагами с поворотом туловища от прямых ударов в голову (по перчаткам или лапам партнера) — 20 мин.

2. Условный бой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямым левой в голову (туловище)	Защита произвольная; боксер применяет все виды защиты (без контратаки)
То же	То же со встречными или ответными одиночными контрударами (любыми)

3. Вольный бой — 5 мин. (2×2).

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

6. Упражнения с теннисным мячом — 10 мин.

7. Игра «Подвижная цель» или «Кто первый» (см. уроки 8 и 10) — 15 мин.

Условный бой с применением встречных и ответных контрударов, сочетаемых со всеми видами защиты от прямого удара левой в голову. Такой бой включается в урок, чтобы проверить, насколько разнообразно боксеры защищаются, какие контрудары применяют чаще всего, как ловко их наносят.

В первом раунде инструктор (партнер) следит за действиями одного боксера, а с переменой ролей во втором раунде — за действиями другого.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 53

Задача: обучение действиям в ближнем бою (не касаясь головой плеча партнера).

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Ближний бой без непосредственного соприкосновения с партнером боксеры ведут в более собранной стойке, так как удары здесь мощнее, неожиданнее и предугадать их очень трудно. Поэтому и защита должна быть более прочной. На уроке нужно ознакомить боксера-новичка с наступательной позицией. Инструктор указывает, что боксер не подходил к партнеру вплотную; тогда его движения не будут скованы и он сможет свободно наносить удары. При малейшей попытке партнера отойти назад боксер должен немедленно восстановить дистанцию, передвигаясь скользящими шагами вперед. Если же партнер старается сблизиться вплотную, то атакующий, отступая назад, сохраняет дистанцию и возможность свободно наносить удары.

Непосредственно не соприкасаясь с партнером в ближнем бою, боксер может применить все имеющиеся в боксе защиты, которые он делает более прочными собранной стойкой и движениями туловища. Этими движениями боксер, кроме того, подготавливает и исходные положения для ответных ударов.

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

1) Серии из трех и четырех коротких ударов в учебной стойке на месте и с шагами в стороны: боковой левой — снизу правой — боковой левой; снизу правой — боковой левой — боковой правой — снизу левой — боковой левой — снизу левой — боковой правой — снизу левой.

Основная часть — 75 мин. 1. Упражнения в перчатках — 35 мин.

1) Короткие боковые удары с небольшим шагом (вперед, в сторону) по перчаткам или лапам — 5 мин.

2) То же с движением вперед (назад) — удар наносить, поворачивая туловище налево (направо), — 5 мин.

3) Серии коротких ударов (разученных в подготовительной части урока) с движением вперед (назад) по перчаткам или лапам партнера — 10 мин.

4) Упражнения в защите (остановкой, подставкой)

от одиночных боковых ударов в голову на ближней дистанции — 10 мин.

5) Условный бой (2×2) — 5 мин.

Условия ближнего боя, в котором боксер не соприкасается головой с плечом партнера, требуют некоторого изменения боевой стойки; боксер занимает более собранную и низкую стойку и расставляет ноги шире, чем на дальней дистанции. Такое положение устойчивее. Голову боксер опускает ниже обычного, локти сближает, туловище и ноги располагает более фронтально, плечи слегка выдвигает вперед.

Инструктор предлагает боксерам стать друг против друга в учебной стойке на расстоянии вытянутых рук и затем занять стойку ближнего боя. В упражнениях (в перчатках) сначала атакует один боксер, а другой защищается, применяя те или иные защиты (по заданию инструктора); затем боксеры меняются ролями.

Защита остановкой боковых ударов в начале их движения может быть действенной, если боксер наложит на плечо (бицепс) бьющей руки партнера свою разноименную руку. Например: для остановки бокового удара левой — наложит правую ладонь на левое плечо (бицепс) партнера. Для защиты подставкой согнутой руки и тыльной части кисти в момент соприкосновения с рукой партнера, наносящего удар, нужно закрепить руку в суставах — напрячь ее.

Защиты от ударов снизу на ближней дистанции описаны в уроке 42.

Вначале боксеры выполняют упражнения в медленном темпе без сильных ударов. Надо следить, чтобы в данном случае боксеры наносили удары, перенося вес тела на разноименную бьющей руке ногу и поворачивали туловище в соответствующую сторону — по направлению удара.

Обычные ошибки: боксеры наносят удары только руками, не смещая ноги и не поворачивая туловище.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

5. Общеразвивающие упражнения или игра «Мяч в воздухе» (см. урок 3) — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 54

Задача: обучение и совершенствование в атаке прямыми ударами — одиночными (левой) и серией.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 12 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 5 мин.

3. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

4. Упражнения с теннисными мячами — 3 мин.

5. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Атака серией прямых ударов по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой — 15 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака одиночными прямыми ударами и сериями	Защита произвольная без контратаки
То же	То же в соединении с контратакой встречными или ответными одиночными ударами

3) Совершенствование в технике по усмотрению партнера — 5 мин.

4) Вольный бой — 5 мин. (2×2).

2. «Бой с тенью» — 3 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения на гимнастической скамейке — 10 мин.

6. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа — 12 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 55

Задача: обучение и совершенствование в контратаках одиночными ударами и серией (по выбору боксера) с защитой от атаки партнера прямыми ударами левой (правой).

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Упражнения в толкании — 2 мин.

4. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Контратака серией прямых ударов по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой на дальней дистанции — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямым левой в голову (туловище)	Защита произвольная в сочетании с контратакой серией ударов

3) Условный бой с боксером-левшой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
В правосторонней стойке	В левосторонней стойке
Атака прямым правой в голову (туловище)	Защита произвольная в сочетании с контратакой серией ударов

4) Условный бой ударами снизу на ближней дистанции — 5 мин. (2×2).

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения с набивным и теннисным мячами — 25 мин.

Упражнения против партнера, находящегося в правосторонней стойке, для совершенствования в защитных и контратакующих действиях от различных ударов левши направлены на развитие ловкости и подбор удобных комбинаций каждым боксером в отдельности.

Партнеры сообща находят удобные положения для противодействия левше, а инструктор лишь проверяет боксеров, вносит исправления, а если необходимо, то подсказывает, как лучше реагировать на тот или иной атакующий удар левши.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 56

Задача: обучение и совершенствование в атаке двойными прямыми ударами.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

4. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Атака двойными прямыми ударами по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака двойными прямыми ударами	Комбинированная защита, состоящая из подставки (отбива) и уходов (без контратаки)
То же	То же с одиночными прямыми встречными или ответными контрударами в голову

3) Упражнения в выходе из угла и от канатов ринга — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямыми ударами в голову	Защита уклоном вправо или влево с последующими шагами в ту же сторону

4) Вольный бой на дальней дистанции с целью искусно обыграть партнера — 5 мин. (2×2).

2. «Бой с тенью» — 3 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 2 мин.

5. Упражнения на перекладине (кольцах) — 10 мин.

6. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 57

Задача: общая физическая подготовка, преимущественно развитие быстроты.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

От того, с какой быстротой боксер отвечает на действия противника, в значительной мере зависит его успех в бою. Если боксер успеет применить ту или иную защиту, то он сведет на нет атаку противника. Умение мгновенно наносить удары в открытые места на теле противника также немыслимо без быстроты.

Поэтому развитию быстроты реакции боксера как в атаке, так и в защите необходимо уделять большое внимание. Упражнения для развития быстроты содержат знакомый боксеру и хорошо усвоенный им учебный материал.

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Специально подготовительные упражнения на месте — 10 мин.

1) Упражнения для развития быстроты в атаке двойными ударами.

2) То же в защите от одиночных ударов и контратаке двойными ударами.

3) Упражнения в атаке серией ударов.

4) Упражнения в защите от серии ударов и контратаке одиночным ударом.

4. «Бой с тенью» — 5 мин. (2×2).

Упражнения в бою с тенью содержат знакомый боксеру материал, поэтому следует требовать от него непринужденных и быстрых движений.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках для развития быстроты в приемах защиты с ответной или встречной контратакой — 25 мин.

1) Упражнения для развития быстроты в приемах атаки — по перчаткам или лапам партнера двойными ударам; сериями ударов.

1-й боксер	2-й боксер
Атакует определенным ударом (по усмотрению инструктора или боксера)	Отвечает заданными защитой и контрударом (встречным или ответным)
То же, но двойными (сериями) ударами	То же

2) Условный (вольный) бой с заданием — действовать возможно быстрее — 5 мин (2×2).

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения в лазании по канату; лазание в два темпа — 15 мин.

5. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

6. Упражнения с теннисным мячом — 10 мин.

Подбирать партнеров для упражнений в перчатках нужно так, чтобы один из боксеров был либо более легким по весу, либо более быстрым и подвижным. Это нужно для того, чтобы развивать быстроту у более тяжелого и менее подвижного боксера.

В таких упражнениях некоторые боксеры оказываются в менее выгодных условиях, так как их партнеры не отличаются ни подвижностью, ни быстротой действий. Поэтому урок нужно повторить, чтобы дать воз-

можность упражняться в развитии быстроты всем боксерам.

Боксерские снаряды для упражнений должны быть более легкими, чем обычно, что также содействует развитию быстроты.

В упражнениях со скакалкой необходимо увеличить количество ее оборотов и прыгать через нее быстрее.

Упражнения с мячами следует выполнять, быстро передвигаясь по залу.

Урок, направленный на развитие быстроты, может быть сокращен до 90—100 мин., но темп всех упражнений должен быть достаточно высоким.

Лазание по канату в два приема выполняют из виса на одной прямой руке и другой согнутой (держат канат на уровне подбородка). Согнуть ноги и захватить канат так же, как и при лазании в три приема (первый прием). Разгибая ноги, оттолкнуться ими от каната и подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат повыше (второй прием).

Этот способ менее сложен по координации движений, чем лазание в три приема, но нагрузка на руки и плечевой пояс здесь больше. Физически подготовленные боксеры-новички после небольшой тренировки могут овладеть и этим способом лазания.

По шесту лазят так же, как и по канату, но взбираться по нему труднее.

Хорошо физически подготовленные занимающиеся могут выполнять упражнение в лазании по канату без помощи ног, поднимаясь лишь на одних руках, а спускаясь с помощью ног.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 58

Задача: обучение действиям в ближнем бою.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Инструктор напоминает занимающимся об особенностях боковых ударов на ближней дистанции и защит от них.

Подготовительная часть — 30 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Специально подготовительные упражнения на месте, в шеренге — 10 мин.

Серии из трех и четырех коротких ударов в учебной стойке на месте и с шагами — по усмотрению инструктора (см. уроки 42, 43, 53).

Основная часть — 75 мин. 1. Упражнения в перчатках — 35 мин.

1) Серии коротких ударов, состоящие из прямых, снизу и боковых ударов с движением вперед (назад), по перчаткам или лапам партнера — 10 мин.

2) Совершенствование в защите от прямых ударов в голову — уклонами туловища (вправо, влево) со встречными или ответными одиночными контрударами — 10 мин.

3) Обучение защите в ближнем бою (от одиночных ударов в туловище) с выбором момента для ответной или встречной контратаки — 10 мин.

4) Упражнения в действиях на дальней дистанции против боксера, активно идущего на сближение и ведущего бой на ближней дистанции (2×2), — 5 мин.

2. «Бой с тенью» (2×2) — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения на гимнастической стенке — 10 мин.

6. Акробатические упражнения — 10 мин.

В бою с партнером, активно идущим на сближение, боксер должен показать умение маневрировать и выходить из углов и от канатов ринга.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 59

Задача: обучение и совершенствование в контратаке двойными ударами (по выбору боксера) с защитой от атаки партнера прямыми ударами левой.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Упражнения в толкании — 2 мин.

4. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Контратака двойными прямыми ударами и по выбору боксера — по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой — 20 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямым левой в голову или туловище	Защита — боксер произвольно применяет все виды защиты с контратакой двойными прямыми ударами
То же	Защита произвольно с контратакой двойными ударами в любом сочетании
Атака избирательная, одиночными ударами, дополняемая в благоприятной обстановке сериями ударов на ближней дистанции	Защита подставкой, остановкой с одиночными контрударами

3) Совершенствование в технике (по усмотрению боксера) — 5 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения в лазании по канату — 10 мин.

5. Упражнения с набивным мячом — 12 мин.

6. Упражнения с теннисным мячом — 3 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 60

Задача: обучение действиям на средней дистанции.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

На средней дистанции обстановка боя очень обостряется. Поэтому занимающиеся должны быть очень внимательны, чтобы правильно защищаться и выбирать моменты для удара. Постоянное пребывание на этой дистанции — в сфере действия ударов требует от боксеров большого мастерства и ловкости. Новичкам необходимо время от времени совершенствоваться в бою на средней дистанции, чтобы приобрести прочные умения и навыки в действиях на близком расстоянии от противника.

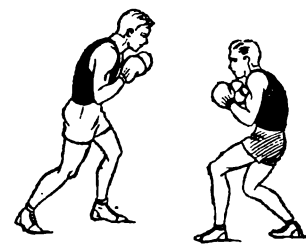


Рис. 41.

Во время упражнений на средней дистанции занимающиеся находятся в собранной низкой стойке (рис. 41). Перемещая вес тела с ноги на ногу и одновременно поворачивая тело в различных направлениях, занимающиеся должны создавать удобные исходные положения для ударов и защит. Средняя дистанция располагает к обмену ударами. Инструктор должен быть внимательным и не разрешать грубости и сильных ударов.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. «Бой с тенью» — 5 мин. (2×2).

