

Э. М. Кураков, В. Н. Клещев

# ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ В ВУЗАХ

*Учебное пособие*

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением  
по образованию в области физической культуры и спорта  
в качестве учебного пособия для студентов высших  
учебных заведений, обучающихся по специальности  
032101 – Физическая культура и спорт*

Москва  
Издательство «Физическая культура»  
2008



УДК 796.32  
К 93

Рецензенты:

— доктор педагогических наук, профессор И. Д. Свищев;  
— кандидат педагогических наук Г. В. Кургузов.

**Кураков Э. М.**

К — 93 Подготовка боксеров в вузах : учебное пособие / Э. М. Кураков, В. Н. Клещев. — М. : Физическая культура, 2008. — с. ISBN 978-5-9746-0068-5

В учебном пособии кратко излагается история бокса от его зарождения и до наших дней, что дает ему достаточно полную характеристику, определяются перспективы и тенденции его развития.

Авторы попытались на основе богатого практического опыта и теоретического его осмысления выбрать и системно изложить самые необходимые и доступные для студента приемы бокса, дать сведения о величине и характере применяемых нагрузок, вариантах построения занятий, особенностях подготовки к соревнованиям, психологических аспектах бокса.

Особенно подчеркивается, что важно не только владеть набором технических и тактических приемов, но и уметь рационально применять их в нестандартных условиях поединка, правильно готовиться к соревнованиям и строго соблюдать правила.

УДК 796.32

ISBN 978-5-9746-0068-5

© Кураков Э. М., Клещев В. Н., 2008  
© Издательство «Физическая культура», 2008.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b>	<b>5</b>
<b>Глава 1. Характеристика бокса и история его развития</b>	<b>6</b>
1.1. Бокс как вид спорта	6
1.2. История бокса	7
1.3. Отечественный бокс	8
<b>Глава 2. Планирование учебно-тренировочной работы</b>	<b>13</b>
<b>Глава 3. Техника и тактика бокса</b>	<b>23</b>
3.1. Боевые действия на дальней дистанции	26
3.1.1. Прямые удары и защиты от них	26
3.1.2. Атаки и контратаки прямыми ударами левой и защиты от них	30
3.1.3. Прямой правой в голову и туловище. Защиты от них	34
3.1.4. Атаки и контратаки прямыми ударами правой и защиты от них	38
3.1.5. Атаки и контратаки двойными прямыми ударами и защиты от них	43
3.1.6. Атакующие и контратакующие действия сериями прямых ударов	45
3.1.7. Удары снизу и защиты от них	47
3.1.8. Атаки и контратаки одиночными ударами снизу и защиты от них	50
3.1.9. Атаки и контратаки двойными ударами снизу и защиты от них	51
3.1.10. Боковые удары и защиты от них	51
3.1.11. Атаки и контратаки одиночными боковыми ударами и защиты от них	55
3.1.12. Атаки и контратаки двойными и серийными боковыми ударами и защиты от них	57
3.2. Боевые действия на средней дистанции	59
3.2.1. Атаки и контратаки короткими прямыми одиночными ударами и защиты от них	59
3.2.2. Атаки и контратаки двойными короткими прямыми ударами и защиты от них	60
3.3. Боевые действия на ближней дистанции	62

3.3.1. Удары, защиты, вход в ближнедистанционный бой и выход из него	63
<b>Глава 4. Техническая подготовка боксера</b>	<b>67</b>
<b>Глава 5. Тактическая подготовка боксера</b>	<b>68</b>
5.1. Тактические задания в условных и вольных боях	72
5.2. Тактическая подготовка боксера в ходе турнира	74
<b>Глава 6. Психологическая подготовка</b>	<b>80</b>
<b>Глава 7. Построение занятий в тренировке боксеров.</b>	
<b>Нагрузка в занятии</b>	<b>82</b>
7.1. Построение занятий в тренировке боксеров	82
7.2. Нагрузка в занятии	83
<b>Глава 8. Специальная физическая подготовка.</b>	
<b>Контрольные нормативы в подготовке боксеров</b>	<b>86</b>
8.1. Специальная физическая подготовка	86
8.2. Контрольные нормативы в подготовке боксеров	89
<b>Глава 9. Подготовка боксера к соревнованиям</b>	<b>91</b>
<b>Библиографический список</b>	<b>96</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

В последние годы студенческий бокс стал еще более популярен. Увеличилось количество занимающихся, повысился технический и тактический уровень основной массы боксеров. Ряд студентов входит в сборную команду страны, успешно сочетая обучение в высших учебных заведениях и занятия спортом.

Преподаватели институтов внесли большой вклад в теорию бокса и методику его преподавания и тренировки, особенно такие ведущие специалисты, как П. В. Никифоров, И. С. Богачев, Е. И. Огуренков, К. В. Градополов, А. И. Булычев, Г. О. Джероян, Н. А. Худатов, В. С. Щербаков, А. Фесенко, М. И. Романенко, А. Н. Лавров, В. Н. Лавров, В. И. Антиповский, А. И. Любимов, В. В. Латышенко, Л. Н. Суворов, В. Ф. Дихтяренко, И. П. Дегтярев, З. М. Хусяйнов.

Вместе с тем следует заметить, что в последние годы выход в свет методической литературы по боксу в целом резко снизился, а вопросы развития студенческого бокса вообще не затрагиваются в публикуемой литературе.

Мы надеемся, что данное пособие позволит в некоторой степени ликвидировать образовавшийся дефицит и будет интересно как для профессионалов-педагогов и тренеров, так и для студенческой молодежи, желающей заниматься этим видом спорта.

## ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА БОКСА И ИСТОРИЯ ЕГО РАЗВИТИЯ

### 1.1. Бокс как вид спорта

Прежде чем говорить о содержании тренировок студенческого спортивного отделения, необходимо охарактеризовать бокс как вид спорта.

Бокс в нашей стране культивируется в строгом соответствии с международными правилами любительского бокса и, ведя свое развитие от самобытных форм кулачного боя, с каждым годом смягчается. Наряду с другими видами спорта он служит высоким целям всестороннего физического воспитания молодежи. Правила бокса постоянно совершенствуются и оказывают положительное влияние на его содержание, придавая процессу состязаний достаточно безопасный характер.

Современные правила любительского бокса стремятся придать красоту и эстетику действиям боксера, избавить его от несчастных случаев на ринге, свести до минимума число нокаутов и поднять общую культуру данного вида спорта.

Бокс, как и другие вида спорта, имеет свои условности. К ним, в частности, относятся:

1. Наличие мягких перчаток и защитных масок. Это изменяет природу защиты и разнообразит ее средства, позволяет боксерам точнее распределять в бою силу ударов, не боясь повредить при ударе кисть руки.

2. Ограничение пространства боевой площадки (ринг) канатами. Это ускоряет темп действий боксеров, усиливает значение маневренности, быстроты и интенсивности действий, усложняет весь бой в целом.

3. Разделение боя на отдельные отрезки времени (раунды) определяет точное время боя, позволяет боксерам рассчитывать свои силы и рационально организовывать свои действия.

4. Запрещение ряда действий повышает дисциплину боя в целом, придает их действиям красоту, эстетичность и спортивный характер.

5. Разделение боксеров на весовые категории, спортивные разряды и возрастные группы уравнивает силы участников состязаний и делает бокс доступным для различных категорий спортсменов.

Все эти условности боксерских состязаний оформили бокс как спортивную дисциплину.

Бой на ринге характеризуется непосредственным столкновением противников и требует максимальных нервно-мышечных напряже-

ний в течение определенного времени. При этом он проходит в условиях переменной интенсивности работы, как в пределах одного раунда, так и в ходе всего поединка, в зависимости от складывающейся обстановки.

Боевые положения и ситуации в процессе состязания непрерывно изменяются и требуют от боксера умения точно ориентироваться в обстановке, мгновенно и своевременно реагировать на атаку, защиту или контратаку противника. В бою на ринге ярко выражен волевой характер всех действий боксера.

Естественно, что студент, который хочет заниматься боксом, должен понять его сущность, усвоить, какую пользу приносит этот вид спорта. По словам знаменитого польского тренера Феликса Штамма, «тот, кто не понимает, что бокс – это великолепная школа формирования характера, что он вырабатывает сильную волю, боевой дух, учит самозащите, мужеству, заставляет быстро принимать решения, а в сумме – воспитывает людей с сильным характером, стальными нервами и мышцами, кто этого не понимает, тот не достигает высокого спортивного мастерства».

Этому же служит сложившаяся система отбора боксеров на соревнования, исключая возможность встречи противников, сильно различающихся по классу и делающая спортивную встречу боксеров зрелищной и безопасной.

## **1.2. История бокса**

Современный бокс зародился в Англии в 1719 г., хотя кулачные бои знали еще в Древней Греции. На Британских островах бились голыми кулаками, немилосердно калеча друг друга. Трудно было назвать это спортом. Дрались просто, чтобы заполучить определенную сумму денег, а также дать возможность английским «джентльменам» ставить пари и весело развлекаться.

Бокс без перчаток был окончательно запрещен в Европе в 1891 г. Бои с этого времени могли проходить только в соответствии с правилами, разработанными англичанами Куинсбэрри и Чемберленом. Собственно, с этого времени бокс и стал настоящим спортом.

В Англии бокс приобрел название «благородного искусства». Из года в год бокс терял жестокость. Проведено было деление на категории, чтобы устранить слишком большое различие в весе противников. Правила становились все строже с целью предотвратить возможные телесные повреждения. Во всем мире бокс завоевывает огромную популярность.

### 1.3. Отечественный бокс

Появление бокса как вида спорта в России связано с именем гвардейского офицера Михаила Кистера. В 1894 г. он издал первое на русском языке руководство «Английский бокс», а летом следующего года организовал «Первый московский атлетический кружок», объединивший лучших спортсменов-москвичей тех лет. Видное место в этом кружке отводилось боксу. На территории лагеря воинской части, где служил Кистер, спортсмены устраивали по субботам «атлетические вечера». И там 15 июля 1895 г. на бывшем подмосковном Ходынском поле в лагере лейб-гренадерского Екатеринославского полка состоялось первое достоверно известное выступление русских боксеров.

В России, кроме Москвы, бокс культивировался в Петербурге. В начале 1897 г. в столицу был приглашен из Франции профессиональный спортсмен и тренер Эрнст Лустало. Дальнейшее развитие бокса в России связано с именем ученика Лустало И. Граве.

В 1913 г. в Москву приехал А. Харлампиев. Артист цирка и художник по образованию, он получил боксерские навыки на профессиональном французском ринге. Главным и несомненным достоинством этого человека были глубокие познания в технике бокса и большой педагогический талант.

Активно развивался бокс в Киеве. В 1911 г. туда приехал Марсель Ратье, бывший французский военный моряк, чемпион колониальных войск по боксу. Он начал работать в гимнастическом обществе «Сокол» и тренировать там группу первых киевских боксеров. Занимался он и со студентами Киевского университета, а вскоре организовал кружок «Спорт и бокс», члены которого занимались не только боксом, но и легкой атлетикой. Киевские спортсмены выступили инициаторами организации встречи с боксерами Москвы.

Интерес к боксу рос, и в 1914 г. в Петербурге был проведен чемпионат страны. Участники состязались в трех «весовых классах»: легком, среднем и тяжелом. Формула боя была установлена в пять раундов по три минуты с дополнительным шестым раундом в том случае, если предыдущие не принесут преимущества ни одному из боксеров. Перчатки использовались весом всего в пять унций (141,75 г).

Начавшаяся Первая мировая война разбросала многих спортсменов по всем фронтам. В то время, вплоть до своей мобилизации в армию, в середине 1915 г., главным героем московского ринга был Нур Алимов, выходец из бедной татарской семьи.

В 1915 г. был проведен и первый чемпионат Москвы. Состязания эти также проводились в рамках общегородского первенства по тяжелой атлетике. Чемпионат собрал одиннадцать боксеров. Чемпионами стали боксеры «Санитаса»: Ознобишин, Ланкау, Танатаров, Кара-Малай и Иванов.

Чемпионат страны 1916 г. по боксу проводила Московская тяжелоатлетическая лига. В тот год чемпионами России стали П. Никифоров и четыре его ученика. Москва явно опережала Петербург. Очередной чемпионат в Петербурге подтвердил ведущую роль Москвы. Большинство чемпионских званий завоевали москвичи.

Весной 1918 г. по инициативе В. И. Ленина был организован Всевобуч (Всеобщее военное обучение), который стал колыбелью советского спорта. Физической подготовке будущих красноармейцев уделялось серьезное внимание, а среди обязательных дисциплин на этих курсах по программе предмета «Защита и нападение без оружия» был бокс. Насчитывающая до революции всего несколько десятков человек «боксерская аудитория» расширилась до нескольких тысяч спортсменов. В то же время для создания кадров опытных преподавателей спорта при Военной медицинской академии был сформирован Отдел физического воспитания, комиссаром которого стал П. Никифоров. Отдел, реорганизованный вскоре в Главную военную школу физического образования трудящихся, стал боксерским центром. Это учебное заведение готовило спортивных специалистов для армии и Всевобуча. Из Главной школы вышло славное поколение первых советских боксеров и тренеров: М. Фомин, М. Петров, Г. Рождественский, А. Лебедев, А. Илюшин, К. Градополов и многие другие. Преподавание бокса в школе вел В. Самойлов.

1920 г. в бельгийском городе Антверпене был поднят флаг VII Олимпийских игр. Однако наша страна не получила приглашения принять участие в олимпийских играх. И вот тогда Всевобуч провел в июле в Москве крупнейшие спортивные состязания, получившие название Всероссийской Преолимпиады.

Боксерский турнир Преолимпиады фактически явился чемпионатом страны. Из иногородних боксеров чемпионом удалось стать лишь К. Никитину, девятнадцатилетнему самарскому комсомольцу, добровольцу Красной Армии (ныне он доктор медицинских наук). Все остальные жетоны победителей достались Никифорову и его воспитанникам — М. Фомину, М. Петрову и Г. Преображенскому.

Вскоре работа по боксу была свернута, соревнования отменены. Кружки бокса функционировали только там, где бокс входил в

систему профессиональной подготовки: в «Динамо», объединявшем чекистов и пограничников, в Красной Армии и в Институте кинематографии: бокс входил в программу обучения актеров.

На долю московского «Динамо» выпала наиболее активная роль в деле развития и «легализации» бокса. В сентябре 1923 г. это общество, вопреки всем запретам, провело междугородные состязания.

В 1924 г. была проведена широкая дискуссия о боксе, после которой ВСФК создал медицинскую комиссию. Комиссия сумела доказать полную безвредность правильно культивируемого бокса, и в 1925 г. бокс получил официальное признание. 1926 г. стал главной исторической вехой в истории советского ринга — тогда был проведен первый чемпионат СССР.