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения на средней дистанции (без перчаток) — 15 мин.:

1) прямые удары без шага и страховки;

2) удары снизу и боковые с небольшими шагами вперед;

3) защиты подставкой, уклоном, нырком;

4) то же с контрударами;

5) двойные и серии ударов в различных сочетаниях.

2. Упражнения в перчатках на средней дистанции — 35 мин.:

1) передвижение партнеров друг перед другом в защитной стойке, сохраняя среднюю дистанцию, — 5 мин.;

2) то же с атакой одного одиночными или двойными прямыми ударами и отдельными контратаками другого, сочетаемыми со всеми видами защиты (в основном комбинированной),— 10 мин.;

3) упражнения на дальней дистанции (по усмотрению боксеров) — 15 мин.;

4) двусторонний бой на средней дистанции, в котором необходимо тщательно защищаться и действовать двойными ударами и сериями (без сильных ударов) (2×2), — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа или игра «Чехарда» (см. урок 36) — 15 мин.

Совершенствование в действиях на средней дистанции начинают с измерения дистанции и обучения стойке на этой дистанции. Затем переходят к технике ударов и защитных действий, изменяющихся на средней дистанции.

Боксеры должны упражняться в парах без сильных ударов. Только при этом условии они смогут в спокойной обстановке изучить особенности боя на средней дистанции.

Упражнения, выполняемые боксерами по своему усмотрению, рассчитаны на воспитание инициативности у занимающихся. Мешать боксерам в выборе средств техники не следует. Необходимо лишь контролировать действия боксеров, вовремя указать, если эти приемы не соответствуют их особенностям.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 61

Задача: обучение и совершенствование в атаке длинными ударами снизу левой и серией из сочетания прямых ударов с ударами снизу.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба с переходом на медленный бег 500—600 м (на воздухе) — 10 мин.

Подготовительная часть (на воздухе) — 20 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 5 мин.

3. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

4. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Атака серией ударов — разнообразными сочетаниями прямых ударов с ударами снизу по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой — 20 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака ударом снизу (длинным) левой в голову или туловище	Произвольное применение всех видов защиты (без контратаки)
Атака прямым или снизу (длинным) левой в голову (туловище)	Произвольная защита одиночными встречными или ответными контрударами
Атака одиночными ударами и сериями в разнообразных сочетаниях (прямые и удары снизу)	Защита комбинированными приемами без контратаки
То же	То же в соединении с контрударами (прямыми, снизу)

3) Вольный бой — 5 мин. (2×2).

2. «Бой с тенью» — 3 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

5. Игра «Стенка на стенку» (см. урок 37) — 12 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 62

Задача: обучение и совершенствование в контратаках одиночными ударами и серией по выбору боксера с защитой от атаки партнера длинными ударами снизу левой (правой).

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Упражнения в толкании — 2 мин.

4. «Бой с тенью» —3 мин.

Основная часть —80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Контратака серией ударов в разнообразных сочетаниях прямых ударов с ударами снизу по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой на дальней дистанции — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака ударом снизу (длинным) или прямым левой в голову	Защита произвольная в сочетании с контратакой серией ударов

3) Условный бой с боксером левшой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
В правосторонней стойке: атака ударом снизу (длинным) или прямым правой в голову	В левосторонней стойке: защита произвольная в сочетании с контратакой серией ударов

4) Условный бой — короткими ударами на ближней дистанции (2×2) — 5 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения с набивными и теннисными мячами — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 63

Задача: обучение выходу из ближнего боя, совершенствование техники.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба с переходом на бег в среднем темпе 600—800 м (на воздухе) — 10 мин.

Не всегда и не каждому боксеру выгоден бой на ближней дистанции, особенно против физически сильного противника. Поэтому боксер должен уметь выходить из ближнего боя, не прибегая к захватам.

Выходить из ближнего боя можно несколькими способами:

1) боксер, внезапно делая шаг назад, вытягивает вперед руки, накладывает ладони на бицепсы или предплечья партнера (не захватывая рук) и, как бы отталкиваясь от него, уходит назад (рис. 42). Для этого он делает уход (шаг) назад с прямым ударом левой (правой) в голову, оставляя на мгновение левую руку вытянутой для защиты и страховки от возможных ответных ударов противника;

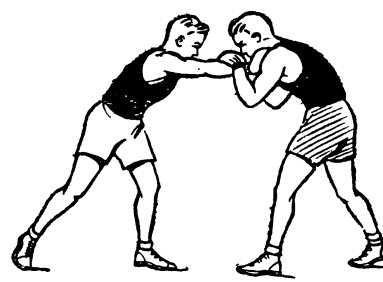


Рис. 42.

2) нырком под руку противника от боковых ударов в голову. От удара левой нырок сочетают с шагом вправо и одновременно вытягивают для страховки левую руку по направлению к партнеру. От удара правой — наоборот.

Подготовительная часть — 20 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой (на воздухе) — 10 мин.

2. Упражнения со скакалкой (типа заданий) — 10 мин.:

1) сложив скакалку вдвое, взять ее за концы, сесть, упираясь подошвами в скакалку и натягивая ее руками, поднять ноги, усидеть 3 счета, не теряя равновесия;

2) сложить скакалку вдвое и захватить ее за концы правой рукой; наклонившись, продеть в образовавшуюся петлю сначала левую ногу и голову, а затем пролезть через петлю всем телом (кто быстрее);

3) держа за концы сложенную вдвое скакалку, перепрыгнуть через нее, не выпуская из рук.

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 25 мин.

1) совершенствование в атаке, защите и контратаке, по усмотрению занимающихся, — 10 мин.;

2) упражнения в выходе из ближнего боя — 10 мин.

2. Боевая практика (2×2) — 5 мин.

3. «Бой с тенью» (2×2) — 5 мин.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

6. Игра в баскетбол — 25 мин.

Выходу из ближнего боя обучают в парах. Вначале партнеры, легко и непринужденно упражняясь в ближнем бою, должны разобраться в показанных им способах выхода из ближнего боя в стойке, не прикасаясь к плечу партнера, а затем — прикасаясь к его плечу. Например, если партнер прикасается к боксеру плечом или грудью, защищающийся накладывает левое предплечье на правое предплечье или плечо партнера, а затем с резким шагом вправо-вперед поворачивается налево, одновременно поворачивая партнера направо.

Способ выходить из ближнего боя нужно подобрать каждому боксеру применительно к его манере боя. Любой из этих способов следует осуществлять неожиданно и ловко.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 64

Задача: общая физическая подготовка, преимущественно развитие силы.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

К силовым движениям боксера в бою относятся только удары, наносимые с различными усилиями. Одна из основных задач обучения — развить у боксеров способность соразмерять мышечные усилия в боевых действиях, экономно расходовать мышечную энергию, сохранять свои силы на протяжении всего боя. Боксер должен развивать свою силу постоянными упражнениями.

У каждого всесторонне развитого боксера сила сочетается с ловкостью. Сильные, но недостаточно ловкие спортсмены не могут правильно использовать свою силу.

Сила боксера проявляется особенно ярко, если движения, требующие силовых усилий, выполняются согласованно и точно. Сила без ловкости приводит к грубому, не спортивному, силовому боксу.

Подготовительная часть — 35 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Упражнения на перекладине (кольцах) — 17 мин.

1) Подтягивание с прыжка. Стать под перекладиной. Присесть, подпрыгнув, ухватиться за перекладину и сразу же подтянуться, используя инерцию прыжка. Медленно разгибая руки, опуститься (по два подхода).

2) Подтягивание в висе. Повиснуть на выпрямленных руках, захватив перекладину немного уже плеч. Медленно согнуть руки так, чтобы подбородок поднялся над перекладиной. Так же медленно разогнуть руки. Подтянуться 3 раза (2 подхода).

3. Борьба в стойке — 5 мин.

4. «Бой с тенью»— 5 мин. (2×2).

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в атаке и контратаке прямым правой в голову по перчаткам или лапам партнера — 10 мин.

2. Условный бой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямым правой в голову	Произвольная защита – без контратаки
То же	То же, в соединении с контратакой одиночными встречными или ответными ударами
Атака левой (прямым, снизу, боковым) в голову или туловище	Защита и контратака двойными контрударами (в любом сочетании)

3. Бой на ближней дистанции (2×2) — 5 мин.

4. Упражнения с боксерским мешком — 10 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

6. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа — 15 мин.

7. Упражнения с набивными мячами — 10 мин.

8. Игра «Баскетбол с набивным мячом» (см. урок 14) — 10 мин.

Упражнения во всех видах защиты от прямого правой в голову содействуют совершенствованию защитных навыков. Поэтому атакующий не должен применять отвлекающих движений перед ударом.

В том же упражнении, но с контрударом защищающийся сообщает партнеру, каким ударом он будет контратаковать, чтобы атакующий своевременно применил защиту.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 65

Задача: совершенствование в технике и тактике боя на дальней дистанции.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба с переходом на бег в среднем темпе 800—1000 м (на воздухе) — 10 мин.

Подготовительная часть (на воздухе) — 25 мин. 1. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения с ходьбой — 15 мин.

2. Упражнения с теннисными мячами — 5 мин.

3 Борьба в стойке — 5 мин.

Основная часть — 75 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин.

Совершенствование в контратакующих действиях на дальней дистанции.

1-й боксер	2-й боксер
Атака одиночными прямыми ударами	Произвольная защита с контратакой одиночными и двойными прямыми ударами
То же	Произвольная защита с контратакой двойными ударами из сочетания прямых с бобоковыми
Атака одиночными прямыми и двойными ударами	То же, и с ударами снизу

Условный бой на материале урока (2×2) — 5 мин.

2. «Бой с тенью» (2×2) — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения с набивным мячом без партнера — 10 мин.

6. Общеразвивающие упраженения сидя и лежа — 10 мин.

Контратака на дальней дистанции относится к основным боевым действиям боксера и служит средством активной обороны или наступления. На занятии боксер совершенствуется в контратаке, как в активном оборонительном действии против наступающего противника.

В контратаке выражается искусное противодействие боксеру, ведущему атаку без подготовки. В упражнениях завязывает бой атакующий. В первом раунде атакует один, другой защищается и отвечает контратакой; во втором раунде боксеры меняются ролями.

В условном бою занимающиеся произвольно применяют пройденное на данном занятии. Инструктор следит за тем, чтобы оба боксера начинали атаку прямыми ударами.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 66

Задача: обучение способам входить в ближний бой во время развития собственной атаки.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Инструктор знакомит занимающихся с тем, как следует входить в ближний бой во время собственной атаки и с тактикой боксеров, предпочитающих вести бой на дальней дистанции.

На дистанцию ближнего боя боксер стремится войти, если: он физически сильнее своего противника;

он проигрывает противнику на дальней дистанции;

противник выше и руки у него длиннее.

Чтобы войти в ближний бой, боксер может воспользоваться сериями из трех, четырех ударов, разученными ранее. Серии следует применять после отвлекающих действий (финтов).

Первые удары в серии относительно слабые, они отвлекают внимание противника от защиты того места, куда будет нанесен последний завершающий удар (с акцентом).

Серии ударов — основа боя на ближней дистанции. Удары наносят попеременно обеими руками в различные цели, в самых разнообразных сочетаниях. Быстрое чередование ударов в сериях расстраивает защиту противника и ставит его в невыгодное положение.

Действия боксеров, предпочитающих атаки на дальней дистанции и немедленно после атаки отходящих на ту же дистанцию, следует парализовать защитой (подставками, уклонами) и использовать кратковременные задержки после атаки для энергичных контратак. Атакующего опережают встречными ударами, не давая ему использовать свое преимущество в быстром маневре; активно сближаются с ним, оттесняя его к канатам и в углы ринга, сковывая свободу его маневра; навязывают ему ближний бой. Лучше всего такому противнику навязать неудобную для него дистанцию (среднюю или ближнюю), продвигаясь вперед и сочетая продвижение с уклонами, нырками и подставками.

Вход в ближний бой во время развития собственной атаки необходимо подготовить отвлекающими действиями, чтобы атакующий удар попал в цель. Это позволит сблизиться и развить атаку короткими ударами. Боксер должен стремиться оттеснить противника в угол или к канатам, чтобы отрезать ему путь к отступлению и создавать себе выгодную обстановку для развития атаки в ближнем бою.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Специально подготовительные упражнения на месте в парах — 10 мин.:

1) защита нырком с короткими ответными ударами (двойными, сериями) без перчаток; сочетание произвольное — 5 мин.;

2) борьба за внутреннее положение рук в ближнем бою — 5 мин.

Основная часть — 65 мин. 1. Упражнения в перчатках — 25 мин.

1) Обучение способам вхождения в ближний бой во время развития собственной атаки:

а) атака двойными ударами (в любом сочетании), дополняемая в благоприятной обстановке последующими ударами, — развитие атаки в ближнем бою — 20 мин.;

б) то же с контрударами атакуемого — 10 мин.

2) Действия боксера против партнера, предпочитающего атаку на дальней дистанции и немедленно после атаки отходящего на ту же дистанцию (2×2), — 5 мин.

2. «Бой с тенью» (2×2) — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Общеразвивающие упражнения (вдвоем) — 10 мин.