И все же в ряде городов и республик бокс продолжал находиться под запретом. Именно поэтому следующее первенство страны удалось провести лишь 7 лет спустя, в 1933 г. С этого времени вплоть до 1940 г. чемпионаты страны проводились ежегодно. Первенство СССР 1940 г. было последним предвоенным соревнованием. Очередной, X чемпионат Советского Союза удалось провести лишь через 4 года.

В первые же дни Великой Отечественной войны ведущие боксеры страны добровольно ушли на фронт.

Уже через месяц после начала войны, 29 июля 1941 г., газета «Красный спорт» сообщила о подвиге чемпиона СССР Н. Штейна, награжденного за бесстрашие в бою орденом Красной Звезды. Орденом Красного Знамени был награжден разведчик, старший лейтенант З. Гумгало, бывший тренер по боксу из Зарайска. В Брянских лесах совершил подвиг — спас командира — партизан Н. Королев. Об этом сообщала красноармейская газета «Победа за нами». 8 февраля 1942 г. ушли на фронт четыре брата Щербаковы. Трое из них — Александр, Сергей и Вячеслав — были боксерами. Вячеслав вернулся без руки. Он уже не смог выступать в соревнованиях, но пришел в бокс в качестве педагога. Сотни верст прошел партизанскими тропами Сергей. Дважды раненный, в 1944 г. он вернулся на ринг и 10 лет подряд становился чемпионом СССР. С тяжелым ранением в лицо возвратился с войны Александр — четвертый брат Щербаковых.

Многие спортсмены пали смертью храбрых.

Четверо советских боксеров за подвиги в годы Великой Отечественной войны были удостоены высокого звания Героя Советского Союза: Галушкин Борис Лаврентьевич. Командир партизанской группы ОМСБОНа. Боксом занимался в спортклубе ГЦОЛИФКа — у К. Градополова. Погиб в июле 1944 г. в районе

деревни Маковье в Белоруссии. Именем Бориса Галушкина названа школа №8 в Грозном, пионерская дружина московской школы №28, где учился Борис, и одна из улиц столицы.

Баршт Абрек Аркадьевич, лейтенант, летчик—истребитель. Лично уничтожил 22 вражеских самолета. Боксом занимался во Владивостоке у тренеров М. Голцова и В. Тэна. Чемпион округа в легком весе.

Коротков Константин Александрович, старший лейтенант. Воевал в воздушно-десантных войсках. Погиб в апреле 1945 г. на подступах к немецкому городу Поттенштейну. Боксом занимался в Москве в ДСО «Строитель» у Б. Денисова.

Сироткин Юрий Иванович, подполковник. Судья Всесоюзной категории, после увольнения в запас стал работать преподавателем одного из вузов в Ярославле.

Несмотря на суровые военные годы и те лишения, которые принесла нашему народу война, спортивная жизнь в стране не замирала. Шли тренировочные занятия в юношеских секциях бокса. Возвращавшиеся с фронта на побывку фронтовики-боксеры спешили в спортивные залы и непременно участвовали в проводившихся состязаниях.

Центральным событием советского ринга военных лет было абсолютное первенство страны, разыгранное 17 августа 1943 г. в Москве в Колонном зале Дома Союзов. В нем приняли участие фронтовики В. Степанов и Н. Королев. А абсолютным чемпионом СССР стал средневес Е. Огуренков.

После победы над фашизмом Советский Союз стал подниматься из руин. Стране понадобились высококвалифицированные и готовые к труду специалисты. Высшие учебные заведения широко распахнули двери, начался активный учебно-воспитательный процесс с молодежью. Наряду с общеобразовательными кафедрами в вузах были созданы кафедры физического воспитания, где студенты получали физическую и прикладную подготовку через различные виды спорта.

В Ленинграде, Москве, Киеве, Тбилиси, Ереване, Воронеже, Вильнюсе, Риге, Новосибирске, Перми, Ташкенте и других городах начал развиваться студенческий бокс. Только на примере Москвы из 79 вузов в 48 имелись секции и спортивные отделения. Особенно весомый вклад в становление вузовского бокса внесли такие педагоги-тренеры, как В. В. Самойлов — институт кинематографии, В. И. Огуренков — МГУ, И. С. Богаев — МГТУ, В. С. Щербаков — МИИТ, П. В. Никифоров — МЭИ, А. И. Бульчев, Г. О. Джероян — ГЦОЛИФК. Они разработали учебно-методическую документацию,

внедрили систему обучения основного отделения – боксеров-новичков и методы тренировок спортсменов-студентов различной квалификации с целью совершенствования их спортивного мастерства.

Благодаря кропотливой учебно-воспитательной работе преподавателей физического воспитания в вузах их воспитанники пополняют сборные команды страны.

В июне 1950 г. Федерация бокса СССР была принята в состав Всемирной Ассоциации любительского бокса (АИБА), а боксеры СССР впервые стали участниками XV Олимпийских игр (г. Хельсинки, 1952 г.): С. Щербаков, В. Меднов, А. Перов завоевали призовые места.

Советские боксеры были первыми в командном зачете на Олимпийских играх в Мельбурне, Токио и Мехико.

Валерий Попенченко награжден Кубком Вэла Баркера.

Двухкратным олимпийским чемпионом является россиянин О. Саитов.

Многие российские боксеры завоевали золотые медали на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх. Российский бокс – в числе признанных лидеров мирового бокса.

В настоящее время российские боксеры делают уверенные шаги и на профессиональном ринге. Ряд из них добился титулов чемпионов мира, Европы в самых престижных версиях данного вида спорта. Но самые яркие победы, думается, еще впереди. И это касается как любительского, так и профессионального бокса.

Бокс культивируется и в высших учебных заведениях, проводятся первенства и чемпионаты городов, страны. Идет подготовительная работа по включению бокса в программу соревнований мирового студенчества.

#### **Вопросы для контроля степени усвоения знаний:**

1. Цели и задачи тренировки боксеров.
2. Основные направления совершенствования правил ведения боксерского поединка.
3. Особенности бокса как вида ударных единоборств.
4. Характеристика кулачных боев и первых боксерских поединков.
5. Результаты выступления отечественных боксеров на международном ринге.

## ГЛАВА 2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Осуществляя тренировку боксера, необходимо руководствоваться вузовской программой и программой для секций спортивных клубов, систематически внедрять в учебную работу научные достижения, а также помнить о неразрывном единстве всех процессов, происходящих в организме занимающихся.

Спортивные успехи в боксе достигаются:

- а) всесторонним развитием физических качеств боксера (силы, ловкости, быстроты и выносливости);
- б) разнообразной технической подготовкой;
- в) тактической подготовкой к боям с различными типами противников;
- г) воспитанием волевых качеств (инициативности, уверенности, смелости, стойкости), имеющих важное значение в бою на ринге.

Эти стороны подготовки боксера взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Тренировка должна быть направлена на всестороннее развитие спортсмена, на воспитание и развитие личности боксера в целом, но в тренировке всегда выделяются и частные задачи, в зависимости от особенностей каждого занимающегося.

В вузовской программе по физическому воспитанию изложены скрупулезно все общие вопросы отбора, планирования физической подготовки студентов, поэтому в данном учебном пособии мы попытаемся изложить то, чего не хватает в программе для спортивного отделения.

Как мы знаем, в вузы в основном приходят студенты, не имеющие спортивной квалификации, а также спортсмены III, II, I разрядов и выше. Исходя из этого, преподаватель-тренер формирует учебные группы и готовит основные документы планирования учебной тренировки и спортивно-массовой работы: 1) программу; 2) учебный план; 3) конспект занятий; 4) расписание занятий; 5) календарь спортивно-массовых мероприятий; 6) общий план работы спортивного отделения.

**Программа.** При определении содержания занятия пользуются единой программой для боксерских отделений спортивных клубов. В программе приведен учебный материал для изучающих бокс и совершенствующихся в нем. Программа и учебный план тесно связаны. Но оба эти документа не могут быть чем-то неизменным и неизменяемым. Наоборот, преподаватель обязан вносить в них изменения и поправки в зависимости от изменяющихся задач, условий работы, состава и под-

готовленности занимающихся.

**Учебный план.** Основной документ прохождения материала в часах, где перечислены все необходимые виды физических упражнений, а также срок, на который рассчитан план.

В приведенном ниже примерном плане материал делится на две части – теоретическую и практическую (табл. 1).

В дальнейшем, учитывая уровень физической и спортивной подготовленности и принимая во внимание условия и задачи занятия, часы распределяют по темам и разделам учебного плана, указывая, сколько часов отводится на каждый раздел в том или ином тренировочном периоде (табл. 2, 3).

Для группы новичков можно учебный год не делить на периоды и циклы, учитывая, что основная направленность занятий этих групп на первом году обучения имеет в основном подготовительный характер.

Для спортсменов старших разрядов, занимающихся по индивидуальным планам, в году цикличность планирования находится в зависимости от календаря соревнований, подготовки боксера и его конкретного состояния в текущем году.

Таблица 1

Примерный годовой учебный план спортивного отделения

№ п/п	Содержание	Учебное отделение		
		Новички	Младшие разряды	Старшие разряды
			III–II	I–KMC
1	2	3	4	5
<b>Теоретические занятия</b>				
1	Физическая культура и спорт	1	1	1
2	Краткий обзор состояния и развития бокса	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	2	2
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая помощь, спортивный массаж	1	2	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки	-	1	2
7	Общие основы методики обучения и тренировки	-	3	3

1	2	3	4	5
<b>Теоретические занятия</b>				
8	Общая и специальная физическая подготовка боксеров	-	1	2
9	Техника, тактика и методика их совершенствования	1	2	2
10	Планирование спортивной тренировки	-	1	2
11	Моральный и волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки	1	1	2
12	Правила соревнований и методика судейства	1	2	2
13	Оборудование, инвентарь (назначение и уход за ним)	1	-	1
14	Зачеты	1	1	1
Итого часов:		10	20	22
<b>Практические занятия</b>				
1	Общая физическая подготовка	76	30	54
2	Специальная физическая подготовка	30	52	90
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	20	128	140
4	Инструкторская и студенческая практика	-	7	9
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
6	Контрольные нормативы по технике и тактике	4	4	4
Итого часов:		130	221	297
Всего часов:		140	240	320

В каждом цикле следует планировать, к какому времени боксеру нужно достичь высокого уровня спортивной подготовленности и последующий переход к активному отдыху.

Таблица 2 представляет собой примерный годовой график распределения учебных часов для младших разрядов (II-III) спортивного отделения (240 часов).

Примерный годовой график распределения учебных часов для старших разрядов представлен в табл. 3.

Таблица 2  
 Примерный головой график распределения учебных часов для младших разрядов (III-II) спортивного отделения (240 ч)

№ п/п	Цикл, период, месяц  Содержание занятия	Осенне-зимний						Весенне-летний						Всего часов
		Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный		
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Теоретические занятия</b>														
1	Физическая культура и спорт	1												1
2	Краткий обзор состояния и развития бокса		1											1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			1			1							2
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена				1									1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая помощь, спортивный массаж		1											2
6	Физиологические основы спортивной тренировки				1									1
7	Общие основы методики обучения и тренировки	1			1				1					3
8	Общая и специальная физическая подготовка боксеров				1									1
9	Техника, тактика и методика их совершенствования		1				1							2

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	Планирование спортивной тренировки						1		1			Производственная практика	Каникулы	2
11	Моральный и волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки		1											1
12	Правила соревнований и методика судейства					1								1
13	Зачеты										1			1
	Итого часов:	3	3	4	2	2	2	-	2	-	1			19
<b>Практические занятия</b>														
1	Общая физическая подготовка	4	4	2	-	-	-	14	4	2	-	Производственная практика	Каникулы	30
2	Специальная физическая подготовка	6	6	4	6	6	6	-	6	6	6			52
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	12	12	16	16	16	16	-	12	12	16			128
4	Инструкторская и студенческая практика	2	1	1	-	-	1	1	1	-	-			7
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарю												
6	Контрольные нормативы по технике и тактике	-	1	-	1	-	-	1	1	-	-	Производственная практика	Каникулы	4
	Итого часов:	24	24	23	23	22	23	16	24	20	22			220
	Всего часов:	27	27	27	25	24	25	16	26	20	23			240

Таблица 3  
 Примерный годовой график распределения учебных часов для старших разрядов (1 – КМС) спортивного отделения (320 ч)

№ п/п	Цикл, период, месяц	Осенне-зимний						Весенне-летний						Всего часов	
		Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный			
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Теоретические занятия</b>															
1	Физическая культура и спорт	1													1
2	Краткий обзор состояния и развития бокса		1												1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			1	1										2
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена			1				1							2
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая помощь, спортивный массаж	1					1			1					3
6	Физиологические основы спортивной тренировки		1												1
7	Общие основы методики обучения и тренировки	1							1						2
8	Общая и специальная физическая подготовка боксеров		1					1					1		3
9	Техника, тактика и методика их совершенствования	1								1					2
<b>Производственная практика</b>															
<b>Каникулы</b>															

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	Планирование спортивной тренировки			1					1				Каникулы	2
11	Моральный и волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки				1							Производственная практика		1
12	Правила соревнований и методика судейства									1	1			2
13	Зачеты										1			1
	Итого часов:	4	3	3	1	1	1	2	3	3	2			23
<b>Практические занятия</b>														
1	Общая физическая подготовка	8	8	6	-	-	-	18	8	6	-		Каникулы	54
2	Специальная физическая подготовка	6	6	8	12	12	12	6	8	12	8			Производственная практика
3	Изучение и совершенствование техники и тактики	12	18	18	16	16	16	-	18	18	8			140
4	Инструкторская и студенческая практика	1	1	1	1	1	-	2	1	1	-			9
5	Участие в соревнованиях													
Согласно календарю														
6	Контрольные нормативы по технике и тактике	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-		Каникулы	4
	Итого часов:	27	34	33	30	29	28	27	35	38	16			Производственная практика
	Всего часов:	31	37	36	31	30	29	29	38	41	18			320

Конспект занятий (табл. 4). На основании учебного графика, в котором материал схематично распределен по урокам, составляется конспект занятий. 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 занятия помогает преподавателю руководить занимающимися уверенно. Составляя конспект занятия, преподаватель должен продумать содержание занятия в связи с задачами, которые он хочет решить, подобрать общеразвивающие и специальные упражнения, детально продумать организацию и методы проведения предстоящего занятия, наметить, кого из занимающихся на этом занятии следует проверить, чтобы выяснить, как усвоен пройденный учебный материал.

Регулярность занятий — одно из обязательных условий успешной работы секции. Поэтому преподаватель должен заранее подумать о том, чтобы занятия проходили в дни и часы, наиболее удобные для членов спортивного отделения. Он должен учесть многосменность академических занятий студентов, территориальное расположение места занятия (зала бокса), возможность прибыть на занятия в указанное время.

Лучше всего проводить занятия спустя 2-3 часа после учебы и не раньше, чем через 2-3 часа после еды.

Расписание занятий. Календарь спортивно-массовых мероприятий помогает направлять работу спортивного отделения. Преподаватель составляет его совместно с бюро секции на 1 год или семестр.

Одним из важных планирующих документов является Общий план работы спортивного отделения. В план включаются организационные, учебные, воспитательные мероприятия, а также работа по врачебному контролю и финансово-хозяйственная составляющая.

Таблица 4

#### **Примерный конспект занятия № 24**

Отделение спортивное — бокс II курс, группа III разряда

Дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 200 г.\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь: перчатки, боксерские мешки, груши

Задачи: 1. Укрепление здоровья.

2. Совершенствование в технике ударов снизу в сочетании с прямыми ударами.

Содержание занятий

Время	Перечень упражнений	Кол-во повторений	Дозировка, мин.	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Подготовительная часть, 30 мин.	1. Построение			Обратить внимание на осанку и предостеречь от излишней напряженности
	2. Рапорт		2	
	3. Сообщение темы занятия			
	4. Пульсовой контроль		1	
	5. Строевые упражнения		2	
	6. Ходьба, бег		8	
	7. Общеразвивающие упражнения при ходьбе в колонну по одному и в 4-шереножном строю на месте	18-21 раз каждое упражнение	15	
	8. Бой с «тенью»	1 раунд	2	
Основная часть, 45 мин.	Совершенствование в технике ударов снизу в сочетании с прямыми ударами			
1. Атака	Снизу левой в голову или туловище	4 раунда по 2 мин.		Упражнения все выполняют в условном бою в парах, интервал отдыха 1 мин.
Защита	Подставкой (левой, правой) согнутой руки или уходом назад			
2. Атака	Прямым левой в голову или туловище	4 раунда по 2 мин		Интервал отдыха 1 мин. Все упражнения выполнять легко, без акцента на силу
Защита	Произвольно			
Контратака	Снизу левой в голову или туловище			
Защита	Произвольно			
3. Атака	Серией прямых: левой—правой—левой—правой (все в голову)	4 раунда по 2 мин		Обратить внимание на четкую защиту и не застревать после контратаки
Защита	Подставкой правой ладони левого плеча, правой ладони левого плеча с уходом назад			
Контратака	Ответным прямым правой в голову			
Защита	Подставкой левого плеча с уходом назад			

1	2	3	4	5
4.	Условный бой прямыми ударами и ударами снизу левой в голову со всеми изученными видами защиты на дальней дистанции	2 раунда по 2 мин		
5.	Упражнения с боксерскими снарядами		7	При работе на снарядах акцентировать внимание на завершении удара
Заключительная часть 15 мин.	1. Упражнения для расслабления плечевого пояса и нижних конечностей		7	
	2. Подведение итогов занятия		5	
	3. Домашнее задание		3	

Замечания по проведенному уроку: материал усвоен хорошо, травм во время учебных занятий не было.

Подпись преподавателя (тренера) \_\_\_\_\_

К организационным относятся мероприятия, направленные на увеличение общего количества занимающихся, выборы старосты учебной группы, собрания членов спортивного отделения, учет, отчетность и др.

К учебным мероприятиям относятся: планирование учебно-тренировочных занятий, подготовка и участие в состязаниях, оформление разрядов.

В качестве врачебных мероприятий планируют периодические медицинские осмотры, наблюдения за влиянием физических упражнений на тренированность боксера и пр.

В плане предусматривается также обеспечение занятий необходимым инвентарем и оборудованием (боксерскими перчатками, снарядами и пр.)

#### **Вопросы для контроля степени усвоения знаний:**

1. Основные условия достижения высокого результата в боксе.
2. Документы планирования подготовки боксеров в условиях вуза.
3. Содержание (темы) теоретических занятий для боксеров.
4. Содержание (темы) практических занятий.
5. Преимущество и различия в подготовке боксеров младших и старших спортивных разрядов.
6. Конспект занятий (основные требования и составление его).
7. Расписание занятий. Календарь спортивно-массовых мероприятий.
8. Организационные и учебные мероприятия в подготовке боксеров.
9. Медицинский осмотр и контроль за состоянием тренированности боксеров.

### ГЛАВА 3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА БОКСА

Для правильного освоения и понимания техники и тактики бокса очень важно знать положение кулака при ударе, учебную и боевую стойки, передвижения по рингу, боевые дистанции.

Удар наносится только головками пястных костей в местах их сочленения с первым и фаланговыми пальцами, сжатыми в кулак. При соприкосновении с целью кулак плотно сжимается, что обеспечивает жесткость удара, а также предотвращает травмирование кисти. Плоскость положения кулака может быть горизонтальной, наклонной и вертикальной.

Обучение боксера боевым действиям следует начинать из учебной стойки (рис. 1). Основные положения учебной стойки: ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки согнуты в локтях, кулаки сжаты и находятся у подбородка, голова опущена подбородком к груди, живот слегка втянут, вес тела равномерно распределен на обеих ногах, пятки оторваны от пола. Основное назначение учебной стойки – это переходное положение к боевой стойке, обеспечивающее обучение переносу веса тела поочередно на правую и левую ноги, выполнение поворотов туловища и ударов. Необходимо обращать внимание на то, чтобы плечи, спина и ноги не были напряжены. Для этого необходимо встряхивать плечи, поднимая и опуская их вверх-вниз и вперед-назад; прыжки на месте и полуприседы в медленном и быстром темпе. По отношению к противнику боксер должен быть расположен фронтально.



Рис. 1. Учебная стойка

Боевая стойка – это исходное положение боксера, отражающее его боевую готовность к соревновательной деятельности. Боевая стойка во многом зависит от индивидуальных особенностей боксера: какая рука является сильнейшей – левая или правая. У боксеров – «левшей», т. е. с сильнейшей левой рукой, – чаще правосторонняя стойка, и наоборот.

В левосторонней и правосторонней стойках соответственно левая или правая руки выполняют разведывательную роль. Поэтому наибольшая роль в подготовительных, обманных, разведывательных и защитных действиях выпадает на долю этой руки. Обучение ударам также начинают с этой руки. Основные положения боевой стойки: ноги слегка согнуты, боксер стоит вполборота левой (правой) стороной тела к сопернику, вес тела распределен равномерно на обеих ногах, ступни слегка повернуты внутрь. Живот слегка втянут, голова наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука согнута в локтевом суставе и немного в лучезапястном суставе. Кулак левой руки обращен в сторону соперника и выдвинут вперед по сравнению с правым, который должен находиться у подбородка. Левое предплечье защищает левую половину туловища, а правый локоть прижат к туловищу и защищает область печени и солнечного сплетения. Левое плечо приподнято, но не напряжено, а правое опущено. Для ощущения непринужденности и удобства действий в боевой стойке необходимо сделать глубокий вдох и затем выдох с расслаблением мышц плечевого пояса, спины, живота и ног, а также сделать несколько небольших подскоков на месте. Необходимо напоминать боксерам тактическое и техническое назначение боевой стойки – наиболее выгодное и рациональное боевое положение для атаки, защиты, маневрирования и общей боевой готовности, установка на внимание (рис. 2).

Передвижения или перемещения боксера на ринге должны быть легкими и непринужденными. Передвижения в боксе бывают: приставными шагами, подскоками, повороты и скачки. При обучении передвижениям можно одновременно обучать переносу веса тела и поворотам туловища. Передвижения приставными шагами проводятся вперед, назад, влево и вправо. При передвижении вперед делается шаг вперед передней ногой, а затем подтягивается задняя нога на такое же расстояние. В такой же последовательности производятся передвижения и во все остальные стороны. Передвижения следует проводить скользящим шагом по полу. В начале необходимо проводить передвижения в медленном темпе, а затем с ускорениями, сменой направления и ограничением пространства.



Рис. 2. Боевая стойка «правши»

Приступая к обучению ударам и защите от них, необходимо научить боксеров предохранять кисть от возможных травм. Прежде всего это правильное и обязательное бинтование кисти руки. Бинт должен быть эластичным длиной 2,5 м и шириной не более 4 см. Бинтование руки можно начинать с большого пальца, надев на него через прорезь начало бинта, а затем в той же последовательности забинтовать кисть.

Обучение бинтованию проводится длительное время, пока боксер не научится ощущать оптимальное упругое состояние кисти в момент сжатия кисти в кулак. Чрезмерно сильное бинтование приводит к отеку и усталости кисти и руки в целом, слабое бинтование – к сползанию бинта и потере им своей функции.

Следует отметить и показать боксерам зону нанесения ударов, а также наиболее уязвимые и болевые точки. Это, прежде всего, подбородок, висок, сонная артерия, область печени и сердца, солнечное сплетение. Необходимо привести примеры в боксе, когда боксеры менее физически сильные выигрывали нокаутом у боксеров с сильным нокаутирующим ударом за счет точных и техничных действий при нанесении удара в уязвимые точки.

Запрещенными являются следующие удары: открытой перчаткой, наружной стороной, удары по затылку и ниже пояса, удары предплечьем локтем и др.

### 3.1. Боевые действия на дальней дистанции

Дальняя дистанция определяется в боксе как расстояние между противниками, при котором для того, чтобы нанести длинный удар (прямой, боковой, снизу), нужно сделать шаг вперед.

#### 3.1.1. Прямые удары и защиты от них

Основная особенность прямых ударов – это прямолинейность их пути к цели и возвращение по этому же пути в исходное положение.

Прямой удар левой в голову – один из основных и наиболее часто употребляемых ударов в боксе. Этот удар выполняет различные функции: подготовительные, разведывательные, ложные, отвлекающие, развивает успех и подготавливает ударные действия для правой руки, разрушает подготовку атаки противника.

Прямой удар левой в голову и туловище можно выполнять только с помощью разгибания руки в локтевом суставе, не перенося вес тела на левую ногу. В английском боксе он именуется «джеб» – короткий удар левой рукой. Боксер, выполняющий прямой удар левой (джеб), не включает в удар массу тела, сохраняя вес тела на правой ноге, т. е. оставаясь в положении боевой стойки.

Прямой удар левой в голову или туловище (рис. 3, 4) с переносом веса тела на левую ногу выполняется за счет толчка правой ноги и может выполняться с шагом (или под шаг) вперед левой ноги с поворотом туловища направо, а также с шагом вперед правой ноги и переносом веса тела на эту ногу. Толчковой ногой в данном упражнении будет левая нога.

При отходах назад этот удар выполняется с шагом назад правой ноги или под шаг левой ноги, предварительно вес тела переносится на правую ногу, которая и играет толчковую роль при исполнении данного удара.

Неизменным правилом при обучении ударам в боксе является одновременное и последовательное изучение защит от каждого удара.

Защитные действия от прямых ударов можно условно разделить на три категории: защиты движениями рук; защиты движениями туловища; защиты движениями ног. Данные защиты можно выполнять самостоятельно и в различных сочетаниях. Например, шаг вправо с уклоном туловища вправо и подставкой тыльной стороны левой ладони. Такие защиты называются комбинированными.

Перечислим защиты движениями рук: подставкой правой ладони (рис. 5); отбив наружу правым предплечьем; отбив правой ладонью

влево или вниз (рис. 6 а, б); отбив левым предплечьем влево и вверх; подставка левого плеча; от удара левой прямой в туловище можно использовать подставку левого локтя или отбив правой ладонью вниз.



Рис. 3. Прямой левой в голову



Рис. 4. Прямой левой в туловище



Рис. 5. Прямой левой в голову и защита от него ладонью правой руки



а



б

Рис. 6. Защита отбивом: а – влево; б – вниз

Защиты движением туловища: уклон влево (рис. 7); уклон вправо (рис. 8); отклон назад (рис. 9). Можно использовать и нырки. Защиты движением ног: шаг вправо; шаг назад (рис. 10).



Рис. 7. Уклон влево



Рис. 8. Уклон вправо



Рис. 9. Отклон



Рис. 10. Шаг назад

### 3.1.2. Атаки и контратаки прямыми ударами левой и защиты от них

При обучении боксеров технике атакующего, защитного и контратакующего действия тренер должен следить за правильностью выполнения действий и их координационной согласованностью, выбором дистанции в боевых условиях, когда необходим мгновенный расчет, т. е. в условиях боя различной сложности. Ведь начинающие боксеры еще не научились атаковать ударом левой, не могут правильно рассчитать дистанцию, оказываются то слишком далеко от партнера, то слишком близко к нему, не умеют выбрать удобный момент для удара, теряются и не знают, как действовать дальше. Часто не умеют защищаться. Так, например, прикрывая подбородок правой перчаткой перед атакой, они непроизвольно открываются, как только начинают атаковать сами или когда атакует партнер. Особенно часто боксеры разрывают дистанцию и, находясь друг от друга на расстоянии 2-3 шагов, пытаются атаковать, но не достают партнера ударом.

Поэтому, обучая боксера, преподаватель должен не только развивать у него правильные технические навыки, но и научить рассчитывать дистанцию и выбирать моменты для атаки и контратаки. Чтобы подготовить атаку или контратаку, важно уметь пользоваться обманными движениями (финтами). Простейшим финтам (показ удара в туловище и удар в голову или показ удара в голову и удар в туловище и др.) нужно обучать сразу после того, как боксеры усвоят технику удара. Тогда они будут вооружены сильным средством подготовки атаки и контратаки и смогут атаковать более организованно и действенно.

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

Приводим примерные упражнения для овладения атакой и защитами от атак.

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

Потом вместо действительного удара в тех же постепенно усложняющихся условиях ученики применяют финт, а их партнеры страхуются от возможных действительных ударов. Такие же задания получают боксеры и при нанесении ударов. Атакующий же напоминает дистанции, с которых ему удобнее осуществлять финты и действительные удары.

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

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

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

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

В условном бою у боксеров наблюдаются следующие ошибки: излишне разрывают дистанцию (еще не чувствуют её), не отличают финт от удара, запаздывают с атакой, не успевают защищаться, не

видят и не используют неудобное положение партнера для атаки, находятся в скованном состоянии и не решаются предпринять атаку. Тренер должен постоянно исправлять ошибки боксеров. Систематически повторяя такие упражнения, боксеры воспитывают у себя «чувство времени» и «дистанции» и постепенно приучаются непринужденно атаковать прямым левой и защищаться от атак партнера.

Затем приступают к изучению контратак. Боксер может контратаковать в двух случаях: когда первым атакует партнер и когда атака партнера подготовлена и спровоцирована самим боксером с помощью вызова на определенные атакующие действия.

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

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

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

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

руки. Или один боксер атакует прямым левой в туловище, а другой применяет защиту подставкой правой ладони и наносит контрудар левой в голову или отходит назад и наносит удар в туловище. Первый защищается соответственно отходом или подставкой руки.

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

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

Приведем несколько примеров:

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

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

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

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

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

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

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

Преподаватель, наблюдая в дальнейшем за учениками в условном бою, может заметить, что они начинают осознавать смысл боевых действий, приобретают навыки в искусном обыгрывании противника, начинают правильно тактически мыслить, лучше ориентироваться в бою, разбираться в действиях соперника.