6. Упражнения на канате — 15 мин.:

1) лазание в два приема и спуск без помощи ног;

2) лазание без помощи ног на высоту 3—4 м.

Упражнения для сближения с противником и развития атаки выполняют в парах: один боксер атакует, другой защищается. Передвигаясь перед противником во всех направлениях, «играя» на смене дистанций, отвлекая его внимание от начала готовящейся атаки и выбрав удобный момент, боксер неожиданно атакует, переходит на дистанцию ближнего боя и развивает атаку.

Вначале все занимающиеся выполняют упражнения в перчатках — одновременно в парах под контролем инструктора. Затем, если в зале имеется ринг, инструктор по очереди вызывает пары на ринг, просматривает их упражнения, вносит поправки и дает новое задание.

В упражнениях для обучения тактике (в парах) один из боксеров действует только на дальней дистанции. Второй же должен создавать наиболее выгодные для себя условия боя.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечание об итогах урока.

Урок 67

Задача: обучение и совершенствование в атаке двойными ударами — из прямых и ударов снизу.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба с переходом на бег в среднем темпе 1000—1200 м (на воздухе) — 10 мин.

Подготовительная часть (на воздухе) — 20 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 5 мин.

3. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

4. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Атака двойными ударами из разнообразных сочетаний прямых ударов с ударами снизу по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака двойными ударами с различными сочетаниями прямых ударов с ударами снизу	Защита комбинированная, состоящая из подставки и ухода назад (без контратаки)
То же	То же с одиночными ответными контрударами (прямыми снизу)

3) Упражнения в выходе из угла и от канатов ринга — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака боковыми ударами в голову	Защита нырком вправо или влево с последующими шагами в ту же сторону

4) Вольный бой на дальней дистанции с целью искусно обыграть партнера — 5 мин (2×2).

2. «Бой с тенью» — 3 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 2 мин.

5. Упражнения на перекладине (кольцах) — 10 мин.

6. Упражнения на гимнастической скамейке — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 68

Задача: совершенствование умений и навыков в упражнениях с партнером, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши, боксирующего в правосторонней стойке.

Вводная часть — 20 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Навыки в ведении боя против боксирующего в правосторонней стойке нужно совершенствовать постоянно (см. урок 51). Боксер-левша в правосторонней стойке теряется, если его противник находится в аналогичной стойке. Это следует учитывать при совершенствовании в действиях против левши. Партнерам иногда следует давать задания боксировать обоим в правосторонней стойке.

Тактика против левши, боксирующего в правосторонней стойке, определяется прежде всего тем, какой боевой манеры придерживается этот боксер: боксирует ли он в атакующей манере или контратакующей, на дальней или ближней дистанции, атакует ли непрерывно или атаки его короткие и законченные.

Такие боксеры обычно больше открыты для удара правой, и поэтому главное средство, применяемое в бою с ними, — это быстрые и резкие удары правой рукой в голову.

Встречаясь с такими противниками, боксер должен помнить, что, несмотря на различную манеру боя, они всегда готовят резкий удар левой рукой. Поэтому надо особенно тщательно страховаться от ударов левой.

Бой на ближней дистанции уменьшает это преимущество левши, однако и здесь он может нанести сильный удар левой, что боксер должен всегда учитывать. Чтобы возможно быстрее развить атаку и перейти на ближнюю дистанцию, боксеры избирают фронтальную,

чем обычно, стойку, благодаря чему приближают к левше правую руку, готовую к удару.

Подготовительная часть — 35 мин. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 15 мин.

Специально подготовительные упражнения (в правосторонней стойке) — 20 мин.

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках на дальней дистанции (атакующий — в правосторонней стойке, атакуемый — в левосторонней):

1) совершенствование в защите от прямых ударов в голову — произвольно, со встречными или ответными контрударами — 15 мин.;

2) совершенствование в защите и контратаке от произвольной атаки — 15 мин.

2. Боевая практика в левосторонней стойке (2 × 2) — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

4. Упражнения со скакалкой (2 × 2) — 5 мин.

5. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 69

Задача: обучение и совершенствование в контратаке двойными ударами по выбору боксера с защитой от атаки партнера ударами снизу левой.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 5 мин.

2. Ходьба с переходом на бег в среднем темпе 1200—1500 м (на воздухе) — 10 мин.

Подготовительная часть (на воздухе) — 20 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 5 мин.

3. Упражнения в толкании — 2 мин.

4. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Контратака двойными ударами из прямых ударов снизу, по выбору боксера, по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой — 20 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака длинным ударом снизу левой в голову или туловище	Произвольная защита с контратакой двойными ударами из сочетания прямых ударов с ударами снизу
То же	Произвольная защита с контратакой двойными ударами в любом сочетании
Атака прямым левой в голову	Защита уклоном вправо или влево (одновременно сближаясь с партнером) с контратакой серией ударов на ближней дистанции

3) Совершенствование в технике по усмотрению боксеров — 5 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения на канате — 10 мин.

5. Упражнения с набивным мячом — 12 мин.

6. Игра «Перетяни за черту» (см. урок 34) — 3 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 70

Задача: обучение и совершенствование в атаке длинными боковыми ударами левой и серией из прямых и боковых ударов.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Борьба с партнером в стойке — 2 мин.

4. «Бой с тенью» — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Атака серией ударов в разнообразных сочетаниях из прямых ударов, ударов снизу и боковых по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака боковым (длинным) левой в голову или туловище	Произвольная защита — применять все виды защиты (без контратаки)
То же	То же, со встречными или ответными одиночными контрударами
Атака одиночными ударами и сериями с различными сочетаниями прямых ударов, ударов снизу и боковых	Защита комбинированными приемами (без контратаки)
То же	То же, с контратакой одиночными ударами (прямыми, снизу, боковыми)

2) Условный бой — 20 мин.
3) Вольный бой (2 × 2) — 5 мин.
2. «Бой с тенью» — 3 мин.
3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.
4. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа — 20 мин.
5. Акробатические упражнения — 7 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 71

Задача: обучение способам вхождения в ближний бой во время атаки противника.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Инструктор кратко рассказывает о способах сближения с противником для ближнего боя и о тактике по отношению к бурно атакующему противнику.

Чтобы войти в ближний бой во время атаки партнера, необходимо прервать удар защитой или избежать удара, заставив партнера промахнуться. В дальнейшем боксеры, находясь на ближней дистанции, ведут бой короткими ударами (прямыми, боковыми и снизу) и сериями, применяя разнообразные защиты.

Входить в ближний бой таким способом сложнее, чем во время собственной атаки, так как требуется умение искусно защищаться и внимательно следить за действиями партнера.

Тактика по отношению к партнеру, непрерывно атакующему сильными боковыми ударами, напоминает тактику, применяемую к боксерам, стремящимся к сближению. Но здесь прежде всего защищаются от непрерывных ударов. При этом пользуются либо разнообразными защитами с отходом назад и в стороны, заставляя партнера промахиваться, либо «глухой» защитой, чтобы сблизиться с партнером и переждать удары, а затем перейти в контратаку. Применяют также встречные удары, разрушающие атаку партнера.

Такие боксеры всегда действуют на дальней и средней дистанциях. Поэтому выгодно навязать им ближний бой, в котором они не умеют наносить размашистых ударов, и защищаться от ударов в ближнем бою. Они также не умеют противостоять стремительным контратакам, следующим немедленно после того, как ликвидирована их бурная атака.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 5 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой (типа заданий) — 10 мин.

1) Стоя, согнув одну ногу назад, заменить носком скакалку, натягивая скакалку руками, поднять ногу повыше.

2) Сидя, взять вчетверо сложенную скакалку за концы и поднимать ноги, пронося под ними скакалку.

3) Сидя и держа в вытянутых вперед руках сложенную вдвое скакалку, упасть назад, складываясь в «комочек» и подводя скакалку под поясницу. Обратным движением сесть (скакалка за спиной) и выкрутить скакалку вверх и вперед. Повторить упражнения 3—4 раза в темпе.

Основная часть — 70 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин.

1) Обучение входу в ближний бой при атаке противника прямым левой в голову и защите от него укло-

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямым левой в голову	Защита от атаки уклоном вправо (одновременно сближаясь с партнером) и контратака серией: боковым левой в голову — снизу правой в туловище — боковым левой в голову
Защита от контратаки подставкой правого предплечья — согнутой левой руки — уклоном назад и контратака ответным боковым левой в голову или снизу в туловище	Произвольная защита от контратаки с уходом назад
Атака прямым левой в голову	Защита от атаки уклоном вправо (одновременно сближаясь с партнером) и контратака серией: боковым правой — коротким прямым левой в туловище — боковым правой в голову
Защита от контратаки уклоном вправо — подставкой согнутой левой руки —подставкой левого плеча и контратака двойным ответным снизу правой в туловище — боковым в голову	Произвольная защита от контратаки с уходом назад

ном вправо с развитием встречной контратаки на ближней дистанции — 25 мин.

2) Обучение действиям боксера на дальней дистанции по отношению к противникам, бурно атакующим размашистыми ударами, — 10 мин.

2. «Бой с тенью» — 5 мин. (2 × 2).

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа — 15 мин.

6. Упражнения на гимнастической скамейке — 10 мин.

Во время атаки партнера боксер, стремящийся войти на дистанцию ближнего боя, должен защититься от ударов и, одновременно сближаясь с ним, контратаковать его.

Упражнения начинают с атаки партнера прямым левой в голову и защиты от нее уклоном вправо.

Предлагаемые в уроке две комбинации сложны и по силам не всякому боксеру-новичку. Поэтому инструктор по своему усмотрению может уменьшить количество ударов и защит в комбинации, упростить ее и сделать более доступной.

Упражнение в тактике против бурно атакующего партнера должно проходить в спокойной обстановке, чтобы боксер мог находить удобные исходные положения для защиты от размашистых ударов партнера и переходить в контратаку на ближней дистанции.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба, замечания об итогах урока.

Урок 72

Задача: общая физическая подготовка, развитие выносливости.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость развивается в процессе всесторонней физической подготовки такими упражнениями, как ходьба, бег, игры, гимнастические упражнения и др. Специальная выносливость боксера, т. е. его способность вести бой неутомимо и в неослабевающем темпе, развивается специальными боксерскими упражнениями.

Уроки, специально направленные на развитие выносливости у занимающихся, выше не приведены. Это объясняется тем, что сама последовательность упражнений в уроках подготовительного периода с постепенно увеличивающейся сложностью и интенсивностью, а также возрастающей плотностью способствовала развитию выносливости боксера. Однако в основном периоде этого недостаточно. Здесь уже необходимо периодически повторять специальные уроки, посвященные развитию выносливости. Ниже и приведен такой примерный урок.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Общеразвивающие упражнения с ходьбой — 10 мин.

2. Специально подготовительные упражнения с ходьбой — 10 мин.

3. «Бой с тенью» — 5 мин. (2 × 2).

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Совершенствование в двойных ударах и сериях — по перчаткам или лапам партнера — 20 мин.

2) Совершенствование в защите от атаки партнера серией ударов (атакуемый, защищаясь, избирательно наносит ответные одиночные контрудары) — 10 мин.

3) Условный бой по усмотрению занимающихся — 7 мин. (2 × 2).

4) Вольный бой на ближней дистанции (касаясь головой плеча партнера) — 3 мин.

2. «Бой с тенью» — 3 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 7 мин. (2 × 3).

4. Упражнения со скакалкой — 4 мин. (без перерыва).

5. Борьба в стойке — 3 мин.

6. Упражнения в толчках — 3 мин.

7. Игра «Баскетбол с набивным мячом» (см. урок 14) — 20 мин.

Инструктор должен следить, чтобы упражнения выполнялись в быстром, но в таком посильном для занимающихся темпе, чтобы не вызвать чрезмерного утомления.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 73

Задача: сдача нормы по кроссу I ступени комплекса ГТО. Совершенствование в контратаке одиночными ударами и серией (по выбору боксера).

Вводная часть — 10 мин. Построение. Объяснение условий сдачи нормы по кроссу.

Подготовительная часть — 10 мин. Разминка (по указанию инструктора) для подготовки к кроссу.

Основная часть — 90 мин. 1. Сдача нормы по кроссу — 50 мин.

2. Упражнения в перчатках — 25 мин.

1) Контратака серией ударов из различных сочетаний прямых ударов, ударов снизу и боковых по перчаткам или лапам партнера — 15 мин.

2) Условный бой на дальней дистанции — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака боковым или прямым левой в голову	Произвольная защита, сочетаемая с контратакой серией различных ударов

3) Условный бой с боксером-левшой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
В правосторонней стойке: атака боковыми или прямым правой в голову	В левосторонней стойке: произвольная защита, сочетаемая с контратакой серией ударов

4) Условный бой на ближней дистанции — 5 мин. (2×2).

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Упражнения с набивным и теннисными мячами — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 74

Задача: совершенствование в атаке двойными ударами из сочетания прямых и боковых ударов.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения подготовительной части 73-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 40 мин.

1) Атака двойными ударами из разнообразных сочетаний прямых ударов, ударов снизу и боковых по перчаткам или лапам пертнера — 15 мин.