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

### 3.1.3. Прямой правой в голову и туловище. Защиты от них

Прямой удар правой в голову выполняется на месте; с шагом вперед левой ногой, с подшагиванием правой ноги, с шагом вперед-влево (встречный удар), с шагом вправо и с шагом назад.

Прямой удар правой на месте из боевой стойки (рис. 11, а) выполняется за счет отталкивания правой ногой и переноса веса тела на левую ногу и одновременно поворота туловища (рис. 11, б) справа-налево и выброса вперед правой руки с кулаком, повернутым пальцами к полу (рис. 11, в). Рука движется к цели по прямой линии. Удар выполняется без замаха. Левая рука выполняет страхующее движение — локоть прижимается к левой стороне туловища, а ладонь к подбородку (рис. 11, г). Следует напоминать боксерам и о том, что при выполнении прямых ударов (левого и правого) важную роль страхующего действия выполняют соответствующие ударам плечи, которые необходимо приподнимать и прижимать к левой или правой щеке.



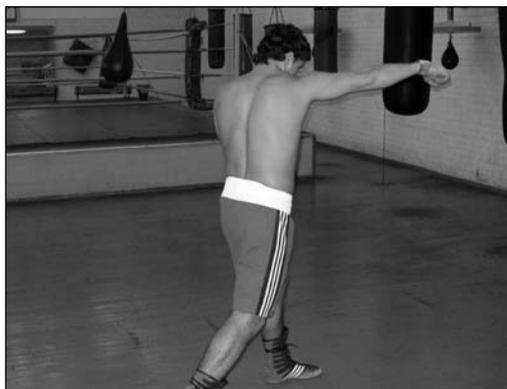
а



б



в



г

Рис. 11. Последовательность работы звеньев тела при выполнении прямого правого в голову: а – боевая стойка; б – толчок правой ногой, перенос веса тела на левую ногу с поворотом туловища вправо; в – выброс правой руки в направлении удара; г – конечное положение

После выполнения удара нужно вернуться в боевую стойку и следить за тем, чтобы боксер не опускал руку вниз, а возвращал по прямой линии. Это одна из основных ошибок у новичков.

При выполнении прямого удара правой в голову с шагом вперед левой ногой необходимо делать скользящий шаг левой ногой на расстояние, достаточное для достижения цели правым кулаком. Все остальные движения выполняются, как при ударе правой на месте.

Удар с подшагиванием правой ноги можно выполнять из боевой стойки на месте и с шагом вперед левой ногой, т. е. после шага вперед левой ногой. Отличительная особенность этого удара, как и всех ударов, выполняемых шагами вперед, назад, влево, вправо, — одновременное совпадение момента удара поражения цели с постановкой ноги в опорное положение. Подшагивание правой ногой к левой ноге не должно быть далее пятки левой ноги, а голова не должна выходить за линию левого носка.

Прямой удар правой в голову с шагом назад выполняется с шагом или полшагом левой ноги назад с постановкой ноги на носок на уровне правой ноги с переносом веса тела на левую ногу. Затем следует толчок ногой назад (левая нога исполняет толчковую роль и выполняет начальную роль в данного рода ударах), одновременно выбрасывается правая рука вперед в направлении цели удара в сочетании с поворотом туловища справа налево. Первая нога ставится на носок в момент соприкосновения кулака с целью (завершающая стадия удара), что обеспечивает жесткость удара, так как образуется двухопорное положение — кулака и правой ноги.

По форме и содержанию защиты от прямого удара правой в голову и туловище похожи на защиты от прямого удара левой в голову и туловище. В частности, подставки левого плеча (рис. 12); левого локтя, прижатого к туловищу от удара в туловище (рис. 13); отбивы влево или вверх левой рукой прямого удара в голову; движения туловищем — уклон влево (рис. 14) как самостоятельный прием, так и в сочетании с шагом влево и поворотом туловища влево и страховкой головы правой перчаткой; отклоны назад лучше делать в середине ринга, но не у канатов или в углу ринга; у канатов или в углу ринга необходимо использовать сайд-степы — шаги в стороны с поворотом туловища в сторону исполняемого шага с одновременным выполнением прямого длинного бокового удара или удара снизу в форме встречных ударов (рис. 15).



Рис. 12. Защита подставкой плеча от прямой правой в голову



Рис. 13. Защита подставкой левого локтя



Рис. 14. Защита уклоном влево от удара правой в голову



Рис. 15. Защита с шагом в сторону и встречным ударом на правый прямой удар в голову

После освоения боксерами всех основных атакующих и защитных действий, связанных с прямыми ударами, следует приступить к обучению основным видам ответных, контратакующих и встречных одиночных ударов. Тактическое назначение данных действий — в переходе от просто защитных действий к активным защитам, а также к перехвату инициативы, ведению встречного боя на дальней дистанции прямыми ударами.

#### **3.1.4. Атаки и контратаки прямыми ударами правой и защиты от них**

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

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

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

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

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

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

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

Например:

1) боксер наносит прямой удар в голову, партнер защищается одной из защит: подставкой правой ладони, левого плеча, уклоном вправо, уходом назад, комбинированной защитой;

2) боксер наносит прямой удар правой в туловище, партнер защищается одной из защит: подставкой левого предплечья, подставкой правого предплечья, подставкой правой перчатки, уходом назад.

Потом следует разучить сочетание ударов-финтов левой рукой с атакующими ударами правой и защитой от них. Например, боксер получает задание: маневрируя, принять финт левой в туловище и нанести атакующий правой в голову, его партнер – защищаться только подставкой левого плеча и т. д.

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

После овладения атакующими ударами переходят к изучению техники контрударов.

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

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

1. Один боксер наносит финт левой в туловище и прямой удар правой в голову, второй защищается отходом назад и выполняет ответный удар правой в туловище. Первый защищается подставкой левого предплечья.

2. Один боксер наносит финт левой в голову и прямой правой в туловище, второй защищается подставкой левого предплечья и наносит ответный прямой в голову. Атакующий защищается подставкой правой ладони.

3. Один боксер атакует финтом правой в туловище и прямым левой в голову, второй защищается и контратакует прямым правой. Первый боксер защищается подставкой правой ладони.

4. Один боксер атакует финтом правой в голову и прямым левой в туловище, второй защищается уклоном вправо с подставкой левого предплечья и наносит ответный прямой удар правой в голову. Бои с применением ударов левой и правой значительно сложнее, чем бои, в которых боксеры используют удар одной левой: усиливается угроза удара, возникает необходимость следить за обеими руками партнера, а высокий темп действий затрудняет расчет дистанции до партнера и т. д. Атакующий защищается подставкой правой ладони.

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

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

Обучение атаке и контратаке начинают с упражнения без финтов. В этих упражнениях боксер учится различать удары левой и

правой, их взаимосвязь, определять сферу действия ударов партнера, дистанцию своих ударов, привыкает реагировать в сравнительно легких условиях (без финтов) на атаки и контратаки защитами и контрударами.

1. Один боксер атакует прямым левой и правой в голову, другой – только защищается.

2. Та же атака, но второй, защищаясь, контратакует противника в туловище левой и правой.

3. Один боксер атакует одиночными прямыми левой и правой в голову и туловище, другой, защищаясь, контратакует левой и правой в туловище.

4. Та же атака, но второй, защищаясь, контратакует левой и правой в голову и туловище противника.

Здесь и далее после каждого упражнения партнеры меняются ролями, а затем им дается задание применять те же упражнения во взаимных атаках и контратаках.

5. Оба партнера в условном бою произвольно применяют все действия, которыми они пользовались в предыдущих упражнениях.

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

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

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

1. Боксер выполняет финт левой в туловище и на атаку партнера прямым левой в голову контратакует после отхода назад правой в голову (в другом задании атака прямым правой производится после отбива прямого левой вправо).

2. Боксер применяет финт левой в голову и на атаку партнера прямым правой в туловище одновременно с отходом назад контратакует прямым правой в голову.

3. Боксер выполняет финты левой то в голову, то в туловище и на атаку партнера контратакует прямым в туловище или в голову.

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

1. Боксер применяет финт правой в туловище и на атаку партнера правой (или левой) в голову одновременно с отходом назад контратакует прямым левой в голову.

2. Боксер выполняет финт правой в голову и на атаку партнера левой в туловище защищается подставкой правой и контратакует прямым левой в голову.

3. Боксер применяет финт правой то в голову, то в туловище и на атаку партнера в туловище или в голову применяет ту или иную контратаку.

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

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

Повторные прямые удары и защиты. Повторные удары выполняются одной рукой в одну и ту же цель, например, левый прямой удар в голову, выполняемый последовательно один за другим, или один удар в голову, а другой – в туловище. Тактическое назначение повторных ударов – проверка быстроты реакции соперника, готовности к защите, для развития и подготовки атаки. Первый удар необходимо выполнять легко, и он выполняет отвлекающую роль, а второй должен следовать быстро вслед за первым и выполняться более сильно. Повторные удары необходимо изучать в сочетании с движениями ногами. Шаги должны быть скользящими и мелкими. На каждый атакующий удар должна быть применена отдельная защита как от одиночных ударов, которые были описаны выше. Следует отметить и такую методическую особенность. При первом из двойных ударов вес тела можно не переносить на левую ногу, что создаст более удобное положение для повторного удара за счет правой ноги и изменения дистанции за счет шага левой ногой. Двойные

удары на отходах следует выполнять слитно, один за другим и в строгой координации с движением ног, как при выполнении одиночных ударов.

### **3.1.5. Атаки и контратаки двойными прямыми ударами и защиты от них**

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

Двойные удары, наносимые внезапно, служат сильным средством атаки и контратаки. Начиная с левой или правой руки, их можно наносить как в одну цель (только в туловище или только в голову), так и разные (в голову и в туловище, и наоборот). В последнем случае они неожиданны для противника и от них трудно защищаться. Обычно двойные удары применяются в бою после финтов левой или правой рукой – образуется сложное сочетание ложных и действительных ударов. Данные серии ударов условно называют «раз-два».

Технической особенностью двухударной серии является схожесть ее с повторными ударами. Первый удар боксер наносит как финтующий удар (джеб), не перенося вес тела на левую ногу (при серии левой и правой прямых в голову или туловище), однако сильно разворачивает плечевой пояс левым плечом вперед, что создает удобное исходное положение для атаки акцентированным ударом правой рукой. Затем толчком носка правой ноги посылает тело вперед, резко выбрасывая правую руку вперед и одновременно производя вращение в тазобедренном суставе. Кулаки обеих рук обращены пальцами вниз. В момент удара правой руки левая рука возвращается в исходное положение для страховки головы. Правая рука после удара также возвращается на место по прямой линии. Возвращение в исходное положение после завершения серии «раз-два» осуществляется толчком левой ноги назад и поворотом туловища в исходное положение боевой стойки. Возвращение в исходное положение, а вернее, выход из атаки более целесообразно осуществлять с ударом левой рукой боковым ударом, прямым или ударом снизу – типа «таран».

От серии «раз-два» в голову чаще всего используется комбинированная защита подставкой левого плеча и ладони правой руки с

отклоном назад. Достаточно эффективной защитой являются уклоны вправо и влево, а также сайдстеп влево с контрударом снизу левой в голову под удар соперника правой. Серия «раз-два» может быть использована в свою очередь как контратака на атаку соперника левым прямым в голову.

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

1. Боксер атакует финтом левой в туловище и наносит с шагом вперед двойные удары правой и левой в голову, партнер защищается подставкой левого плеча и правой ладони с небольшим отходом назад и наносит ответный контрудар правой в туловище и левой в голову.

2. Боксер атакует финтом левой в голову и наносит с шагом вперед двойные удары правой в туловище, а левой в голову, партнер защищается уходом назад и наносит ответный контрудар правой в туловище, а левой в голову.

3. Боксер атакует, применяя финт левой в голову, и наносит двойные удары левой и правой в голову (голову и туловище), партнер защищается, прибегая к комбинированной защите, и наносит ответный контрудар правой.

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

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

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

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

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

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

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

Затем переходят к овладению сериями прямых ударов.

### **3.1.6. Атакующие и контратакующие действия сериями прямых ударов**

Серии из прямых ударов применяются в бою для развития атаки и контратаки, чтобы, застав партнера врасплох, набрать очки. Серии прямых ударов могут служить и для отвлечения партнера от действительного удара.

Серии ударов могут состоять из двух-трех и более ударов, следующих за первым, ведущим ударом, который играет отвлекающую, ложную роль, а также подготовительную роль для всей серии ударов или для каждого последующего за ним удара. При обучении серии ударов важно сформировать у боксера логическое представление о том, что каждый удар должен быть исходным положением для следующего. Все удары должны выполняться слитно, однако наиболее сильный, как говорят в боксе, «акцентированный» удар наносится сопернику последним и в незащищенное место. Обучение сериям ударов нужно начинать без партнера. Они должны состоять из двух, а затем из трех и более ударов. Вначале серия ударов выполняется на месте, затем в движении, на снарядах, лапах, в медленном, а затем быстром темпе. Защиты от серии ударов должны быть комбинированными: сочетания различного рода подставок с изменением дистанции боя – уходы назад или вправо в сочетании с встречным ударом.

Трехударные серии прямыми ударами. Эти серии ударов являются продолжением двухударных серий, однако в основном они начинаются с двух повторяющихся ударов левой рукой. Выполняются в атакующей и ответной формах. Разучивать и совершенствовать их необходимо в такой же последовательности. Особенность трехударной серии состоит в том, что время выполнения между первыми легкими прямыми ударами (джебами) левой рукой чуть больше, чем между вторым ударом левой и ударом правой. Для этого тренер, разучивая с боксерами эти серии, диктует ритм исполнения так: «раз

... раз-два», специально выдерживая паузу между первым и двумя следующими друг за другом ударами. Удар правой как бы обгоняет второй удар левой и выполняется под единый и более длинный шаг левой ногой при атаке, а при ответе на атаку соперника — под шаг правой ногой.

Приведем примеры основных серий.

1. Два повторных удара прямой левой и затем правой в голову. Первый удар наносится легко, удерживая вес тела на правой ноге, для чего следует использовать передвижение подскоком (челночный шаг), а второй удар левой и вслед за ним правой — под один шаг левой ногой. Данная и все последующие серии ударов наиболее эффективны при тех условиях, когда соперник скован в маневре: у канатов, в углу ринга или в период его замешательства при выходе из неудавшейся атаки.

2. Два повторных удара левой в голову, а правой в туловище. Техничко-тактическая особенность данной серии состоит в том, что второй прямой удар левой можно и не доводить до цели, а создать им отвлекающее движение — выбросить свою ладонь к лицу противника или несколько выше. Удар правой в туловище выполнять с быстрым поворотом туловища и приседанием, с обязательным страхованием левой рукой головы.