2) Условный бой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака двойными ударами: с различными сочетаниями из прямых и боковых ударов	Комбинированная защита из сочетания подставки с уходом назад (без контратаки)
То же	То же с одиночными ответными контрударами

3) Упражнения в выходе из угла и от канатов ринга — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака прямым или боковым ударом в голову	Защита уклоном вправо (влево) или нырком вправо (влево) с последующими шагами в те же стороны

4) Вольный бой на дальней дистанции, направленный на искусное обыгрывание партнера, — 5 мин. (2×2).

2. «Бой с тенью» — 3 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 2 мин.

5. Упражнения на перекладине (кольцах) — 10 мин.

6. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока.

Урок 75

Задача: сдача нормы I ступени комплекса ГТО: лазание по канату (шесту) или подтягивание на перекладине. Совершенствование в контратаке двойными ударами (по выбору боксера).

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение условий сдачи нормы I ступени комплекса ГТО.

Подготовительная часть — 10 мин. Разминка (по указанию инструктора) перед сдачей нормы.

Основная часть — 90 мин. 1. Сдача нормы: лазание по канату (шесту) на высоту 4 м; подтягивание на перекладине 8 раз — 50 мин.

2. Упражнения в перчатках — 25 мин.

1) Контратака двойными прямыми и боковыми ударами (по выбору боксера) — по перчаткам или лапам партнера — 10 мин.

2) Условный бой — 10 мин.

1-й боксер	2-й боксер
Атака длинным боковым ударом левой в голову или туловище	Произвольная защита с контратакой двойными ударами из прямых и боковых ударов
То же	Произвольная защита с контратакой двойными ударами в любом сочетании
Атака прямым или боковым (длинным) левой в голову	Защита уклоном или нырком вправо (влево) с контратакой серией ударов на ближней дистанции

3) Совершенствование в технике по усмотрению боксера — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 5 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Игра «Петушиный бой» (см. урок 11) — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Упражнения на расслабление. Замечания об итогах урока. Объявление результатов сдачи нормы комплекса ГТО.

Урок 76

Задача: совершенствование в технике и тактике боя на средней дистанции.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Бег, ходьба — 3 мин.

В беседе инструктор напоминает об особенностях боя на средней дистанции, объясняет тактические задачи боксера и содержание текущего урока.

Упражнения в перчатках против боксера, идущего на сближение, относятся к тактическим заданиям, в которых один из боксеров избегает боя на средней дистанции, а другой стремится навязать ему этот бой.

Основная задача боксера, действующего на дальней дистанции против идущего на сближение, заключается в том, чтобы навязать противнику несвойственную ему дистанцию, и, использовав его темп, утомить его, заставляя промахиваться и наносить удары безрезультатно.

В данном случае тактика состоит в том, что боксер:

1) пользуется преимущественно быстрым, разнообразным и широким маневрированием на дальней дистанции, сочетаемым с защитами уклонами и подставками, в результате чего избегает ударов и сближения;

2) сочетает маневрирование с быстрыми резкими атаками, главным образом длинными ударами; стремится не задерживаться вблизи противника, выходя после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию;

3) часто применяет резкие встречные удары, опережающие и останавливающие атаку противника;

4) развивает атаку и на средней дистанции — быстрыми ударами, сочетаемыми с защитой (в основном уклонами и нырками, иногда подставками) и немедленным отходом после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на дистанции, удобной для него;

5) развивает встречные удары в контратаку с ударами на отходах.

Таким образом, быстро сменяя дистанции, разнообразные маневры и защиты, энергично и неожиданно атакуя и контратакуя, боксер не только создает непривычную обстановку для противника, но и использует его темп и напор для собственных активных действий.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения подготовительной части 73-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 35 мин.:

1) совершенствование во всех видах защиты и контратаках одиночными ударами (любыми) от атаки партнера прямыми (одиночными) ударами на средней дистанции — 15 мин.;

2) то же от атаки партнера одиночными, двойными прямыми ударами — 15 мин.;

3) упражнения в действиях на дальней дистанции против партнера, активно идущего на сближение и действующего в быстром темпе на средней дистанции (2 × 2), — 5 мин.

2. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

3. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

4. Общеразвивающие упражнения стоя, сидя и лежа — 20 мин.

5. Упражнения с теннисными мячами — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 77

Задача: совершенствование в атаке излюбленными ударами и подготовка атаки разнообразными отвлекающими действиями.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение содержания и задачи урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

В ходе обучения и дальнейшего совершенствования у каждого боксера проявляется стремление оперировать в бою определенными ударами и защитами, теми, которые ему лучше удаются. Однако в излюбленных действиях у боксеров бывают недочеты, которые следует устранять и время от времени проверять эти действия на уроках.

Обучая боксера, инструктор помогает ему подобрать наиболее пригодные для него приемы техники и тактики.

Начало индивидуализации боксера заключается в отборе наиболее удобных и выгодных для него технических, а затем и тактических приемов.

Продолжая усваивать разнообразную технику бокса, молодой боксер в то же время должен стремиться совершенствоваться в своих излюбленных приемах защиты и нападения, чтобы возможно успешнее применять их в бою.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Разминка (самостоятельно) — 16 мин.

2. Борьба с партнером в стойке — 3 мин.

3. «Бой с тенью» — 3 мин.

4. «Бой с партнером» (без ударов) — 3 мин.

Упражнение в отвлекающих действиях без ударов помогает развить у боксеров умение ориентироваться в бою, пользоваться отвлекающими действиями, а также сохранять выдержку и спокойствие.

Передвигаясь в стойке друг перед другом, пользуясь одиночными или повторными ударами, защитами и передвижениями, боксеры не наносят ударов, а только демонстрируют их. Упражнение напоминает бой с тенью, но здесь боксеры действуют в парах, друг перед другом.

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование в атаках различными ударами на дальней дистанции — 20 мин.

2. То же на средней и ближней дистанциях — 10 мин.

3. Боевая практика — 5 мин. (2×2).

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

5. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

6. Общеразвивающие упражнения (сидя, лежа) — 20 мин.

7. Игра «Лови мяч» (см. урок 33) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 78

Задача: совершенствование в контратаках излюбленными ударами с предварительным вызовом партнера на определенные атакующие действия.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

Контратака — одно из важнейших тактических действий боксера. Цель контратакующих действий состоит в том, чтобы остановить атаку противника встречными ударами, перехватить инициативу, утомить его и подготовить собственные атаки.

Учить контратаковать — значит учить сочетать контратаку с защитой от атаки.

Каждая контратака зависит от того, как атакует противник и какая защита противопоставлена этой атаке. Поэтому, совершенствуясь в контратаке, боксер должен договориться с партнером о том, какими уда-

рами и как он будет его атаковать. Боксер контратакует сначала одиночными ударами, а затем двойными и сериями ударов.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения подготовительной части 77-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Совершенствование в защите и контратаке одиночными и двойными ударами на атаку партнера прямыми ударами в голову с дальней дистанции — 10 мин.

2. Совершенствование в защите и контратаке излюбленными ударами по усмотрению боксеров — 20 мин.

3. Боевая практика (2 × 2) — 5 мин.

4. «Бой с тенью» — 5 мин. (2 × 2).

5. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

6. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

7. Упражнения с набивным мячом — 15 мин.

8. Упражнение с теннисным мячом — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 79

Задача: совершенствование в оборонительных действиях с разнообразной защитой и переходом в контратаку.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

Оборонительные действия, основанные на активной защите, т. е. защите как исходном положении для контратаки, требуют от боксера уверенного владения техникой.

Опытные боксеры часто применяют тактический прием, позволяющий нанести встречный удар — мнимое раскрытие собственной защиты (вызов на удар). Этим приемом боксер вызывает противника на атаку, тот раскрывает свою защиту, а боксер наносит встречный удар.

Есть много способов вызвать противника на атаку. Можно, например, мнимо раскрытой защитой побудить противника атаковать. Вызов на удар применяют и для разведки, чтобы выявить характер атаки противника. Отвлекающие приемы обогащают тактику боксера и помогают ему сохранять в бою инициативу.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения подготовительной части 77-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 35 мин.:

1) совершенствование в защите от прямых ударов в голову уходами (вправо, влево) со встречными или ответными одиночными контрударами — 15 мин.;

2) обучение защите в ближнем бою (от одиночных, двойных ударов в голову или туловище) с выбором момента для ответной или встречной контратаки — 15 мин.;

3) действия на дальней дистанции против боксера, активно идущего на сближение и ведущего бой на средней или ближней дистанции, — 5 мин.

2. «Бой с тенью» — 5 мин. (2 × 2).

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Упражнения с набивным мячом (вдвоем) — 10 мин.

6. Игра «Передай — садись» (см. урок 4) — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 80

Задача: совершенствование в технике и тактике боя на различных дистанциях.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока — 7 мин.

2. Ходьба, бег — 3 мин.

Несмотря на то, что молодые боксеры преимущественно ведут бой на дальней дистанции, им необходимо совершенствоваться в ведении боя на различных дистанциях, так как без этого немыслимо тактическое формирование боксеров. Только упражняясь на различных дистанциях и с разными партнерами, боксер научится действовать в разнообразных условиях, возникающих в бою.

Этим уроком заканчивается основной период первого года обучения боксу, в котором боксер-новичок не только совершенствовался в технике, но и участвовал в состязаниях. После выступления на «открытом ринге» необходимо подвести итоги и наметить пути совершенствования в занятиях по боксу перед переходом к активному отдыху. Инструктор должен теперь перед

каждым боксером поставить задачу — на основе предшествующей подготовки сдать нормы I ступени комплекса ГТО, без чего боксер не может получить спортивного разряда, если он даже и выполнил нормативы по боксу.

Подготовительная часть — 25 мин. Повторить упражнения подготовительной части 77-го урока.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин.:

1) совершенствование в защите и контратаке на дальней дистанции по выбору занимающихся — 5 мин.;

2) то же на средней и ближней дистанциях;

3) боевая практика — 5 мин. (2×2).

2. «Бой с тенью» — 5 мин. (2×2).

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 10 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Общеразвивающие упражнения сидя, лежа — 20 мин.

6. Упражнения с теннисным мячом — 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

(16 уроков)

Переходный период длится с 1 июля по 1 сентября. Задача инструктора состоит в том, чтобы поддержать достигнутый уровень подготовленности занимающихся, организовать занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО и подвести занимающихся к началу подготовительного периода в новом учебном году.

Нагрузку в этом периоде постепенно снижают. В уроки включают бег, прыжки, метания и спортивные игры — баскетбол, волейбол, городки и др.

В переходном периоде боксеры сдают нормы комплекса ГТО I ступени по плаванию и легкой атлетике (бег 100 м, прыжки, метание гранаты). Сдавать нормы можно в состязаниях как по отдельным видам спорта, входящим в комплекс, так и по многоборью. Например, можно сдавать три легкоатлетических нормы или сочетать сдачу легкоатлетических норм с плаванием, но тогда состязания продолжаются два дня.

Урок 81

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике. Место занятия — стадион.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 600 м, ходьба.

Подготовительная часть — 15 мин. Специально подготовительные упражнения с ходьбой.

Упражнения с ходьбой, как указывалось выше, подбираются по усмотрению инструктора из учебного материала уроков подготовительного периода.

Основная часть — 90 мин.

1. Бег на короткие дистанции — 15 мин.:

1) бег мелкими шагами — 25 м (4—5 раз);

2) прыжки шагом — 20 м, переходящие в бег с ускорением на дистанции 30 м, — 2 раза;

3) бег семенящим шагом 30—35 м (повторить 2 раза).

2. Метание гранаты — 25 мин.:

1) броски с места — лицом к направлению броска;

2) броски с места — левым боком к направлению броска.

3. Прыжки в длину с разбегу — 25 мин.:

1) прыжок шагом после 3—4 шагов разбега (5—6 прыжков);

2) прыжки шагом с разбегу 8—10 м (6—8 прыжков);

3) прыжки согнувшись (5—6 прыжков).

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

5. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

Бег мелкими шагами. Движения начинать медленно, постепенно ускорять к середине дистанции и замедлять в конце. Руки во время бега свободно опущены вдоль туловища.

В беге семенящим шагом маховую ногу только слегка сгибают в колене, незначительно отрывая носок от земли.

Обучая метанию гранаты, надо позаботиться о том, чтобы избежать несчастных случаев. Во время урока нельзя разрешать занимающимся выходить вперед за линию, с которой производят метание.

Вначале нужно показать, как правильно держать гранату, а затем учить занимающихся метать гранату с места. Метатель должен стать лицом в сторону метания, правую ногу выставить вперед. Гранату держать перед собой в правой согнутой в локте руке на уровне глаз. Затем нужно сделать шаг левой ногой вперед и повернуться левым боком в сторону метания. После этого руку с гранатой опустить вниз и отвести назад. Из этого положения и бросить гранату.

Занимающиеся становятся в одну шеренгу и метают гранату поочередно. Для тренировки занимающиеся образуют две подгруппы и располагаются фронтом друг к другу на расстоянии, несколько большем длины броска. Главное внимание следует обращать на технику метания, а не на дальность броска.

Упражнения с боксерскими снарядами вводят в урок, чтобы поддержать приобретенные навыки в ударах. Инструктор в каждом отдельном случае дает боксеру задание, указывая, с какой дистанции и в каком сочетании наносить удары. Для этого он должен учитывать индивидуальные особенности боксера, его желание совершенствоваться в тех или иных комбинациях; боксер может разучивать и новые для него приемы.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 82

Задача: общая физическая подготовка, совершенствование в технике.

Вводная часть — 15 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Ходьба 200 м.