3. В серии, состоящей из двух финтов: левой в туловище и голову с акцентированным прямым правой в голову, следует основное внимание уделить смещению веса тела на правую ногу после первого удара левой в туловище. Это положение является исходным для основного атакующего действия — «раз-два» в голову. Эта серия может выполняться как в атакующей, так и во встречной форме на атаку соперника левым прямым.

4. Серия: в туловище, голову, туловище имеет цель нанести сильный акцентированный удар в туловище, чтобы сбить дыхание и ослабить физическое состояние противника. По техническому исполнению эта серия очень похожа на ранее описанную серию (2), однако она может быть использована и как встречная правым ударом в туловище. Защитные действия выполняются в виде подставок и уходов назад. Можно провести и ряд других серий, например, с первоначального выполнения серии правой рукой — первый финтующий удар в туловище, затем финт левой в туловище и акцентированный удар правой в голову.

Каждую из серий сначала разучивают в атакующей форме, а затем и в ответной. Этим поддерживается интерес к их разучиванию и совершенствованию. Самостоятельное закрепление пройденного материала проводится на снарядах. Однако лучшим способом для

совершенствования серийных ударов будет работа с помощью лап: на месте, в атаке и на отходе с увеличением темпа.

### **3.1.7. Удары снизу и защиты от них**

Обучение начинается из учебной стойки на месте с коротких ударов без разгибания рук в локте. Удары снизу (апперкоты) наносятся согнутой в локте под острым или прямым углом рукой. Удары можно наносить по воздуху и по собственной ладони.

Удары снизу используются не только в ближнем бою, но и на средней и дальней дистанциях. Эти удары имеют самую широкую тактическую значимость: атакующую, встречную, ответную, выполняются в сочетании с другими ударами, защитами и передвижениями. Обучение целесообразно начинать с удара снизу левой рукой в голову. Удары снизу выполняются на месте с переносом веса тела на левую или правую ногу. Для этого необходимо перенести вес тела на левую ногу и согнуть ее в колене, одновременно согнуть туловище в пояснице. Начальное движение в ударе начинается с толчка левой ноги. Почти одновременно с выпрямлением туловища и вращением в левом тазобедренном суставе происходит удар левой снизу вверх (рис. 16). Предплечье и кулак супинированы, пальцы повернуты к себе. В такой же последовательности выполняются удары снизу в туловище (рис. 17). При выполнении удара снизу с переносом веса тела на правую ногу методика обучения будет такой же, однако поворот туловища при исполнении удара будет больше и опорной ногой при выполнении и после удара будет правая. Сила таких ударов меньше, чем при выполнении удара под одноименную ногу, но они в координационном отношении более удобны при серийном выполнении нескольких апперкотов подряд.



Рис. 16. Удар снизу левой рукой



Рис. 17. Удар снизу левой в туловище

Удары снизу выполняются с уклонами, шагами вперед, с шагами влево и вправо. Например, удар правой снизу в голову с шагом вперед правой ногой. Боксер делает шаг вперед ногой, перенося на нее вес тела, слегка сгибая ее и несколько опуская правое плечо. Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя в колене правую ногу, посылая таз вперед, разгибаясь и поворачиваясь правым бедром. Затем боксер, одновременно с движением вперед и поворотом туловища и таза справа налево делает резкое движение плечом вверх, направляя бьющую руку к цели. В аналогичной последовательности выполняются удар левой рукой, только движение происходит в другую сторону, а также с шагами в стороны.

Удары снизу на отходах (с шагом назад) выполняются только под одноименную ногу. Например, при ударе правой снизу боксер делает шаг назад правой ногой и несколько сгибает ее в колене, перенося на нее вес тела. Из этого исходного положения боксер начинает удар толчком носка правой ноги, выпрямляя и поворачивая туловище справа налево и посылая к цели кулак, супинированный вместе с предплечьем. В момент соприкосновения кулака с целью его необходимо сжимать, а другой рукой (раскрытой перчаткой) и опущенным локтем страховать голову (подбородок) и туловище.

Защит от ударов снизу немного, а наиболее надежны подставки ладони от ударов в голову (рис. 18) и локтевых суставов от ударов в туловище (рис. 19), а также накладки – наложение ладони (левой ладони на правую руку соперника) на двуглавую мышцу бьющей руки или предплечья, или предплечья на предплечье или бицепс противника (рис. 20). При ударе в голову используется защита отклонением туловища назад (рис. 21).



Рис. 18. Защита подставкой ладони



Рис. 19. Защита подставкой локтевого сустава



Рис. 20. Защита накладкой предплечья



Рис. 21. Защита от апперкота отклонюм

### 3.1.8. Атаки и контратаки одиночными ударами снизу и защиты от них

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

Примерные упражнения в одностороннем условном бою:

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

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

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

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

### **3.1.9. Атаки и контратаки двойными ударами снизу и защиты от них**

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

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

Затем боксеры выполняют те же задания, но атакуемый контратакует, а атакующий защищается. Постепенно тренер усложняет задание; атакующему предлагается атаковать только после финтов, применяя не только двойные удары, но и чередуя их с одиночными ударами снизу левой и правой. Партнер вначале только защищается, а затем контратакует одиночными двойными ударами.

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

### **3.1.10. Боковые удары и защиты от них**

Международное название этих ударов – «хук». В нашей стране первоначальное название было «крюк», представлявшее собой более приближенное значение термина «хук». Позже появились названия «удар сбоку» и «боковой удар», как наиболее точно показывающие направление удара к цели, к которой он приходит сбоку.

Для всех боковых ударов характерна криволинейность траектории пути кулака к цели. Локтевой сустав не следует разгибать свыше 120°, что может привести к удару открытой перчаткой. Излишнее сгибание руки в локтевом суставе может привести к удару локтем. Сначала следует изучать короткие боковые удары и правильное положение кулака и руки. Положение кулака при ударе может быть: пальцы вниз и внутрь (рис. 22 а, б) или пальцами к себе. Локоть и кулак в момент, когда удар подходит к цели, должны находиться в

одной плоскости, под прямым углом к туловищу. Необходимо предупредить боксеров, чтобы они перед выполнением удара не делали замаха.



а



б

Рис. 22. Положение кулака при боковых ударах:  
а – пальцами вниз; б – пальцами к себе

Короткие боковые удары левой и правой рукой, используемые боксером в атаке с дальней дистанции, входят в серию ударов в качестве одного из ударов (не первого), а зачастую завершающего, акцентированного удара.

Тактическое назначение длинных боковых ударов левой и правой руками различно. Левый боковой удар используется для раскрытия противника как финтующий, ложный удар, а также как первоначальный атакующий удар, встречный удар, и с помощью этого удара боксер выходит из атаки. Правый боковой удар чаще исполь-

зается в качестве повторного удара после ложного или разведывательного левого бокового, а так как рука в этом ударе совершает очень длинный путь и видна сопернику уже в начале своего движения, то этот удар в форме первоначального атакующего удара нецелесообразен.

Боковые удары выполняются в голову и туловище; с переносом веса тела на левую и правую ноги; на месте и с шагами вперед, в стороны и назад. Приведем основные виды ударов.

Боковой удар левой в голову с шагом вперед левой ногой боксер начинает с толчка правой ноги, предварительно перенеся вес тела на эту ногу. Одновременно с вышагиванием вперед-влево левой ногой боксер направляет левую руку по дуге снизу вверх и далее по горизонтальной плоскости к цели вместе с вращением туловища слева направо в сторону движения руки. Правая рука должна страховать голову и туловище. Наиболее простой защитой от данного удара является подставка тыльной стороны правой перчатки путем отведения правой руки вперед-вправо, напрягая ее в момент соприкосновения с перчаткой соперника. Защита может производиться и подставкой правого предплечья, а также отклонением туловища назад. Однако наиболее эффективной защитой от боковых ударов являются нырки.

Этой защите необходимо отводить значительное место в тренировках боксера, так как она формирует пластичность и высокую координированность в его действиях. Чтобы сделать нырок, боксер слегка приседает и группируется, перенося вес тела на левую ногу, затем ныряет под атакующую левую руку соперника, перенося вес тела на правую ногу и оставаясь в сгруппированном положении. Из этого положения удобно ответить собственным боковым ударом правой руки. В аналогичной последовательности проводится нырок от правого бокового удара соперника, но движение направлено в противоположную сторону. Защиты нырками можно выполнять вышагиванием в сторону.

Одна из разновидностей бокового удара левой — «скачковый» удар. Исходным положением для удара служит уклон влево с переносом веса тела на левую ногу (рис. 23), которую боксер сгибает в колене для последующего сильного толчка ею и выдвигает правое плечо вперед, страхуя правой рукой голову. Начальное движение осуществляется толчком левой ноги, одновременно посылая тело вперед и вращая его слева направо в левом тазобедренном суставе. Приземление боксера происходит не на левую, а на правую ногу. Происходит как бы перепрыгивание с ноги на ногу. Вращение с момента постановки на пол правой ноги происходит в правом тазо-

бедренном суставе. Левая рука описывает кривую сначала снизу вверх и в конце удара – сверху вниз.



Рис. 23. Положение замаха для скачкового бокового удара левой

Боковые удары левой в голову используются и как контрудары и применяются на средней и дальней дистанциях. На атаку прямым ударом левой в голову применяют следующие контрудары: 1) ответным в голову после отклонения назад; 2) ответным в голову после шага назад; 3) ответным в голову после шага назад в сочетании с подставкой правой ладони или отбивом правым предплечьем вправо-вверх и с уклоном влево.

Боковые удары левой в голову и туловище при отходах можно выполнять с шагом назад правой ноги с толчком левой ноги и с шагом назад левой ноги с толчком правой ноги.

Боковой левой в голову с успехом наносят как повторный удар. Этот удар хорошо сочетается в атаках и контратаках с прямым ударом левой в голову и туловище, а в двух ударных сериях – правым прямым ударом.

Одним из наиболее сильных ударов в боксе является боковой удар правой в голову. Данным ударом лучше воспользоваться как встречным или ответным контрударом. Первоначальная атака этим ударом малоэффективна, так как, например, при левостороннем положении соперника, находящегося в боевой стойке, от этого удара защищены все уязвимые места.

Техника исполнения бокового удара правой в голову (рис. 24) с шагом вперед-влево и с переносом веса тела на левую ногу состоит в следующем. Вначале боксер переносит вес тела на правую ногу, что обеспечивает исходную позицию для начала удара. Боксер начинает движение удара с толчка правой ногой, одновременно делая шаг вперед левой ногой и поворачивая туловище вместе с правой

рукой, согнутой под прямым углом к цели. Соприкосновение левой ноги с полом и кулака с целью удара должно быть одновременным.



Рис. 24. Боковой удар правой рукой

Защиты от этого удара: нырок, отклон туловища, подставка левого плеча с подставкой правой ладони.

Боковые удары правой в голову при отходе назад выполняются с шагом правой ногой назад.

### **3.1.11. Атаки и контратаки одиночными боковыми ударами и защиты от них**

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

В упражнениях без перчаток с партнером боксер довольно быстро овладевает техникой одиночных ударов и простых защит: подставка правого и левого предплечья, плеча в сочетании с уходами и уклонами.

Однако в условных боях, когда партнер наносит боковые удары, он теряется, становится скованным, несвоевременно защищается, преждевременно разрывает дистанцию, опасаясь получить непривычный для него боковой удар. Такие ошибки в действиях боксеров на ринге бывают часто, но при обучении боковым ударам они проявляются особенно ярко.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

начиная его левой и правой руками в голову (туловище или голову – туловище).

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

Например:

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

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

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

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

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

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

### **3.1.12. Атаки и контратаки двойными и серийными боковыми ударами и защиты от них**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4-8. Боксер проводит те же атаки, что и в упражнениях 1-3. Партнер защищается и применяет одиночные, а затем и двойные контрудары, начиная контратаку в одних упражнениях левой рукой, в других – правой. Атакующий защищается.

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

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

Освоение действий на дальней дистанции предшествует их освоению в бою на средней дистанции. Но если боксер, защищаясь от атак с дальней дистанции, пользуется преимущественно защитой, шагом назад и отклонами, комбинируя ее с подставками и уклонами, то при изучении этих действий в условных боях на средней дистанции ему следует защищаться в основном подставками, комбинируя их с уклонами. Можно применять и защиты нырком. Поскольку эта защита сложная, изучению ее следует уделять специальное время при совершенствовании техники и тактики боксера.

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

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

### **3.2. Боевые действия на средней дистанции**

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

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

Боевую стойку изучают одновременно с техникой передвижения и движений туловища. Передвижение осуществляется мелкими плавными шагами, перенося вес тела с ноги на ногу, двигаясь вперед, назад, вправо-влево.

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

Короткие прямые удары применяют на средней дистанции как атакующие и контратакующие, повторные, двойные и реже – серийные. Чаще ими пользуются в бою как завершающими в сериях, состоящих из прямых ударов, наносимых с дальней дистанции (при сближении с партнером), а также в сериях, состоящих из боковых и ударов снизу на средней дистанции.

Короткий прямой правой боксеры нередко применяют как финт (в туловище или голову).

#### **3.2.1. Атаки и контратаки короткими прямыми одиночными ударами и защиты от них**

Примерные упражнения в условном бою;

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

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

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

4. Боксер, маневрируя и применяя финты правой в голову или туловище, выбирает момент для атаки и наносит удар левой в туловище или голову. Партнер только защищается.

5. Боксеры получают задание, что и в упражнении 1-4, но атакуемый применяет: а) контрудар левой в голову и туловище; б) контрудар правой в голову и туловища; в) контрудары обеими руками в голову и туловище. Атакующий использует соответствующие защиты.

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

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

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

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

### **3.2.2. Атаки и контратаки двойными короткими прямыми ударами и защиты от них**

Примерные упражнения в условном бою:

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

2. Боксер, выполняя финт в голову (левой или правой), наносит двойные удары левой, правой, левой в туловище или, выполняя финт в туловище (правой или левой), наносит двойные удары пра-

вой, левой в голову. Партнер применяет комбинированную защиту без контрудара.

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

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

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

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

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

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

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

Приводим примерные упражнения для обучения боксера всем этим действиям.

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

2. Боксер маневрирует на дальней дистанции в выпрямленной стойке, выбрав время, применяет финты левой в голову, наносит с шагом атакующий прямой удар правой в туловище и, подтягивая правую ногу, входит в среднюю дистанцию, развивает атаку короткими прямыми левой, правой в голову. Затем резким толчком левой ногой уходит, вытягивая левую руку вперед, на дальнюю дистанцию. Партнер наносит легкие одиночные удары левой и защищается.