3. Бег 400 м — прыжками, боком, спиной вперед.

4. Ходьба 300—400 м.

Подготовительная часть — 20 мин. Специально подготовительные упражнения с ходьбой.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 20 мин.:

1) совершенствование в атаке, защите и контратаке одиночными прямыми ударами;

2) совершенствование в атаке двойными прямыми ударами и в контратаке одиночными ударами.

2. Игра в баскетбол — 40 мин.

3. Броски мяча в кольцо — 20 мин.

Упражнения в перчатках имеют целью закрепить навыки в бою на дальней дистанции, приобретенные ранее. В упражнениях применяют одностороннюю атаку, т. е. атаку одного, защиту и контратаку другого. Упражнения в перчатках заканчивают ходьбой и затем переходят к игре.

Во время игры в баскетбол разрешается делать пробежки, задерживать мяч.

В заключение основной части боксеры бросают мяч в кольцо. Можно организовать соревнование — кто наберет больше очков (одно очко за попавший в кольцо мяч).

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 83

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 600 м в среднем темпе, ходьба.

Подготовительная часть — 20 мин. (по усмотрению инструктора).

Основная часть — 85 мин. 1. Бег на короткие дистанции — 30 мин.:

1) бег небольшими шагами, высоко поднимая бедра, — 50 м;

2) бег семенящим шагом с постепенным ускорением и переходом после 30 м на бег маховым шагом с ускорением — всего 60 м;

3) бег с ускорением 70 м — 2 раза;

4) бег 100 м (после отдыха повторить).

2. Метание гранаты — 20 мин.:

1) броски (лицом вперед) с места;

2) броски (стоя боком) с места.

3. Прыжки — 15 мин.:

1) прыжок в длину с места — 3—4 прыжка;

2) прыжок в длину с разбегу шагом — 2—3 прыжка;

3) прыжок в длину согнувшись — 5—6 прыжков.

4. Упражнения в перчатках — 20 мин. Повторить упражнения в перчатках из основной части 82-го урока.

Чтобы в прыжках точно попасть на планку толчковой ногой, нужно установить длину разбега индивидуально для каждого занимающегося. Для этого на расстоянии 10—12 м от планки прыгун делает отметку, на которую он должен попадать толчковой ногой.

Первый разбег производят без прыжка: занимающиеся пробегают мимо планки с такой скоростью, как и при выполнении прыжка.

Во время разбега инструктор должен следить за тем, куда попадет толчковая нога прыгуна в момент, когда он приближается к планке. Если нога попадет на место толчка неточно, отметку начала разбега переносят; если толчковая нога прыгуна оставила след на земле до планки, то разбег укорачивают на столько, на сколько прыгун не дошел до планки, и, наоборот, удлиняют, если прыгун переступил планку. Во время первых прыжков длину разбега уточняют окончательно.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 84

Задача: совершенствование в технике и тактике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 400 м, ходьба.

Подготовительная часть — 25 мин. Разминка, выполняемая боксером самостоятельно.

Упражнения, включенные боксером в разминку, должны быть разнообразными как на месте, так и в движении. Если тот или иной боксер затрудняется в выборе упражнения, инструктор должен ему помочь.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках на средней дистанции — 30 м:

1) передвижение боксеров друг перед другом в защитной стойке в средней дистанции (без ударов) — 5 мин.;

2) то же, но атака одиночными (двойными) прямыми ударами одного боксера и контратака другого с использованием всех видов защиты — 20 мин.;

3) двусторонний бой прямыми ударами на средней дистанции (без сильных ударов) — 2 раунда по 2 мин.

2. «Бой с тенью» — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.
5. Игра в баскетбол — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 85

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 600 м. В среднем темпе, ходьба.

Подготовительная часть — 25 мин. (по усмотрению инструктора).

Основная часть — 80 мин. 1. Бег на короткие дистанции — 25 мин.:

1) бег, высоко поднимая бедра, — 40 м;
2) бег с закидыванием голеней назад-вверх — 30 м;
3) медленный бег, подпрыгивая на каждом шаге вверх, — 50 м;
4) бег семенящим шагом — 30 м;
5) бег с ускорением 60—70 м — 2 раза;
6) обучение низкому старту: 6—8 стартов на расстояние 20—25 м.

2. Метание гранаты — 20 мин.:

1) броски с места, постепенно увеличивая длину броска, — 10—12 бросков;
2) броски с разбегу в 5 шагов — 6—3 броска;

3. Прыжки — 20 мин.:

1) прыжки с места в длину — 4—5 раз;
2) прыжки с разбегу в длину шагом — 3 прыжка;
3) то же, согнувшись — 3—4 прыжка;
4) прыжки согнувшись на дальность — 5—6 раз.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

Обучая низкому старту, занимающихся сначала знакомят с положением на старте и выходом со старта без ямок, в разомкнутой шеренге, а затем учат делать ямки для старта (впереди ямка для сильнейшей, толчковой ноги). Если есть стартовые колодки, то лучше пользоваться ими.

По команде «На старт!» бегун становится на колени и принимает положение старта: руки на стартовой линии, ступни упираются в ямки, одна из которых вы-

копана в 25—40 см, а вторая — в 40—60 см от линии старта, в зависимости от роста бегуна.

По команде «Внимание!» бегун приподнимается, переносит вес тела на руки и ногу, находящуюся в первой ямке, и делает глубокий вдох. В этот момент внимание должно быть предельно сосредоточено, чтобы по команде «Марш» мгновенно начать бег. Первые шаги в беге делают короткие, но энергичные, сохраняя наклонное положение туловища. Затем длину шагов бегун постепенно увеличивает и одновременно выпрямляет туловище.

Руки с самого начала бега движутся быстро, но свободно, ненапряженно. Дыхание на коротких дистанциях необычно: бегун делает всего несколько коротких вдохов и выдохов.

Инструктор следит, чтобы занимающиеся не замедляли бег, а наоборот, ускоряли его.

Первые старты лучше всего делать без команды и не в полную силу (по одному), обращая основное внимание на наклон тела вперед и на согласованные движения рук и ног.

Перед метанием гранаты на дальность для подготовки мышц и сухожилий руки и плеча несколько легко бросают гранату с места, постепенно увеличивая дальность броска. Только после этого можно приступить к обучению броскам с разбегу.

Вначале занимающиеся изучают положение руки с гранатой во время разбега, а затем последние пять шагов разбега и метание гранаты из-за спины через плечо.

Чтобы сдать норму, занимающиеся должны метнуть гранату весом 700 г по коридору шириной 10 м на 35 м от линии броска. Метают гранату с разбегу, длина которого может быть 10—15 м. Метатель, добежав до отметки и не останавливаясь, делает на пять счетов (шагов) разворот и бросает гранату:

1) шаг правой ногой вперед, правую руку с гранатой опускает вниз;

2) шаг левой ногой вперед, правую руку отводит вниз-назад;

3) шаг правой ногой вперед (слегка разворачивая носок наружу), руку с гранатой полностью отводит назад, туловище отклоняет вправо;

4) шаг левой вперед и твердо упирается в землю,

прогибается в пояснице назад, правую руку поднимает из-за головы и делает бросок;

5) правую ногу переставляет вперед, чтобы предохранить себя от падения.

В прыжках с места инструктор обращает внимание на то, чтобы прыгун, приземляясь, выбрасывал ноги возможно дальше вперед. Для этого на месте приземления можно положить белую ленту или сделать на песке черту, за которую занимающиеся должны прыгнуть.

В прыжках с разбегу на дальность занимающиеся также должны в момент приземления максимально далеко выбрасывать ноги вперед.

Выполняя упражнения с боксерскими снарядами, занимающиеся совершенствуются в излюбленных ударах и в сочетаниях ударов с различных дистанций под контролем инструктора или партнера.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 86

Задача: общая физическая подготовка; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 400 м в медленном темпе. Ходьба.

Подготовительная часть — 15 мин. Разминка (выполняется боксерами самостоятельно).

Основная часть — 90 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин.:

1) совершенствование в излюбленной атаке, защите и контратаке одиночными ударами;

2) то же и в контратаке двойными прямыми ударами.

2. Игра в волейбол — 40 мин.

3. Общеразвивающие и игровые упражнения с мячом — 20 мин.

Упражняясь в перчатках, боксеры действуют только прямыми ударами, создают друг другу обстановку, подобную той, которая может сложиться в бою, но не допуская сильных ударов.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 87

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 800 м в среднем темпе. Ходьба.

Подготовительная часть — 20 мин. (по усмотрению инструктора).

Основная часть — 85 мин. 1. Бег на короткие дистанции — 30 мин.:

1) бег, высоко поднимая бедра, 30 м — 2 раза;

2) бег семенящим шагом 30 м с постепенным ускорением и переходом на бег маховым шагом 50 м — 2 раза;

3) старты 20—25 м — 5—6 раз;

4) старты 40 м — 2 раза.

2. Прыжки в длину с разбегу — 30 мин.:

1) прыжки шагом — 3—4 раза;

2) прыжок согнувшись — 6—8 раз.

3. Упражнения в перчатках — 25 мин. Повторить упражнения в перчатках основной части 86-го урока.

Чтобы увеличить высоту прыжка шагом с подтягиванием толчковой ноги в конце полета, можно на середине полета установить препятствие (веревочку, планку) высотою 40—50 см.

Прыжок «скорчившись» проделать через препятствие с размеченного ранее разбега — 3—4 раза. Затем следует удлинить разбег на 2 беговых шага для каждого индивидуально (в соответствии с длиной шага) и сделать 3—4 прыжка с нового разбега, уточняя его длину.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 88

Задача: совершенствование в технике и тактике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Быстрая ходьба 100 м, бег 200 м (медленно), быстрая ходьба 100 м.

Подготовительная часть — 25 мин. Разминка, выполняемая боксерами самостоятельно.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин.:

1) вход в ближний бой во время атаки партнера прямым левой в голову — 10 мин.;

2) то же, развивая бой на ближней дистанции, — 15 мин.;

3) двусторонний бой на дальней дистанции с переходом в ближнюю и обратно — 2 раунда по 2 мин.

2. «Бой с тенью» — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

5. Спортивные или подвижные игры (эстафеты), по усмотрению инструктора — 25 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 89

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение содержания урока.

2. Бег 800 м в медленном темпе, ходьба.

Подготовительная часть — 25 мин. Общеразвивающие упражнения (самостоятельно).

Основная часть — 80 мин. 1. Бег на короткие дистанции — 20 мин.:

1) бег семенящим шагом с ускорением — 60 м;

2) бег с ускорением 60 м;

3) 2—3 старта на 20—25 м;

4) прикидка в беге на 100 м на время — 2 раза.

2. Метание гранаты — 20 мин. Метание с разбегу в 5, 11 шагов и на дальность.

3. Прыжки в длину — 25 мин.

Прикидка с короткого разбега.

4. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

Прикидку в беге на 100 м делают по нескольку человек в забеге. Второй раз забеги составляют по результатам, показанным в предварительных забегах.

В метании гранаты, когда удлиняют разбег на 6 предварительных шагов, необходимо сделать отметку, на которую метатель должен попасть левой ногой

после предварительного разбега; от этой отметки начинать замах гранатой.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 90

Задача: общая физическая подготовка; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 400 м (медленно).

3. Ходьба 100 м в быстром темпе.

4. Упражнение на расслабление.

Подготовительная часть — 25 мин. Разминка (самостоятельно).

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 25 мин.:

1) совершенствование в излюбленной атаке одиночными прямыми и боковыми ударами, защиты от них с контрударами (на дальней дистанции);

2) совершенствование в излюбленных действиях на дальней дистанции (по выбору занимающихся).

2. «Бой с тенью» — 5 мин.

3. Общеразвивающие упражнения, выполняемые боксером самостоятельно (стоя, сидя, лежа).

4. Игра в городки — 30 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 91

Задача: общая физическая подготовка; подготовка к сдаче норм ГТО по легкой атлетике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 600 м (медленно). Ходьба.

Подготовительная часть — 25 мин. Общеразвивающие упражнения с ходьбой (по усмотрению инструктора).

Основная часть — 80 мин. 1. Бег на короткие дистанции — 20 мин.:

1) бег семенящим шагом с ускорением и переходом на бег маховым шагом (2×70 м);

2) старты 5×25 м, 2×40 м.

2. Метание гранаты с разбегу на дальность — 25 мин.:

1) вращательные движения руками с гранатой для постепенного разогревания мышц — 8—10 раз;

2) легкие броски гранаты на 10—15 м — 4—5 бросков;

3) то же на 20—25 м — 5—6 бросков;

4) метание на дальность — 8—10 бросков.

3. Прыжки в длину с разбегу — 25 мин.:

1) прыжки с короткого разбега шагом — 2—3 прыжка;

2) то же, но согнувшись — 2—3 прыжка;

3) прыжки с размеченного разбега — 2—3 прыжка;

4) прыжки на дальность — 5—6 прыжков.

4. Бег 100 м — 2 раза — 10 мин.

На следующих уроках нужно организовать состязания для сдачи занимающимися легкоатлетических норм комплекса ГТО (бег 100 м, прыжок в длину с разбегу, метание гранаты).