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

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

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

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

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

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

### **3.3. Боевые действия на ближней дистанции**

Боксер-новичок еще не обладает качествами, которые необходимы ему для длительного ведения боя на ближней дистанции. Поэтому прежде всего надо научить его лишь основным действиям на ближней дистанции: входу в нее с проведением одиночной атаки или контратаки, выходу из нее на дальнюю дистанцию, защитам от

атаки или контратаки на ближней дистанции, сковыванию действий противника. Начинать целесообразно с обучения ударам, защитам и выходу из ближней дистанции. Сперва необходимо научиться боксера стойке и передвижениям.

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

Ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, опираясь ступнями о пол. Вес тела распределен равномерно на обеих ногах или несколько смещен на левую. Плечи опущены и расслаблены, согнутые в локтях руки приподняты вверх для защиты головы и туловища. В бою боксер может стоять фронтально по отношению к партнеру и даже передвигаться на всей ступне с помощью мягких движений; иногда боксеры делают небольшие шаги, также ставя ногу на полную ступню.

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

Полезно предложить боксеру поупражняться в разных положениях стойки и в передвижениях с партнером.

Боксеры занимают на ближней дистанции разные позиции и стараются прочувствовать распределение веса тела, расположение его частей, устойчивость, расслабленность мышц и т. д.

### **3.3.1. Удары, защиты, вход в ближнедистанционный бой и выход из него**

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

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

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

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

На ближней дистанции боксер находится в зоне всех ударов партнера, которые быстро следуют друг за другом. Поэтому здесь эффективны те защиты, которые можно быстрее принять и которые позволяют предохраниться от ударов, наносимых обеими руками. Это комбинированные защиты подставками и остановка накладками. Наиболее удобны комбинированные защиты: сочетание подставок левого плеча и предплечья и правого предплечья, иногда прибегают к двойной локтевой защите или так называемой глухой защите. Комбинированные защиты сочетаются с амортизирующими движениями туловища. Остановить удар можно накладками – тыльной стороной перчаток и предплечий, положив их на предплечья, плечи и локтевые сгибы движущихся рук партнера.

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

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

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

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

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

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

Находясь в боевой стойке, один из боксеров:

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

5. чередует удары снизу и боковые в голову и туловище, другой защищается подставками.

Затем в этих упражнениях боксеры разучивают выходы из дистанции.

Сначала задание выходить из ближней дистанции получает атакующий после проведения атаки. Затем выход делает защищающийся – после защиты и сковывания.

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

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

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

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

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

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

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

3. Партнер отходит к канатам или в угол ринга, а боксер, делая шаги влево-вправо, сближается с ним и в момент прикосновения партнера к канатам стремительно входит в ближнюю дистанцию,

наносит серию ударов снизу и боковых, а затем выходит из дистанции с шагом назад.

Во всех этих случаях защищающийся сначала делает возможность боксеру найти нужный момент и положение для входа в ближнюю дистанцию проведения ударов, не оказывая сильного противодействия (не уходит в момент атаки и защищается от ударов комбинарованными подставками). Затем партнер на те же действия боксера получает задание уйти от его атак на дальнюю дистанцию или сковывать его действия. Задача боксера – выбрать или создать момент, когда противник не готов, и нанести удары с ближней дистанции.

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

Затем упражнения можно усложнить. Например:

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

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

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

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

#### **Вопросы для контроля степени усвоения приводимого материала:**

1. Основные требования к положению кулака при нанесении удара и расположению звеньев тела.

2. Охарактеризуйте особенности боевой и учебной стоек боксера.

3. Передвижения по рингу. Варианты передвижения и требования к ним.

4. Боевые дистанции. Краткая характеристика.

5. Атаки и контратаки прямыми ударами и защиты от них.

6. Атаки и контратаки боковыми ударами и защиты от них.

7. Атаки и контратаки ударами снизу и защиты от них.

8. Действия в бою на ближней дистанции. Вход в ближний бой и выход из него.

#### **ГЛАВА 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА**

Описанные выше основные положения боксера, удары, защиты и передвижения в совокупности составляют то, что принято называть техникой вида спорта. Из элементов техники строится то, что в практике и теории спорта обозначают как систему движений. Каждому боксеру присуща своя система движений, которая отличает его от других боксеров и которая формируется на основе его индивидуальных особенностей: психологических, весо-ростовых, физических и т. д. Очень важными параметрами этой системы является объем техники, применяемой спортсменом, и степень ее освоения. Объем техники характеризуется тем количеством приемов, которыми пользуется боксер. Объем техники у одних боксеров больше – они используют самые разнообразные удары, защиты, их сочетание, передвижения, ведут бой на самых разных дистанциях и т. д. Есть боксеры, ведущие бой относительно ограниченным количеством хорошо усвоенных приемов. Многие специалисты бокса считают, что в случае более широкого объема техники у боксера больше возможностей поставить противника в неудобное положение, в невыгодные условия. Это диктует и одно из основных направлений технической подготовки – упор на достаточно широкий арсенал хорошо усвоенных элементов техники, приемов, применяемых в бою.

Степень освоения техники бокса определяется тем, насколько она (техника ударов, защит и т. д.) соответствует эталонным требованиям; насколько хорошо она воплощает в себе принципы, лежащие в основе движения; слитно и экономично выполняются движения, насколько они красивы и эффективны в бою.

Техника боксера тесно связана с его физическими, тактически и психическими возможностями. Вместе с тем, в процессе работы над техникой бокса проявляются и формируются указанные выше возможности.

Главной задачей технической подготовки боксера является изучение им основ техники соревновательных упражнений и упражнений, служащих средством тренировки, а также совершенствование избранных им форм и способов выполнения ударов, защит, передвижений и их комбинаций.

В процессе работы над техникой широко используются имитационные упражнения (выполнение удара, защиты, передвижения или их сочетание без партнера; то же – перед зеркалом, что дает возможность более точно контролировать параметры движения и т. д.), работа на снарядах, на лапах с тренером, с партнером (отработка приемов, условные, вольные бои, спарринги), соревнования.

Проводимая с учетом выше названных параметров техники и применением в полном объеме упражнений по их совершенствованию работа приводит к тому, что действия боксера становятся надежными, эффективными, зрелищными. Так решается основная задача технической подготовки.

**Вопросы для контроля степени усвоения приводимого материала:**

1. Определение техники бокса.
2. Система движений в боксе.
3. Объем техники боксера.
4. Степень освоения техники бокса.
5. Связь технической подготовки с другими видами подготовки.
6. Основные задачи технической подготовки.

## **ГЛАВА 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА**

Тактика предполагает рациональное построение боя с учетом своих возможностей, особенностей противника и своеобразия сложившейся ситуации. Хорошо тактически подготовленный боксер находит победный путь в бою с большинством равных ему по классу противников.

Тактическая подготовка предполагает обучение и совершенствование в умении вести бой с самыми разнообразными противниками: различных школ, стилей, весо-ростовых, физических и психических особенностей и т. д.

Теория и практика бокса выделяет следующие типы противников и предлагает типичные меры противодействия им.

Противник высокого роста. Нужно держаться ближе к нему, используя преимущество своих более сильных рук, более плотного телосложения. Входить в ближнюю дистанцию нужно во время атаки противника после защиты уклоном, отбивом. В ближней дистанции нужно заставлять противника выпрямиться, откинуться назад, пятиться, терять равновесие — это самые удобные моменты для нанесения ударов; потеряв равновесие, противник не сможет серьезно противостоять вам.

Противник низкого роста. Нужно держать его на удобной для вас дальней или средней дистанции там, где длина ваших рук создает для вас определенные преимущества. Хорошо заставить противника пятиться от вас, угрожая ему и нанося (не сближаясь с ним) одиночные, двойные и серийные удары. Попытки сближения с вами нужно пресекать встречными и ответными ударами, избегая прямых столкновений и клинчей, заставляя промахиваться и терять равновесие, и использовать эти промахи для нанесения ударов. При этом нужно занимать положение в центре ринга. В случае сближения с вами нужно наваливаться на противника сверху — в этом положении ему трудно наносить удары.

**Драчливый боксер.** Такой противник, мало заботясь о тактических тонкостях боя, нападает на вас. Особенно после того, как пропустил чувствительный удар. Многие из «драчунов» обладают хорошим физическим развитием, неплохой техникой. Их замысел в том, чтобы навязать вам драку, в которой они превосходят вас, ошеломить вас яростью своего штурма.

В бою с таким боксером важно не терять душевного и физического равновесия, действовать хладнокровно и расчетливо. Здесь нужны встречные и ответные удары, шаги в стороны, уклоны и нырки с тем, чтобы «провалить» противника. Однако защита не должна быть пассивной. «Провалив» противника, нужно нанести ему чувствительные удары и «поставить его на место». Постоянно уходите от него с тем, чтобы ему пришлось бросаться на вас с дальней дистанции. Провоцируйте его на необдуманные атаки постоянными ударами с дальней дистанции.

**Боксер-«левша».** В бою с таким боксером старайтесь двигаться влево, постоянно заходя за его правую руку. Чаще наносите удары с левой руки с шагом влево, добавляя сильные удары с правой руки: прямые, длинные боковые и удары снизу.

**Боксер-«темповик».** Это боксер, идущий постоянно вперед, на сближение с противником. Его основные действия – на средней и ближней дистанциях. Темп – очень высокий, которого противник не выдерживает.

В данном случае наиболее рационально набрать максимум очков, преимущества в тех моментах боя, где темп еще не высок. С целью недопущения взвинчивания темпа боя предлагается маневрирование, сохранение дальней дистанции за счет шагов назад, в стороны, уклонов и уходов с резкими ударами во встречной, ответной контратаках или в атаке. Нельзя задерживаться на дистанции противника и после ударов нужно выходить из дистанции или, наоборот, клинчевать и ждать команды рефери «стоп». Нужно стараться сохранять положение в центре ринга.

**Технически искусный боксер.** Такой противник чаще ведет бой на дальней дистанции, резко и неожиданно атакуя и уходя сразу же из зоны ударов. Он хорошо маневрирует, финтит, сочетая легкие удары и неожиданные атаки, постоянно меняя темп боя от высокого к низкому, стараясь захватить противника врасплох.

В бою с таким противником важно не оставлять ему свободы для маневра, постоянно теснить его к канатам, навязывая бой на средней и ближней дистанциях и лишая противника возможности действовать первым номером, инициативы. Нужно постоянно идти на сближение, применяя защиты и сразу же развивая успех, «зацепившись» за противника.

**Боксер, предпочитающий контратаки.** Против такого боксера выгодно действовать, вызвав его самого на контратаку и перехватив ее. Старайтесь атаковать и, когда противник вас контратакует, контратакуйте сами. Затем развивайте успех. Не пренебрегайте работой на ближней дистанции.

**Боксер-«универсал».** Это боксер, который достаточно умело действует на всех дистанциях, разнообразен, умен и расчетлив.

В данном случае надо выяснить его излюбленную дистанцию, излюбленные приемы с тем, чтобы не дать ему их реализовать, каждый раз меняя положения и действия в случае нахождения противником удобных позиций, нейтрализуя его готовность эффективно действовать. Это очень сложно, но это возможно. Конечно для этого необходимо самому обладать достаточной степенью универсализма и это еще один довод в пользу наработки навыков самых разнообразных действий.

Одной из задач совершенствования в тактике является наработка умения действовать и знать, как действовать с самыми разными противниками, с одной стороны, и совершенствовать свою манеру боя — с другой. Очень важно найти среди перечисленных типов боксеров наиболее подходящий вам. Это поможет найти, нащупать основную линию вашего поведения в большинстве боев, а значит более сознательно и направленно подойти к формированию своей манеры боя.

Важнейшим в понимании тактики боя является осознание того, что выигрывает не тот, кто сильнее вообще (физически, технически и т. д.), а тот, кто сильнее в данный момент. Нельзя быть сильнее во всем, всегда и везде. Вам важно, чтобы в бою было как можно больше моментов, в которых сильнее вы, которые более выгодны вам. Соответственно, вы должны уметь эти моменты создавать, находить распознавать! Например, вы выходите на дистанцию удара противника и открываетесь, наносимый удар вы парируете и, когда противник промахнулся, вы можете смело контратаковать, так как он (противник) не в том положении, из которого он может эффективно атаковать или защищаться. Без наработки умения создавать положения, когда вы можете проводить свои, доведенные до автоматизма удары, защиты и т.д., вы не сможете стать хорошим боксером. Вам нужно уметь также быстро распознавать противника: быстрый, выносливый, «злой», «трусливый», хитрый и т. д. Знать, как действовать в том или другом случае, знать свои возможности и сильные (слабые) стороны. Все это дается кропотливой и заинтересованной работой, опытом, упорными тренировками.

Выше было сказано о том, что вы должны уметь вести бой на всех дистанциях и это расширяет ваши тактические возможности, дела-

ет ваши бои более красивыми и победы более вероятными. Соответственно, нужно нарабатывать умения и навыки ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Помимо этого нужно знать и совершенствовать основные тактические действия: подготовительные, наступательные и оборонительные. К подготовительным действиям относят разведывательные действия (выяснение сильных и слабых сторон противника, излюбленных приемов и дистанций и т. д.); обманные действия (финты, вызовы противника провоцирования на необходимые вам действия и т. д.); маневренные действия (передвижения, имеющие целью выбор удобного положения и момента для активных действий). К маневренным действиям относят: дистанционный маневр (маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью отходов назад, в сторону, отклонов, шагов в сторону и т. д.); фронтальный маневр (сочетание маневрирования с движением вперед и защитами: подставки, уклоны, нырки и др. для оттеснения активно наступающего противника); фланговый маневр («прижимание» противника к канатам и углам ринга для ограничения свободы его действий в сочетании с угрозой нанесения удара). К наступательным действиям относят атаку и контратаку (ответную и встречную).

Оборонительные действия применяются в том случае, если боксер должен защититься от неожиданной атаки или контратаки противника, если нужно утомить противника, отдохнуть после пропущенного удара и т. д.

Сказанное о тактике представляет собой и программу тактической подготовки. Необходимо совершенствовать свою манеру боя, при этом имея навыки рациональных действий на всех дистанциях, умения вести подготовительные, наступательные, оборонительные действия. Для этого нужно изучить варианты возможных действий и выбрать наиболее подходящие вам, а также на основе имеющихся вариантов, если удастся, создать свои варианты действий. Это — творческая и интересная работа. Задел этой работы должен дать тренер, который показывает возможные варианты действий и то, как какие задачи решаются в большинстве случаев. В дальнейшем спортсмен должен на основе имеющихся данных, все более осуществлять самостоятельную и творческую работу в этом направлении. При этом варианты отдельных действий (маневры, подготовка, атаки, контратаки и т.д.) изучаются сначала отдельно, а затем объединяются в одно целое, образуя систему боевых действий боксера, о которой было сказано выше.

Помимо тренера, источником знаний относительно тактики бокса могут быть беседы со спортсменами, наблюдения за боями,

просмотр видеозаписей, соответствующая литература, самостоятельный и творческий поиск и вообще активная работа мышления в этом направлении.