Перед состязанием (сдачей норм) занимающиеся делают самостоятельную разминку. Для этого им необходимо пробежать тихо 600—800 м, выполнить несколько разогревающих упражнений, пробежать 2 раза с ускорением по 40—50 м, взять 2—3 старта. Затем следует надеть тренировочный костюм, чтобы не остыть, ожидая своей очереди, и быть в движении.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 92

Задача: совершенствование в технике и тактике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Ходьба 100 м, бег 300 м в среднем темпе, ходьба — 100 м.

Подготовительная часть — 25 мин. Разминка, выполняемая боксером самостоятельно.

Основная часть — 80 мин. 1. Упражнения в перчатках — 30 мин.:

1) вход в ближний бой во время атаки партнера прямым или боковым левой в голову — 10 мин.;

2) то же с развитием ближнего боя и выходом из него — 10 мин.;

3) двусторонний бой на дальней дистанции с переходом в ближнюю и выходом из нее — 2 раунда по 2 мин.

2. «Бой с тенью» — 5 мин.

3. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.

4. Упражнения со скакалкой — 10 мин.

5. Спортивные или подвижные игры (эстафеты), по усмотрению инструктора, — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 93

Задача: общая физическая подготовка; совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег 500—600 м.

3. Ходьба — 200 м.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Упражнения с набивным мячом — 10 мин.

2. Бег на 100 м — 10 мин.

3. Игра «Пятнашки в парах» — 5 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Толкание ядра (4 кг) — 25 мин.:

1) бросать ядро двумя руками махом снизу вверх и ловить его — 5—6 раз;

2) бросать ядро от груди двумя руками вверх и ловить — 5—6 раз;

3) толкать ядро одной рукой вверх от плеча — 4—5 раз каждой рукой;

4) толкать ядро от груди вперед двумя руками — 5—6 раз;

5) то же одной рукой — 3—4 раза.

2. Тройной прыжок с места — 25 мин.

3. Упражнения в перчатках — 20 мин.

Совершенствование в атакующих и контратакующих действиях на дальней дистанции.

4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений — 10 мин.

Упражняясь с ядром, занимающиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 10—12 м одна от другой. Метают все занимающиеся одной шеренги по очереди в одну сторону; затем занимающиеся другой шеренги

подбирают ядра и метают или толкают после того, как первые, подобрав снаряды, вернутся на свои места.

Толкают ядро с места как правой, так и левой рукой.

Тройной прыжок с места следует разнообразить, делая второй и третий скачки одной и той же ногой (по 2 раза каждой ногой).

Совершенствования в технических и тактических действиях строятся в зависимости от индивидуальных особенностей боксеров. Поэтому боксеры, по договоренности между собой, упражняются не только в приемах и комбинациях, которые наиболее удаются им в бою, но и самостоятельно подбирают новые. Если боксер не находит правильных решений, ему нужно подсказать, как действовать в каждом отдельном случае.

Урок 94

З а д а ч а: общая физическая подготовка.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Ходьба — 200 м.

3. Бег — 400 м прыжками, боком, спиной вперед.

4. Ходьба 100 м.

Подготовительная часть — 20 мин. 1. Общеразвивающие упражнения — 10 мин.

2. Упражнения со скакалкой — 5 мин.

3. Игра «Чехарда» — 5 мин.

Основная часть — 85 мин. 1. Игра в ручной мяч — 50 мин.

2. Упражнения на боксерских снарядах — 15 мин.

3. Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, лежа), выполняемые боксерами самостоятельно,—20 мин.

В ручной мяч играют на футбольном поле или на площадке; в последнем случае на площадке нужно условно обозначить ворота.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 95

З а д а ч а: общая физическая подготовка; совершенствование в технике.

Вводная часть— 10 мин. 1. Построение. Объяснение задачи и содержания урока.

2. Бег и ходьба на 200—300 м.

Подготовительная часть — 25 мин. 1. Рывки из различных положений: сидя, лежа, стоя — по зрительному сигналу (10—12 раз) — 10 мин.

2. Бег спиной вперед на 100 м — 5 мин.

3. Игра «Чехарда»— 7 мин.

4. Прыжки со скакалкой — 3 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Толкание ядра — 25 мин.:

1) упражнения с ядром и метание облегченного ядра (4 кг) сбоку (как диск);

2) толкание ядра с места — 5—6 раз;

3) толкание со скачком — 10—12 раз.

2. Прыжки — 25 мин.:

1) тройной прыжок с места;

2) прыжки в длину с короткого разбега (8—12 беговых шагов).

3. Упражнения в перчатках (по усмотрению боксера) — 20 мин.

4. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений — 10 мин.

Ядро нужно толкать как правой, так и левой рукой. Толкая ядро со скачком, последние 3 раза толкнуть ядро возможно дальше (на результат).

Тройной прыжок выполнить разными способами; обычным способом — шагом; скачками на одной ноге; затем количество шагов можно увеличить до 5—7 и больше, внося в это упражнение элемент состязания.

Упражнения в перчатках направлены на развитие самостоятельности боксера. Поэтому инструктор должен предоставить занимающимся инициативу в выборе технических и тактических средств, в которых они будут совершенствоваться с партнером, а когда нужно — помогать боксерам, исправляя их ошибки.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

Урок 96

З а д а ч а: общая физическая подготовка, совершенствование в технике.

Вводная часть — 10 мин. 1. Построение. Объяснение содержания урока.

2. Бег — 200 м.
3. Ходьба — 100 м в быстром темпе.
4. Упражнения на расслабление мышц.

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения (по усмотрению инструктора) — 25 мин.

Основная часть — 80 мин. 1. Игра в баскетбол — 40 мин.
2. Упражнения с боксерскими снарядами — 15 мин.
3. Общеразвивающие упражнения — 25 мин.

Упражнения с боксерскими снарядами и общеразвивающие упражнения выполнять до игры в баскетбол.

Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания об итогах урока.

МЕСТО, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Уроки бокса зимой проводятся в спортивном зале или в другом теплом помещении с деревянным или земляным полом и хорошей вентиляцией. Помещение для занятий должно быть просторным, чтобы в нем могла заниматься группа в 12—15 человек. Минимальный размер зала — 8×12 м.

Искусственное освещение должно быть распределено равномерно, причем так, чтобы свет не падал в глаза занимающимся.

Ринг для учебных занятий лучше всего расположить в одном из углов зала так, чтобы две стороны ринга находились на расстоянии 1 м от стен зала, образующих угол. Для учебного ринга можно сделать не три, а два каната, а в крайнем случае даже один верхний. В трех углах канаты ринга крепят к стенам зала, в четвертом — к металлической стойке, которую устанавливают на полу с помощью цепных растяжек. Если площадь зала не позволяет установить ринг нормального размера (6×6 м), его стороны можно уменьшить до 4×4 м (рис. 43).

Чтобы сделать более упрощенный ринг (рис. 44), можно взять веревку в 2 см толщиной и 16,5—20,5 м длиной, концы ее срастить и к ним привязать веревочные растяжки. Веревки прикрепляют к стене на высоте 130 см. Если позволит помещение, то можно сделать

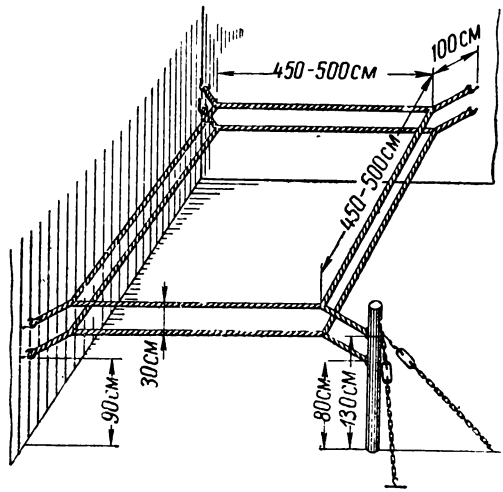


Рис. 43.

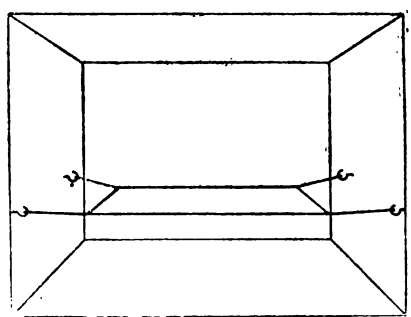


Рис. 44.

несколько рингов (рис. 45). В стены нужно вделать крюки, на которые и надеть кольца растяжек. Такой ринг можно быстро установить и снова убрать. Когда ринг убран, на крюки надевают подушки, предохраняющие боксеров от повреждений.

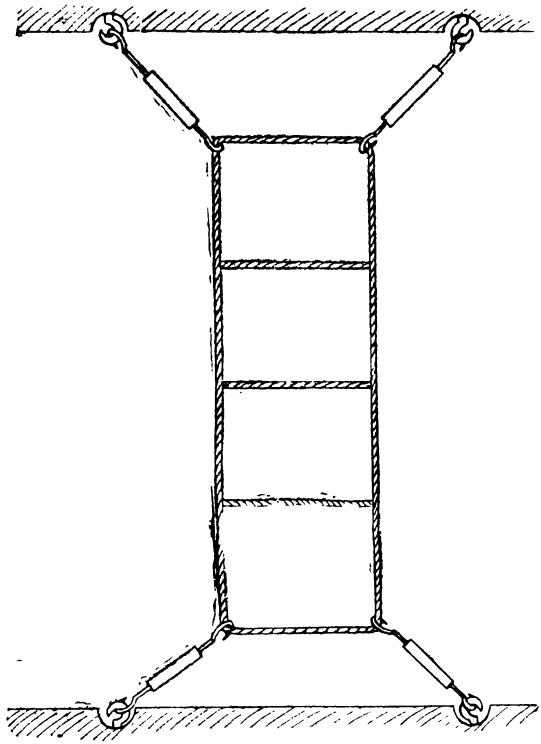


Рис. 45.

Мешок и насыпные груши подвешивают к потолку зала или кронштейнам так, чтобы расстояние между ними позволяло занимающимся перемещаться, не мешая друг другу.

Если помещения для занятий используют и для занятия другими видами спорта, то боксерское оборудование нужно ставить так, чтобы его можно было легко устанавливать и убирать.

Летом занятия необходимо перенести на открытый воздух. На территории стадиона местом занятий может служить любая площадка (желательно вблизи от гимнастического городка).

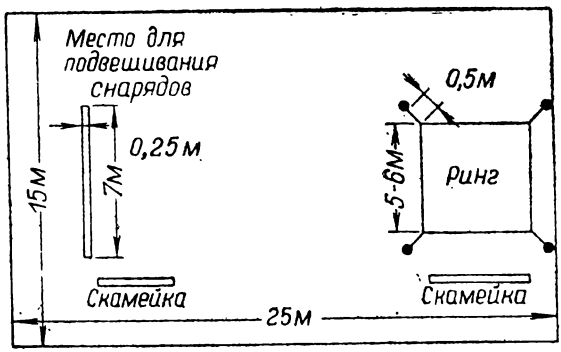


Рис. 46.

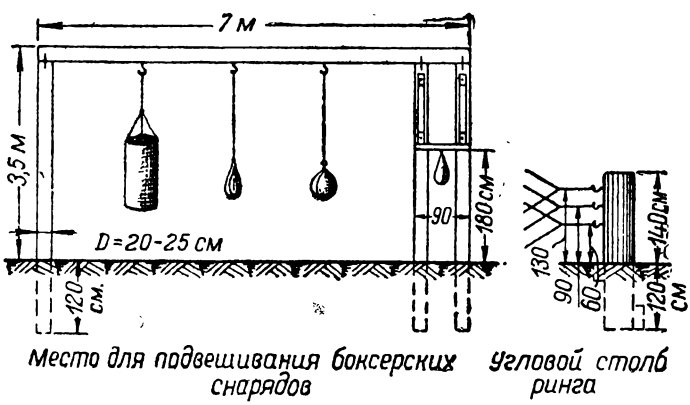


Рис. 47.

Место для ринга (размером 7×7) освобождают от дерна и плотно утрамбовывают. В стороне от ринга устанавливают два столба с перекладиной для мешка и насыпных груш (рис. 46 и 47). Летнюю площадку для занятий боксом могут сделать и сами занимающиеся.

Переносный инвентарь необходимо хранить в шкафах или на полках. Перчатки боксерские и для упражнений на снарядах, лапы и маски развешивают так, чтобы они просохли до следующего занятия. Перчатки и боксерские маски нужно регулярно протирать дезинфицирующим раствором.

Часть предметов боксерского инвентаря могут изготовить члены секции бокса.

Для занятий секции бокса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Мешок боксерский	2 шт.
2.	Груши насыпные	3 шт.
3.	Груши надувные	1 шт.
4.	Настенная подушка	1 шт.
5.	Мяч точности (пунктбол)	1 шт.
6.	Перекладина для накручивания груза (для развития кистей)	1 шт.
7.	Перчатки боксерские (учебные) 350 г	15 пар
8.	Перчатки для упражнений на снарядах	10 пар
9.	Скакалки	15 шт.
10.	Маски боксерские (защитные шлемы)	6 пар
11.	Лапы боксерские (для инструктора)	1 пара
12.	Теннисные мячи	15 шт.
13.	Набивные мячи разного веса (1,5—4,4 кг)	10 шт.
14.	Гантели от 0,5 до 2,0 кг	20 шт.

Перчатки боксерские (учебные) изготовляют только на фабриках. Чем тяжелее перчатки, тем больше они смягчают удар. Поэтому для учебных занятий приобретают более тяжелые перчатки (350—400 г). Ими же следует пользоваться в состязаниях боксерам-новичкам. Боксерские перчатки со сбитым в комки волосом могут отремонтировать сами занимающиеся. Для этого перчатку немного подпарывают со стороны манжеты так, чтобы вынуть из нее волос. Комки волоса расщепляют, и перчатку вновь не плотно, но ровно и без бугров и провалов набивают волосом.

При покупке перчаток необходимо обратить внимание на положение большого пальца (он не должен оттопыриваться). Если палец не плотно прижат к перчатке, то легко повредить руку. Следует выбирать перчатки с мягкой, эластичной кожей, без царапин. Ровной должна быть и набивка волоса.

Перчатки для упражнений в ударах по снарядам изготавливают из плотной кожи или плотной материи

(плащ-палатки) с волосяной или войлочной прокладкой под тыльной стороной. Большой палец рукавицы — без прокладки. Шнуровка на перчатках заменена резиной, стягивающей запястья (рис. 48).

Чтобы избежать ссадин на кистях при выполнении упражнений в ударах по снарядам, боксер обязательно бинтует руки, а затем надевает перчатки.

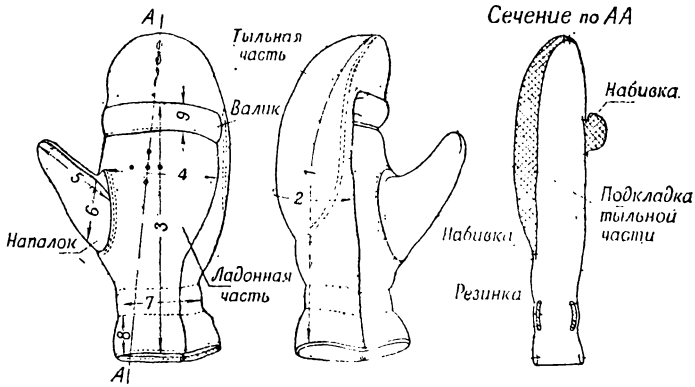


Рис. 48.

Маска боксерская (рис. 49), предохраняющая уши и брови боксера от повреждений в учебных боях, изготавливается на фабрике трех размеров. Надевая маску, боксер должен подогнать ее соответственно размеру головы. Слишком большая маска спадает, закрывает глаза и мешает боксеру наблюдать за партнером. Каждому боксеру следует приобрести маску для личного пользования.

Мешок применяют в основном для выработки сильных ударов. Изготавливают его из плотного брезента или кожи. Упрощенный мешок (по В. Г. Степанову) изготавливают из плотного брезента длиной 128 см и шириной 80 см. Из такого же материала вырезают два круга диаметром 42 см. Прямоугольный кусок пришивают (одной из его длинных сторон) к краю круглого куска. Таким образом, получится цилиндрический мешок диаметром 40 см, который выворачивают швами внутрь.

Из менее плотного материала вырезают прямоугольный кусок размером 60 × 39 см и два круглых куска диаметром 14 см. Из этих кусков шьют малый мешок диаметром 12 см, который также выворачивают швами внутрь. К верхнему краю мешочка пришивают двойной строчкой две лямки длиной 20 см.



Рис. 49.

Малый мешочек насыпают до верха сухим песком, после чего к нему сверху пришивают второй круглый кусок. На дно большого мешка плотно укладывают слой (14—15 см) волоса, сухих морских водорослей или пакли. Затем внутрь большого мешка, посередине, на слой волоса ставят малый мешочек с песком, обвернутый по всей его длине войлоком. После этого все пространство между войлоком и стенками большого мешка набивают волосом, сухими водорослями, паклей или другим мягким материалом.

К верхнему концу большого мешка симметрично пришивают двойной строчкой три брезентовые лямки. Лямки заканчиваются петлей, в которую продевают металлическое кольцо. Лямки мешочка с песком выводят наверх через отверстие, сделанное в центре круглого большого куска. Лямки служат для подвески мешка. Затем в большой мешок добавляют набивку и сверху зашивают круглым куском (рис. 50).

Мешок подвешивают на уровне туловища боксера, на 1,5—2 м от стены, так, чтобы по нему можно было наносить разнообразные удары. Мешок захватывают общими лямками, которые соединяют с петлей троса или веревки, на которой снаряд подвешивают к потолку или кронштейну.

Мешок можно подвесить и на горизонтально натянутом тросе (рис. 51), тогда боксер сможет наносить удары по мешку в движении. Для этого мешок подвешивают на горизонтально натянутый трос с помощью

роликовой тележки. Трос натягивают на специальные стойки или крюки, укрепленные в стене на высоте 2,7 м от пола.

Тележка, состоящая из двух роликов, заключенных в обойму с подвешенным к ней мешком, свободно катается по тросу. Ролики и трос до занятий необходимо

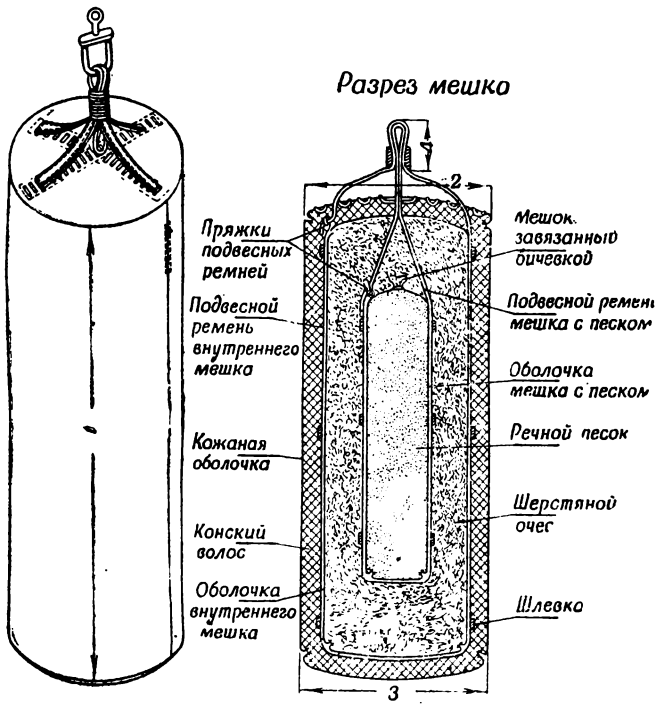


Рис. 50.

смазывать тавотом. Мешок, двигаясь под напором боксера, заставляет его передвигаться и наносить удары, согласовывая их с движениями ног.

Настенная подушка (см. рис. 9) представляет собой мягкий толстый матрац для упражнений в прямых ударах. Подушку можно заменить обыкновенным гимнастическим матом, сложенным пополам. Мат перекидывают через веревку длиной 1,5 м, концы которой

закреплены или надеты на крюки, вбитые в стену. Подушку можно также заменить матом от борцовского ковра, закрепленным на стене.

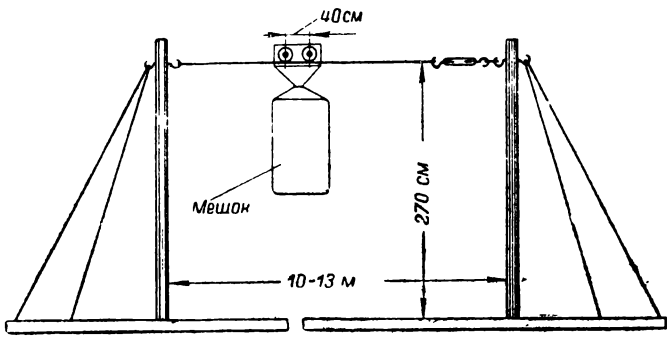


Рис. 51.

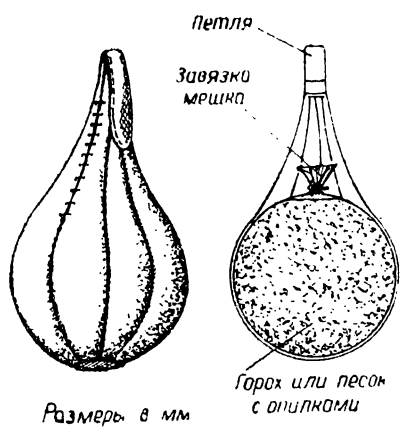


Рис. 52.

Груша насыпная (рис. 52) применяется для выработки силы и точности удара. Грушу изготовляют из кожи или брезента. Для этого заготавливают шесть кусков, форма которых показана на рисунке, и один шестигранный для дна груши с длиной сторон, равной 4 см (рис. 53). К шестигранному дну пришивают осно-

ванием шесть долевых кусков. Затем сшивают все грани, кроме одной, которую сшивают только на 2/3 своей длины. После этого грушу выворачивают швами внутрь.

К верхнему концу груши снаружи пришивают петлю для подвешивания из крепкого сыромятного ремня.

Внутрь груши вставляют мешок, который на 2/3 насыпают горохом, смесью песка с опилками и т. п.

Песок и горох предварительно нужно просушить и очистить от механических примесей. Наполнять грушу одним песком нельзя — она будет слишком твердой, и об нее можно повредить руки.

Наполненный мешок завязывают, и оставшееся отверстие зашивают. Грушу подвешивают на веревке, пропущенной через блок, укрепленный в потолке или на кронштейне.

Высоту снаряда устанавливают в каждом отдельном случае в зависимости от роста боксера, примерно на высоте его головы.

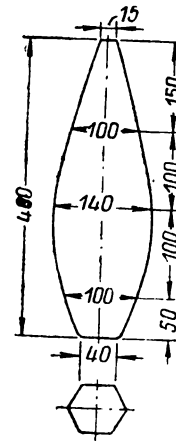


Рис. 53.

Груша надувная представляет собой кожаный мяч грушевидной формы с резиновой надувной камерой внутри. Ее подвешивают к специальной платформе снизу за крючком шарнира (рис. 54) на высоте головы боксера. При ударе груша, касаясь своей утолщенной частью платформы, отскакивает от нее и делает быстрые маятникообразные движения.

Применяют грушу для развития точности и быстроты удара. Следует учесть, что при выполнении упражнений с грушей шум от ударов мяча о платформу мешает групповым занятиям.

Мяч точности (пунктбол) представляет собой маленький набивной мяч с петлей и шнуром для подвешивания к потолку или кронштейну (см. рис. 16). В практике чаще всего обшивают плотной материей теннисный мяч. Затем к нему пришивают ушко, за которое мяч привязывают к шнуру.

Применяют пунктбол для развития точности удара.

Лапы — снаряжение инструктора для упражнения с

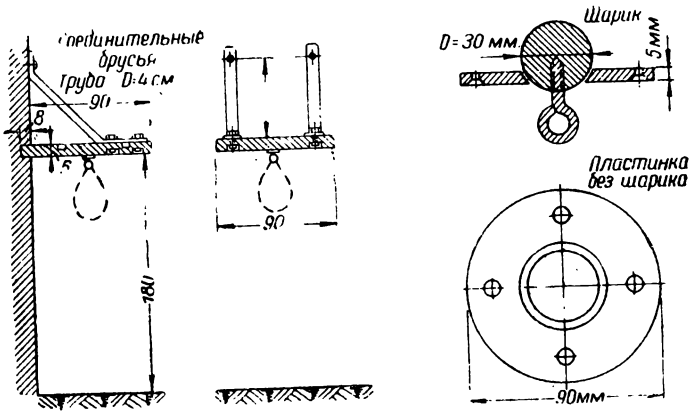

Соединительные брусья
Труба D=4 см
90
8
5
180
90
Шарик
D=30 мм
5мм
Пластинка без шарика
90мм

Рис. 54.

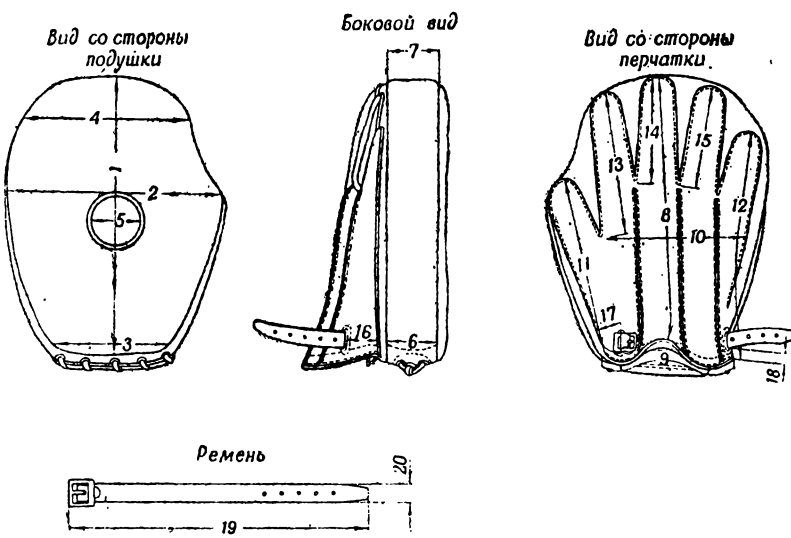

Вид со стороны подушки
4
2
5
3
Боковой вид
7
16
6
Вид со стороны перчатки
14
15
13
12
8
10
11
17
9
18
Ремень
20
19

Рис. 55.