Тактические действия отрабатываются в ходе имитационной работы, работы на снарядах, на лапах, в условных, вольных боях, спаррингах, встречах с самыми разными противниками. Здесь спортсмен и проявляет и формирует себя, как боец! В целом, одна из важнейших характеристик боксера заключается в том, насколько рационально, красиво, оригинально и творчески он сумел освоить и развить возможности тактики бокса и проявить их в своих действиях.

### **5.1. Тактические задания в условных и вольных боях**

Тактические задания могут быть самыми разнообразными, но основной принцип, по которому они создаются, – это моделирование различных боевых ситуаций. В данном разделе пособия мы предлагаем тактические задания, даваемые в ходе стандартной (трехнедельной) подготовки студентов вуза к соревнованиям. Эта схема может быть использована в качестве определенного трафарета, творчески развита, дополнена, улучшена.

#### Первая неделя

**П о н е д е л ь н и к.** Основная часть занятий.

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

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

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

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

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

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

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

8-9-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.

Вторник. Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах.

Тренер шлифует атакующие, защитные и контратакующие комбинации боксера. Тренер следит за быстротой и непринужденностью движений боксера, точностью ударов, своевременностью ударов и защит, создает боксеру различные боевые ситуации.

Среда.

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

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

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

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

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

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

7-8-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.

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

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

Вторая неделя.

Понедельник. Основная часть занятий.

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

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

3-й раунд. Вольный бой.

4-й раунд. Вольный бой.

5-й раунд. Ближний бой.

6-й раунд. Ближний бой.

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

**В т о р н и к.** Индивидуальные занятия тренера с боксером на лапах.

**С р е д а.** Боевая практика (спарринг). Вольный бой ведется три раунда. Два раунда вольный бой боксер ведет с одним партнером, третий раунд – со свежим партнером. Четвертый раунд – ближний бой.

**П я т н и ц а.** Повторение занятия, проводимого в понедельник.

Третья неделя.

**П о н е д е л ь н и к.** Боевая практика. Вольный бой 2-3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.

**С р е д а.** Тренировка по индивидуальному заданию тренера, учитывая самочувствие боксера. Условные бои с быстрым, подвижным партнером.

**П я т н и ц а.** Совершенствование индивидуальных комбинаций с партнером или на лапах.

**В т о р н и к, ч е т в е р г, с у б б о т а.** Занятия проводятся по индивидуальным планам.

## **5.2. Тактическая подготовка боксера в ходе турнира**

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

Случается, что в первый или во второй день турнира фактически решается судьба, кто будет чемпионом, так как могут встретиться сильнейшие боксеры турнира.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разберем случаи, когда боксер выиграл раунд и его тактика верна. Например, оба боксера ведут бой активно, а не только осторожно «нащупывают» друг друга, и секунданту ясно, что тактика боксера оправдывает себя, и он выиграл раунд. В этом случае он должен ска-

зять: «Все правильно, раунд выигран, продолжай вести бой так же». Но, учитывая возможные контрдействия противной стороны, секундант обязан предостеречь своего боксера, например, такими словами: «Учи, хотя раунд противником проигран, он во втором раунде будет вести себя решительней и наверняка попытается провести встречный удар правой в голову на твою атаку боковым левой и прямым правой в голову. Будь внимателен, сочетая действительную атаку с ложной. Пугай противника».

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

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

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

Не всегда незначительный или даже сильный проигрыш в первом раунде говорит о том, что тактика боксера неверна и ее надо срочно менять. Секундант не должен впадать в панику, ему необходимо выяснить и понять причину проигрыша. Возможно, это временный успех противника за счет мобилизации всех его сил и воли. В первом раунде боксер ведет бой легкими прямыми ударами левой в голову и ждет активных действий противника для выбора момента, для нанесения действительных ударов левой и правой рукой.

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

Или боксер ведет бой на дальней дистанции, а противник знает, что он не выиграет, если пойдет на поводу у боксера и примет его

размеренный темп. Противник с первого раунда «набрасывается» на боксера, прижимает его к канатам и в угол ринга и осыпает ударами.

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

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

Во втором раунде боксеру удастся послать в нокдаун противника.

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

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

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

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

Секундант должен знать, что сказать боксеру, как на него воздей-

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

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

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

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

**Вопросы для контроля степени усвоения приводимого материала:**

1. Тактика бокса.
2. Тактическая подготовка боксера.
3. Типы наиболее часто встречающихся противников (индивидуально-типичные манеры ведения боя) и противодействия им.
4. Подготовительные действия боксера.
5. Наступательные действия боксера.
6. Оборонительные действия боксера.
7. Средства тактической подготовки.
8. Тактические задания в условных и вольных боях.
9. Тактическая подготовка боксера в ходе турнира

## ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В бокс приходят люди, желающие стать более сильными, совершенными и здоровыми. Именно в преодолении трудностей, которые сопряжены с занятиями данным видом спорта, они видят основное направление совершенствования своих возможностей. В целом то, насколько спортсмен соответствует портрету хорошего боксера, во многом определяется степенью проявления им волевых качеств. Высокий уровень выраженности в деятельности спортсмена этих качеств является и средством достижения высокого результата и результатом длительной и целенаправленной работы спортсмена над собой в процессе занятий боксом.

К волевым качествам принято относить: целеустремленность (умение поставить достаточно высокие, но достижимые цели и неукоснительно стремиться к ним, подчиняя этому многое в своей жизни); настойчивость (она проявляется в осознании необходимости и проявлении в конкретных делах и действиях того правила, что если не получилось, но очень нужно, следует пробовать еще раз и так до тех пор, пока искомый результат не будет получен); инициативность (умение самостоятельно, активно, творчески и изобретательно подходить к занятиям в целом и к отдельным заданиям в частности); уверенность в своих силах (является следствием долгих тренировок, соревнований и осознания того, что спортсмен имеет достаточно сил и возможностей для победы над подавляющим большинством вероятных противников при условии хорошей подготовки и реализации своего боевого потенциала); смелость и решительность (определяется как способность без колебаний и лишней боязни приступить к решению трудных, ответственных задач и полностью «вложиться» в их выполнение).

Перечисленные качества являются определенной канвой для анализа своих действий, принятия спортсменом решений в трудных ситуациях, для самопознания и совершенствования своих возможностей; самовоспитания. Данные качества материализуются в таких показателях, как количество запланированных и проведенных тренировок; объем и качество выполненной работы, количество проведенных боев; поведение в трудных незапланированных ситуациях, возникающих в ходе тренировок и соревнований.

Для совершенствования волевых качеств широко применяются следующие приемы:

1. Постепенное повышение сложности заданий. По мере подготовленности боксеров дают более сложные в координационном отношении задания; даются более сильные и подготовленные про-

тивники, увеличивают нагрузки в отношении объемов, интенсивности работы, психической напряженности. Нужно при этом строго соблюдать следующее правило: «барьеры», которые предлагают взять боксеру, должны быть достаточно серьезными, но посильными. Частые неудачи снижают интерес к занятиям, ведут к срывам, уходу из бокса; легкие задания – расслабляют, дают «нулевой» или отрицательный тренировочный и воспитательный эффект.

2. Достаточно частое использование, помимо боев, упражнений соревновательного принципа с соответствующей мотивировкой. Спортсмен должен быть «искушен» в различного рода состязаниях. И это особенно полно должно применяться на ранних этапах спортивного пути, формируя характер бойца.

3. Введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс. Это могут быть утяжелители (на ноги), которые делают более сложным выполнение предлагаемой работы; это могут быть дополнительные раунды с установкой на максимальные показатели тех или иных параметров деятельности; это могут быть различного рода сбивающие факторы: присутствие зрителей на спаррингах, большое количество спортсменов в ринге (они мешают осуществлению намеченной программы действий); это могут быть постоянно меняемые спарринг-партнеры (не уставшие и с различной манерой ведения боя); это могут быть ограничения площади, на которой приходится вести бой; это может быть фора, которая дается одному из спортсменов, и др. В одних случаях, при этом, задача ставится заранее (количество раундов, которые должен провести боксер в тренировке, например, и др.); в других случаях трудности вводятся вдруг. Например, после тяжелой и хорошо проведенной работы в ринге объявляется о том, что нужно провести еще какое-то количество раундов боя и др.

Такую работу следует совмещать с разъяснением сути спорта в целом и бокса, в частности, как деятельности, на материале которой совершенствуются возможности человека (проявляются и формируются); объяснением закономерностей формирования тех или иных качеств (физических, психических); необходимостью определенных действий и определенных отношений к различным сторонам деятельности боксера в целях наилучшей адаптации к боксу и т. д. Эта работа в целом направлена на сообщение необходимой информации и формирование через это определенной направленности личности, эффективной помощи в решении стоящих задач. Следует помнить, что если спортсмен не в состоянии эффективно решать задачи, поставленные для своего уровня мастерства, то он не мотивирован на их решение (пропало желание совершенствоваться,

преодолевать, искать, временно или насовсем). В этом случае нужны отдых, разъяснение, выяснение причин, их устранение (если это возможно); иногда уход из бокса. Возможны мотивирующие воздействия.

**Вопросы для контроля степени усвоения приводимого материала:**

1. Целеустремленность боксера.
2. Проявления настойчивости боксера.
3. Инициативность боксера.
4. Уверенность в своих силах.
5. Смелость и решительность боксера.
6. Совершенствование волевых качеств.

## **ГЛАВА 7. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНИРОВКЕ БОКСЕРОВ. НАГРУЗКА В ЗАНЯТИИ**

### **7.1. Построение занятий в тренировке боксеров**

Строя занятия, необходимо опираться на закономерные колебания функционального состояния организма занимающихся в процессе работы. Соответственно, принято в занятии выделять вводно-подготовительную часть (здесь проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия, т. е. разминка, которая делится на общую и специальную части); основная часть (здесь решается основная задача тренировки: технико-тактическая подготовка, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и др.); заключительная часть (здесь снижается интенсивность работы с тем, чтобы привести организм занимающихся в состояние, близкое к дорабочему, и обеспечить эффективное протекание восстановительных процессов).

Занятия могут быть подразделены на основные и дополнительные. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки. Например, создание благоприятных условий для протекания процессов восстановления (плавание в бассейне в конце нагрузочного тренировочного микроцикла). Объем работы и интенсивность ее в таких занятиях невелики. В основных занятиях решается главная задача данного этапа подготовки, выполняется основной объем работы. Здесь нагрузки могут быть очень большими.

Принято различать занятия избирательной и комплексной направленности. В занятиях избирательной направленности основ-

ной объем работы направлен на преимущественное решение одной задачи (например, повышение уровня силовых возможностей). В занятиях комплексной направленности решается несколько задач (например, совершенствование техники, развитие ловкости, совершенствование специальной выносливости и др.).

Занятие избирательной направленности может быть построено на основании одного или нескольких различных однонаправленных средств. Например, задача совершенствования техники может решаться за счет только имитационной работы в течение всей тренировки. Задача совершенствования техники может решаться последовательным применением в течение тренировки имитационной работы, работы с партнером, работы на снарядах и т. д., направленных на совершенствование какого-то одного приема или их комплекса.

В занятиях комплексной направленности решается ряд задач. При этом занятие может быть разделено на несколько частей: одна часть – работа над техникой, другая часть – работа над совершенствованием физических качеств и т. д. Могут также подбираться такие задания, которые ведут к совершенствованию одновременно нескольких различных сторон подготовленности, например, технико-тактическое совершенствование и повышение уровня специальной выносливости (многораундовая работа с партнером).

Знание различных возможных вариантов построения занятий, а также правильное и творческое их применение может существенно расширить круг воздействий на спортсмена, разнообразить его, сделать более эффективной тренировку, а успехи более ощутимыми. Их применение делает подготовку и более полноценной и интересной.

## **7.2 Нагрузка в занятии**

Величина нагрузки, предлагаемой спортсмену, – очень важная составляющая подготовки. Она определяет во многом те усилия, которые спортсмен должен предпринимать и, соответственно, то, насколько он смог реализовать себя в данной работе, насколько он готов, определяет его самочувствие, нюансы его психологического состояния и т. д.

Величина нагрузки характеризуется степенью вызываемого ею утомления. Соответственно этому можно нагрузку охарактеризовать как большую, значительную, среднюю или малую. Внешним признаком большой нагрузки является неспособность спортсмена продолжать выполнение предлагаемой работы. Для получения значительной нагрузки нужно выполнить примерно объем 70 % от того объема, при котором наступает явное утомление. Средняя нагрузка

составляет примерно объем 40-50 % от объема большой нагрузки. Малая нагрузка – 20-25 % от объема большой нагрузки.

Следует помнить, что большая и значительная нагрузка ведет к повышению уровня тренированности, средняя – поддержанию имеющегося уровня тренированности, малая – поддержанию уровня тренированности и ускорению восстановления после предшествующих нагрузок.

Для определения величины нагрузок очень важно умело пользоваться такими параметрами, как явное и скрытое утомление. Четким признаком явного утомления считают падение уровня работоспособности, т. е. неспособность поддерживать заданные характеристики работы. Компенсированное утомление проявляет себя, в первую очередь, снижением экономичности работы, ухудшением внутримышечной и межмышечной координации, нарушениями в координационной структуре движений. Эти признаки постепенно становятся все более выраженными, достигая своего максимума, и компенсированное утомление переходит в явное, когда поддерживать заданный темп, ритм, интенсивность и другие характеристики работы спортсмен уже не в состоянии.

Для контроля за величиной нагрузки можно пользоваться достаточно информативными и простыми критериями.

При средней нагрузке у спортсмена отмечается легкое покраснение кожи; движения уверенные; сосредоточенность на выполнении упражнения нормальная, корректирующие указания выполняются; спокойствие, полное внимание при объяснении и показе упражнений; общее самочувствие нормальное, выполняются все нагрузочные задания; стойкая готовность к достижениям, желание продолжать тренироваться; настроение приподнятое, радостное, оживленное.

При большой нагрузке отмечается сильное покраснение кожи; в движениях отмечается увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности; появляется невнимательность при объяснениях, пониженная восприимчивость при отработке технических и тактических навыков, снижение способности к дифференциации; отмечается слабость в мышцах, затрудненность дыхания, нарастающее бессилие, явно снижается работоспособность; снижается активность, стремление к более длительным паузам отдыха, снижение готовности продолжать работу; настроение несколько приглушенное, но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки.

Чрезмерная нагрузка дает очень сильное покраснение или чрезмерную бледность кожи; в движениях отмечается сильное наруше-

ние координации, вялое их выполнение, явные ошибки; сосредоточенность снижается, большая нервозность, рассеянность, замедленная реакция; в мышцах отмечается значительная тяжесть, головокружение, тошнота; желание покоя и полного прекращения работы; возникают сомнения в ценности и смысле тренировки, боязнь новой тренировки.