боксером в ударах (изготовляют лапы для каждой руки). Кожаная лапа (рис. 55) — овальная уплотненная подушка, набитая конским волосом между слоем войлока. Войлок прокладывают под поверхностью подушки для большей плотности и упругости. К одной стороне лап пришивают перчатки (по форме раскрытой ладони), другая сторона их служит мишенью для ударов.

Лапы в крайнем случае можно заменить обыкновенными боксерскими перчатками.

Перекладина для накручивания груза (рис. 56) применяется для упражнений кистей рук. Она представляет собой деревянный горизонтальный вал, вращающийся между двумя металлическими кронштейнами, прикрепленными к стене, или на деревянных (металлических) стойках. К валу прикреплена крепкая веревка, второй конец которой связан с грузом. Грузом может служить гиря от 16 до 32 кг или диски от штанги. Когда вал поворачивают, веревка наматывается на вал и поднимает груз.

Вал нужно выточить из дерева твердой породы. Чтобы концы вала не стирались и он лучше вращался, нужно надеть на концы широкие металлические кольца или шариковые подшипники.

Личный инвентарь боксера. Для занятия боксеру необходимы трусы, майка и боксерские или баскетбольные ботинки (или легкие спортивные туфли без каблуков). Заниматься босиком нельзя, так как передвижения боксера по рингу основаны на скользящих шагах, и он может повредить ступни (потертости, ссадины и другие повреждения). Под обувь лучше надевать шерстяные носки — это предохраняет голеностопные суставы от повреждений.

Чтобы предохранить себя от случайных ударов ниже пояса, боксер на занятия надевает раковину, плавки или бандаж.

Боксеры с первых дней занятий обязаны иметь два бинта из мягкой, плотной, но эластичной материи шириной 4 см и длиной 2,5 м каждый. Боксерские бинты можно изготовить из имеющихся в аптеках эластичных бинтов типа «Идеал». Бинт «Идеал» можно заменить корсажной лентой, имеющейся в галантерейных магазинах, предварительно выварив ее в кипятке, чтобы она стала мягкой.

Можно сделать бинты из крепкого мягкого полотна. Края их нужно аккуратно обшить ниткой, чтобы они не лохматились. К одному концу пришивают петлю из тесьмы, чтобы закреплять бинт на большом пальце в начале бинтования кисти. К другому краю бинта, подвернутому углом, пришивают две тесемки длиной по 35—40 см каждая, чтобы закреплять бинт в конце бинтовки.

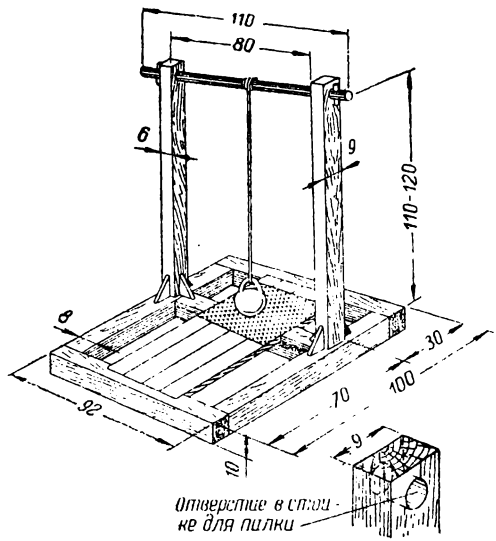


Рис. 56.

Боксер, выступающий в состязаниях, должен приобрести «назубник» и надевать его на верхнюю челюсть, чтобы предохранить зубы и губы от повреждений.

Боксеру рекомендуется для личного пользования изготовить скакалку из плотной (крученой) веревки толщиной около 1 см. Длина скакалки устанавливается соответственно росту боксера, для чего нужно обеими ногами (стопы вместе) стать на середину веревки и, взявшись за концы, подтянуть их до пояса сбоку. На концах скакалки завязывают узелки, чтобы можно бы-

ло держать ее. Чтобы утяжелить скакалку и сделать ее более прочной, середину веревки (15—20 см в каждую сторону от середины) обматывают изоляционной лентой.

Вес скакалки устанавливают по усмотрению самого занимающегося, но она не должна быть слишком легкой, иначе она будет плохо вращаться.

Каждому боксеру следует иметь на занятиях баночку (тюбик) с вазелином, чтобы смазывать надбровные дуги.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Защиты от прямых ударов и контрудары (одиночные)

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Левой в голову	Подставка правой ладони	В											
	Подставка левого плеча			О				О					
	Отбив правой влево	О	О			О	О			О			
	Отбив левой вправо			О	О			О	О			О	О
	Уклон вправо	В	В	О		В	В	О					
	Уклон влево			В	В	О	О	В					
	Уход вправо с поворотом налево	О				О	О						
	Уход вправо с поворотом направо			В								В	

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
	Уход влево с поворотом налево			В									
	Уход влево с поворотом направо	В		О		В		О					
	Уход назад	О	О	О		О	О	О			О		
	Нырок вправо			О		В	В						
Левой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О				О					
	Отбив правой ладонью	О				О				О			
	Уход назад	О		О		О		О		О			
Правой в голову	Подставка левого плеча			О	О			О	О			О	О
	Подставка правой ладони	О											
	Отбив левой вправо			О	О			О	О			О	О
	Уклон вправо	О	В	О	О			О	О			О	О
	Уклон влево		В	В	В			В	В				
	Уход вправо	В	В	О	О		В	О	О			О	О
	Уход назад	О		О	О			О	О				
	Нырок					О							

Продолжение

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Правой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О				О				О	
	Отбив левой вправо			О				О				О	
	Уход влево			О				О				О	
	Уход назад	О		О				О				О	

Условные обозначения:

л/г — удар левой в голову
л/т — удар левой в туловище
п/г — удар правой в голову
п/т — удар правой в туловище
В — встречный контрудар
О — ответный контрудар

Защиты от боковых ударов и контрудары (одиночные)

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Левой в голову	Подставка тыльной стороны правой кисти (перчатки), предплечья правой руки	О				В О				В	В		
	Уклон назад	О		О		О		О					
	Нырок вправо			О		В	В	О					
	Уход назад, назад-вправо	О	О	О		О	О	О		О	О		

Продолжение

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Левой в туловище	Подставка согнутой правой руки	О В				О В				В	В		
	Уход назад	О		О		О		О		О			
Правой в голову	Подставка левого плеча			О	О			О	О			О	О
	Уклон назад	О		О		О		О					
	Нырок влево					О		В	В				В
	Уход назад	О		О	О			О	О			О	О
Правой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О	О			О	О			О	О
	Уход назад	О		О	О	О		О	О			О	О

Защиты от ударов снизу и контрудары (одиночные)

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Левой в голову	Подставка правой ладони	В				В					В		
	Уклон назад	О	О			О		О					
	Уход назад	О	О			О		О			О		
Левой в туловище	Подставка согнутой правой руки					О					О		
	Уход назад	О		О		О		О			О		

Продолжение

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Правой в голову	Подставка левой ладони			В				В					
	Уклон назад	О		О		О		О					
	Уход назад	О		О		О		О					О
Правой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О				О	О			О	О
	Уход назад	О		О		О		О				О	О

Приложение 2

Защиты от прямых ударов и контрудары (одиночные)

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Левой в голову	Подставка правой ладони	В											
	Подставка левого плеча			О				О					
	Отбив правой влево	О	О			О	О			О			
	Отбив левой вправо			О	О			О	О			О	О
	Уклон вправо	В	В	О		В	В	О					
	Уклон влево			В	В	О	О	В					
	Уход вправо с поворотом налево	О				О	О						

Атака	Защиты \ Контр-удары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
	Уход вправо с поворотом направо			В								В	
	Уход влево с поворотом налево			В									
	Уход влево с поворотом направо	В		О		В		О					
	Уход назад	О	О	О		О	О	О			О		
	Нырок вправо			О		В	В						
Левой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О				О					
	Отбив правой ладонью	О				О				О			
	Уход назад	О		О		О				О			
Правой в голову	Подставка левого плеча			О	О			О	О			О	О
	Подставка правой ладони	О											
	Отбив левой вправо			О	О			О	О			О	О
	Уклон вправо	О	В	О	О			О	О			О	О

Продолжение

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
	Уход влево		В	В	В			В	В				
	Уход вправо	В	В	О	О		В	О	О			О	О
	Уход назад	О		О	О			О	О				
	Нырок					О							В
Правой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О				О				О	
	Отбив левой вправо			О				О				О	
	Уход влево			О				О				О	
	Уход назад	О		О				О				О	

Условные обозначения:

л/г—удар левой в голову
л/т—удар левой в туловище
п/г—удар правой в голову
п/т—удар правой в туловище

В — встречный контрудар
О — ответный контрудар

Защиты от боковых ударов и контрудары (одиночные)

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Левой	Подставка тыльной стороны правой кисти (перчатки), предплечья правой руки	О				В, О				В	В		
	Уклон назад	О		О		О		О					
	Нырок вправо			О		В	В	О					
	Уход назад, назад-вправо	О	О	О		О	О	О		О	О		
Левой в туловище	Подставка согнутой правой руки	О, В				О, В				В	В		
	Уход назад	О		О		О		О		О			
Правой в голову	Подставка левого плеча			О	О			О	О			О	О
	Уклон назад	О		О		О		О					
	Нырок влево					О		**В**	**В**				**В**
	Уход назад	О		О	О			О	О			О	О
Правой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О	О			О	О			О	О
	Уход назад	О		О	О	О		О	О			О	О

Защиты от ударов снизу и контрудары (одиночные)

Атака	Защиты \ Контрудары	Прямые				Боковые				Снизу			
		л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т	л/г	л/т	п/г	п/т
Левой в голову	Подставка правой ладони	В				В				В			
	Уклон назад	О		О		О		О					
	Уход назад	О		О		О		О			О		
Левой в туловище	Подставка согнутой правой руки					О					О		
	Уход назад	О		О		О		О		О			
Правой в голову	Подставка левой ладони			В				В					
	Уклон назад	О		О		О		О					
	Уход назад	О		О		О		О					О
Правой в туловище	Подставка согнутой левой руки			О				О	О			О	О
	Уход назад	О		О		О		О				О	О

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение 3
Организация работы секции бокса 5
Планирование учебно-тренировочных занятий 9
Учет 13
Врачебный контроль, самоконтроль и предупреждение травматиза 15
Примерные учебно-тренировочные уроки (1-й год обучения) 19
Лыжная подготовка 20
Плавание 21
Стрельба 22
Подготовительный период (40 уроков) 23
Основной период (40 уроков) 161
Переходный период (16 уроков) 223
Место, оборудование и инвентарь для занятий боксом . . . 238
Приложения 252

В 1959 ГОДУ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ» ВЫЙДУТ В СВЕТ КНИГИ ПО БОКСУ:

Королев Н. Ф., заслуженный мастер спорта. **На ринге,** 2-е изд. 10 л., тираж 30 тыс. экз., цена 3 руб.

Десятикратный чемпион СССР по боксу заслуженный мастер спорта Н. Ф. Королев в своей повести рассказывает о технике, тактике и тренировке боксеров, о встречах на ринге с известными мастерами бокса.

Предназначается для широкого круга читателей.

Огуренков В. И., заслуженный тренер СССР. **Левша в боксе.** 7 л., тираж 20 тыс. экз., цена 1 руб. 90 коп.

Книга заслуженного тренера Виктора Огуренкова посвящена интереснейшей в методическом отношении и актуальной для советского бокса проблеме. Автор делает первую попытку обобщить опыт обучения и тренировки боксера-левши и ведение боя против него.

Материалом для книги послужил личный тренерский опыт автора, главным образом его длительный опыт работы с двукратным чемпионом Европы и шестикратным чемпионом Советского Союза в тяжелом весе Альгирдасом Шоцикасом.

Предназначается для тренеров и боксеров старших разрядов.

Романов В. М.

Подготовка боксеров-юношей. 8 л., тираж 30 тыс. экз., цена 2 руб. 20 коп.

С учетом возрастных особенностей юношей автор излагает методику их обучения технике и тактике бокса рассказывает о методах воспитательной работы.

Предназначается для тренеров, преподавателей и самих занимающихся.

Фесенко А. В., кандидат педагогических наук.

Физическая подготовка боксера. 6 л., тираж 30 тыс. экз., цена 1 руб. 60 коп.

В методическом пособии дается теоретически обоснованный практический материал для физической подготовки боксеров различных возрастов и квалификации.

Предназначается для тренеров, преподавателей и спортсменов-боксеров.

Чтобы приобрести книги, подавайте предварительные заявки в местные магазины книготорга или магазины потребительской кооперации.

Анатолий Иванович Булычев

„БОКС"

Редактор *В. С. Каюров*
Художественный редактор *В. Г. Петухов*
Обложка художника *М. В. Бородина*
Технический редактор *Т. Д. Феклисова*
Корректор *А. О. Нагорова*

Изд. № 1641. Сдано в набор 9/X—1958 г. Подписано к печати 9/IV—1959 г. Объем 4,125 бум. л., 13,53 печ л., 8,25 физ. л., 13,34 уч.-изд. л., 39438 зн. в 1 печ. л. Формат 84×108/32. Заказ № 5428. А 03255. Тираж 35 000 экз. Цена 5 р. 65 к.

Издательство „Физкультура и спорт"
Москва, М. Гнездниковский пер., д. 3.
Смоленск, типография имени Смирнова,
пл. им. Смирнова, дом 2.

Цена 5 р. 65 к.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1959

БОКС