Восстановительный период после чрезмерной тренировки отличается следующее. В течение нескольких дней может сохраняться бледность кожи, нарушение движений и бессилие в следующем тренировочном занятии. Невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24–48 часов отдыха, неспособность сосредоточиться во время умственной работы. Трудное засыпание, беспокойный сон, непрекращающаяся боль в мышцах и суставах, бессилие, пониженная физическая и умственная работоспособность, учащенный пульс после 24 часов отдыха. Нежелание тренироваться на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера. Подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиск причин для отсутствия на занятиях.

Указанные данные относительно величин нагрузок и их влияния на физиологию, психологию и т. д. спортсмена раскрывают достаточно широкий спектр возможных состояний при нагрузках и их последствий. Соответственно, подбирая тренировочные задания, можно добиваться нужных состояний, необходимого эффекта, прогнозировать получаемый эффект. Приведенные данные подчеркивают также необходимость больших и значительных нагрузок в целях получения развивающего эффекта и понимание этого должно стать важнейшей частью подготовки спортсмена к эффективной тренировочной и соревновательной деятельности.

**Вопросы для контроля степени усвоения приводимого материала:**

1. Построения занятия.
2. Вводно-подготовительная часть занятия и ее характеристика.
3. Основная часть занятия и ее характеристика.
4. Заключительная часть и ее характеристика.
5. Основные и дополнительные занятия.
6. Занятия комплексные и избирательной направленности.
7. Величина нагрузки.

## ГЛАВА 8. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ

### 8.1. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса.



Ниже приводятся примерные упражнения, соотносимые с задачами тренировки.

Упражнения для развития специальных силовых качеств. К силовым движениям боксера в бою на ринге можно отнести только удары, остальные движения – защитные, маневренные и ложные – осуществляются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения. Однако значительная часть упражнений подбирается и выполняется так, чтобы они, с одной стороны, были в какой-то мере сходны по структуре с боевыми движениями боксера и содержали подобные элементы, а с другой – способствовали развитию тех двигательных качеств, наличие которых помогает совершенствованию ударов, защит и передвижений боксера.

Упражнения для развития силы (для отдельных мышечных групп, ног, туловища, рук, плечевого пояса без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах).

Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера. Давление ладонью одной рукой на головки пястных костей и фаланги пальцев другой руки. Вращательное движение кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках. Отталкивание от стенки (опираться о стенку можно всей ладонью или сжатой в кулак рукой, как при ударе). Сжимание в ладони резинового мяча, кольца или пружинной гантели (0,5-1 кг). Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз весом 3-10 кг. Кручение булав движениями кисти.

Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных и.п. на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами. Вращательные движения туловищем в разных направлениях.

Прогибание в пояснице лежа на животе. Сидя на гимнастическом коне – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках). Упражнения с отягощением (штанга, мешок с песком, партнер), наклоны вперед и в стороны. Подъем штанги на грудь и тяга штанги (вес штанги от 30 до 60 % от веса боксера). Применение современных атлетических тренажеров дополняет вышеуказанные упражнения. Приседание на обеих ногах и на одной. Прыжки в полуприседе и полном приседе. Прыжки со скакалками на различную высоту в разном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте. Прыжки с поворотом на 180 и 360°. Многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность. Прыжки на месте и песке. Напрыгивание на предметы различной высоты. Прыжки с отягощением весом 3-5 кг. Приседание и выпрыгивание со штангой или мешком с песком на плечах. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения для постановки ударов. Упражнения в ударах по специальным боксерским снарядам для развития умений рассчитывать силу и резкость ударов. Упражнения с лапами – нанесение одиночных, двойных, серийных ударов, применяемых в атаке и контратаке.

Развитие специальной быстроты. Методика развития специальной быстроты у боксеров предусматривает развитие быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и

серийных ударах, защитах и передвижениях. Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без снарядов, при передвижении и на месте. Удары и защиты при передвижении и на месте выполняются на быстрый счет, ритм которого все время меняется, а также на внезапные сигналы (голосом, хлопками или знаком руки). Упражнения в парах, в условном бою (простые и сложные приемы). Упражнения с лапами: на определенное положение лап реагировать ударами или контрударами, сочетаемыми с защитами. Быстрота движений одиночных, серийных ударов, защит и передвижений увеличивается при помощи имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнерами. Нанесение одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движений. Акцентирование отдельных ударов при нанесении серии ударов по сигналу. Упражнения в защитных движениях, выполняемых при ходьбе и на месте без перчаток (уклоны, нырки, подставка плеч, боковые шаги). Упражнения в передвижениях: подскоки в разных направлениях, передвижения одиночными и двойными шагами.

Упражнения для развития специальной выносливости. Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа и повышением плотности занятия. Упражнения без партнера – имитационные упражнения элементарные и сложные, построенные на боевых движениях боксера (маневрированиях, ударах и защитах); упражнения с боксерскими снарядами – удары по мешку, груше, настенной подушке, панкболу, лапам и другим специальным боксерским снарядам; упражнения с партнером в перчатках с ограничением их определенными действиями, вольный бой в качестве контрольного упражнения для совершенствования выносливости спортсмена (для квалифицированных боксеров).

Упражнения для развития специальной ловкости. Специальная ловкость боксера развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах боксерской техники. Целесообразно выполнять привычные упражнения по технике в непривычных условиях:

- упражнения в «бою с тенью», определяемые темой занятия;
- упражнения в условном и вольном боях – задания по переходу от одних действий к другим в зависимости от возникающих положений.

## **8.2. Контрольные нормативы в подготовке боксеров**

(контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке для всех групп спортивного отделения)

Большое значение для организации учебно-тренировочного процесса имеет контроль за уровнем всех видов подготовки боксеров. Процесс повышения уровня физической подготовки и развития отдельных физических качеств немаловажен без систематического педагогического контроля.

Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке. Они приведены в таблице 5.

Контрольные упражнения по технической подготовке для всех групп (оценивается по пятибалльной системе) могут выглядеть следующим образом:

### Группа новичков

1. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитными шагами в различных направлениях (без партнера).

2. Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед.

3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия (приемы) на дальней дистанции.

### Группа 3 разряда

1. Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести партнеру удар без шага.

2. Различные сочетания ударов и защит на средней дистанции.

3. Вход в среднюю дистанцию.

4. Прием боя против левши на дальней и средней дистанциях.

### Группа 2 и 1 разрядов

1. Приемы и способы боя в ближней дистанции.

2. Выход из угла и от канатов ринга.

3. Ведение боя с боксерами, отличающимися той или иной направленностью своей тактики.

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера:

- какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксер, какие именно приемы удаются ему лучше других;

- какая боевая манера более свойственна данному боксеру, что успешнее для него — атаки или контратаки, бои на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серийные удары.

Контрольные нормативы  
по общей физической подготовке для всех групп спортивного отделения

№ п/п	Упражнения по общей и специальной подготовке	Группа новичков		Группа III разряда		Группа II разряда		Группа I разряда	
		Эталон	Факт	Эталон	Факт	Эталон	Факт	Эталон	Факт
1	Бег 100 м	14,5		14,0		13,6		13,0	
2	Прыжки в длину с разбега	4,00 м		4,30 м		4,50 м		4,80 м	
3	Подтягивание на перекладине при весе боксера: До 60 кг До 71 кг Свыше 71 кг	8 раз 6 раз 5 раз		10 раз 8 раз 6 раз		12 раз 10 раз 8 раз		15 раз 12 раз 10 раз	
4	Отжимание в упоре лежа	10 раз		12 раз		—		25 раз	
5	Толкание ядра 5 кг (7,257)	5 кг		7,257 кг				7,267 кг	
	При весе боксера:	7,5 м		6,50-5,00 м		7,50-5,50 м		8,50-6,60 м	
	До 60 кг До 71 кг Свыше 71 кг	8,50 м 9,80 м		7,50-5,50 м 8,50-6,50 м		8,50-6,50 м 9,50-7,50 м		9,00-7,00 м 10,50-8,00 м	
6	Толкание штанги (на кол-во раз) - 60% к собственному весу					60% к собственному весу		60% к собственному весу	

Примечание. В толкании ядра первыми показаны результаты для сильнейшей руки, вторыми – для слабойшей.

**Вопросы для контроля степени усвоения приводимого материала:**

1. Понятие специальной физической подготовки.
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для постановки ударов.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.
5. Упражнения для развития специальной ловкости.
6. Контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке. Их оценка.

## **ГЛАВА 9. ПОДГОТОВКА БОКСЕРА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Подготовка к тому или иному турниру начинается задолго до соревнований.

После очередного турнира боксер вместе с тренером анализирует все проведенные бои, выявляет слабые и сильные стороны в подготовке даже в том случае, если он стал победителем турнира. Нельзя успокаиваться на достигнутом. Кроме того, в каждом поединке могли быть удачные и неудачные эпизоды боя, да и не каждый бой складывается так, как его задумывает боксер. Бывают случаи, когда боксер выигрывает относительно легко у сильного противника и с трудом у заведомо слабого. Это происходит в основном потому, что боксер недооценивает противника и не настраивается должным образом на бой, а также в том случае, если он построил бой тактически неправильно.

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

Тренер и боксер должны сделать вывод, над чем работать дальше, в чем заключаются основные недостатки в тактической подготовке.

Причины эти могут заключаться в ограниченности технического арсенала, не дающем возможности побеждать противника определенной манерой ведения боя и тактики; в слабой теоретической подготовленности; в недостаточной специальной физической или волевой подготовленности; в несовершенной тактике ведения боя из-за особенностей психологических качеств и тактического мышления.

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

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

Затем боксер составляет карту (характеристику) на противника, находит его уязвимые, слабые места и на основании этого совершенствует свою тактику, направленную на поражение слабых сторон противника и нейтрализацию его сильных сторон.

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

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

Систематические тренировки отдельных комбинаций, направленных на использование ошибок противника, а также действий, нейтрализующих «коронные» приемы противника, несомненно принесут успех боксеру. Непосредственно в предсоревновательной тренировке боксер совершенствуется в тактике, решая основную задачу – достижение спортивной формы, специальной выносливости. Предполагается, что к началу сбора боксер должен быть уже подготовленным, его задача сводится к соответствующей «настройке» на турнир, приобретению уверенности в своих силах.

При подготовке боксера к соревнованиям перед тренером возникают следующие задачи:

1. Установить наиболее сильные стороны в мастерстве боксера, создающие ему преимущество над противниками, и совершенствовать прежде всего именно эти стороны.

2. Устранить в технике и тактике боксера недостатки и грубые ошибки, которые могут привести его к поражению.

3. Повысить общую и специальную тренированность боксера. Главное внимание направить на развитие быстроты, скоростной выносливости и воли боксера.

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

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

Очень важно правильно определить содержание каждого дня тренировочной недели. Поэтому в тренировке выделяются меро-

приятия, относящиеся к гигиенической стороне режима боксера (утренняя гимнастика, прогулки, водные процедуры, сон и т. п.), к совершенствованию техники и тактики, к повышению общей и специальной тренированности, к отдыху и развлечениям боксера.

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

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

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

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

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

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

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

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

Намечая конкретную тактику, следует учитывать не только особенности определенного противника (что, конечно, наиболее важно), но и особенности самого боксера. Ведь он также известен будущему противнику и тот постарается учесть его слабые стороны, его манеру ведения боя. Таким образом, в план подготовки следует

вести упражнения, с помощью которых удастся устранить недостатки боксера, найти то новое в технике и тактике, что окажется неожиданным для противника, не предусмотрено им.

Но поскольку противников несколько и в соревнованиях предстоит 4-5 встреч, задача боксера и его тренера очень усложняется. Наиболее правильный путь здесь после теоретического анализа — подобрать партнеров, по манере ведения боя похожих на наиболее сильных противников, с которыми боксеру предстоит встретиться. Но это не всегда возможно. В таком случае партнеру следует дать задание действовать определенным образом, чтобы создать обстановку, подобную той, которая сложится в бою с разными противниками.

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

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

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

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

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

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

В условиях сбора задача первой недели — повышение функциональных возможностей организма спортсмена. Для этого применяются кроссы, спортивные игры, упражнения с бросанием камней

и т. д. В боксерском зале проводятся многораундовые тренировки в парах – условные бои 8-10 раундов, упражнения на тяжелых снарядах, гимнастика и т. д. В условных боях боксеры совершенствуются в разнообразных технико-тактических ситуациях.

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

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

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

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

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

**Вопросы для контроля степени усвоения приводимого материала:**

1. Анализ сильных и слабых сторон противника.
2. Причины недостаточной подготовленности боксера.
3. Карта – характеристика противника.
4. Устранение недостатков в технике и тактике боксера.
5. Предсоревновательная подготовка боксера.
6. Задачи микроциклов подготовки.

---

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Краснов, Н. И. Самарский бокс : история, методика / Н. И. Краснов, А. Г. Ширяев. – Самара : Самарская гос. архитектурно–строительная академия, 2003. – 368 с.
2. Атилов, А. А. Современный бокс / А. А. Антилов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 640 с.
3. Беленький, А. Г. Бокс: Большие чемпионы / А. Г. Беленький. – М. : ООО Агентство КРПА Олимп: ООО Изд. АСТ: ООО Изд. Астрель, 2004. – 587 с.
4. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику / А. Г. Ширяев. – Спб. : Изд. Шатон, 2002. – 190 с.
5. Тараторин, Н. Н. Бокс : энциклопедия / Н. Н. Тараторин. – М. : Терра–Спорт, 1998. – 320 с.
6. Остьянов, В. Н. Бокс: обучение и тренировка / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 240 с.
7. Калмыков, Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е. В. Калмыков. – М., 1996. – 131 с.
8. Камалетдинов, Р. Р. Идущим дорогой через ринг / Р. Р. Камалетдинов. – М. : Инсан, 2000. – 288 с.
9. Филимонов, В. И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. – М. : Инсан, 2001. – 400 с.
10. Жданов, Ю. Н. Основы технической подготовки боксера : учебное пособие / Ю. Н. Жданов. – Донецк : АО Изд. Донетчина, 2000. – 172 с.

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**



# Издательство “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

Издательство выпускает учебную и научно-методическую литературу для широкого круга читателей и предлагает большой выбор учебников, учебных пособий, монографий, учебных программ и справочной литературы для высших учебных заведений, ведущих образовательные программы по направлению Физическая культура, специальностям:

- Физическая культура и спорт
- Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)
- Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм



Адрес:  
105122, Москва,  
Сиреневый б-р, 4  
Тел./факс: 8 (495) 166-13-00  
E-mail: fizkult@mail.ru

*Учебное издание*

Кураков Эдуард Михайлович  
Клещев Вадим Николаевич

Учебное пособие

Корректор — С. В. Соколова  
Компьютерная верстка — Д. В. Дзигуа

Подписано в печать  
Формат 60х90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Ньютон.  
6 усл.-печ. л. Тираж 1000 экз. Заказ №77

Издательство «Физическая культура»  
105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4  
Тел. (495) 166-13-00

Отпечатано в типографии